

ਉਦਾਸੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

Anti-Depression Activities

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਇੱਕ ਕਰੋ ਉਸ ਅੱਗੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਕੁੱਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ ਪਰ ਥਕਾਵਟ ਤੱਕ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਟੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗੀ।

	ਸਰਗਰਮੀ	ਸੋਮ	ਮੰਗਲ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁਕਰ	ਸ਼ਨੀ	ਐਤ
1.	ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ (ਨਹਾਉਣਾ, ਸ਼ੇਵ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਆਦਿ)							
2.	ਤਿੰਨ ਖਾਣੇ ਖਾਣੇ, ਚਾਹੇ ਛੋਟੇ ਹੀ (ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ)							
3.	ਨੀਂਦ (ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ)							
4.	ਕਸਰਤ, ਜਿੰਨੀ ਥੋੜ੍ਹੀ (ਕਿੰਨੇ ਮਿੰਟ)							
5.	ਆਰਾਮ (ਕਿੰਨੇ ਮਿੰਟ)							
6.	ਹਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੂਰਾ ਕਰੋ							
7.	ਸਮਾਜਿਕ ਮਿਲਾਪ (ਕੁੱਝ ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ)							
8.	ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ/ਸ਼ੌਕ (ਹਰ ਇੱਕ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ)							
9.	ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਕਰੋ							
10.	ਕਿਸੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਕਰੋ							
11.	ਮਾੜੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ (ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ)							
12.	ਫੁਟਕਲ (ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ)							

Anti-Depression Activities

The activities below are helpful in recovering from depression. To start working on your recovery, put a check mark whenever you do one of the activities below. Push a little, often, but not to exhaustion. As you persist, day after day, you may gradually find your mood brightening and your energy returning.

	ACTIVITY	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	Self-care(shower,shave,teeth etc.)							
2	Eat three meals, however small (check for each)							
3	Sleep (# of hours)							
4	Exercise, however little (# of minutes)							
5	Relaxation (# of minutes)							
6	Accomplish one small task or goal each day							
7	Social contact (enough but not too much)							
8	Pleasure activities/hobbies (check for each)							
9	Do something nice for yourself							
10	Do something nice for someone else							
11	Replace negative thoughts with helpful thoughts (check # times)							
12	Miscellaneous (your choice)							