

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

Problem Solving

ਉਦਾਸੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿੱਤ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੋਕੀਂ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜਿਸ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।

.....

.....

.....

ਸਾਰੇ ਹੱਲ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ - ਕੋਈ ਨਾ ਛੱਡੋ।

.....

.....

.....

ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਵਿਕਲਪਾਂ ਜਾਂ ਹੱਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਚੁਣੋ।

.....

.....

.....

ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ

.....

.....

.....

ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।

.....

.....

.....

ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ 3, 4, 5 ਸਟੈਂਪਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

.....

.....

.....



Problem Solving

Depression can make even everyday problems seem insurmountable. When worry and self doubt set in, people feel stuck. The following problem solving technique will help you change your worry into action.

LIST the specific problem that you are worrying about.

.....

.....

.....

BRAINSTORM all possible solutions and options – don't leave any out.

.....

.....

.....

CHOOSE one of the options or solutions you've listed.

.....

.....

.....

DO IT!

.....

.....

.....

EVALUATE results.

.....

.....

.....

REPEAT steps 3, 4 and 5 as necessary.

.....

.....

.....