

# 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 ਲੋਕਾਂ 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 ਛੁੱਡੋ।

ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਵਿਕਲਪਾਂ ਜਾਂ ਹੱਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਚਾਹੋਂ।

## ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ

ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।

ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ 3, 4, 5 ਸਟੈਂਪਸ ਨੂੰ ਵੁਹਰਾਓ।

# 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.

.....  
.....  
.....  
.....