

ਉਦਾਸੀ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ

Stress Busters

ਉਦੇਸ਼

- ਲੰਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਧਰਬਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਚ ਬੈਰਕ, ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ, ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਖਲੋਤਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਤੇ ਖਲੋਤਿਆਂ ਵਗੈਰਾ) ਵਿਚ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਸ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਧੀਆਂ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਛੋਟੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਹੀ ਵਿਧੀ ਚੁਣਨ ਲਈ ਫਲੈਕਸੀਬਿਲਿਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਕਾਰਵਾਈ

- ਕੁੱਝ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵੋ।
- ਆਹ ਭਰੋ।
- ਹੱਸੋ।
- ਉਬਾਸੀਆਂ ਲਵੋ, ਜਬਾੜੇ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡੋ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਹਿਲਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਹਿਲਾਓ।
- ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਢਿੱਲੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਧੌਣ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ 3 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ; ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਹਟਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਲੋ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪ ਬਣਾ ਕੇ ਬੰਦ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਪਲਕਾਂ ਨਾਲ - ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਹਿਸਤਾ ਘੁਮਾਓ, ਉੱਪਰ ਨੂੰ, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ, ਥੱਲੇ ਨੂੰ, ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ; ਰਿਲੈਕਸ ਅਤੇ ਉਲਟਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ 3 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਹਿਸਤਾ ਘੁਮਾਓ। ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਲੱਗਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਖੱਬਾ ਮੋਢਾ ਦੇਖੋ। ਆਹਿਸਤਾ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆਓ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਕੜਾਓ।



Stress Busters

Purpose

- Shorter techniques are more flexible than the longer ones. They allow you to relax and/or release tension quickly in a variety of different settings (e.g., at lunch break, at a meeting, while waiting in line at a store, at a red light etc.)
- This flexibility means that you can use these techniques to calm yourself before, during or after stressful situations, or to short-circuit a stress response.
- Different short versions will suit different situations so having a number of short versions offers you the flexibility to choose one that fits the moment best.

Process

- Take a few deep breaths.
- Sigh.
- Laugh.
- Yawn, unclench or move jaw.
- Shrug your shoulders several times.
- Periodically remind yourself to keep shoulders down and jaw unclenched.
- Massage your temples and the upper back of your neck.
- Raise your eyebrows and hold them up until the count of 3; release and repeat several times.
- To relieve eyestrain, rub your palms briskly together, cup hands and place them over open or closed eyes.
- With open or closed lids — rotate your eyes in circles slowly, top, right side, bottom, left side; relax and reverse. Repeat 3 times.
- Neck roll: Always move your neck very gently and slowly. Let your chin drop down to the center of your chest. Keeping your chin close to your body, slowly move your head to look over your left shoulder. Slowly return to center and repeat on the right side.
- Stretch.