



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

ਵਾਯੂ ਸੀਐਚਸੀ ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਐਚਸੀ ਤਤਕਾਲ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) ਸੀਐਚਐਸ-4-ਕੋਆਈਡੀਐਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ ਸੀਐਚਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.chs-ca.org ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

ਤੁਣਾਮ

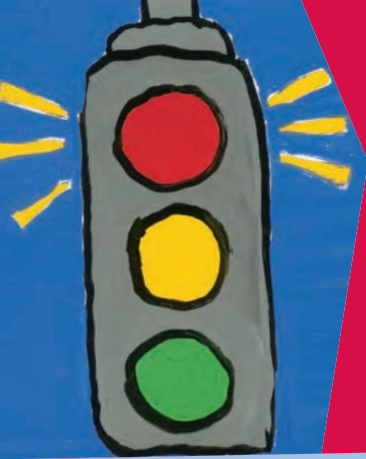
ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ
ਕਵਿ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦਾ ਹੈ

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਨਗਿਰਾਨ ਕਦੀ ਕਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰੀ ਵਰਗੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵੱਚਿ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਘਰ, ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਈਂ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਅਤੇ ਨਜ਼ਠਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ, ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਿਾਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰੇਗਾ।





ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਣ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ।

★ **ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ**

ਤਣਾਅ ਕਈ ਕਸਿਮ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੌਤ
- ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਰਸ਼ਿਤੇਆਂ ਵੱਚਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਕੰਮ ਦੀ ਕਮੀ
- ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ
- ਕੰਮ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਵੱਚਿ ਸੰਤੁਲਨ
- ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸਾਸ਼ਤਿ ਕਰਨਾ
- ਵੱਤਿ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ
- ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਘਰ ਦੇ ਵੱਚਿ ਜਾਣਾ

★ **ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਸਰ**

ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵੱਚਿ ਤਖੀ ਪ੍ਰਤਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਆਮ ਨਾਲ ਘੱਟ ਕਾਬੂ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦੇ ਹਨ ਹੇਠ ਦੱਤਿ ਹਨ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਰਸ਼ਿਤੇ ਵੱਚਿ ਸਮੱਸਿਆ
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸਹਿਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਘਰ ਦਾ ਬੇਨੇਮਾ ਮਾਹੌਲ
- ਚੜਿਚੜਿਪਨ
- ਭੁਲੱਕੜਪੁਣਾ
- ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵੱਚਿ ਅਯੋਗਤਾ



★ **ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ**

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਹੇਠ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੱਚਿ।

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| - ਸਹਿ ਦਰਦ | - ਡਪਿਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਹਸਾਸ |
| - ਕਮਰ ਦਰਦ | - ਪੇਟ ਦਰਦ |
| - ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ | - ਥਕਾਵਟ |
| - ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ | - ਸੌਣ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ |
| - ਭਾਰ ਵੱਚਿ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕਮੀ/ਵਾਧਾ | - ਚੜਿਤਾ ਦਾ ਅਹਸਾਸ |
| - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਹਜ਼ਮੀ | - ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ |
| - ਚੜਿਚੜਿਪਣ | - ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ |

★ **ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ**

ਹੇਠ ਦੱਤਿ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਚਿ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਕਸਰਤ। (ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਰਾਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤਣਾਅ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਚਿ ਬਣਦੇ ਹਨ)
- ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। (ਤਿਆਰ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਤੇ ਸਾਬਤ-ਅਨਾਜ ਖਾਓ।)
- ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ, ਅਤੇ ਨਕਿਟੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਕਵੀਂ ਨੀਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। (ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਔਸਤ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਸਿਾਬ ਨਾਲ, 10 ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ ਦੀ ਔਸਤ ਨੀਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।)
- ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੱਚਿ ਹਨ।
- ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਕਿਲਪ ਹੈ ਤਾਂ "ਨਾ" ਕਹਣਿ ਸੱਚਿ।
- ਆਪਣੇ ਦਮਿਾਗ ਵੱਚਿ ਹੜਬੜੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ, "ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ" ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
- ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਸਹਯੋਗ ਮੰਗੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਈਮ ਕੱਢੋ।





ਤਣਾਅ ਜਦਿਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਸਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਵਿ ਨਜ਼ਠਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮਾਰੋਲ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਕਵਿ ਨਪਿਟਣਾ ਸਖਿੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਹੈ।

★ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰੋ

- ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਠਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਦਾ ਕਝਿ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉੱਤੇ ਪੈਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪਾਲਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇਕ ਨੇਮੀ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ, ਭੋਜਨ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਹਿਾਰ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਤਣਾਅ ਸਮੇਂ ਕਝਿ ਵਹਿਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਤਿਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਸਿ ਸੰਭਾਵੀ ਦਬਾਅ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣ ਵਚਿ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਆਪਸ ਵਚਿ ਮਲਿ ਕੇ ਹੱਲ ਕੱਢੋ। ਐੱਖੇ ਸਮੇਂ ਚਤਿਾ ਅਤੇ ਪਹਿਾਰ ਜਤਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਸ਼ਿਤੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



★ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਕਿ ਸੇਵਾ ਏਜੰਸੀ, ਹਸਪਤਾਲ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਟਰ ਰਾਹੀਂ ਤਣਾਅ ਪੁਰਬੰਧਨ ਕਲਾਸ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਚਤਿਾ, ਡਪਿਰੈਸ਼ਨ, ਅਲਸਰ, ਦਲਿ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕਦੀ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੁੱਕ ਜਾਓ, ਥੋੜਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਹੋਰ ਸਖ਼ਿਣ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਤਿਾਬਾਂ

GETTING OUT OF A STRESS MESS!

Michaelene Mundy, ਵਹਿਅਪਹਿਕਾਰ R.W. Alley

HARRIET, YOU'LL DRIVE ME WILD!

Mem Fox, ਵਹਿਅਪਹਿਕਾਰ Marla Frazee

ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਕਤਿਾਬਾਂ

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

CARING FOR YOUR SCHOOL-AGE CHILD

American Academy of Pediatrics/Edward L. Schor, M.D., F.A.A.P.

ਸੰਸਥਾਵਾਂ

HEALTHY CHILDREN

(847) 434-4000 ਜਾਂ www.healthychildren.org