

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ)

≡ ਭੂਮਿਕਾ

≡ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ

≡ ਕੋਚ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

≡ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ


≡ ਸਿੱਟਾ

ਸਰੋਤ

≡ ਉਪਕਰਨ

≡ ਲਿੰਕ

ਭੂਮਿਕਾ



ਕੋਚਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨ ਸਪੋਰਟ ਈਲਰਨਿੰਗ ਮਾਡਿਊਲ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ!

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਖੇਡ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਮਾਡਿਊਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਹਾਸਲ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਰਦਨਾਕ ਅਨੁਭਵ ਭੜਕਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ

ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਦੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉਪਕਰਨ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

i ਸੁਝਾਅ: ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟਿੱਪ ਬੋਕਸ ਮਿਲਣਗੇ ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਇੰਟਰੈਕਟਿਵ ਘਟਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਬੋਰਡ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਮਿਲਣਗੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਕਰੀਨ ਰੀਡਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕਰੀਨ ਰੀਡਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਬੋਰਡ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮਾਨਕ ਤਰੀਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਕੰਟੀਨਿਊ ਬਟਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ। ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਬਟਨ ਚੁਣੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਮੀਖਿਆ ਸਾਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟੀਨਿਊ ਬਟਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਪੂਰੇ ਮਾਡਿਊਲ ਦੌਰਾਨ, ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੀਡੀਓ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੈਰਾਲੰਪਿਕ ਤਮਗਾ ਜੇਤੂ Chantal Petitclerc (ਚੈਂਟਲ ਪੈਟਿਟਕਲੈਰਕ) ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ

coach,ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

ਵੀਡੀਓ ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀ

ਹੋਲੋ, ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਚੈਂਟਲ ਪੈਟਿਟਕਲੈਰਕ ਹੈ, ਇੱਕ ਪੈਰਾਲੰਪਿਕ ਮੈਡਲਿਸਟ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਰ। ਆਪਣੇ ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਖੁਦ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਹੱਤਵ 'ਤੇ ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਟੀਮ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਦੱਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮੇਰੇ ਕੋਚ Peter (ਪੀਟਰ) ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸਬੰਧ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਕਨੀਕੀ ਕੌਸ਼ਲ ਅਤੇ ਪੋਡੀਅਮ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਜਿੱਤਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੀ ਕੈਮਿਸਟਰੀ, ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਕ ਐਥਲੀਟ ਵਜੋਂ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਇਕ ਕੋਚ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਦੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਕੈਰੀਅਰ ਵਿੱਚ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਇਕ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਖੇਡ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਲੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਬੂਤ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਰੁਝੇਵਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (Eime et al., 2013; Vella et al., 2019)। ਕੋਚਾਂ ਵਜੋਂ, ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਬਾਰੇ



CCMHS

CANADIAN CENTRE FOR
MENTAL HEALTH AND SPORT

CCSMS

CENTRE CANADIEN DE LA
SANTÉ MENTALE ET DU SPORT

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ (Canadian Centre for Mental Health and Sport - CCMHS) ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਭਾਈਵਾਲ ਸੀ। CCMHS ਇਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਖੇਡ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋਗੇ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦਾਂ
- ਇਕ ਕੋਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ



ਸੈਕਸ਼ਨ 1

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਖ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਬੋਲਦੇ ਸਮੇਂ ਢੁਕਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋਗੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 2

ਕੋਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਹ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਕੜ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਕ ਕੋਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਫੋਕਸ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾ ਕੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋਗੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 3

ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਡਿਊਲ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਇਕ ਕੋਚ ਵਜੋਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਆਖਰੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਕੋਚ ਬਣਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਨ ਕਦਮ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 45 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਨੂੰ ਕਈ ਸਿਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮਾਡਿਊਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਵਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਤੁਸੀਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਭਲਾਈ ਦੀ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ, ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਮ ਤਣਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ, ਉਤਪਾਦਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁਦਾਇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਆਤਮ-ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ, ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਮਾਡਿਊਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ (Keyes, 2003). ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਦਲਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਕਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁਦਾਏ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Public Health Agency of Canada), 2006]।

ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ, ਪਰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ।



ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੇ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਦਮ ਉਠਾ ਕੇ ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਪੱਤੀਆਂ ਅਜਿਹੇ ਕੌਸ਼ਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਪੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਨਿਯਮਨ, ਆਤਮ-ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀਪਣ ਵਰਗੇ ਕੌਸ਼ਲ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਾਹਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਪੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਸਮੀ ਸਮਰਥਨ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਕੌਂਸਲਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ) ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਮਰਥਨ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਦੋਸਤ, ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।


ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਸਪਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ [NCCP ਬੇਸਿਕ ਮੈਂਟਲ ਸਕਿੱਲਜ਼ \(NCCP Basic Mental Skills\) ਵਰਕਸ਼ਾਪ](#) ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤੁੰਦਰੁਸਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਓ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਥੋੜੀ ਹੋਰ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ।

ਭਲਾਈ

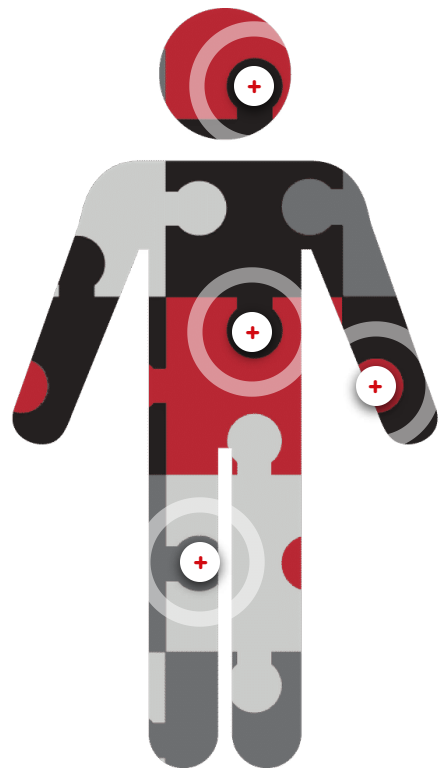
ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ, ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਇਕ ਸਰਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 4 ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੇ ਹਾਂ: ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ/ਅਧਿਆਤਮਕ/ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ।



 **ਸੁਝਾਅ:** ਹਰੇਕ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਪੜਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗਰਾਫਿਕ 'ਤੇ 4 ਬਟਨ ਦੇਖੋ।

ਕੀਬੋਰਡ ਨਿਰਦੇਸ਼

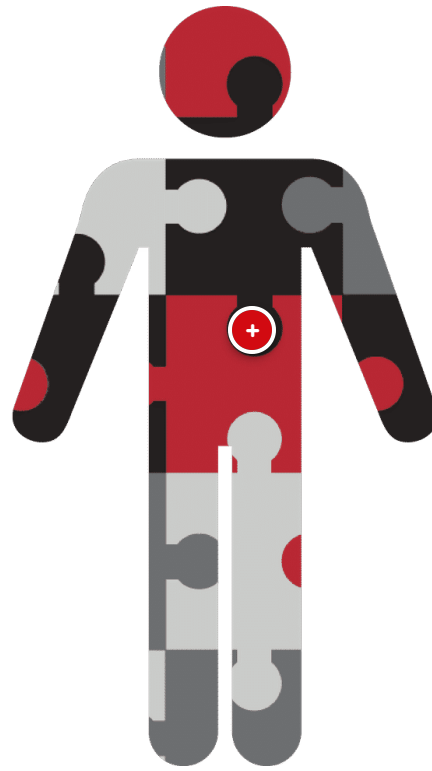
- ਇਕ ਬੰਦ ਮਾਰਕਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ **Tab** ਅਤੇ **Shift+Tab** ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਮਾਰਕਰ ਖੋਲਣ ਲਈ **Enter** ਜਾਂ ਸਪੇਸਬਾਰ ਦਬਾਓ।
- ਖੁੱਲੇ ਮਾਰਕਰ ਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਕਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਤੀਰ ਕੁੰਜੀਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਇਕ ਖੁੱਲੇ ਮਾਰਕਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਤੀਰਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਮਾਰਕਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ **Esc** ਦਬਾਓ।





1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਭਲਾਈ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤਣਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਇਕ ਸਮੁਦਾਇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।



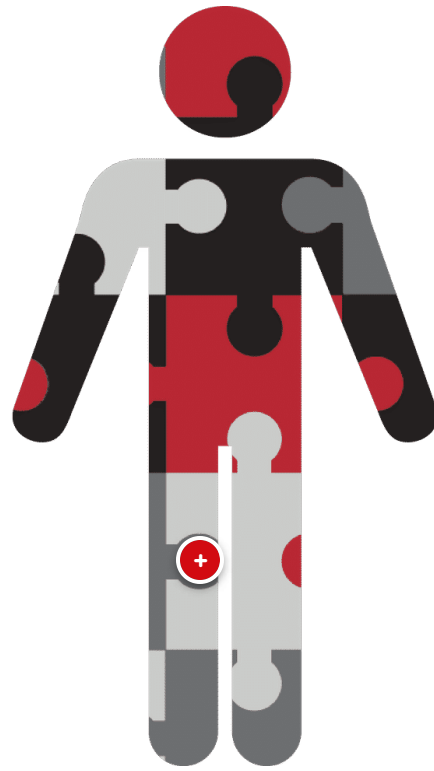
2. ਭਾਵਨਾਤਮਕ

ਇਹ ਖੇਤਰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਲਚੀਲੇਪਣ, ਆਤਮ-ਜਾਗਰੂਕ, ਸਹਾਨੁਭੂਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਆਨੰਦ, ਖੁਸ਼ੀ, ਆਸ ਜਾਂ ਸੰਤੋਸ਼।



3. ਸਾਮਾਜਿਕ/ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ

ਸਾਮਾਜਿਕ/ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਲਾਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਖੋਜਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਇਤਿਹਾਸ, ਕਲਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵੀ। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਕ ਭਲਾਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।



4. ਸਰੀਰਕ

ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵਜੋਂ, ਸਰੀਰਕ ਭਲਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣੂੰ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ



ਚਿੰਤਨ

- 1 ਇਹ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 2 ਇੱਥੇ ਵਰਣਿਤ 4 ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਤੋਂ ਭਲਾਈ ਦੇ 1 ਤੱਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
- 3 ਹਰੇਤ ਤੱਤ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ:

ਜਦੋਂ ਉਸ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭਲਾਈ ਦੇ ਉਸ ਤੱਤ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਖੁਦ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਡਿਊਲ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।



ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਭਲਾਈ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਹੀ ਮਾਇਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਿਤ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਭਲਾਈ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਚਿੰਗ ਸੈਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (National Coaching Certification Program - NCCP) ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕੋਚਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਤੁੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। coach.ca ਦੇ ਵੱਖਰਾਪਣ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਇਸ ਵੱਧਦੇ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕੋਚਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਸਲਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ, ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਕੋਚਿੰਗ, 2SLGBTQI+ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਅਪਾਹਜ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਸਮਝ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਓ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਦਿਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਈ ਸੰਕੇਤਕ ਹਨ (Keyes, 2007)। ਆਓ ਫਲੈਸ਼ਕਾਰਡਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਈਏ।

i ਸੁਝਾਅ: ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਗਤੀਵਿਧੀ 7 ਫਲੈਸ਼ਕਾਰਡਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸੈੱਟ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਫਲੈਸ਼ਕਾਰਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਕੀਬੋਰਡ ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਫਲਿੱਪ ਚਿਨ੍ਹ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ **Tab** ਕੁੰਜੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਚੁਣੇ ਗਏ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਫਲਿੱਪ ਕਰਨ ਲਈ **Enter** ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਪੇਸਬਾਰ ਦਬਾਓ।
- ਟੈਕਸਟ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਸਕਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਤੀਰ ਕੁੰਜੀਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਪਿਛਲੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਤੀਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **Tab** ਕੁੰਜੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਪਿਛਲਾ ਜਾਂ ਅਗਲਾ ਕਾਰਡ ਦੇਖਣ ਲਈ **Enter** ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਪੇਸਬਾਰ ਦਬਾਓ।

ਸਵੈ-ਸਵੀਕਾਰ



ਖੁਦ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ
ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਖੁਦ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ
ਹੈ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

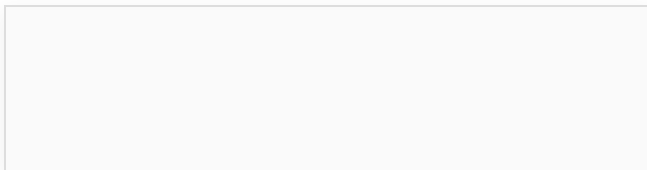
ਚੁਣੌਤੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖੁਦ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਦਿਰਸ਼ਟੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ,



ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਨਕਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ





ਸਮਾਜਿਕ ਯੋਗਦਾਨ



ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਅਤੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਏਕੀਕਰਣ



ਇਕ ਸਮੁਦਾਇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ, ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ



ਚਿੰਤਨ

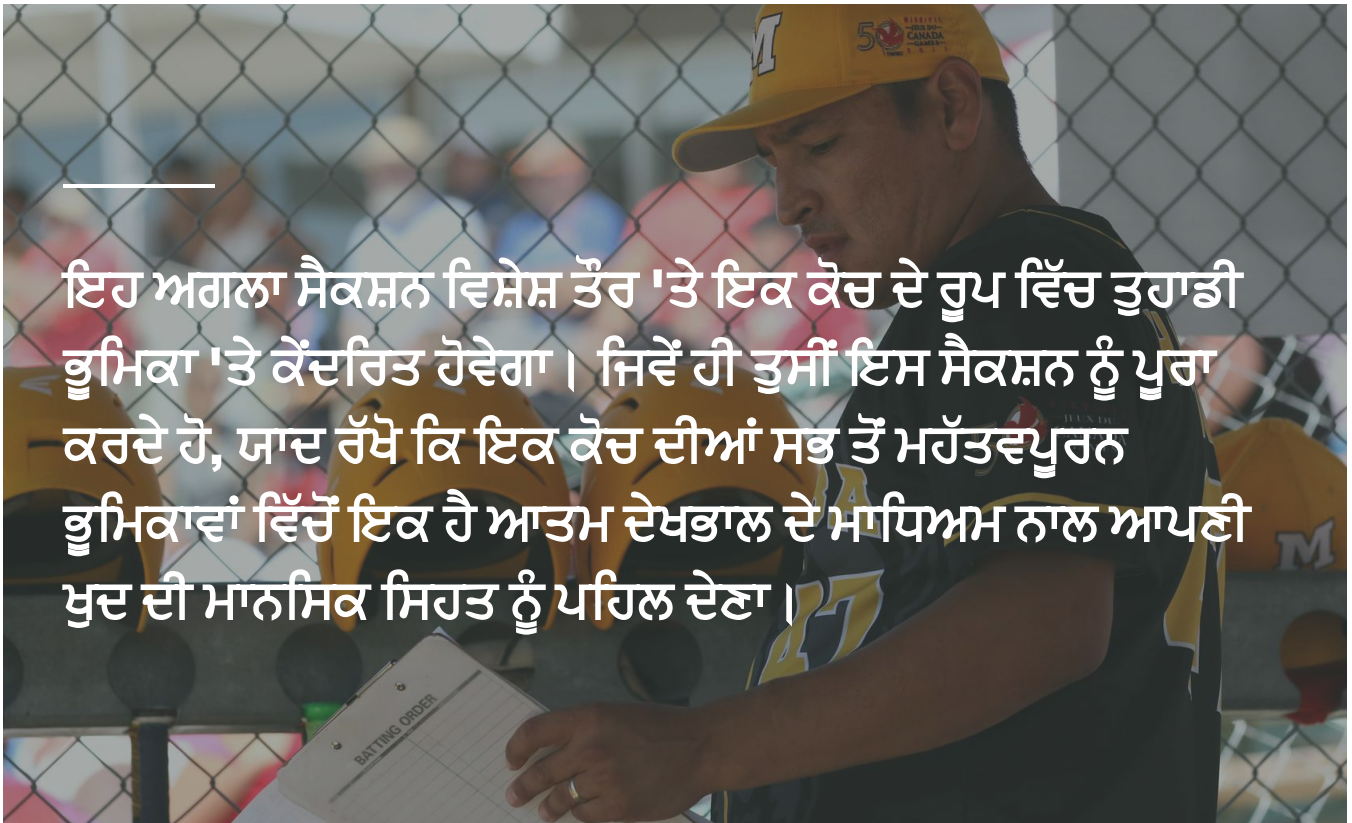
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹਾਂ? ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹਾਂ?
ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?

ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ? ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹਾਂ?

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਕਿ **ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ**। ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਖਣ ਅਤੇ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲੋਕ ਕਿਹੋ-ਜਿਹੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਵੱਖਰੇਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਗੀਦਾਰ **ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੂਪ** ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋ। ਅਗਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂਗੇ ਤੋਂ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਆਧਾਰ ਰੇਖਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਹ ਆਧਾਰ-ਰੇਖਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੋਈ ਭਾਗੀਦਾਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਕੋਚ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ



ਇਹ ਅਗਲਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਕੋਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਕ ਕੋਚ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣਾ।

ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਇਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਫੁਟਬਾਲ ਕੋਚ Paul LaPolice (ਪਾਲ ਲਾਪੋਲਾਈਸ) ਆਪਣੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ
ਭਲਾਈ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ

coach,ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

ਵੀਡੀਓ ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀ

ਕੁਆਰਟਰ ਬੈਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ 15 ਮਿੰਟ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੀਏ, ਸਹੀ ਹੈ ਨਾ? ਫੁਟਬਾਲ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਠੀਕ ਹੈ? ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਚਲੋ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਓ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਇਹ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਠੀਕ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਚ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੈ ਨਾ? ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਇਸ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ? ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕੋਚ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।

- ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿਵਹਾਰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ
- ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

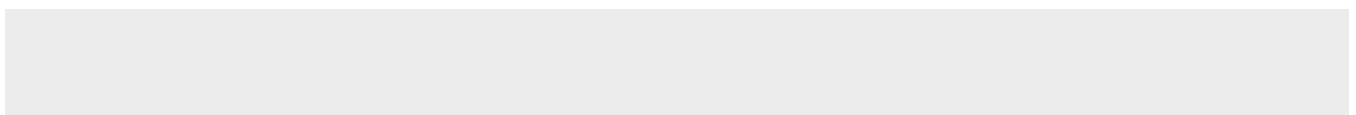


ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਫਰਜ਼

ਕੋਚ ਵਜੋਂ, ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ। **ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਫਰਜ਼** ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਿਊਨਤਮ ਮਾਨਕ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਕੋਚ ਦੀ ਨਿਊਨਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਹੈ:

- ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ
- ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ



ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਇਕ ਕੋਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫਰਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਝ **ਸੀਮਾਵਾਂ** ਹਨ। ਤੁਸੀਂ **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ** ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਭਾਗੀਦਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਚਿੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਗਾਰਡੀਅਨ** ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ **ਦੱਸਣਾ** ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

NCCP ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ ਦੇ 3 ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ:



ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਪੁਣਾ

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇਕ ਕੋਚ ਦੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਨੈਤਿਕ ਮਾਨਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ NCCP ਕੋਚ ਅਤੇ NCCP ਕੋਚ ਵਿਕਾਸਕਰਤਾ ਤੋਂ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ 3 ਫਲੈਸ਼ਕਾਰਡ 3 ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ 3 ਨੈਤਿਕ ਮਾਨਕ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਦਾ ਸਹੀ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਪਲਟੋ।

ਕੀਬੋਰਡ ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਕਾਰਡ ਚੁਣਨ ਲਈ Tab ਅਤੇ Shift+Tab ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਚੁਣੇ ਗਏ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਫਲਿੱਪ ਕਰਨ ਲਈ Enter ਜਾਂ ਸਪੇਸਬਾਰ ਦਬਾਓ।
- ਟੈਕਸਟ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਸਕਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਤੀਰ ਕੁੰਜੀਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।

ਮਿਆਰ:

ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਵੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੌਸ਼ਲ
ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ

ਸਿਧਾਂਤ:

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਮਿਆਰ:

ਇਸ ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਅਤੇ
ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਖੇਡ ਮਾਹੌਲ
ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।

ਸਿਧਾਂਤ:

ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ

ਮਿਆਰ:

ਭਾਗੀਦਾਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ
ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਸਿਧਾਂਤ:

ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ
ਪੇਸ਼ੇਵਰਪੁਣਾ

ਹਰੇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨੈਤਿਕ ਮਾਨਕਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ NCCP ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਸੂਝਾਅ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ PDF ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਰਾਊਜ਼ਰ ਸੈਟਿੰਗਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਰੰਤ ਇਕ ਨਵੇਂ ਬਰਾਊਜ਼ਰ ਟੈਬ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮੋਬਾਈਲ ਯੰਤਰ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੇਜਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬਰਾਊਜ਼ਰ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਉਸ ਯੰਤਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹੇਜਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ।



NCCP ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ.pdf

1.3 MB



ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ 3 ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ: **ਵਾਤਾਵਰਣਿਕ**, **ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼** ਅਤੇ **ਭਾਗੀਦਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼**।



ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕ ਉਸ ਹਵਾਲੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ (ਸਥਾਨ, ਮੌਸਮ, ਸ਼ੋਰ), ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ (ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਗਾਰਡੀਅਨਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ) ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ (ਆਸਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਖੇਡ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਕ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਦਬਾਅ (ਜਿੱਤਣਾ ਜਾਂ ਹਾਰਣਾ) ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਤਾਵਰਣਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਰੇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ **ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੱਤ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਓ, ਇਸ ਅਗਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਰੀਬ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ।



ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ

ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਖੇਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਪੂਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਇਕ-ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ
- ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ

- ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ
- ਖੇਡ ਵੱਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ
- ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਲਿੰਗ
- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ
- ਲੈਂਗਿਕ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਮੀਕਰਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਝ
- ਯੋਗਤਾਵਾਂ
- ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਕ
- ਦੂਜੇ ਤੱਤ

ਇੱਥੇ ਵਰਣਿਤ ਤੱਤ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੀਬੋਰਡ ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਇਕ ਉੱਤਰ ਵਿਕਲਪ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ **Tab** ਅਤੇ **Shift+Tab** ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਉੱਤਰ ਚੁਣਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਣਚੁਣਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪੇਸਬਾਰ ਦਬਾਓ।

- ਇਕ ਵਾਰ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਬਮਿਟ ਬਟਨ 'ਤੇ **Tab** ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਪੇਸਬਾਰ ਜਾਂ ਫਿਰ **Enter** ਦਬਾਓ।
- ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਲੈਣ ਲਈ, ਟੇਕ ਅਗੇਨ ਬਟਨ 'ਤੇ **Tab** ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਪੇਸਬਾਰ ਜਾਂ **Enter** ਦਬਾਓ।

ਹੁਣ ਜਦਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਹੜੇ ਖੇਡ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਕ ਇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਤਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ 4 ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਚੁਣੋ ਜੋ ਕਿ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ (ਖੁਦ ਨੂੰ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ)
- ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਦਬਾਅ
- ਸੱਟ
- ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨਾ (ਇਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ, ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਤੋਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਖੇਡ ਵੱਲ ਰੁਖ ਕਰਨਾ)

SUBMIT

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ



ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਭਾਗੀਦਾਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਦਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ, ਰੂਪ-ਰੰਗ ਜਾਂ ਫਿਰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਸਮੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਕੋਈ ਭਾਗੀਦਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੇਸਬਰਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਭਾਗੀਦਾਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸਵੱਛਤਾ 'ਤੇ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਮਰਥਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਹਿਚਕਿਚਾਓ ਨਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ।



ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ: ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣੇ

ਇਸ ਅਗਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਚਿੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਣਾ ਕੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਟੈਪਲੇਟ ਵੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ.pdf

437.9 KB



1

ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਏ ਗਏ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਟੈਂਪਲੇਟ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਇਕ ਖਾਲੀ ਸ਼ੀਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਗੀਦਾਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਟੀਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਚਿੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਮ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਹਰੇਕ ਕਾਰਕ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋਗੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਟੀਮ ਸਮਾਨ ਉੱਨਤ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੀ ਹੈ”

2

PDF ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਵਿਭਾਜਿਤ ਕਰੋ।

3

ਸਿਖਰ ਵਾਲੇ ਖੱਬੇ ਬੋਕਸ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਕ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4

ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ, ਸਿਖਰ ਵਾਲੇ ਸੱਜੇ ਬੋਕਸ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਖੇਡ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਕ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5

ਹੇਠ ਖੱਬੇ ਬੋਕਸ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਕ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰ ਜਾਂ ਟੀਮ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6

ਆਖਰੀ ਬੋਕਸ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀਮਤਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖੇਡ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਰਗੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਸ ਟੂਲ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਿਸੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਜਾਂ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਪੂਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਦਲਾਵ ਕਦੋਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫਿਰ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਕੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ?

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਿਖਲਾਈ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਿਖਲਾਈ ਮਾਹੌਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇਪਣ, ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (Gilbert, 2017)।



ਇਕ ਸਿਹਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਨਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਇਕ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਮੁੱਖ ਮੁੱਲ, ਆਸਾਂ ਅਤੇ ਰੂਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਰੋਤ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਇਕ PDF ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਉਪਕਰਨ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ PDF ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਉਪਕਰਣ.pdf

421.6 KB



ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿਵਹਾਰ

ਇਕ ਕੋਚ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਮਿਆਰ ਸੈੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਓਲੰਪੀਅਨ Elizabeth Manley (ਐਲੀਜ਼ਾਬੇਥ ਮੈਨਲੀ) ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ
ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ

coach.ca

Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

ਵੀਡੀਓ ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀ

ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ। ਮੈਂ ਓਲੰਪਿਕ ਚਾਂਦੀ ਤਮਗਾ ਜੇਤੂ ਐਲੀਜ਼ਾਬੇਥ ਮੈਨਲੀ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮੇਰਾ - ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ, ਕੈਲਗਰੀ ਓਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਸਮਾਂ, ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਕ ਕੋਚ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਕੋਲ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ। ਆਪਣੇ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੋ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜਗਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਸਾਡੇ ਖੇਡ ਸੰਗਠਨਾਂ ਕੋਲ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਓਲੰਪਿਕ ਤਮਗਾ ਨਹੀਂ ਜਿੱਤ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਡਰੀ ਹੋਈ ਵੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਡਰੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਮੇਰਾ ਕੋਚ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ। ਇਹ ਸੰਵਾਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ, ਠੀਕ ਹੈ? ਇਹ ਸੰਵਾਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਪਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਮੈਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਓ, ਡਰੋ ਨਹੀਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਡਰੋ ਨਹੀਂ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹਰੇਕ ਆਈਟਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟੋਨ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗੀ।

ਉੱਚਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ

ਭਲਾਈ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇਕ ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ। ਢੁੱਕਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲਾਈਨ ਸਪਰਿੰਟਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ “ਲਾਈਨ ਸਪਰਿੰਟਸ,” ਨਾ ਕਿ “ਸੁਈਸਾਇਡ।” ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ 'ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਲੰਕ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਦੇਣਾ

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਪਨਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ (ਸਰੋਤ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ) ਜਾਂ

ਫਿਰ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡੀਬਰੀਫਿੰਗ ਕਰਨਾ

ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰਨਾ

ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕੀ ਉਹ ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਰਿਹਾ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ ਦੇਣਾ

ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ (“ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਹਾ” ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ/ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਉੱਚਿਤ ਹੋਵੇ।

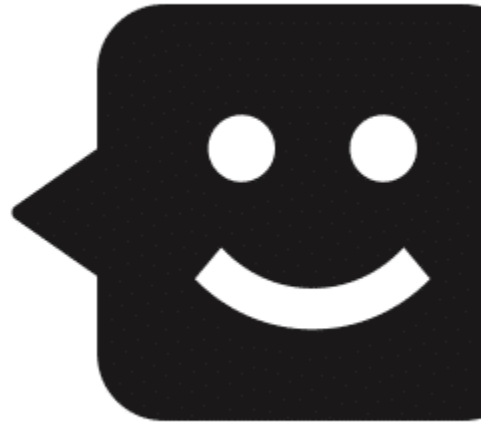
ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ

ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਜਿਹੇ ਪੋਸਟਰ ਟੰਗੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਿ Kids Help Phone (ਕਿੱਡਸ ਹੈਲਪ ਫੋਨ) ਨੰਬਰ ਹੋਵੇ (ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਯੋਗ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)

**Whenever you
need to talk,
we're open.**

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਖੜਾ ਹੋਣਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਮੱਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਰੁੱਧ ਖੜਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਕਲੰਕ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਦਾ ਸਰਗਰਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ।

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ, ਅਪਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਡਰਾਉਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਣਦੇਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਪਰਾਧ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਮਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰਨਾ)।

ਕਲੰਕ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਡਰ ਜਾਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ।

ਸੂਖਮ ਹਮਲਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਰੂੜੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਕੋਚਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Coaching Association of Canada) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧ ਮਿਸਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ coach.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ Support Through Sport 'ਤੇ ਜਾਓ। ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਲਿੰਕ ਇਕ ਨਵੀਂ ਟੈਬ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲੇਗਾ।

COACH.CA

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ



ਅੱਧਾ-ਸਮਾਂ



ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਆਇੰਟ 'ਤੇ ਮਾਡਿਊਲ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਗ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਆਓ ਇਕ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਬਰੀਥਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਛੋਟੀ ਬਰੇਕ ਲਈਏ।

ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਬਰੀਥਿੰਗ ਅਭਿਆਸ

1

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਕਸ ਵਿੱਚ, ਸੀਟੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਲਾਲ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਫੋਲੋ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 4 ਸੈਕਿੰਡ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



2

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਰੇਖਾ ਕਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 4 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਲਾਈਨ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਟਰੇਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

3

ਬਾਕੀ ਨਾਰੰਗੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ 4 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਟਰੇਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।

4

3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ (ਜਾਂ ਫਿਰ **ਕੰਟਰੋਲਡ ਬਰੀਥਿੰਗ**) ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਪਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਭਲਾਈ (ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ/ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਬਰੀਥਿੰਗ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ.pdf

443.5 KB



ਆਡੀਓ ਬਰੀਥਿੰਗ ਅਭਿਆਸ

i ਸੁਝਾਅ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਡੀਓ ਚਲਾਓ। ਇਹ ਇਕ ਸੀਟੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕੀਬੋਰਡ ਨਾਲ ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਪੇਸਬਾਰ ਜਾਂ **Enter** ਕੁੰਜੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਡੀਓ ਨੂੰ ਚਲਾ ਅਤੇ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1

4 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ।

2

4 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

3

4 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।

4

ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਚਾਹੋ ਓਨੀ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।



00:12

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ



ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ: ਦ੍ਰਿਸ਼

ਆਓ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਚਿੰਗ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਦਈਏ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੀਏ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

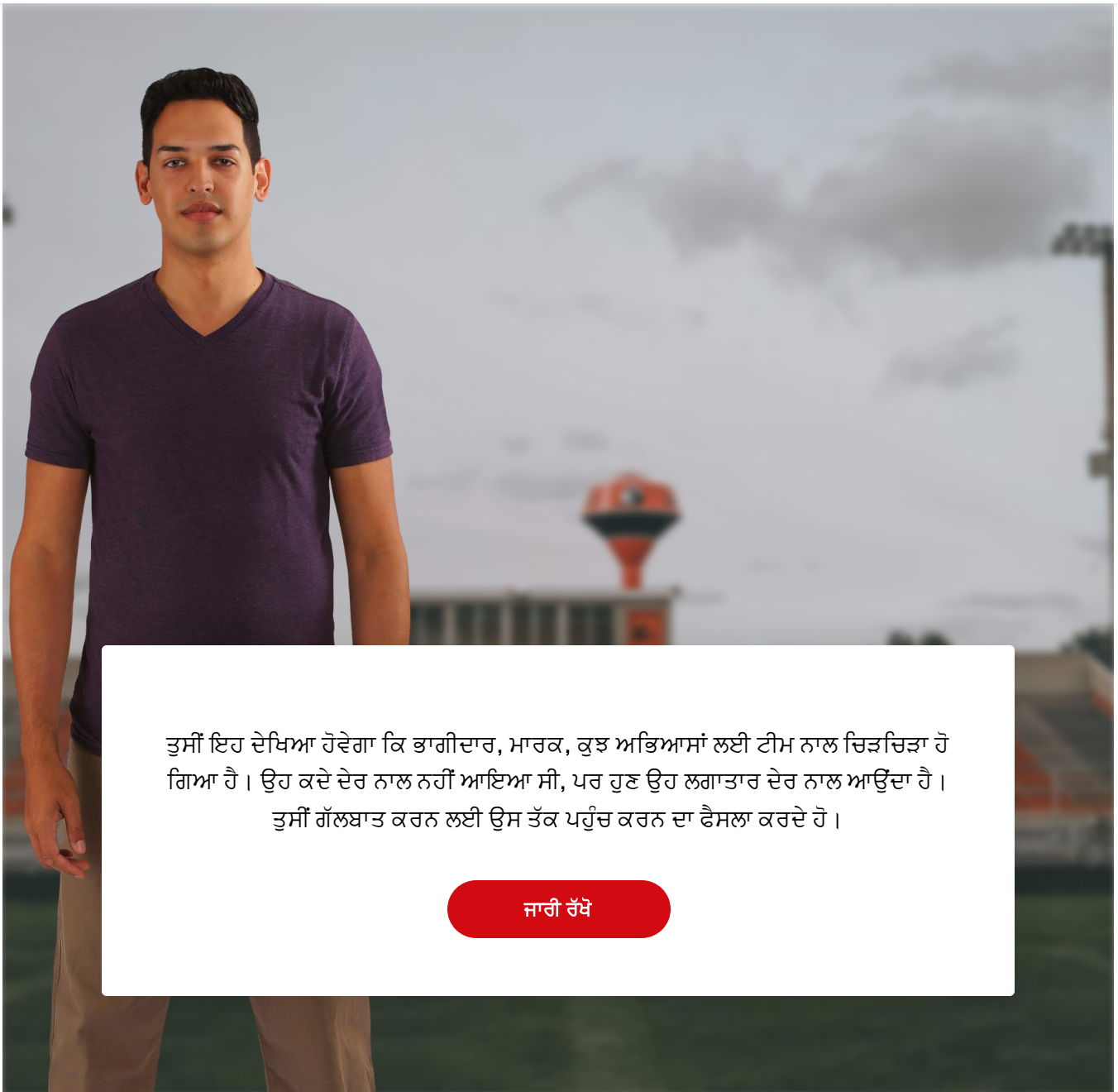
i ਸੁਝਾਅ: ਹੇਠਾਂ ਇਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕੋਚ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਰੇਕ 'ਤੇ ਇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨਾਲ ਪਕੜ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਗੀਦਾਰ, ਮਾਰਕ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੜਨਾਂਵ ਉਹ/ਉਸ ਦਾ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਬਟਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ Marc (ਮਾਰਕ) ਦਾ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਖੋਗੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਭਾਸ਼ਣ ਬਬਲਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਚੁਣੋਗੇ।

ਕੀਬੋਰਡ ਨਿਰਦੇਸ਼

- ਟੈਕਸਟ ਸਾਮੱਗਰੀ 'ਤੇ, ਕੰਟੀਨਿਊ ਜਾਂ ਸਟਾਰਟ ਓਵਰ ਬਟਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ Tab ਕੁੰਜੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਪੇਸਬਾਰ ਜਾਂ Enter ਦਬਾਓ।
- ਸੰਵਾਦ ਸਾਮੱਗਰੀ 'ਤੇ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ Tab ਕੁੰਜੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੰਟੀਨਿਊ ਜਾਂ ਟਰਾਈ ਅਗੇਨ ਬਟਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਸਪੇਸਬਾਰ ਜਾਂ Enter ਨੂੰ ਦਬਾਓ।





ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰ, ਮਾਰਕ, ਕੁਝ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 1

Continue → Next Slide



ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੋਚ?

1

ਹੇ ਮਾਰਕ, ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲੰਚ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਸਭ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

2

ਹੇ ਮਾਰਕ, ਚਲੋ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਟਹਿਲੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੀਏ।

3

ਹੇ ਮਾਰਕ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੀਏ।

Scene 1 Slide 2

0 → Scene 1 Slide 3

1 → Scene 1 Slide 5

2 → Scene 1 Slide 4

ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਅਜਿਹੀ ਜਗਾ ਲੱਭਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਥੋੜੀ ਨਿੱਜਤਾ ਹੋਵੇ (ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਦੋ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕਤਾ ਹੋਵੇ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 3

Continue → Scene 1 Slide 2

ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਨਿੱਜੀ ਹੈ, ਇਹ ਦੋ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 4

Continue → Scene 1 Slide 2

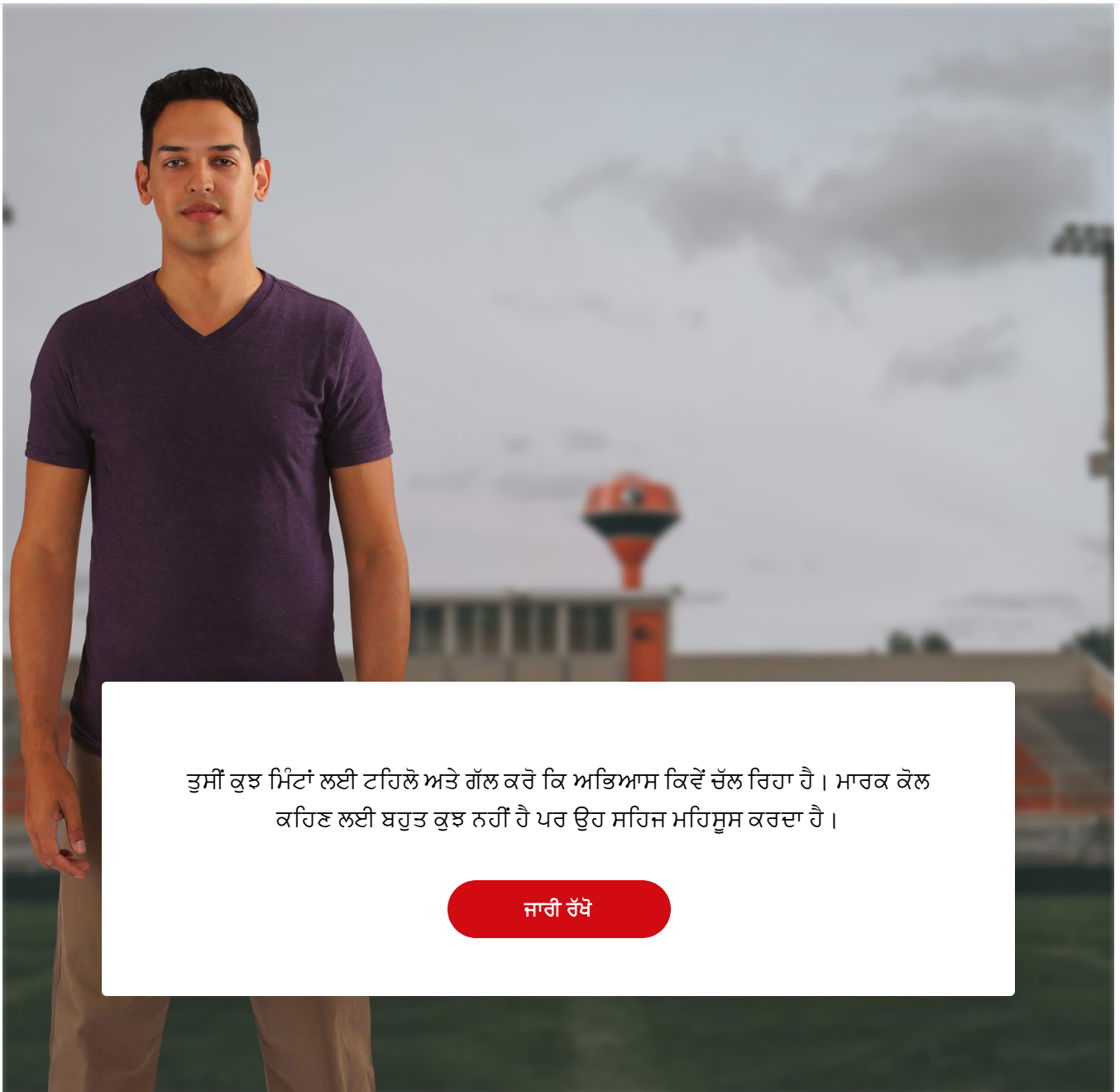
ਵਧੀਆ ਕੰਮ

ਇਹ ਇਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਥੋੜੀ ਨਿੱਜਤਾ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਦੇ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮਾਰਕ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਮਾਨ ਰਹੋਗੇ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 5

Continue → Scene 1 Slide 6



ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਟਹਿਲੇ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਾਰਕ ਕੋਲ
ਕਹਿਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 6

Continue → Scene 1 Slide 7



ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਮੈਂ ਲੰਚ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

1

ਵਾਕਈ? ਤੁਸੀਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਹੈ। ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

2

ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਔਖਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੀ ਕੁਝ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ?

Scene 1 Slide 7

0 → Scene 1 Slide 8

1 → Scene 1 Slide 9

ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਇਹ ਹਮਲਾਵਰ ਸੀ, ਆਲੋਚਨਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਮਾਰਕ ਜੋ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ,
ਉਸ ਲਈ ਕੋਈ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖੀ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 8

Continue → Scene 1 Slide 7

ਵਧੀਆ ਕੰਮ

ਆਲੋਚਨਾ ਦੇ ਬਗੈਰ ਮਾਰਕ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਕੰਮ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 9

Continue → Scene 1 Slide 10



ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੋਚ, ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨਾ ਹੈ।

1

ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਥੋੜਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੀ ਔਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ?

2

ਠੀਕ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਟੀਮ ਨਾਲ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਔਖਾ ਕਿਉਂ ਹੈ...

Scene 1 Slide 10

0 → Scene 1 Slide 12

1 → Scene 1 Slide 11

ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਇਹ ਦੋਸ਼ ਮੜਨਾ ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਖੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਣਨ ਬਾਰੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 11

Continue → Scene 1 Slide 10

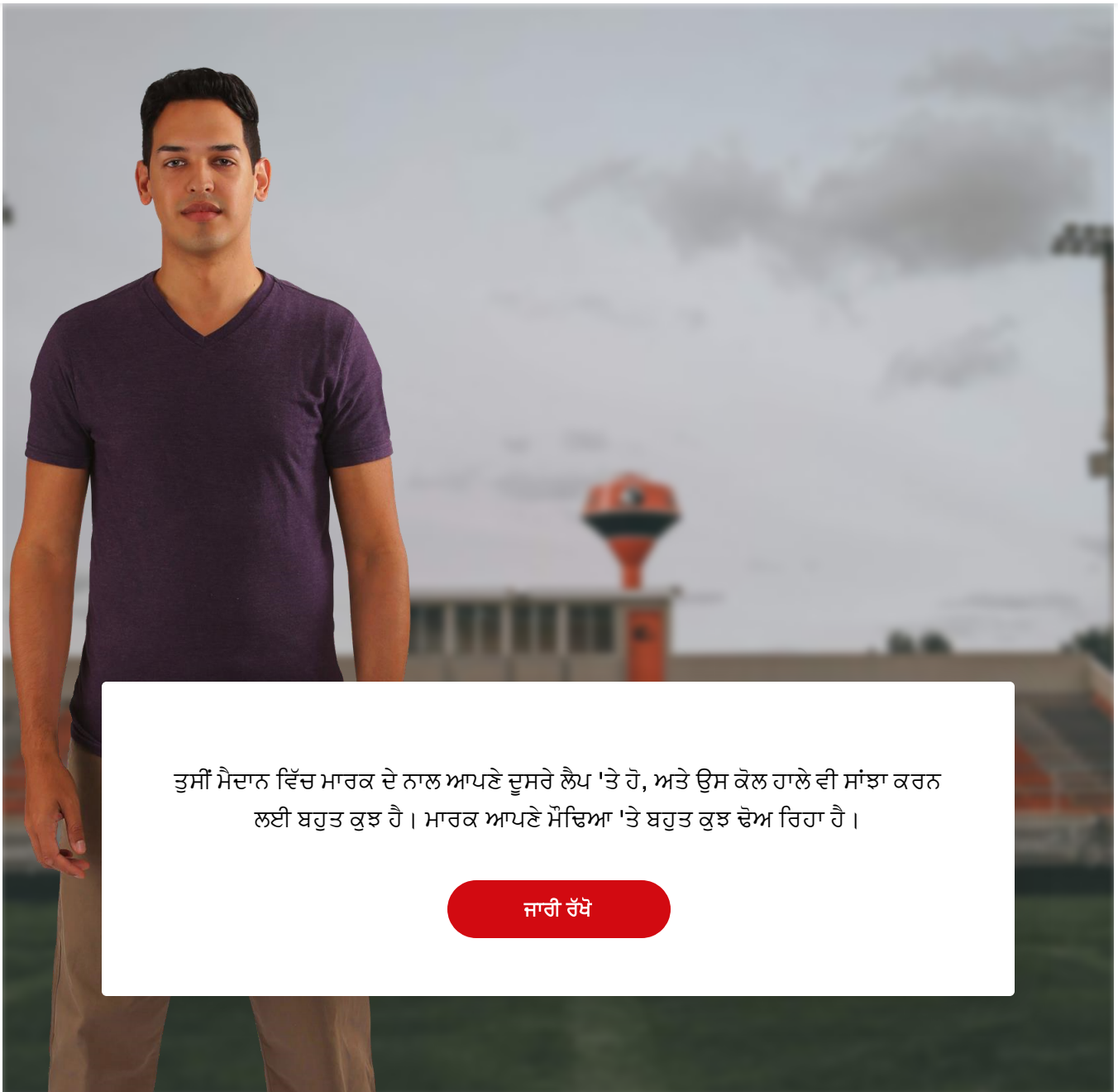
ਵਧੀਆ ਕੰਮ

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਸੁਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 12

Continue → Scene 1 Slide 13



ਤੁਸੀਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮਾਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਲੈਪ 'ਤੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਮਾਰਕ ਆਪਣੇ ਮੌਢਿਆ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਢੋਅ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 13

Continue → Next Slide



ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਕੇਚ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

1

ਤੁਸੀਂ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

2

ਇਸ ਤਰਾਂ ਖੁੱਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

Scene 1 Slide 14

0 → Scene 1 Slide 16

1 → Scene 1 Slide 15

ਵਧੀਆ ਕੰਮ

ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਕ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਸਬੰਧ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮ ਹੈ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 15

Continue → Scene 1 Slide 17

ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਦੋਸ਼ ਮੜਣ ਨਾਲ ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 16

Continue → Scene 1 Slide 14



ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ? ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

1

ਵੱਡੇ ਹੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

2

ਗਰੇਡਸ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ...

Scene 1 Slide 17

0 → Scene 1 Slide 18

1 → Scene 1 Slide 19

ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 18

Continue → Scene 1 Slide 17

ਵਧੀਆ ਕੰਮ

ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸਮਰਥਨ ਖੋਜੋ ਜੋ ਕਿ ਮਾਰਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

Scene 1 Slide 19

Continue → Scene 1 Slide 20



ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਇਕ ਭਾਰ ਉਤਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਚੈਕ ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਲੰਚ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

1

ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇ। ਆਓ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੈਕ ਇਨ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

Scene 1 Slide 20

0 → Next Slide

ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ

ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

ਖੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ



Scene 1 Slide 21

Continue → End of Scenario

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਕ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੇ ਕਈ ਨੁਕਤਿਆਂ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ। ਉਹ ਹਨ:

- ਦੋ ਦੋ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਜਿਹੀ ਜਗਾ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਿੱਜਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ।
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਤੁੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਗਏ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਗ਼ੈਰ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਫਿਰ ਬੋਲਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਣਨ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦਾ ਪੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਰਹਿਣਾ
- ਉਚਿੱਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਾ
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੈੱਕ ਇਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ

[NCCP ਸੰਘਰਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ \(NCCP Managing Conflict\)](#) ਅਤੇ [NCCP ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਕੋਚਿੰਗ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ \(NCCP Coaching and Leading Effective\)](#) ਮਾਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ 'ਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਨ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: **ਸੁਣੋ** ਅਤੇ **ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ**।



ਪੜਾਅ 1

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

ਪੜਾਅ 2

ਗੈਰ-ਆਲੋਚਨਾਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਰਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ [ਉਸ ਵਿਵਹਾਰ/ਸੰਕੇਤ ਦਾ ਨਾਮ ਲਓ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤਾ ਹੈ]। ਕੀ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਮਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?"

ਪੜਾਅ 3

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹੋ")।

ਪੜਾਅ 4

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਕਾਰਵਾਈ ਵਰਗੇ 9-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਫਿਰ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਕਮਰੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੇਗਾ।

ਪੜਾਅ 5

ਜੇਕਰ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਗਾਰਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਧਕੇਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਫਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੁਪਾਓਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੱਟ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਜਿੱਥੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਹਵਾਲਾ ਕਦਮ ਬਹੁਤ ਠੋਸ ਹੈ: **9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

ਦੂਸਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਪੋਰਟ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਆਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Canadian Sport Psychology Association), ਦਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨ ਸਪੋਰਟ (Canadian Centre for Mental Health in Sport) ਜਾਂ ਕਿੱਡਸ ਹੈਲਪ ਫੋਨ (Kids Help Phone) ਨੂੰ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਗਾਰਡੀਅਨ** ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਖੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਢਲੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਉਪਕਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨਾਲ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ.pdf

522.3 KB



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ (ਹਰਾ), ਚੁਣੌਤੀ ਖੇਤਰ (ਪੀਲਾ), ਜਾਂ ਫਿਰ ਓਵਰਵੇਲਮਡ ਖੇਤਰ (ਲਾਲ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਖੇਤਰ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ (ਹਰਾ ਖੇਤਰ), ਚੁਣੌਤੀ (ਪੀਲਾ ਖੇਤਰ) ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਕ ਪੁਆਇੰਟ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਰੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਕ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਹਟੋ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਕਰੋ (ਲਾਲ ਖੇਤਰ)।

ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੌਤਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਿਤਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ) ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਹਾਸਲ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਦਈਏ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ, ਚੁਣੌਤੀ ਅਤੇ ਸਟਾਪ ਜ਼ੋਨ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਕਸਰ, ਸਮਾਜ ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ, ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੌਸ਼ਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਨਿਰੰਤਰ ਆਤਮ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਡਿੱਗ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।



ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਸੰਕੇਤਾਂ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕੇਤ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅਲੱਗ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਾਂ।



ਚਿੰਤਨ

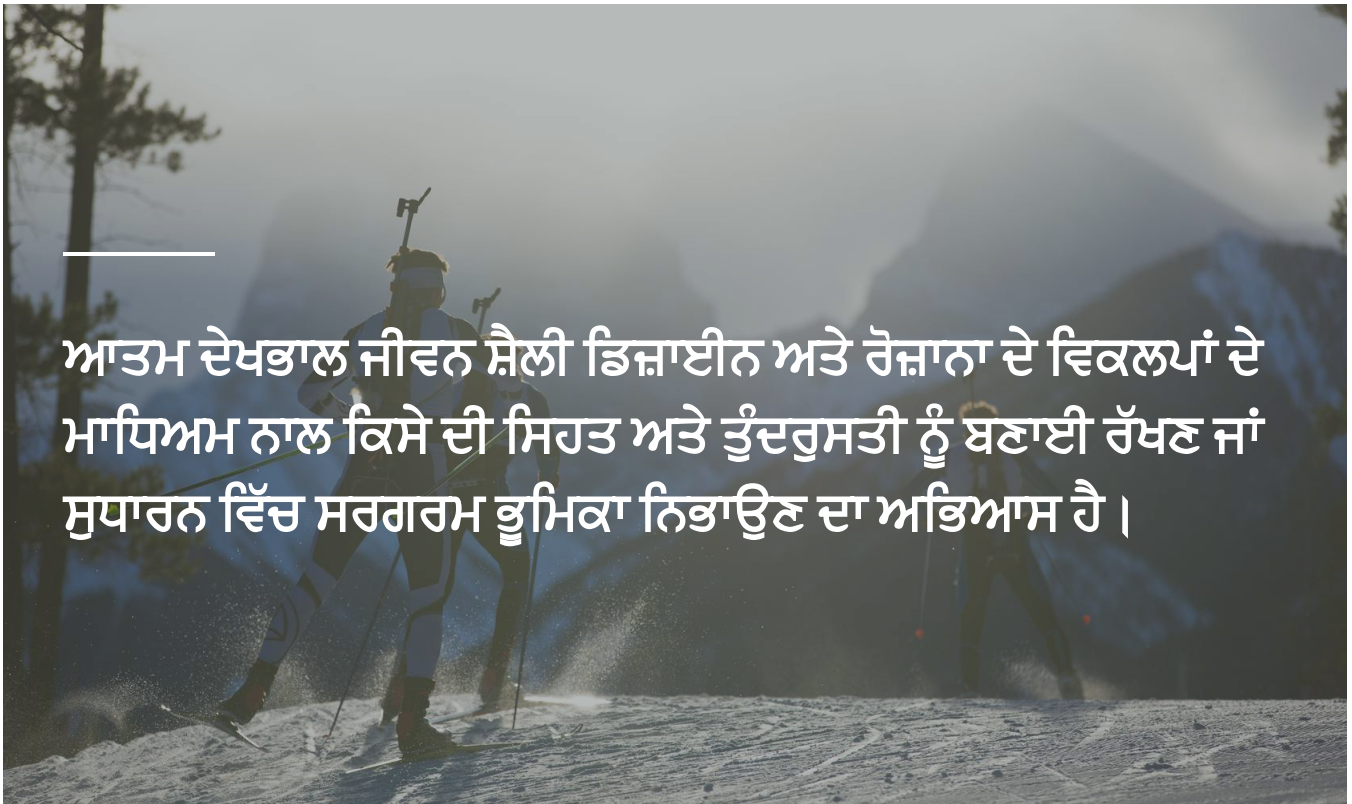
ਹੁਣ ਜਦਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- 1 ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ?
- 2 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋਗੇ?
- 3 ਮੌਸਮ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਹੈ?

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕੋਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਇਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਕੋਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਉਣਾ। ਅਗਲਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਏਗਾ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ



ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।

ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਸਾਮਾਜਿਕ, ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਤੁੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਪੂਰੇ ਮਾਡਿਊਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਗਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰੀਏ?

ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਬਰਨਆਊਟ ਤੋਂ ਬਚਨਾ
- ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ
- ਆਦਰਸ਼ਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ, ਬਲੈਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਚ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Black Canadian Coaches Association) ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ
ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ

coach,ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

ਵੀਡੀਓ ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀ

Godi Jibi (ਗੋਦੀ ਜਿਬੀ),
ਕੋਚ

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੋਚਾਂ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

Alexander McKenzie (ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਮੈਕੇਂਜੀ),

ਸਿਖਿਆਰਥੀ

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

Payton Shank (ਪੇਟਨ ਸ਼ਾਂਕ),

ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਕੋਚ

ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਲਈ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਲਕਿ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

Marian Agyei-Gyamera (ਮਾਰੀਅਨ ਅਗੇਈ-ਗਿਆਮੇਰਾ),

ਖੇਡ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ

ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਓਨੀ ਹੀ ਸਰਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਵਰਕ ਆਊਟ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਮੂਹੀ ਲੈਣ ਜਾਣਾ।

Aliyah Fraser (ਏਲੀਆਹ ਫਰੇਜ਼ਰ),

ਐਥਲੀਟ

ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਨੂੰ ਝਪਕੀ ਲੈਣਾ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ, ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਰਿਚਾਰਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਸ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

Payton Shank (ਪੇਟਨ ਸ਼ਾਂਕ),

ਐਥਲੀਟ ਅਤੇ ਕੋਚ

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਹੈ ਜਰਨਾਲਿੰਗ, ਧਿਆਨ, ਜੈਂਟਲ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਸਰਤ ਜੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਬਰੇਕ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੇਰੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਨਾ ਜੋੜਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।

Marian Agyei-Gyamera (ਮੇਰੀਅਨ ਅਗੇਈ-ਗਿਆਮੇਰਾ),

ਖੇਡ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕੋਚ, ਖੇਡ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਕ ਐਥਲੀਟ ਹੋ, ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਤਰਜੀਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਸਰਵੋਤਮ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਲਈ ਸਰਵੋਤਮ ਹੋਈਏ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ



ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਜਦੋਂਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਵਿਚਲਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

i ਸੁਝਾਅ: ਹੇਠਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ 8 ਸਹਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਪਲਟੋ।

- ਕਾਰਡ ਚੁਣਨ ਲਈ Tab ਅਤੇ Shift+Tab ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਚੁਣੇ ਗਏ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਫਲਿੱਪ ਕਰਨ ਲਈ Enter ਜਾਂ ਸਪੇਸਬਾਰ ਦਬਾਓ।

ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ

ਹਾਨੀਕਾਰਕ



ਨਹਾਉਣਾ

ਸਹਾਇਕ



ਚਿੱਲਾਉਣਾ/ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ

ਹਾਨੀਕਾਰਕ



ਵਧੇਰੇ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖਾਣਾ ਛੱਡਣਾ

ਹਾਨੀਕਾਰਕ



ਟਾਲਮਟੋਲ ਕਰਨਾ



ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਸਕਰੋਲ ਕਰਨਾ

ਹਾਨੀਕਾਰਕ



ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ

ਸਹਾਇਕ



ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਵਿੱਚ
ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ)



ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ



ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰਨਾ



ਇਕ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ



ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਚਬਣਾ ।

ਹਾਨੀਕਾਰਕ



ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ।

ਹਾਨੀਕਾਰਕ



ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ 8 ਸਹਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇਕ ਸੰਰਚਿਤ ਟੈਂਪਲੇਟ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ, ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋ-ਟੂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਕ-ਥਰੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਖੁਦ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 1

ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਇਕ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਬਰੇਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਜਦੋਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਹਾਇਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਪਿਛਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 2

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਦੁੱਤੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਲੋੜ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਲੋੜ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੁੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁੰਦਰੁਸਤੀ (ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ/ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ) ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 3

ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਅਨੋਖੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓਗੇ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 4

ਮੇਰਾ ਗੋ-ਟੂ ਪਰਸਨ

ਤੁਹਾਡਾ ਗੋ-ਟੂ ਪਰਸਨ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਪਲ ਭਰ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਗੋ-ਟੂ ਪਰਸਨ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਵਾਦ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ (ਟੈਕਸਟ, ਕਾਲ) ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹੋਗੇ (“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?”, “ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਹਫਤੇ ਡਿਨਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?” ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੋਈ ਕੋਡ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕੰਸ਼ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹੋ)।

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ। ਵਧੀਆ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋੜੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਦ ਨਾਲ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਲਾਇਕ ਹੋ!



ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ: ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਕ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਗਹਿਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਤਲਾਸ਼ੋ।



ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ.pdf

564.1 KB



ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਲੈਸਨ 5 ਵਿੱਚੋਂ


ਸਿੱਟਾ



ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਅੰਤਿਮ ਵੀਡੀਓ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ:

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ
ਭਲਾਈ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ


coach.ca | Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs

ਵੀਡੀਓ ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀ

ਹੈਲੋ, ਮੈਂ ਸਾਬਕਾ NHL ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ NHL ਸਹਾਇਕ ਕੋਚ Luke Richardson (ਲਿਊਕ ਰਿਚਰਡਸਨ) ਹਾਂ। ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਕ ਕੋਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੋਚਿੰਗ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਥੀਲਟਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ:

- **ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ** ਦੇ ਖੇਤਰ ਸਮੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ
- ਇਕ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਤਾਵਰਣ** ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕੋਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ: **ਪਛਾਣੋ, ਸੁਣੋ, ਅਤੇ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ**
- ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕ **ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ** ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੀਏ

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਅੱਗੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਖੇਡ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਡਿਊਲ ਜਾਂ ਬਹੁ-ਖੇਡ ਮਾਡਿਊਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ coach.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼

ਬਹੁ-ਖੇਡ

ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (Mental Health in Sport) ਮਾਡਿਊਲ ਲੈਣ ਲਈ
ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਚਿੰਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ
ਆਨੰਦ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ!

ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ

- Suzanne Fisher (ਸੁਜੈਨ ਫਿਸ਼ਰ), ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲੀਡ
- William Bridel (ਵਿਲੀਅਮ ਬ੍ਰਾਈਡਲ), PhD
- Jenny Davey (ਜੈਨੀ ਡੇਵੀ)
- Sean Liebich (ਸੀਨ ਲਿਬਿਕ)
- Marles Martins (ਮਾਰਲਸ ਮਾਰਟਿਨਜ਼), ChPC
- Deanna Metro (ਡੀਆਨਾ ਮੈਟਰੋ)
- Wayne Parro (ਵੇਨ ਪੈਰੋ), ChPC
- John Paton (ਜੌਨ ਪੈਟਨ)
- Jake Schuknecht (ਜੇਕ ਸ਼ੁਕਨੇਕਟ)
- Jason Sjostrom (ਜੇਸਨ ਸਯੋਸਟ੍ਰੋਮ)
- Jackie Tittley (ਜੈਕੀ ਟਿਟਲੀ)
- Mekwan Tulpin (ਮੇਕਵਾਨ ਟੂਲਪਿਨ)
- Yolande Usher (ਯੋਲੈਂਡ ਅਸ਼ਰ)

ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ

- Krista Van Slingerland (ਕ੍ਰਿਸਟਾ ਵੈਨ ਸਲਿੰਗਰਲੈਂਡ), MA, PhD(can), ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ (Canadian Centre for Mental Health & Sport)

ਫੋਟੋ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

- Darryl Gershman (ਡੈਰਿਲ ਗਰਸ਼ਮੈਨ) 2017 ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ (Canada Summer Games)

Video

- Hon. Chantal Petitclerc (ਮਾਨਯੋਗ ਚੈਂਟਲ ਪੇਟਿਟਕਲਰਕ)
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਰਾਇਲ ਓਟਵਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (The Royal Ottawa Foundation for Mental Health)
- ਬਲੈਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਚ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Black Canadian Coaches Association)

ਸਿਖਲਾਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

- Kristopher Tharris (ਕ੍ਰਿਸਟੋਫਰ ਥੈਰਿਸ)
- Keaton Kwok (ਕੀਟਨ ਕਵੋਕ)

ਉਤਪਾਦਨ

- ਅਨੁਵਾਦ: WinTranslation
- ਸੰਪਾਦਨ: Tania Cheffins (ਤਾਨਿਆ ਚੇਫਿਨਸ)

ਇਸ ਮੋਡੀਊਲ ਲਈ ਵਿੱਤ ਪੋਸ਼ਣ Sport Canada (ਸਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡਾ) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹਵਾਲੇ

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. doi:10.1186/1479-5868-10-98

Enns, J., Holmqvist, M., Wener, P., Halas, G., Rothney, J., Schultz, A., Goertzen, L., & Katz, A. (2016). Mapping interventions that promote mental health in the general population: A scoping review of reviews. *Preventative Medicine*, 87, 70-80.

Gilbert, W. (2017). *Coaching Better Every Season: A Year-round System for Athlete Development and Program Success*. Champaign.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behaviour*, 43(2), 207-222.

Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. ਵਿਖੇ: C. L. M. Keyes (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington DC: American Psychological Association.

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. doi: 10.1037/0003-066X.62.2.95

Public Health Agency of Canada. (2006). The human face of mental health and mental illness in Canada. ਇੱਥੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ: https://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/pdf/human_face_e.pdf

Vella, S.A., Gardner, L.A., Swann, C., & Allen, M.S. (2019). Trajectories and predictors of risk for mental health problems throughout childhood. *Child and Adolescent Mental Health*, 24, 142-148. doi:10.1111/camh.12279

World Health Organization. (2014). Mental health: A state of well-being. ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Canada

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਾਡਿਊਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਮਾਡਿਊਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਬਟਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਮਾਡਿਊਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨ...

ਲੈਸਨ 6 ਵਿੱਚੋਂ

ਉਪਕਰਨ



ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਾਰੇ PDF ਉਪਕਰਨ ਹੇਠਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।



ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ.pdf

443.5 KB





ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ.pdf

437.9 KB



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ.pdf

522.3 KB



ਆਤਮ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ.pdf

564.1 KB



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਉਪਕਰਣ.pdf

421.6 KB



ਲੈਸਨ 7 ਵਿੱਚੋਂ

ਲਿੰਕ



ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਕਿੱਡਸ ਹੈਲਪ ਫੋਨ —

1-800-668-6868 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

686868 'ਤੇ CONNECT ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

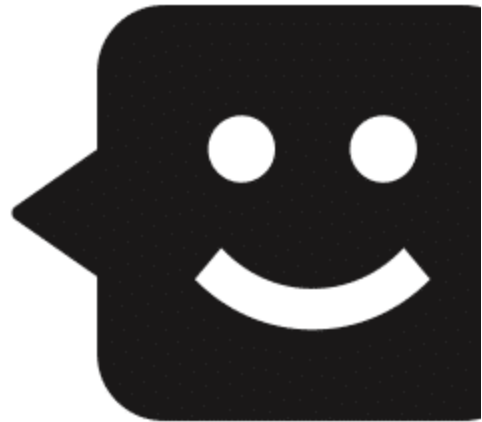
[ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ \(Kid's Help Phone\) ਚੈਟ ਸੇਵਾਵਾਂ](#) (ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 2 ਵਜੇ EST)

[ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ \(Kid's Help Phone\) ਦੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਯੋਗ ਸਰੋਤ](#)

**Whenever you
need to talk,
we're open.**

KidsHelpPhone.ca

Kids Help Phone 



ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਪੋਰਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Canadian Sport Helpline) —

ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜੋ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਜਾਂ ਗਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

[ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਪੋਰਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ \(Canadian Sport Helpline\) ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#)

ਈਮੇਲ info@abuse-free-sport.ca

1-888-83SPORT (1-888-837-7678) 'ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੇਡ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ (Canadian Centre for Mental Health and Sport - CCMHS)

ਖੇਡ-ਸੂਚਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਨਹੀਂ)।

[CCMHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#)

Youthspace.ca

ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਚੈਟ ਅਤੇ NEED2 ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਥ ਟੈਕਸਟ (ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 12 ਵਜੇ PT): 778-783-0177

[Youthspace.ca ਯੂਥ ਚੈਟ](#) (ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 12 ਵਜੇ PT)

ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੈਨੇਡਾ (Crisis Services Canada)

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ (24/7): 1-833-456-4566

ਟੈਕਸਟ (ਸ਼ਾਮ 4 ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 12 ਵਜੇ ET): 45645

ਬਲੈਕ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Black Mental Health Canada)

[ਬਲੈਕ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ \(Black Mental Health Canada\)](#) ਕਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਕਿਫਾਇਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਐਪ (Lifeline App) —

[ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਕੈਨੇਡਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ \(Lifeline Canada Foundation\)](#) ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਕੈਨੇਡਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

- ਫੋਨ, ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਸਿੱਧੀ ਪਹੁੰਚ
- ਈ-ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ, ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਾਧਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ
- ਆਈਫੋਨ ਅਤੇ ਐਂਡਰਾਇਡ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਟੂਗੈਦਰਆਲ (Togetherall) —

[ਟੂਗੈਦਰਆਲ \(Togetherall\)](#) ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਚਿੰਤਾ, ਅਵਸਾਦ, ਅਤੇ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਗਿਆਤ ਪੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੁਦਾਇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ।

ਵੈਲਨੈਸ ਟੂਗੈਦਰ ਕੈਨੇਡਾ (Wellness Together Canada) —

[ਵੈਲਨੈਸ ਟੂਗੈਦਰ ਕੈਨੇਡਾ \(Wellness Together Canada\)](#) ਕੈਨੇਡੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

9-1-1 —

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਸਪੈਚ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਟਰਾਂਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ (Trans Lifeline) —

[ਟਰਾਂਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ \(Trans Lifeline\)](#) ਟਰਾਂਸ ਸਮੁਦਾਇ ਦੁਆਰਾ, ਟਰਾਂਸ ਸਮੁਦਾਇ ਲਈ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਟਰਾਂਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1-877-330-6366 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Hope for Wellness Helpline) —

ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Hope for Wellness Helpline) ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1-855-242-3310

[ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈਸ ਐਨਲਾਈਨ ਚੈਟ](#) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਇੰਡੀਅਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ (Indian Residential Schools Crisis Line) —

ਇੰਡੀਅਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ (Indian Residential Schools Crisis Line) ਸਾਬਕਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਹਵਾਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

1-866-925-4419 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਕਿਊਬੈਕ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਲਾਈਨ (Suicide Prevention Line for Quebec residents) (24/7) —

ਕਿਊਬੈਕ ਲਈ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਲਾਈਨ (Suicide Prevention Line for Quebec) ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਯੋਗ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

1-866-APPELLE 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ (Healthy Living) —

[ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ \(Healthy Living\)](#) ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਟੂਡੈਂਟ-ਐਥਲੀਟ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਹਿਲਕਦਮੀ (Student-Athlete Mental Health Initiative) —

[ਸਟੂਡੈਂਟ-ਐਥਲੀਟ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪਹਿਲਕਦਮੀ \(Student-Athlete Mental Health Initiative\)](#) ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਖਿਆਰਥੀ-ਐਥਲੀਟਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਮਿਸ਼ਨ (Mental Health Commission of Canada) —

[ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਮਿਸ਼ਨ \(Mental Health Commission of Canada\)](#) ਕੈਨੇਡੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।