

# ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

## Reducing Stress and Focusing on Mental Wellness

### ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

### ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

### Take an active role in your overall health

- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਖੀਏ
- ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ
- Life is about learning, let's learn together
- Don't be afraid to ask for help

### ਮੁਖ ਨੁਕਤੇ Summary/Key Points

- ਦਿਮਾਗ-ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ (ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ) ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਹੈ
- ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜੋ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣਾ)
- Mind-Body Connection is the connection between mental health and physical health (including heart health)
- Good mental health contributes to a healthier lifestyle
- Do something every day that contributes to good mental health (e.g. walking, calling a friend, deep breathing, reducing stress)

p. 1