

ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਤਾਕਤ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਚਮੁਚ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤਣਾਅਪੂਰਵਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਵੀ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਹੇਠਲੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ?

ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। “ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨ ਤੇ, ਜਿਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ, ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।” ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਸ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ?।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਕੁੱਝ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਸੀ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ)। ਉਹ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਰੇਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋਏ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਜਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

1. ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ,
- ਦਰਦ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸਰ,
- ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ
- ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਚਹੇਤੇ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ:

- ਆਪਣੇ ਚਹੇਤੇ ਦੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਨਾ ਹੀ ਦਿਖਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਰਨਣਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚਹੇਤੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ), ਕਿਉਂਕਿ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਇੱਕ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਭਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਫ਼ਸੋਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਰਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਦਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਚਹੇਤੇ ਦੇ "ਪੁਰਾਣੇ ਅਕਸ" ਦਾ ਸੋਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ "ਪੁਰਾਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ" ਦਾ ਸੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਅਨੋਖੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। "ਕੇਅਰਗਿਵਰ (ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਬਰਨਆਊਟ (ਥਕਾਵਟ)" ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ "ਬਰਨਆਊਟ" ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਰਗਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਓਜੇਡਾ ਅਤੇ ਹੋਰ, 2014; ਬੋਗੋਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ, 2014; ਡੂਏਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ, 2016)।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਬਰਨਆਊਟ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਨਣਾ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੱਲ ਲੱਭ ਸਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ "Understanding Your Caregiver Needs worksheet" ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਰੇਤੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵੀ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ, ਕੀ ਨਵੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਪਸ਼ਟ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ caregiver resiliency questionnaire (ਪਾਏਦਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3. ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। The Caregiver Support Plan booklet (ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਸਪੋਰਟ ਪਲਾਨ ਕਿਤਾਬ) ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਰੇਤਿਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਸਵੈ-ਦਇਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ! ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦਇਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਦਇਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਪੂਰਾ ਜਾਂ "ਪਰਫੈਕਟ" ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਚਹੇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਚਹੇਤੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਦਇਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ watch this video on mindful self-compassion for caregivers (ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਸਵੈ-ਦਇਆ ਬਾਰੇ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।)

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

- ਕੇਅਰਗਿੱਵਰ ਸੁਪੋਟ ਲਾਈਨ (ਸਿਰਫ ਬੀ.ਸੀ.): 1-877-520-3267
- ਪੇਅਨ ਸੁਪੋਟ ਲਾਈ (ਸਿਰਫ ਬੀ.ਸੀ.): 1-844-880-PAIN (7246)
- ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ ਹਰਟਜ਼ ਕਿਤਾਬਚਾ
- ਕੇਅਰਗਿੱਵਰ ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ
- ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ
- ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿੱਵਰ ਸੁਪੋਟ ਗਰੁੱਪ (ਬੀ.ਸੀ.)
- ਸੋਲਫ ਕੇਅਰ ਫੋਰ ਕੇਅਰਗਿੱਵਰਜ਼ ਆਫ ਪੀਪਲ ਇਨ ਪੇਅਨ
- ਗਰੀਫ ਐਂਡ ਲਾਸ
- ਫਾਈਨੈਂਸ਼ਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਗਾਈਡ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਰੋਤ:

Ojeda, Begoña, et al. "ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ." ਪਰਿਵਾਰ, ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ 32.4 (2014): 399.

ਰਾਡਰੇਸਾ, ਓਲੀਵੀਅਰ, ਐਟ ਅਲ. "ਪੋਸਟ-ਟਰਾਮੇਟਿਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਚਾਰ: ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਐਂਪਟਿਵ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ." *ਟਰੋਮਾ ਐਂਡ ਐਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਜਰਨਲ* 76.4 (2014): 1142-1150.

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਪੰਜਾਬੀ)

- ਸਵੈ-ਦਇਆ
- <https://www.youtube.com/watch?v=tYfxv42A7mo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=vkwG48l1hHM>
- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼: <https://pchs4u.com/optimized/index.html>
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ: 906-677-0889

ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-551-9128 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਨੇਹਾ ਭਰ ਦਿਓ। ਸੇਵਾਦਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ।

- ਮੁਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 877-485-5025
- ਡੈਲਟਾਸਿੱਸਟ—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 604-594-3455
- ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: <https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64>

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।