

"ਫਲੇਰ ਅੱਪ" (ਭਾਵ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰ ਚੀਸ ਉੱਠਣੀ)

ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਪੀੜਾ ਵਧਦੀ-ਘਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ "ਫਲੇਰ ਅੱਪ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਭਿਆਨਕ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਫਲੇਰ ਅੱਪ" ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਵਾਧਾ ਹੋ ਗਿਆ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੇ Flare up ਪਿੱਛੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ
- ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ, ਜੈਨੇਟਿਕਸ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਬਣਤਰ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ
- ਵਿਚਾਰ, ਮਾਨਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਖਿਆਲ

ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਦਾ "ਫਲੇਰ ਅੱਪ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ "ਫਲੇਰ ਅੱਪ" ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਕਰਮੀ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਦਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਰਦ ਦਾ ਤੀਬਰ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਦਰਦ ਦਾ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਰੁਕ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵੋ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਰੁਕ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠਰੰਮੇ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ, ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲੋ, ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਬਦਲੋ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਸੈਰ ਕਰੋ, ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਵਾਓ, ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸੋਕ ਲਵੋ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਰਗੀਆਂ ਆਰਾਮ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਗਾਓ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਸਾਨ, ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ, ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹੋ, ਇੱਕ ਹਾਸਿਆਂ ਭਰੀ ਫਿਲਮ ਵੇਖੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੁਝਾਰਤ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਜਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਹੋਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਗੌਰ ਕਰਿਓ: ਕੁਝ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਫਲੋਰ ਅੱਪ" ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

- ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ: ਕੰਟਰੋਲਿੰਗ ਫਲੋਰ ਅੱਪਸ
- ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਫਲੋਰ ਅੱਪਸ
- ਪਲੈਨ ਫੋਰ ਫਲੋਰ ਅੱਪਸ

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਪੰਜਾਬੀ)

- ਸਵੈ-ਦਇਆ
- <https://www.youtube.com/watch?v=tYfxv42A7mo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=vkwG48I1hHM>
- 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।