ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ

ਦਰਦ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵੁਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਦਰਦ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। ਇਹਦੇ ਕਰਕੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਵਿਕ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਉਦੋਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਧੀਆਂ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਕ ਸਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਉਸਾਰੂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ (ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ) ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ

ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿੱਤੀ ਨੂੰ ਖੁਦ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮਝ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਚਹੇਤੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਇਓ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਜ਼ੁਬਾਨੋ ਸੁਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹਿਤਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ "ਨਹੀਂ" ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਚੇਹੇਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕਫਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁਲ੍ਹ-ਦਿਲੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਯਤ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਖੀਰ ਨੂੰ ਅੰਤਮ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪੱਕੇ ਨਿਯਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਕਲੀਫ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਧੜਕ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਰੂਪਮਾਨ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

ਇਸ ਮਸਲੇ 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਆ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ (ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ),

ਤਾਂ ਮੈ (ਜੋ ਭਾਵਨਾ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ (ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀ ਬੀਤਦੀ ਹੈ)।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ (ਜੋ ਬਦਲਾਵ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਹੁੰਦੇ ਹੋ) ਤਿਆਰ ਹੋ?

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ:

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ: ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਸਾਰੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ,

ਤਾਂ ਮੈਂ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੇਰੀ ਆਸ ਬੁੱਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੱਤ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਰਾਏ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?

ਹਲੀਮੀ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਸੀਹਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੋਕ ਬਿਨਾ ਪੁੱਛੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰੌਨਿਕ ਪੇਅਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ: "ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਹ ਨੁਕਤਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹਿਰਬਾਨੀ। ਮੈ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ"।

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

ਊਰਜਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੀਮਤੀ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਾ ਕੇ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾ ਦੇਣਾ ਚਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

ਲਿੱਵ ਪਲੈਨ ਬੀ: ਚੰਗੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ

ਲਿੱਵ ਪਲੈਨ ਬੀ: ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਰ ਨੁਕਤੇ

ਕ੍ਰੌਨਿਕ ਪੇਅਨ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ

ਪੇਅਨ ਵੇਵਜ਼ ਪੌਡਕੈਸਟ

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ(ਪੰਜਾਬੀ)

- ਯਿਊ ਟਿਊਬ 'ਤੇ ਚੱਲਦੀ ਮੂਰਤਾਂ: ਉਸਾਰੂ ਗਲੱਬਾਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ - https://www.youtube.com/watch?v=_iTckxbdGGs&t=210s
- 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।

- ਮੂਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿੱਜ਼—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।