“ਸਟਿੱਗਮਾ” (ਅਰਥਾਤ ਵਿਤਕਰਾਬਾਜ਼ੀ)

“ਸਟਿੱਗਮਾ” ਜਾਂ ਵਿਤਕਰਾਬਾਜ਼ੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਲੰਿਗ, ਨਸਲ, ਆਰਥਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਰੁਤਬਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਹਿਲੂ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਭਰੇ ਵਤੀਰਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿਤਕਰੇਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰ ਵੀ ਇਸ ਵਿਤਕਰੇਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਟਿੱਗਮਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ

- ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਧੂਰੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਸੂਲਣ ਸਮੇਂ ਕਈ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ।
- ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਈ ਮਾਹਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਵਾਰ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ ਭਾਵ ਅਸਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਭਰਮ ਹੀ ਹੈ।

ਸਟਿੱਗਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੈ?

- ਵਿਤਕਰੇਬਾਜ਼ੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਸਟਿੱਗਮਾ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜਕ ਰੁਤਬੇ, ਨੌਕਰੀ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਤਰੇਬਾਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਕਈ ਪੀੜਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ।

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਤਕਰਾ ਭਰੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਓਪੀਓਈਡ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਦਲੀ ਕੀਤੇ ਗਈ।

ਵਿਤਕਰੇਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ:

ਸਟਿੱਗਮਾ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਤਕਰੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਹੇਠਲੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਂਝ ਵਧਾਉ: ਸਟਿੱਗਮਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਕੰਮਲ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨਹੀਂ: ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਹੋ, ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ: ਆਪਸੀ ਸੰਚਾਰ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਮੰਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਅ ਦਾ ਨਾਹਰਾ ਮਾਰੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਤਕਰੇ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਵੋ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ):

- ਲਿੱਬਪਲੈਨਬੀ ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਰੀਜ਼ੋਰਸ ਵੈਬਸਾਈਟ
- ਹਾਊ ਟੂ ਐਂਡ ਦਾ ਸਟਿੱਗਮਾ ਆਫ ਪੇਅਨ
- "ਕੰਪਲੇਅਨਰਜ਼, ਮਲਾਈਨਰਜ਼, ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਸੀਕਰਜ਼"
- ਅਕਨਾਲਜਿੰਗ ਸਟਿੱਗਮਾ
- 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।