

ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਬਾਲਗ

ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂ ਕਿਸ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੇ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਨੀਂਦ, ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਵੀ ਜਦੋਂ-ਜਦੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਵਿਆਪਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਜਾਂ ਨਾਬਾਲਗ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਸਮਝਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਜਿਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕਿਸੇ ਸਿਆਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਿਆਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁੱਝ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਅਧਿਆਪਕ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਰਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਐਕਸ-ਰੇ ਜਾਂ MRI (ਐਮ.ਆਰ.ਆਈ) ਵਰਗੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ (ਅਰਥਾਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ) ਨਾਲ ਜੁੜੋ

- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਚੰਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕੋਸਲਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਦੇਸ਼ ਮੜਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਰਮਾਈ ਵਰਤੋ

- ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋਵੋ। ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਵੱਖਰਾ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਰਾਮ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਕਿਹੜਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਜਿੱਥੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨੌਜਵਾਨ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮਾਈ ਕੇਰ ਪੈਥ: www.mycarepath.ca
- ਆਈ ਕੈਨ ਕੋਪ: <http://icancope.ca/>
- ਸੋਲੂਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਿੱਡਜ਼ ਇਨ ਪੇਅਨ: <https://kidsinpain.ca/>
- ਪੇਅਨ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕੰਮਫੋਰਟ: ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡ੍ਰੈਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ: www.bcchildrens.ca/health-info/pain-management
- ਪਾਵਰ ਓਵਰ ਪੇਅਨ ਫਾਰ ਯੰਗ ਅਡੌਲਟਜ਼: <https://poweroverpain.ca/youth/>
- ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰੀਜ਼ੋਰਸ ਸੈਂਟਰ: <https://kelymentalhealth.ca/>
- ਬ੍ਰਿਜ਼ ਦੀ ਗੈਪ: <https://bridgethegapp.ca/youth-national/>
- ਵੈਲਨੈਸ ਟੂਗੈਥਰ ਕਨੇਡਾ: <https://www.wellnesstogether.ca/en-CA>
- ਫੌਂਡਰੀ ਬੀ.ਸੀ.: <https://foundrybc.ca>

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।