



Ontario Health
Cancer Care Ontario

ਆਪਣੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਮਾਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ, ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਆਕੁਲਤਾ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੰਤਿਤ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਬੇਚੈਨੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਘਬਰਾਹਟ
 - ਬੇਚੈਨੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬੋਝ
 - ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
 - ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ
 - ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਣਾ
 - ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ ਹੋਣਾ
(ਇੱਕ ਤੇਜ਼, ਭੜਕਦਾ ਜਾਂ ਧੜਕਦਾ ਦਿਲ)

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਆਕੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ।



ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ।

ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਆਕੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ:

- ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੈ
- 2-3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਨਿਪਟਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆਉਣਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਸਨ

ਕੌਂਸਲਿੰਗ (ਸਲਾਹ)

ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਊਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ (ਸਾਈਕ੍ਰਾਈਟ੍ਰਿਸਟ)
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ (ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ)
- ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ (ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪਿਸਟ)
- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ (ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ)
- ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ

ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਨਜਿੱਠਣ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

ਵਿਆਕੁਲਤਾ-ਰਾਹਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੀਬਰ (ਗੰਭੀਰ) ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਣਾਅ-ਰਾਹਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਕੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲੋਕੇਟਰ ਨਾਲ
1-888-939-3333 ਜਾਂ csl.cancer.ca 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ
ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ

ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਵਿਆਕੁਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਆਰਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਫੋਬੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਮ.ਆਰ.ਆਈ. ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਕੁਲੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਹੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। ਗੰਭੀਰ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚਾਂ, ਇਲਾਜਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣਾ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੌਕ, ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਟੀ.ਵੀ. ਸ਼ੋਅ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ
- ਸਮਾਜਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਾਰਜ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਸਹਾਇਕ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਪਕਰਣ ਦੇ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ ਐਪਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ (ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ)
- ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ
- ਯੋਗਾ
- ਐਕਟਿਵਿਟੀਜ਼ (ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਲੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)। ਐਕਟਿਵਿਟੀਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਕਲਾ ਥੈਰੇਪੀ
- ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਓ
- ਗਾਈਡਡ ਇਮੇਜਰੀ (ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਹਾਵਣੀ, ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ)

ਚੰਗਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ

ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲਈ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਗੋ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੋਢੋ ਅਤੇ ਜਾਓ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ (ਟੀ.ਵੀ., ਟੈਬਲੇਟ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਆਦਿ) ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਨੂੰ ਚੁਣੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੀ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਓ

ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ:

- ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 10 ਮਿੰਟ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾਓ
- ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਸਟੈਪ ਟ੍ਰੈਕਰ ਪਹਿਨਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ

ਕਸਰਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ:

- ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ।

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ:

- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਨਰਮ ਮੀਟ
- ਮੱਛੀ, ਫਲੈਕਸ ਬੀਜ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ ਵਰਗੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 6-8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਪੀਣ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ)

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ:

- ਚਰਬੀ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਨਮਕ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ, ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ, ਆਦਿ)
- ਕੈਫੀਨ, ਜੋ ਕਿ ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ unlockfood.ca ਅਤੇ food-guide.canada.ca 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਨੈਕਸ ਓਂਟਾਰੀਓ (Connex Ontario) ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

connexontario.ca 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-866-531-2600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰੇਟ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ smokershelpline.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਟੈਲੀਹੈਲਪ ਓਂਟਾਰੀਓ ਨੂੰ 1-866-797-0000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

- ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਆਕੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ
- ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤ/ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੋਰ ਲਿੰਕਾਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਓਂਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਂਟਾਰੀਓ): cancercare.on.ca/symptoms
- ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ: anxietycanada.ca
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ: www.cancer.ca ਜਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-888-939-3333
- ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ: camh.ca

ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਟਾਰੀਓ ਦੁਆਰਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਟਾਰੀਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਡਾਕਟਰ-ਮਰੀਜ਼ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ (ਸਬੰਧ) ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਟਾਰੀਓ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਟਾਰੀਓ ਦੀ ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੰਡਣ, ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ "ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ" ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

1-855-460-2647, TTY (416) 217-1815 publicaffairs@cancercare.on.ca

ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਗਾਈਡਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

cancercareontario.ca/en/symptom-management