



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# ਕੈਂਸਰ ਦੌਰਾਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

**ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:**

- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣਾ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ
- ਆਪਣੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਵਿਕਲਪ **ਨਹੀਂ** ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੋ

## ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ (ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਮਰ ਭਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**

### ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਘੱਟ ਉਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਲਸੀਪਣ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਬੇਤਾਬੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਨਿਕੰਮਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਖੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਛਤਾਵਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸੋਚਣ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ


# ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਹੇਠਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਕੁਝ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਇਲਾਜ

ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ (ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ), ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ



## ਕੈਂਸਰ ਦੌਰਾਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਲ ਝੜਨਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਹਟਾਉਣਾ

ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ

# ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਮਤਲਬ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਬੰਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੜ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਡਿਪਰੈਸੈਂਟਸ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਦਵਾਈ) ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਸਮੂਹਿਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਸਪਾਈਸ ਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

## ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਦਵਾਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ (ਐਂਟੀ-ਡਿਪਰੈਸੈਂਟਸ ਦਵਾਈ) ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਐਂਟੀ-ਡਿਪਰੈਸੈਂਟਸ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ
- ਐਂਟੀ-ਡਿਪਰੈਸੈਂਟਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਐਂਟੀ-ਡਿਪਰੈਸੈਂਟਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਐਂਟੀ-ਡਿਪਰੈਸੈਂਟਸ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਐਂਟੀ-ਡਿਪਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰੇਗੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਂਟ ਜੌਨਜ਼ ਵੌਰਟ। ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

# ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਰਬੋਤਮ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇ ਕੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕ:

- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ, ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲੋਕੇਟਰ ਨਾਲ  
1-888-939-3333 'ਤੇ ਜਾਂ [csl.cancer.ca](http://csl.cancer.ca) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ  
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

## ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣਾ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ, ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਵਿਵਹਾਰਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਪਹਿਲਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੌਕ, ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣਾ
- ਸਮਾਜਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

## **ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰੋ**

**ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।** ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ConnexOntario ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। [connexontario.ca](http://connexontario.ca) 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-866-531-2600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।** ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਛੱਡਣਾ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਨਾਲ ਨੱਜੀਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [smokershelpline.ca](http://smokershelpline.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ 1-866-797-0000 'ਤੇ ਟੈਲੀਰੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਚੰਗਾ ਖਾਓ

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਨੈਕਸ ਲਵੋ।

### ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੋ:

- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮਾਸ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ [food-guide.canada.ca](http://food-guide.canada.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਮੂਡ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਛੀ, ਫਲੈਕਸਸੀਡ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਰੀਦਾਰ, ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਹੀਂ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ 6-8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਰਹਿਤ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲਵੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਪੀਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ)।

### ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਸੀਮਤ ਕਰੋ:

- ਚਰਬੀ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਨਮਕ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ, ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਆਲੂ ਦੇ ਚਿੱਪਸ, ਆਦਿ)।
- ਕਾਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਫੀਨ

**ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ** ਜੇ ਚੰਗਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਦਦਗਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਿਲਜੁਲ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਮੁਤਾਬਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣੋ
- ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ
- ਆਪਣੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾਓ
- ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਪੈਡੋਮੀਟਰ (ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਉਪਕਰਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ!

- ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ

## ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਆਦਤ ਸੁਧਾਰੋ

ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ:

- ਰਾਤ ਭਰ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਣਾਅ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੋਚੋ
- ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੌਣੇ ਅਤੇ ਉੱਠੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ (ਟੀਵੀ, ਟੈਬਲੇਟ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਆਦਿ) ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਉੱਠ ਜਾਓ। ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੌਣ ਜਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹੀ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਵੇਗੀ

## ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਰਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਉਪਚਾਰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਚੌਕਸ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ (ਆਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ)
- ਮਸਾਜ਼
- ਯੋਗਾ
- ਐਕੁਪੰਕਚਰ (ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਪਤਲੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ)। ਐਕੁਪੰਕਚਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਹਿਪਨੋਸਿਸ
- ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਆਰਟ ਥੈਰੇਪੀ
- ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਗਾਈਡਡ ਇਮੇਜਰੀ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਹਾਵਣੇ, ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ)

## ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੋਰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ
- ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਕੇ, ਵਧੀਆ ਖਾ-ਪੀ ਕੇ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤ ਹੈ। [cancer.ca](http://cancer.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-888-939-3333 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: [cmha.ca](http://cmha.ca)
- ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ: [camh.ca](http://camh.ca)
- ਕਨੈਕਸ ਓਨਟਾਰੀਓ: [connexontario.ca](http://connexontario.ca)

ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [cancercareontario.ca/en/symptom-management](http://cancercareontario.ca/en/symptom-management) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਸਬੂਤ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ।

ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਨਟਾਰੀਓ) ਵੱਲੋਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਨਟਾਰੀਓ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ-ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਨਟਾਰੀਓ) ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਚਿੱਤਰ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਨਟਾਰੀਓ) ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਏ ਬਿਨਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਵੰਡਿਆ, ਸੰਚਾਰਿਤ ਜਾਂ "ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ" ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

[cancercareontario.ca/en/symptom-management](http://cancercareontario.ca/en/symptom-management)

## ਕੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੇਟ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

ਫਰਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ