

ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ Chronic Pain

ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What is it and what can I do about it?

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦੇਣਾ ਅਤੇ
ਐਸੇ ਸੁਝਾਓ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪ ਸਮਰੱਥ
ਹੋ ਸਕੋ।

ਪਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ: FM.800.C737.PHC ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
ਕਿਤਾਬਚਾ (R. ਮਈ 2013) ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ।
ਪਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਚਿੱਤਰ ਵਰਤੇ ਗਏ।

ਤਤਕਰਾ

ਦਰਦ ਕੀ ਹੈ? What is pain?	2
ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?.....	3
ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਕੀ ਹੈ? What is Chronic Pain?	4
ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ‘ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ’ ਜਾਂ ‘ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ’ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?.....	4
ਜਦੋਂ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?.....	5
ਦਰਦ ਦਾ ਚੱਕਰ The Pain Cycle	6
ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?.....	7
ਦਰਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?	7
ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸੁਆਲ	
Common questions about pain	9

ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

- ✓ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਦਰਦ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ✓ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਦਰਦ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ

ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ ਉਤਨੀ ਹੀ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਰਦ ਕੀ ਹੈ?

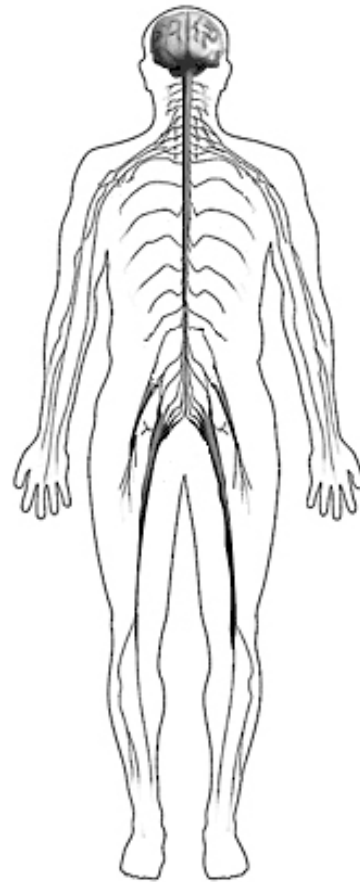
- ✓ ਦਰਦ ਦਿਮਾਗ ਵਲੋਂ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ
- ✓ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਹੈ
- ✓ ਦਰਦ ਬੜੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਬਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਸਤਹ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਹਟਾ ਲਵੋ
- ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਣਾਅ ਥੱਲੇ ਹੋ

ਇਹ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੰਤੂਆਂ, ਰੀੜ੍ਹ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਦਰਦ ਅੱਛੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ,
ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰ ਕੇ ਹੀ
ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

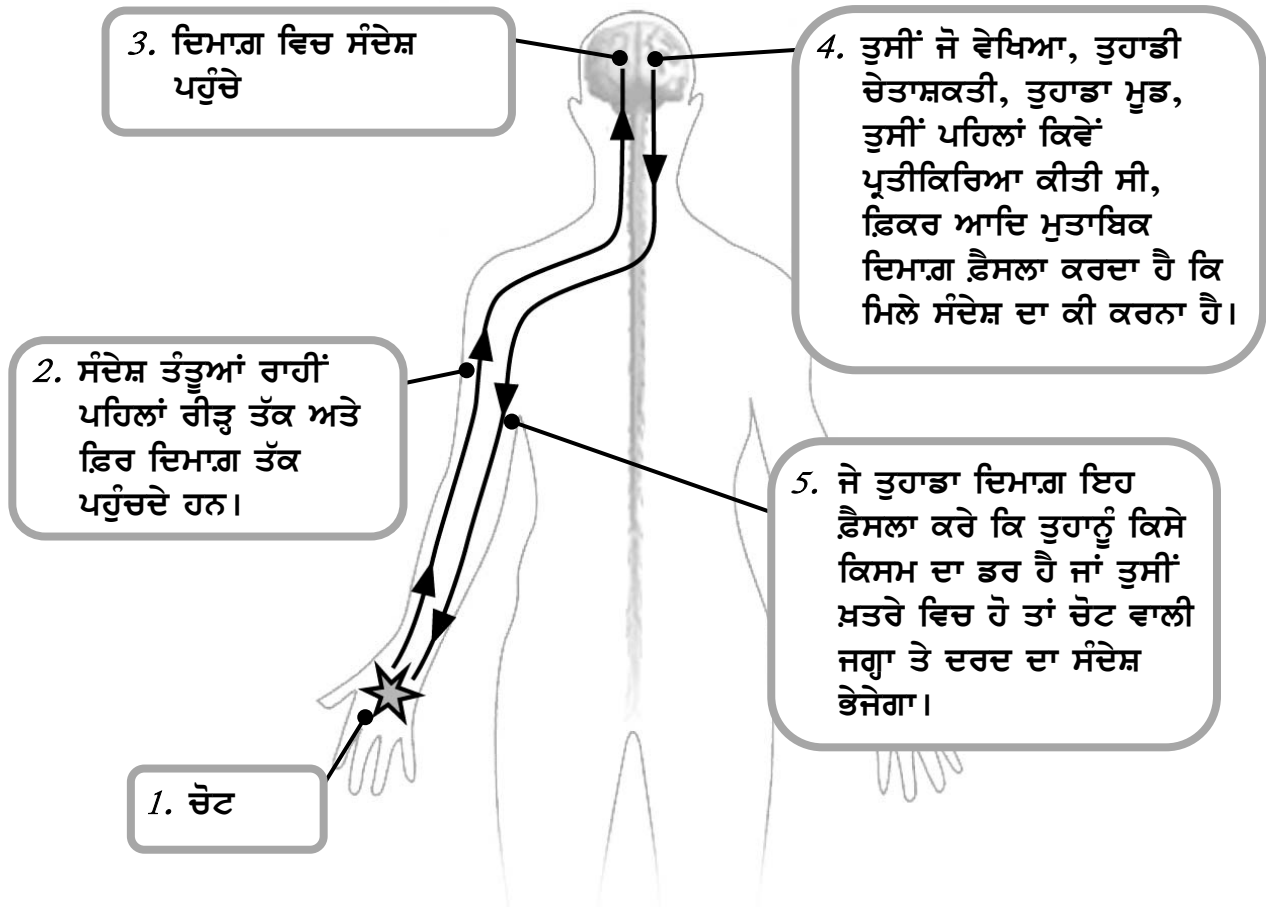


ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੰਤੂਆਂ, ਰੀੜ੍ਹ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ
ਨਾਲ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

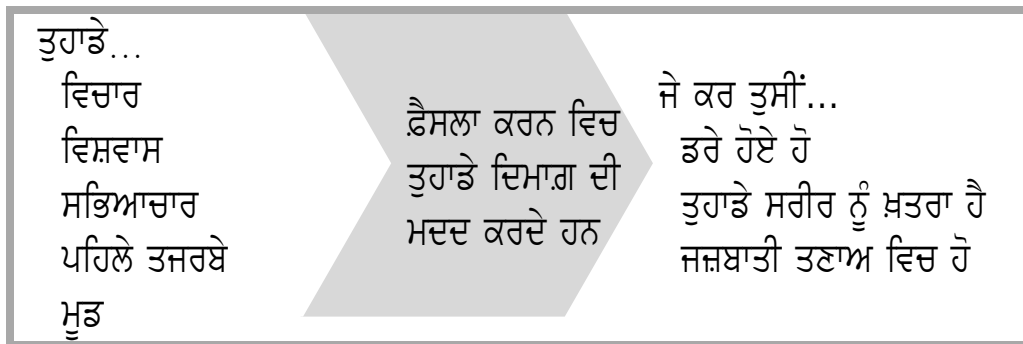
ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ Chronic Pain

ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚਲੇ ਤੰਤੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਨੂੰ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਕੀ ਹੈ?

ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ‘ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ’ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਹ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਜਾਂਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਵਿਗੜੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਵੇ।

ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਾਲਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਠੀਆ, ਫ਼ਾਈਬ੍ਰੋਮਾਈਅਲਜੀਆ (fibromyalgia) ਭਾਵ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੰਪਲੈਕਸ ਰੀਜ਼ਨਲ ਪੇਨ ਸਿੰਡਰੋਮ (CRPS) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਨਾਲ ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਦੇ ਹੋ ਗਈ ਕਦੇ ਬੰਦ। ਇਹ ਤਿੱਖੀ ਚੀਸ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਦਰਦ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ‘ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ’ ਜਾਂ ‘ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ’ ਵਿਚ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ‘ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ’ ਜਾਂ ‘ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ’ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਇਹ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ, ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਸਪਰਸ਼, ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਕਾਰਨ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਇਹ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਧੱਕੇ ਨਾਲ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਅੰਗੜਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਇਹ ‘ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ’ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ✓ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ (ਖਿਆਲ)
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਜ਼ਬਾਤ)
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ)
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ (ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ)

ਕੀ ਇਹ ਦਰਦ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇਗਾ?

ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਹਾਂ।

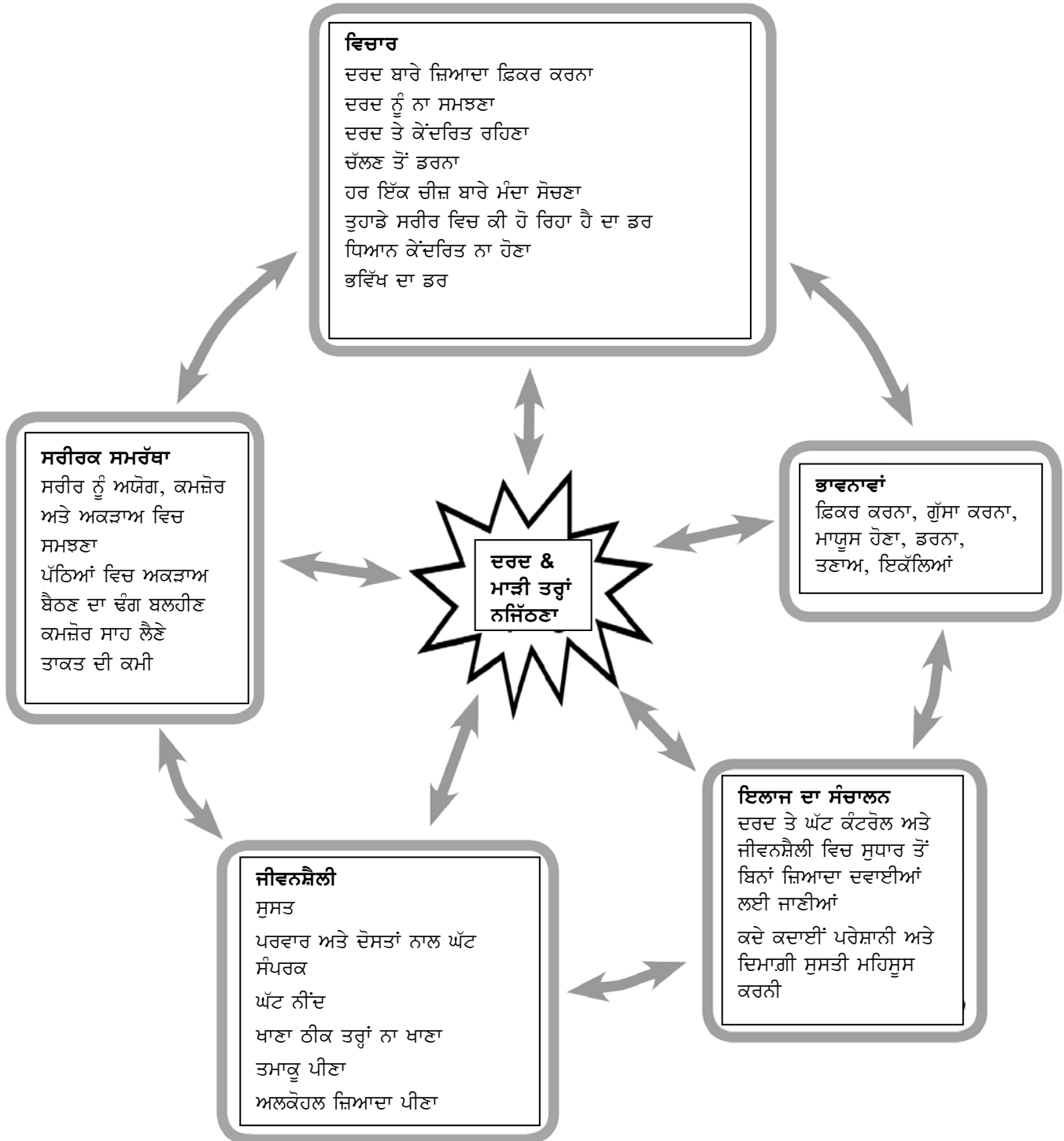


ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ
ਨਹੀਂ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ
ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਦਾ ਚੱਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਲਾਮਤੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਦਾ ਚੱਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦਾ ਚੱਕਰ



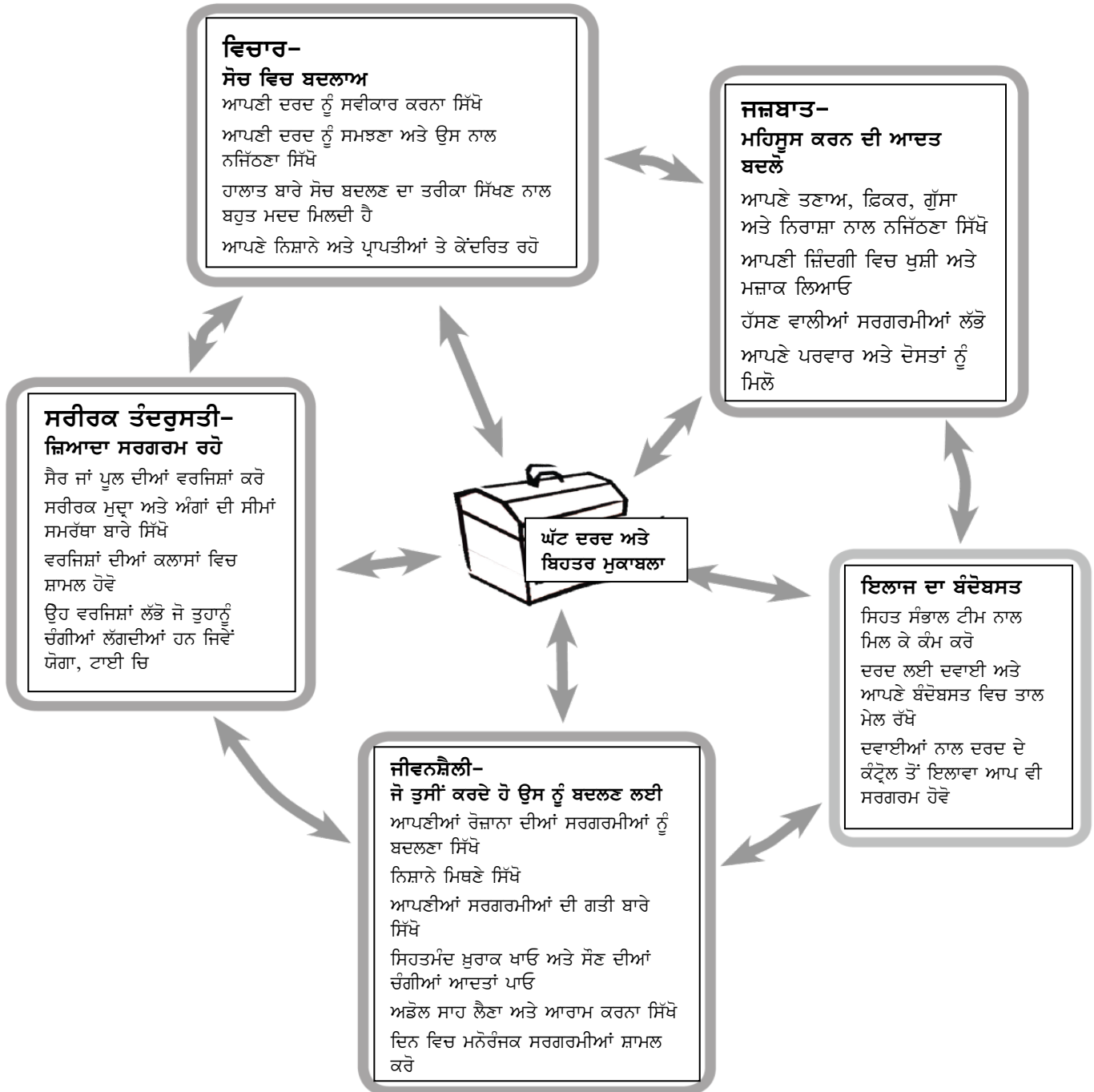
ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜਦ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਫੌਰੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਰਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਤੋੜ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਦਰਦ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਇਹ ਕੁੱਝ ਕੁ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ, ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ।

ਦਰਦ ਦਾ ਚੱਕਰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸੁਆਲ

ਕੀ ਮੈਂ ਦਰਦ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਾਂ?

ਨਹੀਂ, ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਬਦਲੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਏਗੀ।

ਕੀ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ, ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿਆਂ?

ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇੱਕ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਪਿਸਟ (Occupational Therapist) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?

ਆਹਿਸਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ
ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰੋ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ
ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ

ਵਰਜਿਸ਼ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਪਿਸਟ (Physiotherapist) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਕਰਾਂ?

ਸੈਰ ਕਰਨੀ, ਪੂਲ ਦੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਅਪਣਾਓ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਹਾਲੀ ਦੀਆਂ ਯੋਗਾ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ ਉਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਇਹ ਵੀ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਨਸਟ੍ਰਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ।

ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿਉਂ ਸੁਸਤ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕੀ ਮੈਂ ਸਨਕੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ?

ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਨਕੀ ਨਹੀਂ! ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਮਿਲਨੀ
- ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਦੁਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿੱਖਣਾ, ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਔਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕੀਂ ਆਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਤਨੇ ਚੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਤਨੇ ਪਹਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਵਰਜਸ਼, ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੱਟ ਖਿਲਾਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੇਰੀ ਦਰਦ ਕਿਉਂ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਤੇ ਬੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਆਈ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸੰਬੰਧ ਹਨ
- ਮੌਸਮ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਇੰਨਾ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਬਦਲਾਅ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ: ਕੰਮ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਆਮਦਨ, ਦੋਸਤੀ, ਆਜ਼ਾਦੀ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਸਕਦਾ?

ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣੇ ਬੜੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਚੰਗੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਗੱਦਾ ਅਤੇ ਸਿਰੁਣਾ ਲਵੋ।
- ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।
- ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਦਿਨੇ ½ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਸੌਂ।

ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤ।

ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ
ਜਾ ਰਹੀ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ
ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹਾਂ।



ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਕਬੂਲ ਕਰਨ, ਬਦਲਾਓ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

ਮੇਰੇ ਨੋਟ My Notes

ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ Chronic Pain

ਮੇਰੇ ਨੋਟ My Notes

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Print Shop #264953 (December 2014) Punjabi

