



Punjabi

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

Coping with Emotional Changes

After a Stroke

ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ
High Intensity Rehab



ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਮੀਦ

“ਪੁਰਾਣੇ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵੇਂ ਨੂੰ
ਉਸਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ
ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ”

- ਸੁਕਰਾਤ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ
ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ:

ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ fraserhealth.ca

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ heartandstroke.ca

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ
ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #265861 (May 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ “ਅਚਾਨਕ ਉੱਭਰਦੇ” ਹਨ ਅਤੇ “ਬੇਕਾਬੂ” ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ **ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੀਵਰਤਨਸ਼ੀਲ** ਹੋਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਬੇਚੈਨੀ, ਗੁੱਸਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਉਦਾਸੀ, ਘੱਟ ਮਨੋਬਲ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਕਮੀ ਸਭ ਆਮ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹਨ।

ਸ਼ੋਕ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੋਕ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ।

ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ੋਕ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਸ਼ੋਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ

ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਖੁਸ਼ ਜਾਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ ਅਨੇਕਾਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਦੇਣੀ
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਗੁਆ ਦੇਣੀ
- ਨੌਕਰੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬਾ, ਮਾਲੀ ਨੁਕਸਾਨ
- ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਗੁਆ ਦੇਣੀ

ਰਿਸ਼ਤੇ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਾਮੁਕ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਜਣਿਆਂ ਲਈ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ:

- ✓ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਾਂਗ ਮਾਨਤਾ ਦਿਓ।
- ✓ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।
- ✓ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖੋ।
- ✓ ਹੱਸਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ✓ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਦਿਓ – ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਬਨਾਮ ਕਰ “ਨਹੀਂ” ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ
- ✓ ਆਪਣੇ ਰੂਹਾਨੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।
- ✓ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।