Pain Canada
Our national action network

ਛੁੱਟੀਆਂ

ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਆਮ ਅਤੇ ਸੁਖਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਆਵਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਸਕਾਂਗੇ। ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿਭਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਬਦਲ ਲਿਆਉਣੇ ਪੈ ਜਾਣ। ਇਸੇ ਤਰਜ਼ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ ਕੇ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਦੱਸੋ।

ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ:

"ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ੌਪਿੰਗ" (ਖਰੀਦਦਾਰੀ) ਕਰੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤਸਵ ਮਨਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੇਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਅਜੇ ਖਰੀਦਣਾ ਬਾਕੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਜਰੂਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਵਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

- ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕ "ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਜੋਬ" ਵਰਗਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਤਰਤਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਵਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵੱਲ ਖਾਸ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਆਵਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾਕਾਰ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਠੀਕ ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਦਿਨਾਂ ਵੇਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਰੁੱਝੇਵਿਆਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਿਓ।

"ਨਾਂ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰੋ

- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਬਜਾਏ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਵੇਕਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਹੇਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਲਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਨਰਮਾਈ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

- ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਡੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਿਰਮੂਲ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਬੜ੍ਹਾਵਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

- ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ "check-in (ਚੈੱਕ-ਇਨ)" ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

    - ਪਹਿਲੀ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਿੱਜੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ (ਮਸਲਨ "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਰਸਦ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਾਂਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਬਚਾ ਸਕਾਂ")। ਇਹ ਵੀਚਾਰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
    - ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਕੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
    - ਆਪਣੇ ਅੰਤਿਮ 'ਚੈਕ-ਇਨ' ਦੌਰਾਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਮੌਕੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਰਹੇ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਹੋਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਨਰਮੀ ਦਿਖਾਓ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

- ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ: ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਪੇਅਨ ਥਰੂ ਹੌਲਿਦੇਜ਼
- ਸਏਇੰਗ ਨੋ ਟੂ ਪਲੈਨਜ਼
- ਸਰਵਾਈਵਿੰਗ ਹੌਲਿਡੇਜ਼

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਪੰਜਾਬੀ)

- ਸਵੈ-ਦਇਆ
    - https://www.youtube.com/watch?v=tYfxv42A7mo
    - https://www.youtube.com/watch?v=vkwG48I1hHM
    - https://www.youtube.com/watch?v=fZ13BmV31q8&t=15s

- https://www.youtube.com/watch?v=GeNW4Pgkq2Y&t=45s
- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼: https://pchs4u.com/optimized/index.html
  - ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ: 906-677-0889
- ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-551-9128 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਨੇਹਾ ਭਰ ਦਿਓ। ਸੇਵਾਦਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ।
- ਮੂਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿੱਜ਼—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 877-485-5025
- ਡੈਲਟਾਸਿੱਸਟ—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 604-594-3455
- ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64

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।