



ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?
- ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਗਾਈਡ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨੈਫਰੋਲੋਜਿਸਟ, ਨਰਸਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਫਿਕਰ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਦੇ ਨਹੀਂ – ਕੁਝ ਦਿਨ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਇਸ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:
 - ਬੇਚੈਨ, ਫਿਕਰਮੰਦ, ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
 - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਹੋਣਾ
 - ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ
 - ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ, ਸੌਣ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ
- ਸੁਈਆਂ ਸਮੇਤ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਡਰ
- ਦੁੱਖ ਝੱਲਣ ਜਾਂ ਮਰਨ ਦਾ ਡਰ
- ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਕੰਮ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਖੁਰਾਕ, ਵਿੱਤ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੋਧਾਤਮਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਥੈਰੇਪੀ, ਆਰਾਮ-ਅਧਾਰਿਤ ਇਲਾਜ, ਸੁਚੇਤਤਾ, ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ

- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਥਾਵਾਂ:
 - ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ)
 - ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ਕਿਸੇ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (peer support program) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ – ਕਈ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਦਿ ਕਿਡਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (The Kidney Foundation of Canada) (www.kidney.ca) ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਿਡਨੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (kidney care centre) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ
 - ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਜਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
 - ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਓ - ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਨੋਟਸ ਲੈਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਫਿਕਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ! ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜਾਂ ਜਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

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

- ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ:
 - ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ
 - ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਾਉਂਦੇ ਹਨ

- ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ, ਕੁਦਰਤ, ਅਤੇ ਕਲਾ)

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਸਰਤ

- ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ
- ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੱਧਰ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ
- ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਤੈਰਾਕੀ, ਜਾਂ ਯੋਗਾ
 - ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਚੱਲੋ - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਔਖਿਆਈ ਵਧਾਓ
- ਕਸਰਤ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦੇਣਾ
 - ਦਰਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
 - ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣਾ
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
 - ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣਾ
 - ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ!

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ, ਅਕੜਾਅ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

- ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਵਧੇਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ,
www.ontariorenalnetwork.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਨਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ 'ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਗਾਈਡ' ਪੜ੍ਹੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ

- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਿਕੋਟੀਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ
- ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:
 - ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ (Smokers Helpline, Canadian Cancer Society)
www.smokershelpline.ca
 - ਕਨੈਕਸਓਨਟਾਰੀਓ – ਨਸ਼ਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਤਮਕ ਜੁਆ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ (ConnexOntario – Addiction, Mental Health, and Problem Gambling Treatment Services)
www.connexontario.ca ਜਾਂ 1-866-531-2600

ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਾਓ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਚੁਣੋ
- ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਂ ਨਹਾਉਣਾ
 - ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਬੁਣਾਈ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ

- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:
 - ਸਮਾਜਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀ
 - ਮਨੋਰੋਗ ਚਿਕਿਤਸਕ
 - ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ
 - ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਟ੍ਰਕਚਰਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ (Ontario Structured Psychotherapy, OSP) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (Cognitive Behavioural Therapy, CBT) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। OSP ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਮੁੱਢ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। OSP ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਕਿਡਨੀ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.ontariohealth.ca/getting-health-care/mental-health-addictions/depression-anxiety-ontario-structured-psychotherapy

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Canadian Mental Health Association) (www.cmha.ca)
- ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Centre for Addiction and Mental Health) (www.camh.ca)
- ਐਂਜ਼ਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ (Anxiety Canada) (www.anxietycanada.com)

ਮੂਡ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ:

- ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Mood Disorders Association of Canada) (www.mooddorders.ca)

ਨੀਂਦ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਲੀਪ ਸੁਸਾਇਟੀ (Canadian Sleep Society) (www.css-scs.ca)
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਲੀਪ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (National Sleep Foundation) (www.sleepfoundation.org).

ਸੁਚੇਤਤਾ:

- ਮਾਈਂਡਫੁਲ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਸਟੈਬੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (Mindful Awareness Stabilization Training, MAST) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (www.unityhealth.to/mast-program/)

ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (Cognitive Behavioural Therapy, CBT):

- ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਟ੍ਰਕਚਰਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ (Ontario Structured Psychotherapy, OSP) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (www.ontariohealth.ca/getting-health-care/mental-health-addictions/depression-anxiety-ontario-structured-psychotherapy)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਇਸ ਲੱਛਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਾਈਡਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ontariorenalnetwork.ca/en/kidney-care-resources/clinical-tools/symptom-management/managing-your-symptoms 'ਤੇ ਜਾਓ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਸਬੂਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਨਲ ਨੈੱਟਵਰਕ) ਇਸ 'ਲੱਛਣ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਗਾਈਡ' ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਮਿਆਰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਲੀਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਨਲ ਨੈੱਟਵਰਕ) ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਰਾਖਵੇਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ (ਓਨਟਾਰੀਓ ਰੀਨਲ ਨੈੱਟਵਰਕ) ਦੀ ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਵੰਡਿਆ, ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਜਾਂ "ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ" ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

ਅਗਸਤ 2024 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ