



ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਉਦਾਸੀ ਕੀ ਹੈ?
- ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?
- ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?
- ਆਪਣੀ ਉਦਾਸੀ 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।

ਉਦਾਸੀ ਕੀ ਹੈ?

- ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, ਲਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਦਿਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼, ਜਾਂ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਆਨੰਦ ਗੁਆ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੋਵੇਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਮੁਢ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਤਮ ਹੋਣਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਉਦਾਸੀ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਉਦਾਸੀ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ਼ “ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ” ਜਾਂ “ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ”।

ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਵਜੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਲਗਭਗ ਹਰ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਉਦਾਸੀ, ਮਾਯੂਸੀ, ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

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

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਇਲਾਜ ਸਮੇਤ, ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਕਮੀ
- ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭਾਵਨਾਤਮਕ/ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣ
 - ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਜਾਂ ਬੇਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
 - ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਾ ਲੈਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ
 - ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
 - ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ (ਚੀਕਣਾ, ਚਿੱਲਾਉਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢਣਾ)
 - ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
 - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣਾ/ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਰੋਣਾ
 - ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ
 - ਇਲਾਜ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਛੱਡਣ, ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਇੱਛਾ
 - ਜੀਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ
 - ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ
 - ਸੁਸਤ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
 - ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਬਦਲਣਾ
 - ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
 - ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ
 - ਜਿਨਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

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

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਉਦਾਸੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

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।
 - 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।

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 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 ਜੋ 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।

ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਾਓ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ 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 ਡਾਇਲਸਿਸ 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 ਤੁਝਾਹ ਮੂਡ ਠੀਕ ਕਰਨ 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 ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਚਉਦਾਸੀ 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 ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਜਾਂ ਮੂਡ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਟ੍ਰਕਚਰਡ ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ (Ontario Structured Psychotherapy, OSP) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ 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 ਮੂਡ 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 ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ, ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ 988 'ਤੇ ਸੁਸਾਈਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Suicide Crisis Helpline) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

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)

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੰਕਟ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੁਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ (Canadian Association for Suicide Prevention) (www.suicideprevention.ca/need-help)
- ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (Crisis Services Canada) (www.crisisservicescanada.ca)
- ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਐਂਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਓਨਟਾਰੀਓ (Distress and Crisis Ontario) (www.dcontario.org)
- ਦਿ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਕੈਨੇਡਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (The Lifeline Canada Foundation) (www.thelifelinecanada.ca)

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 ਉਦਾਸੀ 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