

ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਦਾ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼, ਬੇਚੈਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਉਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਕਸਰਤ, ਅਤੇ ਦਵਾਈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਇਲਾਜ ਅਜ਼ਮਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭ ਸਕੋ। ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਨੁਸਖੇ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

(What tips can I try at home?)

- **ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।** ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿਓ ਜਾਂ ਔਖੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਚਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- **ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਣੇ ਰਹੋ।** ਹੌਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਬਾਈਕ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲਚਕਸ਼ੀਲ ਬਣੇ ਰਹੋ।
- **ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ।** ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ: ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਉਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿਓ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
 - ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ: 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਸਮੇਤ), ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ।
 - ਗਾਈਡਿਡ ਇਮੇਜਰੀ: ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਕ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
 - ਯੋਗਾ: ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਖਿੱਚ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਮਾਲਿਸ਼: ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
 - **ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚੋ।** ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
 - ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

- **ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ।** ਦਰਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਥੇਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਜੇ ਦਰਦ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- **ਦਰਦ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ।** ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਇਲਾਜ ਚੋਣਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

(What treatment choices do I have?)

ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਐਕਿਉਪੰਚਰ, ਐਕਿਉਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਾਂ TENS (ਟ੍ਰਾਂਸਕੂਟੇਨੀਅਸ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕਲ ਨਰਸ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ) ਜਿਹੀਆਂ ਇਲਾਜ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਦੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਉਨੀਂਦਾਪਣ) ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਲਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਬੇਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਸਿੱਧਾ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।