

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬੇਚੈਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਵੱਈਏ ਉੱਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Anxiety can be very troublesome during the weeks and months after your cancer diagnosis. It can change how you handle your daily life as well as impact how you react to your cancer care and healing. This handout may help you point out common signs of anxiety and give you some tips to help you cope better. If you keep on having problems with anxiety you may find help by calling your cancer centre's Patient & Family Counselling Services.

ਸੰਕੇਤ

Signs

- ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾਵਾਂ
Too many worries about events or actions
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਓ
Muscle tension
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਸੌਂ ਨਾ ਸਕਣਾ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਣਾ)
Sleep changes (either not being able to sleep or sleeping more than usual)
- ਵਿਆਕੁਲਤਾ
Restlessness
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਥਰਥਰਾਹਟ, ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਨਾ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਲਗਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ, ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ, ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਆਉਣੀ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ
Bodily signs such as rapid heartbeat, sweating, palpitations, trembling, hard to breathe, chest tightness, sickness, diarrhoea, flushing, flushing, faintness or high blood pressure
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ
Very tired
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
Problem focusing
- ਬੇਕਾਬੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ
Racing thoughts
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
Irritability
- ਸਰੀਰਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਰਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ)
Bodily complaints (such as: unanswered aches and pains)
- ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਜਾਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
Feeling shaky or nervous

- ਡਰ ਕਾਰਣ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰਨਾ
Avoiding certain places or events because of fear
- ਘਬਰਾਹਟ ਕਾਰਣ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਈ ਹੈ
Have you had trouble catching your breath when nervous
- ਕਦਮ ਤਾਲ ਕਰਨੀ
Pacing
- ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤਕ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਡਗਮਗਾ ਰਹੀ ਹੈ
Worrying about diagnostic tests weeks before or weeks after getting the results which is swaying your ability to cope with daily living
- ਕਾਬੂ ਗੰਵਾਉਣ, ਸੁਦਾਈ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਪਜਿਆ ਡਰ
Recent fears of losing control, going crazy or dying
- ਸਦਾ ਇਹ ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਦੋਂ ਮੁੜ ਉੱਭਰ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਕਿੰਨੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ
Lasting worry about when your signs will return or how bad it will get

ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਢੰਗ

Ways for handling stress

- ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਚੈਨੀ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
Keep a diary or record of how and when anxiety increases. Let your healthcare expert know if your signs are getting better or worse.
- ਖਸਰਤ ਕਰਨ, ਸੌਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਓ।
Set up routine patterns of exercise, sleep hygiene and proper eating habits.
- ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
Work with a social worker or counsellor to get to know your anxiety better and find ways that you can do to handle it.
- ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਹ ਤਕਨੀਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ।
Find a relaxation technique that works for you to lower your anxiety such as deep breathing and muscle relaxation.
- ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
Attend a Support Group.
- ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਲਾਂਭੇ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਮੋਹਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
Listen to calming music and/or take part in pleasant distractions.
- ਜੇ ਬੇਚੈਨੀ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਬਗ਼ੈਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।
If anti-anxiety drugs are a part of your health care plan, take it as prescribed. Do not stop taking meds without checking with your doctor first.
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
Learn, plan for and daily practice ways to handle the stress in your life.

ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ - ਵਸੀਲੇ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ www.bccancer.bc.ca

Health Info - Coping with Cancer – Resources

For more information go to BC Cancer Agency website www.bccancer.bc.ca