

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਵੈ-ਮਦਦ (ਉਨੀਂਦਰਾ)

Self-help for sleep problems (insomnia)

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੌਣ, ਨੀਂਦ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਗਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਉਨੀਂਦਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਥਕਾਵਟ, ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਧੀਆ ਰੁਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ Make these your daily routines:

- **ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਗੋ:** ਰੁਟੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਰਾਤ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣ ਜਾਂ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਣ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਲਾਈਟ ਜਗਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਦੇ/ਬਲਾਈਂਡਜ਼ ਖੋਲ੍ਹੋ:** ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ-ਨਿਰਮਿਤ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਉਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਲਕਾ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਤਰਿਕ ਘੜੀ ਨੂੰ "ਮੁੜ-ਸੈੱਟ ਕਰਨ" ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆ ਰੁਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **"ਬਫਰ ਜ਼ੋਨ" ਬਣਾਓ (ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦਿਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ):** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ ਪਰ ਇਹ ਵਿੱਚਾਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ, ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ 60-90 ਮਿੰਟ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਲਾਈਟਿੰਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਪਾਠ ਕਰਨਾ, ਕਰਾਸਵਰਡ ਖੇਡਣਾ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਰਸਾਲੇ ਪੜ੍ਹਨੇ, ਆਡੀਓ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਸੰਗੀਤ, ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਇਮੇਜਰੀ ਦੇਖਣੀ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਈਟ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਸੈੱਲਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਆਦਿ) ਨਾ ਕਰੋ।

- **ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਾਓ** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਈ ਹੋਵੇ: ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੌਰਾਨ, ਥਕਾਵਟ, ਬੇਰੀਅਤ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੌਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਆਪਣੇ ਬੈਂਡਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ:** ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੈਂਡਰੂਮ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੌ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਥਾਵਾਂ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।

- **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 20-30 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ:** 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਮਾਗ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸੌਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਅਤੇ ਬੈਂਡਰੂਮ ਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ "ਬਫ਼ਰਜ਼ੋਨ" ਗਤੀਵਿਧੀ ਮੁੜ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਨੀਂਦ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੋਲ ਚੱਪਲਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿੱਘੇ ਹੋ ਸਕੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਹਨ: ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਕਸਰ ਗਲਤ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: 8 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ (ਜਦੋਂ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਬਦਲਦੀ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਅਕਸਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕੇਵਲ ਹਲਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਜਾਂ; ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣਾ (ਜਦੋਂ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰ ਉੱਠਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ)। ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਓ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ।

- **ਝਪਕੀ ਨਾ ਲਓ:** ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ Other suggestions:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ (ਸੌਣ ਦੀ ਬਜਾਏ), ਬੈਂਡਰੂਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਫੀਨ, ਚੀਨੀ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹਲਕਾ ਸਨੈਕ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਓਟਮੀਲ, ਟੇਸਟ ਉੱਤੇ ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼
- ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰੌਲੇ ਅਤੇ ਵਿਘਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਈਅਰ ਪਲੱਗ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਅਜ਼ਮਾਓ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਤੇ ਵਧੀਆ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਗੋਮਾਂ ਅਤੇ ਬੁਝਾਰਤਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਜਿੰਨਾ ਜੇ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਹਿੱਲ ਜੁਲ ਕਰਦੇ-ਰਹੋ (ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੈਕਸ ਕਰਨਾ ਆਦਿ)
- ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟਪੈਡ ਅਤੇ ਪੈਨ ਰੱਖੋ।

ਵਸੀਲੇ Resources:

- ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ - ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ, ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ।
- ਕੈਂਸਰ ਚੈਟ ਕੈਨੇਡਾ - ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹੂਲਤ ਵਾਲੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
<https://cancerchat.desouzainstitute.com/>
- ਕਿਊਰੀ, ਐਸ.ਆਰ. ਐਂਡ ਵਿਲਸਨ, ਕੇ.ਜੀ. (2002): 60 ਸੈਕਿੰਡ ਸਲੀਪ ਈਜ਼: ਕੁਇਕ ਟਿਪਸ ਟੂ ਗੇਟ ਏ ਗੁਡਨਾਈਟ'ਜ਼ ਰੈਸਟ: ਨਿਊ ਹੋਰਾਇਜ਼ਨ ਪ੍ਰੈਸ: ਨਿਊ ਜਰਸੀ।
- ਸਿਲਬਰਮੈਨ, ਐਸ. (2009)। ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਵਰਕਬੁੱਕ: ਏ ਕੌਪਰੀਰੈਸਿਵ ਗਾਈਡ ਟੂ ਗੈਟਿੰਗ ਦ ਸਲੀਪ ਯੂ ਨੀਡ। ਓਕਲੈਂਡ, ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ: ਨਿਊ ਹਾਰਬਿੰਜਰ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼
- ਐਪਸ: ਆਈਫੋਨ ਅਤੇ ਆਈਪੈਡ ਐਪਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਪਰ ਖੋਜ ਕਰੋ (ਸਲੀਪਿੰਗ ਏਡ ਐਪਾਂ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਫੀਸ ਅਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਸਰਚ ਕਰੋ।
- ਕੇਲਟੀ'ਜ਼ ਕੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਔਨਲਾਈਨ ਬੌਧਿਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਰਸਿਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਚੁਣੋ
<https://www.keltyskey.com/>

ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰ ਇੱਥੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ :ਕਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਸਾਈਕੋਸੋਸ਼ਲ ਔਨਕੋਲੋਜੀ (2012), ਏ ਪੈਨ-ਕਨੇਡੀਅਨ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਗਾਈਡਲਾਈਨ: ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ, ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਔਫ਼ ਸਲੀਪ ਡਿਸਟਰਬੈਂਸਿਜ਼ ਇਨ ਐਡਲਟਜ਼ ਵਿਧ ਕੈਂਸਰ।

ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ: ਮਾਰਚ 13, 2018 ਸਾਈਕੋਸੋਸ਼ਲ ਔਨਕੋਲੋਜੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਜ਼

<http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/emotional-support>