PUNJABI
ਪੰਜਾਬੀ

Living Well After Cancer

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਹਰ ਸਾਲ, ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੁਕ ਗਈ ਹੈ। ਜਦ ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਮ ਵਰਗੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ 'ਨਵਾਂ ਆਮ ਜੀਵਨ' ਲੱਭਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਨੂੰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ 1.2 ਮਿਲੀਅਨ (12 ਲੱਖ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਕੈਂਸਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੱਭ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕਣ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਵੇਖਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ।

ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਰਾਹਤ ਮਿਲਣੀ ਕਿ ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
- ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗਾ (ਦੋਬਾਰਾ)
- ਇਸ ਗੱਲ ਵਾਸਤੇ ਘਾਟੇ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ
- ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਰੋਣਹਾਕੇ ਹੋਣਾ
- ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਹੰਭੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸਾ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਹਰ ਨਵੇਂ ਦਿਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ - ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਦੋਵਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀਨ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਯੋਗਾ, ਤਾਈ ਚੀ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ। ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।
- Cancer Council ਨੂੰ 13 11 20 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਸਫ਼ਾ 3 'ਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ)।

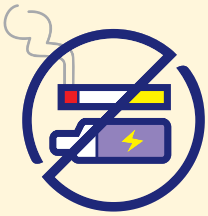
ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

"ਮੇਰੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨਿਕਲ ਗਈ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ" ।." DAVID

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਪਸ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ



ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 13 78 48 ‘ਤੇ Quitline ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (Quitline ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ)।

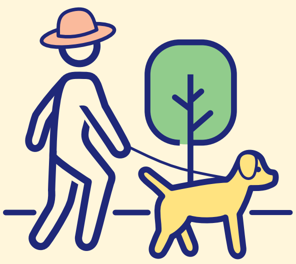
ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

5 ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ – ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਮੀਟ (ਜਾਂ ਵਿਕਲਪ) ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ। ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ

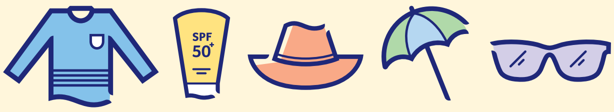
ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਿਆਰੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਾ ਪੀਓ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ



ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ, ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ.ਪੀ.) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹਨ।

ਸੰਨਸਮਾਰਟ ਬਣੋ



ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਓ:

- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ, ਬਾਹਵਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹਨ
- SPF 50 ਜਾਂ SPF 50+ ਬਰੌਡ-ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਬਾਹਰਵਾਰ ਰਹਿਣ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸੰਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ
- ਛਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਕੰਮ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਸੰਭਵ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ, ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਜਾਂ ਫ਼ੈਲਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਵਕਫ਼ੇ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਏ ਸਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਹਰ 3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਡਰ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ (ਦੋਬਾਰਾ ਹੋਣ) ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਡਰ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਸ ਡਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ ਡਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ (ਦੋਬਾਰਾ ਹੋਣ) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਦਰਦਾਂ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਰਕ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ‘ਤੇ ਜਾਣਾ।
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।
- ਜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਡਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਝ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਇੰਗ ਬਨਾਉਣਾ, ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਲਿਖਣਾ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

- **Cancer Council ਨੂੰ 13 11 20 ‘ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।** ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- **TIS ਨੈਸ਼ਨਲ ਨੂੰ 131 450 ‘ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।** ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ Cancer Council ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

► **How to find this resource in English and other languages.** Visit our multilingual hub at cancercouncil.com.au/multilingual or scan this QR code.

SCAN ME

ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ Cancer Council NSW ਦੁਆਰਾ Cancer Council Australia ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਲੜੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਰੋਤ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ‘ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਲਈ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਖ਼ਪਤਕਾਰ ਸਮੀਖਿਅਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਪਾਠਕ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਡਾਕਟਰੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨਵਿਆਇਆ ਅਤੇ ਸੋਧਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ Cancer Council Australia ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਇਸ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲੱਗੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਘਾਟੇ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦੇਣਦਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਅਨੁਵਾਦ ਨੂੰ NSW ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਦਾਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। Cancer Council ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, 1300 780 113 ‘ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ cancercouncil.com.au ‘ਤੇ ਜਾਓ।

Cancer Council NSW ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਰਖਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨਾਂ, ਪਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

CAN26634 06/25 © Cancer Council Australia 2025