

# ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ



ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਬਾਲਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਦਰਦ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਦਰਦ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਵਰਗਾ ਟਿਸ਼ੂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਕੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਕਰਾਂ ਕਿ ਇਹ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦਾ ਦਰਦ ਹੈ?

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦਾ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਕੂਲ, ਖੇਡਾਂ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਇਸਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
- ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ (ਕੇਵਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ)
- ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਗੈਸ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਅਫ਼ਰੇਵਾਂ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਰੀਅਡ ਇੰਪੈਕਟ ਐਂਡ ਪੇਨ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਟੂਲ (Period Impact and Pain ਅੱਸੈਸਮੈਂਟ, PIPA) ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਲਈ ਜੀਵਨਭਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।



### ਜ਼ੋਖਮ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦਾ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਕਾਰਕ ਇਸਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੋਣਾ
- ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ
- ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਵਜ਼ਨ
- ਛੋਟੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ।

### ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਇਹ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ, ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਕੇਵਲ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ)
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਆਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਥਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇਕਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਗਾਇਨਾਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਪੈਲਵਿਕ ਦਰਦ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਇਹ ਕਲੀਨਿਕ Pelvic Foundation of Australia (ਪੈਲਵਿਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

[pelvicpain.org.au](http://pelvicpain.org.au)



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਲਿੰਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਜੈਂਡਰ-ਅਫ਼ਰਮਿੰਗ ਕੇਅਰ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ LGBTQ+ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਟ੍ਰਾਂਸ ਹੈ, ਨਾਨ-ਬਾਈਨਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ-ਪਛਾਣ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਹ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ ਜੋ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

# ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

## ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ

- ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਰਗੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਹੈ।

## ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ

- ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂ ਅਣਡਿੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ "ਆਮ" ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਦੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਬੇਝ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਦਰਦ ਕਿੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਕਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ), ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਦਿਨ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ)। ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੋਟਬੁੱਕ, ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਨੋਟ ਫੰਕਸ਼ਨ ਜਾਂ CHARLI ਵਰਗੀ ਮੁਫਤ ਲੱਛਣ ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੱਪਸਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

## ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ

ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਰਪੂਰ, ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਗਾਇਨਾਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜੋ।
- ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣ, ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ, ਲਚਕਦਾਰ ਹੁਜ਼ੂਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਐਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

## ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਦਰਦ ਅਸਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਿਜ਼ਾਜ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਪੀ, ਗਾਇਨਾਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ, ਕਾਊਂਸਲਰ) ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਲੋਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤ, ਅਧਿਆਪਕ, ਸਕੂਲ ਨਰਸ) ਦੀ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਬਣਾਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਸੁਝਾਅ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੀਟ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਲਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। TENS ਮਸ਼ੀਨ ਵੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਸੈਰਾਂ ਜਾਂ ਤੈਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦਿਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੱਧ ਹੋਵੇ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਰਗੇ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਜੋ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਨਿਯਮਤ ਨੀਂਦ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਆਦਤ, ਹਨੇਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ, ਬਹੁਤ ਬੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਕੇ, ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਈਡਫੁਲਨੈੱਸ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।