

# 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।

**Endometriosis Australia**

### 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 ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 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
- ਆਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ 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।

ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ GP ਵੱਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੇਰੀ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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 ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਗਾਇਨੋਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੰਗੋ, ਜਾਂ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਅਤੇ ਪੈਲਵਿਕ ਪੇਨ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।**

[www.health.gov.au/our-work/endometriosis-and-pelvic-pain-clinics](http://www.health.gov.au/our-work/endometriosis-and-pelvic-pain-clinics)



ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ —ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਟ੍ਰਾਂਸ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# 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। 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। ਸਹਾਇਤਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ 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 ਕਿਸੇਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਕਿਸੇਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਬੋਝ 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 ਫੋਨ 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 ਕਿਸੇਰ 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 ਫੈਸਲਾ 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 ਕਿਸੇਰ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਰਪੂਰ, ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇਰ 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 ਹਾਜ਼ਰੀ 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 ਕਿਸੇਰ 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। ਐਂਟਲਾਈਨ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇਰ 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 ਹਿਟ 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 ਕਿਸੇਰ 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।
- ਦਰਦ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਪੇਸਿੰਗ (ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਮਾਈਡਫੂਲਨੈੱਸ (ਸੁਚੇਤਨਾ ਧਿਆਨ) ਵਰਗੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦਰਦ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੈ।

 **Endometriosis Australia**

ਇਹ ਤਰਜੀਹੀ ਲੋਕ-ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰਿਓਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਮਾਲੀ-ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਮਰਥਿਤ ਹੈ।

[endoaustralia.org](http://endoaustralia.org)

© Endometriosis Australia LTD 2026