

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮਿਲਨੀ (ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ) ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਇਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜੀਅ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ:

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਉੱਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਦੌਰਾਨ ਯੋਗ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਲਨੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਧਰੋ:

ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲਾ ਕੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੁੱਲ ਸਲਾਮਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਕਲਮਬੱਧ ਕਰੋ:

ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅੜਚਣਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਹਿਮ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਸੱਚ ਬੋਲੋ:

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਮਲ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇਦਿਲ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦੱਸੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਸੁਖਾਵੇਂ ਮਹੌਲ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ:

ਉਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਮਾਹੌਲ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਮਹੌਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰਥਕ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਜਲਈ (ਔਨਲਾਈਨ) ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਲਵੋ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਮਿੱਤਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨੁਕਤੇ ਲਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਨੂੰ ਲੱਭੋ:

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਮਤੀ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ, ਮਦਦ, ਸਮਝ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਅਨੁਸਾਰ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁਕੰਮਲ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਹਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।