

The Emotional Impact of Cancer

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਅਸਰ

A cancer diagnosis can affect you and your family in many ways. Decisions need to be made at a time when you may be feeling stressed. Feelings of worry, fear, sadness, anxiety, grief, loss, and depression are common. Talking about your feelings can help you and your family during this time.

Psychosocial Oncology Services at CancerCare Manitoba

We have social workers, a psychologist, a psychiatrist, a spiritual health specialist and other health professionals available free of charge. We can help you and your family deal with many of the issues people experience when they are diagnosed with cancer, are going through treatment and even after treatment. We work as part of the health care team with your doctors and nurses.

We can help you:

- understand how the health care system works
- talk about your feelings, thoughts, fears and reactions to a cancer diagnosis and treatment
- move forward with your life after treatment
- live with ongoing cancer and end of life issues

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਖਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਦ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਤਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਕਰ, ਡਰ, ਉਦਾਸੀ, ਉਤਾਵਲਾਪਨ, ਗ਼ਮ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਮੈਨੀਟੇਬਾ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜੀ (Psychosocial Oncology) ਸੇਵਾਵਾਂ:

ਅਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਜ਼ (social workers), ਮਨੋ ਵਿਗਿਆਨਿਕ (psychologists), ਮਾਨਸਿਕ ਮਾਹਰ (psychiatrist) ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ (spiritual) ਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਫਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਵੇਲੇ ਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਟੀਮ ਦਾ ਭਾਗ ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਸਿਹਤਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ।
- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਡਰ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ।
- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਦ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ।
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ।

The Emotional Impact of Cancer

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਅਸਰ

We provide:

- individual, couple, and family counseling
- support groups and programs
- information about how to find community programs and financial services

If you have questions, would like to talk with someone or need support, please contact Patient and Family Support Services at 204-787-2109 or toll-free at 1-866-561-1026.

ਅਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਲਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ (counseling)।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿੱਦਾਂ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ (Patient and Support Services) ਨਾਲ 204-787-2109 ਜਾਂ ਟੋਲ ਫਰੀ ਨੰਬਰ 1-866-561-1026 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।