

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਦਰਦ ਦੀ ਇਕੱਠਿਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ: ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਟੂਲ ਕਿੱਟ

5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਮਦਦ ਲਈ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

1

ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਸੱਚ ਹੈ।

ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਵੋ - ਗਠੀਆ, ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ (ਫਾਈਬਰੋਮਾਈਆਲਜੀਆ), ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ (ਕੰਪਲੈਕਸ ਰਿਜਨਲ ਪੇਨ ਸਿੰਡਰੋਮ), ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ - ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਸੱਚਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਮੀਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।



ਟੀਮ-ਅਧਾਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕਾਰਗਰ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੀਮ-ਅਧਾਰਿਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਐਕੂਪੈਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇੱਕੋ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਊਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਉਦੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਦਰਦ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ/ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸਬੰਧੀ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਕਈ ਪੱਖ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸਫਲ ਕਾਰਜਨੀਤੀ ਇਹਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗੀ। ਸਹੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਸ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਸਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ (ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ) ਜਿਹੜੇ ਉਸੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ, ਹੱਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



6

ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਦਰਦ (ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਨ) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਸਰੀਰਕ

- ਸਰੀਰਕ ਇਲਾਜ (ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ)
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ (ਐਂਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ)
- ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪੀ)
- ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ (ਓਸਟੀਓਪੈਥੀ)
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀ ਵਿਗਿਆਨ (ਕਾਇਨੀਸੀਆਲੋਜੀ)
- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਇਲਾਜ (ਕਾਇਰੋਪ੍ਰੈਕਟਿਕ)



ਸਮੁੱਚੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਇਲਾਜ

- ਮੂਲ ਵਾਸੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ
- ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈ
- ਸਮਾਧੀ ਲਾਉਣੀ, ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ
- ਯੋਗਾ, ਤਾਈ ਚੀ
- ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ



ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

- ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ
- ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ
- ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਸਰਵਿਸਿਜ਼)
- ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ (ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ)
- ਸੋਚ-ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਇਲਾਜ (ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬੀਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ)



ਜਿਊਣ ਦਾ ਢੰਗ

- ਖੁਰਾਕ
- ਹਲਕੀ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਕਸਰਤ
- ਨੀਂਦ
- ਫੈਲਡੋਨਕ੍ਰੇਸ ਵਰਗੀਆਂ ਆਸਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ
- ਵਾਤਾਵਰਣ



ਦਵਾਈਆਂ

- ਟਾਈਲੇਨੋਲ
- ਐਨ ਐੱਸ ਏ ਆਈ ਡੀ ਐੱਸ
- ਐੱਸ ਐੱਸ ਆਰ ਆਈ/ ਐੱਸ ਐਨ ਆਰ ਆਈ
- ਨਸਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ
- ਓਪੀਐੱਡਜ਼



ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ

- ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਪੱਠਿਆਂ 'ਚ (ਟਰਿੱਗਰ ਪੁਆਇੰਟ) ਟੀਕੇ (ਮਾਇਓਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ)
- ਨਸਾਂ 'ਚ ਦਰਦ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ (ਨਰਵ ਬਲਾਕ)
- ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੁਆਲੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ (ਐਪੀਡਿਊਰਲ ਸਟੀਰੋਇਡ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ)
- ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ (ਕੋਰਟੀਜ਼ੋਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ)
- ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਗਰੀਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ (ਹਾਈਲੂਰੋਨਿਕ ਐਸਿਡ)



ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੀ ਆ ਰਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਊਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਸਰੀਰਕ ਇਲਾਜਾਂ (ਥੈਰੇਪੀਆਂ), ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੀ ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਘੱਗੀ ਕੀ ਹੈ?

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ	ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ/ਚਾਹਾਂਗੀ	ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਲਈ ਗਿਆ/ਗਈ ਹਾਂ

ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ: ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

- ☐ ਪੇਨ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: <http://www.painbc.ca>
- ☐ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਮੁਫਤ ਕੋਰਸ ਕਰੋ: <https://www.retrainpain.org/languages/english>
- ☐ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਦਰਦ (ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਨ) ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਸੁਣੋ: <http://www.liveplanbe.ca/real-stories>
- ☐ ਪਾਵਰ ਓਵਰ ਪੇਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://poweroverpain.ca>
- ☐ ਦਰਦ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ: <http://www.liveplanbe.ca/manage-my-pain>
- ☐ ਐੱਫ ਐੱਚ ਦੀ ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈਂਡ ਬੁੱਕ ਪੜ੍ਹੋ: <https://fraserhealth.patienteduc.ca/file/community-pain-self-management-program-handbook735684.pdf>
- ☐ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੇਨ ਟੂਲ ਕਿੱਟ ਵੇਖੋ: https://www.pipain.com/uploads/6538150/8/3/5/6/_canadian_pain_toolkit_pipn.pdf



ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

[ਪੇਨ ਬੀ ਸੀ](#)
[ਸੈਲਫ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ ਸੀ](#)
[ਪੇਨ ਰਿਕਵਰੀ](#)
[ਐੱਫ ਐੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੇਨ ਸੈਲਫ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#)



ਵੀਡੀਓ

[ਦ ਮਿਸਟੀਰੀਅਸ ਸਾਇੰਸ ਆਫ ਪੇਨ \(ਦਰਦ ਦਾ ਰਹੱਸਮਈ ਵਿਗਿਆਨ\)](#)
[ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਪੇਨ ਇਨ ਲੈੱਸ ਦੈਨ 5 ਮਿੰਟਸ \(5 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ\)](#)
[ਦ ਨਿਊਰੋਬਾਇਓਲੋਜੀ ਆਫ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਨ: ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਏ ਸਟੱਕ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ \(ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਦਰਦ ਦਾ ਤੰਤੂ-ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ: ਅਟਕੇ ਹੋਏ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ\)](#)



ਕਿਤਾਬਾਂ

[8 ਸਟੈਪਸ ਟੂ ਕੰਕਰ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਨ: ਏ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਟੂ ਲਾਈਫਲੌਂਗ ਰਿਲੀਫ ਪੇਪਰ ਬੈਕ \(ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੇ ਆ ਰਹੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਲਈ 8 ਕਦਮ: ਜੀਵਨ ਭਰ ਰਾਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਗਾਈਡ\)](#)
[ਲਿਵਿੰਗ ਬਿਓਡ ਯੁਅਰ ਪੇਨ: ਯੂਜ਼ਿੰਗ ਐਕਸੈਪਟੈਂਸ ਐਂਡ ਕਮਿਟਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਟੂ ਈਜ਼ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਨ \(ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਿਊਣਾ: ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ\)](#)