

## Strangulation – Punjabi

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ

Intro - ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਹੈਲੋ. ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਏ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਭਰਿਆ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

Trigger Warning - ਟਰਿੱਗਰ ਚੇਤਾਵਨੀ

ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। [ਸਕਰੀਨ 'ਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ]

What is Strangulation? - ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਦੁਆਲੇ ਹੱਥ, ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਰੱਸੀ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲਿਪਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਖੋਜ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਾਰਿਆ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਖੂਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

The Effects of Strangulations - ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਸੀ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਘੱਟਿਆਂ, ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਸ ਆਉਣ ਹੋ ਗਏ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਪਾਸ ਆਉਣ ਹੋਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਗਏ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਰੇ, ਫਲੈਸ਼, ਲਾਈਟਾਂ, ਜਾਂ ਸੁਰੰਗ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਹੋਣਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ

ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਚ ਗਏ ਹੋ।

ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਕੁਝ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੇਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਵੱਜਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਧੁੰਦ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਇਹ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੱਟ ਵੱਜਣ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਦੇਖੋ।

### Serious Symptoms - ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ

ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਤੁਤਲਾ ਬੋਲਣਾ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਗੁਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

### Follow Up Care - [ਫਾਲੋ-ਅਪ ਕੇਅਰ]

ਸਾਡੇ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਟ੍ਰੈਂਗੁਲੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਨੋਟ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

What you can do to manage your symptoms - [ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ]

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ ਜਾਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫੈਨ (ਨਾਮ ਦੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਐਡਵਿਲ ਅਤੇ ਟਾਇਲੇਨੋਲ ਹਨ)।

ਦਰਦ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਮਬੇਸ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਉਸ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤੇਜ਼ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- o ਆਪਣੀ ਸੌਣ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- o ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਫੋਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- o ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਾਲ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖਾਓ।
- o ਇੱਕ ਆਡੀਓ ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਸਲੀਪ ਪੇਡਕਾਸਟ ਸੁਣੋ।

ਮੇਲਾਟੋਨਿਨ ਸਮੇਤ ਕੋਈ ਵੀ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਏਮਬ੍ਰੇਸ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਭੰਗ ਸਮੇਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਦਿਨ ਭਰ ਨਿਯਮਤ ਬ੍ਰੇਕ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨੋਟਬੁੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਟੀਵੀ, ਫੋਨਾਂ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਘਟਾਓ।

- ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਲਈ ਕੁਝ ਕੋਮਲ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਪੈਕ v ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਨੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ Embrace Clinic ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Closing [ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ]