

ਅੰਗਛੇਦ ਹੋਣ (ਐਮਪਯੂਟੇਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾ

(Physical Relationships and Sexual Intimacy
following Amputation – Punjabi)



ਵੈਸਟਮਾਰਕ (WestMARC)

ਪੱਛਮੀ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਸੈਂਟਰ

ਕੁਵੈਨ ਐਲੀਜ਼ਾਬੇਥ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ,

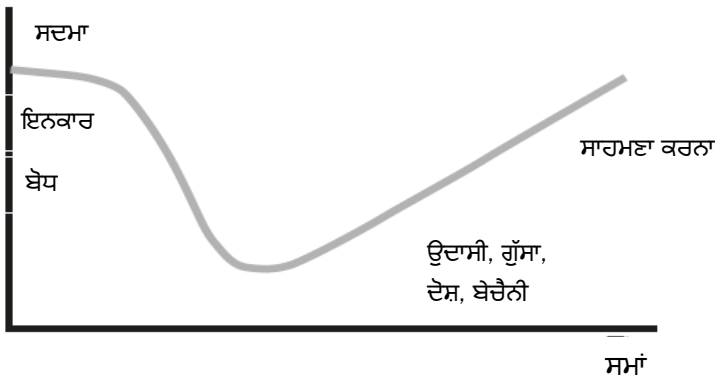
1345 Govan Road

ਗਲਾਸਗੋ G51 4TF

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅੰਗਛੇਦ (ਐਮਪਯੂਟੇਸ਼ਨ) ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਅਡਜਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਆ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਸੋਗ, ਦੋਸ਼, ਘਬਰਾਹਟ, ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਰਾਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਚਾਨਕ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਮ (ਸਿਹਤਮੰਦ) ਬਿਪਤਾ

ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਾਥੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਣਗੇ।

ਅੰਗਛੇਦ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਵੀ ਰਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਣ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅੰਗਛੇਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ।

ਇਹ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਗਲਤ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਗਛੇਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿਕਟਤਾ, ਲਿੰਗ ਝੁਕਾਓ ਬਾਰੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਗ ਝੁਕਾਓ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

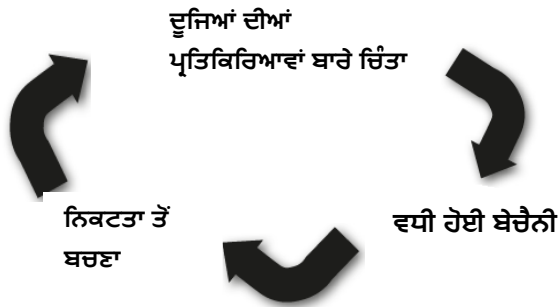
ਇੱਕ ਅੰਗਛੇਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਰਦ ਦਾ ਡਰ,
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਡਰ,
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਡਰ,
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਾਂ
- ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤਣਾਅ।

ਸਾਥੀ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਰਦ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਡਰ,
- ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ ਜੋ ਨਰੀਜ਼ਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ,
- ਜਿਨਸੀ ਸੰਭੋਗ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਅੰਗਹੀਣਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ।

ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ, ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਚਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਡਾ ਡਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਓਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋੜੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਨਸੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਅੰਗਛੇਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਨਸੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਅੰਗਛੇਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਜੋਂ ਵਿਚਾਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹਨ, ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੈ ਅਤੇ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਲਝਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਟੰਪ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੰਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਟੰਪ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਅੰਗਰੀਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਸਲ ਬਾਥ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਟੰਪ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਲਬੁਲੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਅੰਗ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਦਾਗ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇਖਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦਗਾਰ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਰੀਹਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਥਾਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਵਿਚਕਾਰ ਲੇਟੇ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਲੇਟਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਓ।
- ਵਾਧੂ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ, ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਰਹਾਣੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਫ਼ੀ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਠੰਡ ਲਗਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਵਧੇਗਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਕਿ ਅੰਗਛੇਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੌਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਘੱਟ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।

- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਣਨ ਅੰਗ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਯੋਗ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।
- ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਉਸ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਨਸੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਯੋਗ ਸੰਭੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜੋੜੇ ਹੱਥੀਂ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਜਣਨ ਅੰਗ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੇ ਅਸਧਾਰਨ ਹਾਲਾਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਇਦ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਸੈਨਸੇਟ ਫੋਕਸ ਥੈਰਾਪੀ

ਮਾਸਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਜੌਹਨਸਨ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੈਨਸੇਟ ਫੋਕਸ ਮਾਡਲ, ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸਫਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਡਲ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਮੇਲਜੋਲ ਦੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਡਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਣਨ ਅੰਗ ਸੰਪਰਕ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਫਿਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਮੇਲਜੋਲ ਦੇ ਸੰਵੇਦੀ ਤੱਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਫੇਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਛੋਹ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਜੋੜਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਣਨ ਅੰਗ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਸ਼ੀਲ ਸੰਭੋਗ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਵਾਲੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਇੱਕ ਜੋੜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੀਲੇਟ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ (ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸ) ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ www.relate.org.uk ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕੀਮਤ ਲਗੇਗੀ।

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਐਨਐਚਐਸ ਕਾਉਂਸਲਰ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਰੇਫਰਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਤਾਬਾਂ

“ਲਾਈਫ ਐਂਡ ਲਿੰਬ” [Life and Limb] ਲੇਵਿਨਏ, 1996, ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਪ੍ਰਿੰਟ।

ਅਧਿਆਇ 12 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ

“ਲਿਵਿੰਗ ਵਿੱਥ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਡਿਸੇਬਿਲਿਟੀ ਐਂਡ ਐਂਪਯੂਟੇਸ਼ਨ” [Living with Physical Disability and Amputation] ਫਿਸ਼ਰ ਕੇ, 2009.

ਸੇਲਡਨ ਪ੍ਰੈਸ। ਅਧਿਆਇ 10 ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ

“ਸੈਕਸ ਥੈਰਾਪੀ: ਏ ਪ੍ਰੈਕਟਿਕਲ ਗਾਈਡ” [Sex therapy: a practical guide] ਹਾਓਟਨ ਕੀਥ, ਆਕਸਫੋਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ। ਸੇਨਸੇਟ ਫੋਕਸ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਦਰਭਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਚੇਂਜਿੰਗ ਫੇਸੇਸ [Changing Faces] ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਜਾਂ ਦਾਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੁਲੀਏ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।

www.changingfaces.org.uk

ਆਊਟਸਾਈਡਰਜ਼ [Outsiders] ਡਿਸੇਬਿਲਿਟੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਕੱਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੰਸਥਾ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

www.outsiders.org.uk

ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ [Relationships Scotland] ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

<http://www.relationships-scotland.org.uk>

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ **0845 119 2020**.

ਸੈਂਡੀਫੋਰਡ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸੇਸ (ਐਸਸੀਏਐਸਐਸ)

www.sandyford.org/sandyford-sexual-health-services/what-are-our-services/counselling-and-support-services/

ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਪਰਕ

ਤੁਸੀਂ ਵੈਸਟਮਾਰਕ (WestMARC) ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ 0300 790 0129 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ WestMARC@ggc.scot.nhs.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵੈਸਟਮਾਰਕ (WestMARC) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.nhsggc.org.uk/WestMARC

ਫੀਡਬੈਕ

ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ, ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇੱਥੇ ਲਿਖ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

Operational Services Manager, WestMARC, Queen Elizabeth University Hospital,
1345 Govan Road Glasgow, G51 4TF

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰ ਓਪੀਨੀਅਨ 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਚੰਗਾ ਸੀ ਜਾਂ ਕੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ – **www.careopinion.org.uk**

ਪਰਵਾਨਗੀਆਂ: ਇਹ ਪਰਚਾ ਸੇਂਟ ਜੋਰਜੇਸ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਐਨਐਚਐਸ ਟ੍ਰਸਟ ਵਿਖੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਡਾ ਲੂਈਸ ਬਾਇਲਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਯੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਮਲੀਸਾ ਜੇਕਬਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਰੁਪਾਂਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।