

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਮੇਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ



ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ

ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੋ।

ਛੇਤੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਰਹਿਮਦਿਲ ਬਣੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਕੰਮ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ।

ਜਣੇਪਾ-ਪੂਰਵ (ਐਂਟੀਨੈਟਲ) ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਕਲਾਸਾਂ

ਪ੍ਰਸੂਤੀ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਕ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਓਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਮੁਫ਼ਤ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ/ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ:

.....

.....

.....

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਮੇਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਮੈਂ...

- ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਾਂ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਸੈਰ ਨਾਲ ਵੀ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਾਂ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਵਾਂ
- ਕਿਸੇ ਕਲਾਸ, ਐਪ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਯੋਗਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈੱਸ (ਮਨਨਸ਼ੀਲਤਾ) ਕਰਾਂ
- ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਜਾਂ ਪੌਡਕਾਸਟ ਸੁਣਾਂ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ - ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ, ਪਾਰਟਨਰ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤ/ਸਹੇਲੀ ਨਾਲ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ
- ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਜਰਨਲ ਰੱਖਾਂ (ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ)
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਾਂ ਜੋ ਮੇਰੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੈਸੇਜਿੰਗ/WhatsApp ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਵਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਗੇ।

ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੌਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

ਮਿਡਵਾਈਫ਼:

.....

ਮੇਰਾ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ:

.....

GP (ਡਾਕਟਰ):

.....

ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ:

.....

ਦੁੱਪ ਪਿਆਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਿਯੋਗ:

.....

ਕੌਂਸਲਰ/ਥੈਰੇਪਿਸਟ:

.....

ਸਲਾਹਕਾਰ:

.....

Tommy's Midwives
(ਟੌਮੀ'ਜ਼ ਮਿਡਵਾਈਵਜ਼)

0800 014 7800

(ਸੋਮ - ਸ਼ੁੱਕਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ),
ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

midwife@tommys.org

ਸਥਾਨਕ ਬੇਬੀ ਗਰੁੱਪ:

ਸਮਾਂ.....

ਸਥਾਨ.....

.....

.....

ਅਗਲੇਰਾ ਸਹਿਯੋਗ



tommys.org/wellbeing

Tommy's

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਸਦਮਾ) ਉਸ ਨਾਲ ਹੁਣ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਭ ਕੁਝ ਔਖਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਸ ਲਿਸਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੇਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਇਮੋਜੀ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਇੱਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ...

- ਫਿਕਰਮੰਦ/ਬੇਚੈਨੀ/ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ
- ਉਦਾਸ/ਨਿਰਾਸ਼/ਰੋਣਹਾਰੀ
- ਚਿੜਚਿੜੀ/ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹਾਵੀ/ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਹਤਾਸ਼
- ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ
- ਸਵੈ-ਭਰਮ ਵਿੱਚ
- ਡੌਰ-ਡੌਰ
- ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ (ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਾਵਰੇਲਾ)
- ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਊਰਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਜਿਵੇਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁਣ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ (ਫਲੈਸਬੈਕ)
- ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਸਖਤ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ:



NICE (ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਐਕਸੀਲੈਂਸ) ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.tommys.org/wellbeing ਤੋਂ ਲਓ



ਮੈਨੂੰ...

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ
- ਮੈਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਰਹੀ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ A&E ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ **Samaritans** ਨੂੰ 116 123 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 85258 'ਤੇ **SHOUT** ਟੈਕਸਟ ਭੇਜੋ।

ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਾਈਕੋਸਿਸ (PP)

PP ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ) ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- ਭੁਲੇਖੇ - ਪੱਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਜੋ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
- ਵਹਿਮ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ - ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ/ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ।
- ਤੇਜ਼ ਦੌੜਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਤਿਅੰਤ ਊਰਜਾ।
- ਬੜੀ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ A&E ਵਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਮੈਂ:

- ਸੌਣ, ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੀ
- ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਾਂਗੀ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੀ
- ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਫ਼ੀਜ਼ ਕਰਕੇ)
- ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੀ
- ਸਥਾਨਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੀ
- ਲਾਹੇਵੰਦ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੀ - ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਰਾਂਗੀ
- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗੀ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰਾਂ ਲਿਖਾਂਗੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਾਂਗੀ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....