

# ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ Managing Sleep

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੌਣ ਦੀ ਜਾਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਨੀਂਦਰਾ ਰੋਗ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ, ਤਣਾਅ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਫਿਕਰ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ:

- ਤੁਸੀਂ ਦਿਨੇ ਥੱਕੇ ਹੋਵੋਗੇ;
- ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੋਣਾ;
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਅੱਛੀ ਰੁਟੀਨ ਇਸ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਇਹ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ Make these your daily routines:

- **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਉੱਠੋ:** ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ “ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਘੜੀ” ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਜਦੋਂ ਜਾਗੋ ਤਾਂ ਬੱਤੀ ਜਗਾਓ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਬਲਾਈਂਡਜ਼ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ:** ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਾਈਕਲ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਛੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਰੱਖਣੀ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜ਼ੋਨ ਬਣਾਓ (ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਲਈ):** ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਵਿਚ ਫਿਕਰ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਫਿਰ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜਨਰਲ ਵਿਚ ਲਿਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਤਦ ਤੱਕ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਨਾ ਚਾਹੋ।

ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ 60-90 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।

ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੱਧਮ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣੀ, ਕ੍ਰਾਸਵਰਡ, ਨਿੱਘੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ, ਆਡੀਓ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ, ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਛਲੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਰਟਫੋਨ, ਟੇਬਲੈਟ ਅਤੇ ਈਰੀਡਰ।

- **ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਓ:** ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਸਮੇਂ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਬੋਰੀਅਤ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਫਰਕ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਬੜੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਐਸੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਣਗੀਆਂ।

# ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ Managing Sleep

- **ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸੈਂਕੜ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤੋ:** ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਪਰ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸੈਂਕੜ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਓ।
- **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 20-30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਆਵੇ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਆਓ:** ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ 20-30 ਮਿੰਟ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਬੰਧ ਜੋੜਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜ਼ੋਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ)। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਵੇ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਪਲਾਂ ਅਤੇ ਗਾਊਨ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੋਲ ਹੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੋ ਤਾਂ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- **ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ:** ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹਨ ਜੋ ਸੱਚੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਕਈ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਾਤੀਂ ਜਾਗਣਾ ਆਮ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਕਿ ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤੀਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਗਣਾ ਆਮ ਹੈ ਪਰ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।  
ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਸਲੀਅਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।
- **ਦਿਨੇ ਸੌਣਾ:** ਦਿਨੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅਜੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਸੌਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ।

## ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ Other suggestions:

- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਫੀਨ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਖਾਓ ਪੀਓ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕੋਟਿਨ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਸਨੈਕ ਲਵੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਓਟਮੀਲ, ਟੋਸਟ ਤੇ ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਕਰ।
- ਜੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪਲੱਗ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਜੇ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਹਲ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਹਿਲਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਤਾਉਣ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਖਿੱਚਾਓ ਵਾਲੀ ਵਰਜਸ਼ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨੋਟਪੈਡ ਅਤੇ ਪੈਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਸਕੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

## ਸਰੋਤ Resources:

- ਬੀ.ਸੀ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਫੇਮਲੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼। ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਕਿਤਾਬ: **60 ਸਕਿੰਟ ਸਲੀਪ ਈਜ਼ (60 Second Sleep Ease)**: ਐੱਸ.ਆਰ. ਕਿਊਰੀ ਅਤੇ ਕੇ.ਜੀ. ਵਿਲਸਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਰਾਤੀਂ ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।
- ਦਾ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਵਰਕਬੁੱਕ (The Insomnia Workbook): ਐੱਸ. ਸਿਲਬਰਮੈਨ ਲਿਖਤ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਗਾਈਡ।
- ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਕੋਪਿੰਗ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਵੈੱਬਪੇਜ ਤੇ ਜਾਓ: [bccancer.bc.ca/coping](http://bccancer.bc.ca/coping)
- ਕੈਲਟੀਜ਼ ਕੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਆਨਲਾਈਨ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਰਸਿਜ਼ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “ਇਨਸੋਮਨੀਆ” ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। [www.keltyskey.com](http://www.keltyskey.com)

ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਇੱਥੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤੇ: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਸਾਈਕੋਸੋਸ਼ਲ ਓਨਕਾਲੋਜੀ (2012), ਏ ਪੈਨ-ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਗਾਈਡਲਾਈਨ: ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ।