

- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹਨ? ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਅਮਲ ਕੀ ਹੈ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਬਾਧਾਏਲ ਵਿਗਾੜ
- ਜਾਣੇਪੈ ਪਿਛੋਂ ਦਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮੌਸਮੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਾੜ
- ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਅਧੀਸੈਮਿਟ-ਕੰਪਲੈਂਸਿਵ ਵਿਗਾੜ
- ਸਦਮੋ-ਪਿੱਛੋਂ ਸਟਰੈਂਚ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਭੈਂਡ ਤੋਂ ਵਿਗਾੜ
- ਸਕਿਟਸੈਫਰੀਨੀਆ
- ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਦੇਹੀ ਅਕਸ
- ਐਲਜ਼ਾਈਮੀਨ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡੈਮੈਂਸੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ
- ਸਮਵਰਤੀ ਵਿਗਾੜ: ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਭੁਣ ਲਈ ਸ਼ਰਧਾ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ
- ਤਮਕੁ
- ਆਤਮਯਾਤ: ਖੜਕ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਰਦੀ ਕਰੋ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ
- ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁਤ-ਤੰਦਰੂਸਤੀ
- ਅਮਲ ਅਤੇ ਦੁਖਾਰਾ-ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਰੋਕਖਾਮ
- ਨੁਕਸਾਨ ਘਾਟਾਉਣਾ
- ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਰੋਕ
- ਹੋ-ਪੱਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
- ਸਟਰੈਂਸ
- ਕੰਮ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਸੀਨੀਅਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ
- ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਕਰਕੇ ਦਾਗ ਲੱਗਾਣ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਣਾ
- ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਅਰ-ਪਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੇਚੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਆਰਥਕ ਖਰਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਰਚ
- ਹਿੱਸਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਭਾਉਣਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ: ਪਰਿਵਰਤ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ

Anxiety Disorders

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ-ਵਿਗਾੜ ਸੰਸਥਾ (Anxiety Disorder Association of BC) ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਲੈਨ ਅਲੈਕਸੋਵ (Elen Alexov) ਅਨੁਸਾਰ “ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੀ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ।”

ਭਾਵੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਖਿਚੇ, ਚਿਤਾਵਾਨ, ਜਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਕੱਈ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋੜ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਐਨੇ ਭੈਭੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੂਹਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਵੀ ਫਰਦੇ ਹਨ।

ਬੇਚੈਨੀ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਹ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ 12 ਤੋਂ 14 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਆਮ ਬੇਚੈਨੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਰ ਕਈ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਇਹ ਹਨ: ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖੋਡ (phobias), ਭੈਅ-ਵਿਗਾੜ (Panic Disorder), ਖਬਰ ਅਤੇ ਬੇਬਸੀ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (Obsessive-Compulsive Disorder), ਸਮਾਜਿਕ ਬੇਚੈਨੀ-ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਗਾੜ (Social Anxiety) ਅਤੇ ਸਦਮ-ਪਿੱਛੋਂ ਤਣਾਓ ਵਿਗਾੜ (Post-traumatic Stress Disorder)।

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਜੁਤ (factors) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ-ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਖੱਤਰੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹਨ: ਪਿਛਲੇ ਤਜ਼ੁਰੇਬੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਵਿਹਾਰ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਜੀ ਚੁਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵੱਡੀਰਾ) ਅਤੇ ਖਾਨਦਾਨੀ ਪੂਰਵ-ਰੁਚੀ (genetic disposition)। ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਪਰ ਲਿਖ ਖੱਤਰੇ ਵਾਲੇ ਜੁਤਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ-ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਚੈਨੀ-ਵਿਗਾੜ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਜਿਵੇਂ, ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ (Depression) ਅਤੇ ਦੋ-ਧਰੂਵੀ ਵਿਗਾੜ (Bipolar Disorder), ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਆਰੀ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹੋਰ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਤਮਯਾਤ ਦਾ ਖੱਤਰਾ ਅਚਾਨਕ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਾਲ 2005 ਦੀ ਇਕ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਤਮਯਾਤ ਕਰਨ



ਸਰੀਰ, ਭਾਵਾਂ (emotions) ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਉਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਣ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨੀ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ-ਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਵਾਲੀ ਸਿਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਨੂੰ ਖੱਤਰੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਅਡਰੈਨਾਲਿਨ (adrenaline) ਹਾਰਮੋਨ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਵਹਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਦਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਸਿਸਾਮਾਨੀ ਹਮਲੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਭੁਗਾਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਜਾਂ ਦੌੜ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ “ਦੌੜ ਜਾਂ ਲੜ੍ਹੇ” ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੇਰ ਵੀ ਅੱਜ ਕਲੁ ਦੇ ਬਹੁਤੇ “ਖੱਤਰੇ” ਜਿਵੇਂ ਬੇਚੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਅਸੀਂ ਘੁਸੁਨ ਮੁੱਕੀ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਸੱਤਿਆ ਨੂੰ ਉਕਾ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ-ਵਿਗਾੜ ਸੰਸਥਾ (Anxiety Disorder Association of BC) ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਬੇਚੈਨੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ।

ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਇਕ ਖੱਤਰਾ ਸਨ; ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਰੋਗ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਦਸਾ ਵਿਗਾੜ (Mood Disorder), ਵੀ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਸਨ ਤਾਂ ਇਹ ਖੱਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਸੀ।

ਭੈਅ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ (panic attacks) ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਅਤਿ ਦੀ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਸਰਾਮ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

Body Relaxation Technique

ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵਿਸਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋੜ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ:

- ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਅਤੇ ਢੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਸਾਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਉਤਾਂਹ ਤੇ ਹੋਣਾਂ ਹੋਣ ਦੇਵੇ
- ਆਪਣੇ ਧੈਰਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ, ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਮੋਤ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਮੌਤੀ ਰੱਖੋ
- ਫੇਰ ਧੈਰਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਅਤੇ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਢਿੱਲੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਧੀ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿੰਨੀਆਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਤੇ ਫੇਰ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕਰੋ
- ਅੰਤ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਅਤੇ ਮੱਪਰੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ
- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਜਕਤ ਵੀ ਛਿੱਲੀ ਕਰਦੇ ਜਾਓ

ਸੇਮਾ: BC Medical Association

ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਖੋਂਢ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹਮਲਿਆਂ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਧਤਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕਾਂਬਾ ਅਤੇ ਝੁਙਝੁਣੀ ਛਿੱਤ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਰਨ ਦਾ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬੋਡਾ ਚਿਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਭੈਅ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਭਿੰਨਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਮਲਿਆਂ ਦੀ ਦਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੋਂਢ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ (phobias) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਡਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ, ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ‘ਤੇ ਹੋਲਨਾਕ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਭੈਅ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੱਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੋਂਢ ਆਮ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਬੰਦ ਬਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਸਫਰਾਂ ਦਾ ਡਰ, ਜਾਂ ਮੱਕੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਪਾਂ ਦਾ ਡਰ - ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਖੋਂਢਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਮ ਹਨ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਬਾਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰ (Agoraphobia) ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਭੀਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਬਾਵਾਂ ‘ਤੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਰੰਤ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਭੈਅਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਵਧ ਕੇ ਇਤਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇ। ਅਜਿਹੇ ਲੋੜ ਅਕਸਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਚੋਂ ਬੇਚੈਨੀ ਸਮੇਂ ਨਿਕਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦਾ ਸਫਰ), ਜਾਂ ਅੰਮੰਭਵ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏ। ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ

ਵਿਚ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਬਾਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਵਾਲੇ ਲੋੜ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖੁਲ੍ਹੀ-ਬੇਵਸੀ ਵਿਗਾੜ (Obsessive-Comulsive Disorder) ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੇਚੈਨੀ-ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਅਧੀਨ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਨਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣੇ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਕਾਰਵਾਈ ਖੁਲ੍ਹੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਨਾਲ ਸਿੱਛਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ; ਖੁਲ੍ਹੀ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਕੋਈ ਮੁਤ ਮੁਤ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਆਲ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਖਿਆਲ ਮੁਤ ਮੁਤ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਮੈਂ ਮੈਲਾ-ਕੁਚੈਲਾ ਹਾਂ” ਜਿਸ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਮੈਂ ਮੁਤ ਹੱਥ ਯੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਸਿੱਛਣ ਦਾ ਇਕ ਢੰਗ ਹੈ। ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹੀ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਬੇਚੈਨੀ ਤੋਂ ਬੋਚ੍ਚੇ ਚਿਰ ਲਈ ਚੈਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚੈਨ ਬੋਚ੍ਚ-ਚਿਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਤੋਂ ਉਪਜਿਆ ਵਿਹਾਰ ਅਕਸਰ ਮੁਤ ਮੁਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸਣ ਵਾਲੇ ਲੋੜ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਥ ਧੋਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮਚੀ ਘਸ ਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਮੁਤ ਮੁਤ ਚੈਕ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਜਿੰਦਗਾ ਲੱਗ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਸਟੋਵ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਮੁਤ ਮੁਤ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਕਸਾਂ, ਨੰਬਰਾਂ ਜਾਂ ਸਬਦਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਈ ਜਾਣਾ ਆਮ ਖੁਲ੍ਹੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋੜ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਅਕਸਰ ਹਿੱਸਾ ਭਰਿਆ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਦਮਾਂ ਸਹਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸੇ ਸਦਮੇ ਵਿਚੋਂ ਫੇਰ ਗੁਜਰਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਦਮੇ-ਪਿੱਛੋਂ ਤਣਾਓ ਵਿਗਾੜ (Post-traumatic Stress Disorder) ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਵਿਚ ਸਦਮਾਂ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਮੁਤ ਮੁਤ

ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

Types of Anxiety Disorders

- ਆਮ ਬੇਚੈਨੀ-ਵਿਗਾੜ (Generalized Anxiety Disorder)
- ਭੈਅ-ਵਿਗਾੜ (Panic Disorder)
- ਸਦਮੇ-ਪਿੱਛੋਂ ਤਣਾਓ ਵਿਗਾੜ (Post-traumatic Stress Disorder)
- ਸਮਾਜਿਕ ਖੋਂਢ (Social Phobia)
- ਖੁਲ੍ਹੀ ਬਾਵਾਂ ਦਾ ਖੋਂਢ (Agoraphobia)
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖੋਂਢ (Specific Phobias)

ਹਿੱਸੇਦਾਰ:

Partners:

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਾਰਡਰਜ਼
ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
(Anxiety Disorder
Association of British
Columbia)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
ਸਕਿਟਸ਼ਨੀਆ
ਸੈਸਾਇਟੀ
(British Columbia
Schizophrenia Society)

ਕਨੈਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ
ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ,
ਬੀ.ਸੀ. ਡਿਵਿਜਨ
(Canadian Mental Health
Association, BC Division)

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ
ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼
ਰੀਸਰਚ ਐਂਡ ਬੀ.ਸੀ.
(Centre for Addictions
Research of BC)

ਫੋਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ
ਕਿਡਜ਼ ਮੈਂਟਲ
ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ
(FORCE Society for Kids'
Mental Health Care)

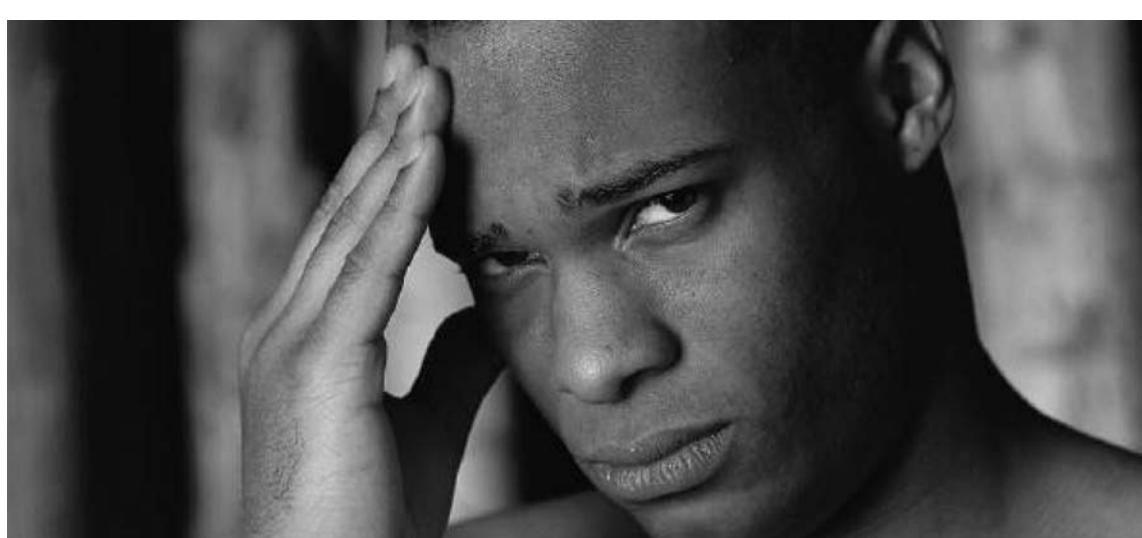
ਜੀਸੀ’ਜ਼ ਹੋਪ ਸੋਸਾਇਟੀ
(Jessie’s Hope Society)

ਮੂਡ ਡਿਸਾਰਡਰਜ਼
ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਬੀ.ਸੀ.
(Mood Disorders Association
of BC)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ:
ਦਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ
ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੋਲ-ਡਰੀ
I-800-661-2121 ਉਤੇ

ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
bcpartners@heretohelp.bc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ:
heretohelp.bc.ca



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ

Tips for Talking to Your Doctor

ਆਮ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਔਸਤਨ 15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਕੇਵਲ ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਮਰੀਜ਼ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਤਸੱਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਚੰਗੇ ਸੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨਤੀਜੇ ਚੰਗੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾਤ ਦਾ ਇਲਾਜ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਯੋਗ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਤਾ ਹੈ।

- **ਯੋਜਨਾ** - ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੌਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾ ਉਸਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਈ ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਵੋ।
- **ਰੀਪੋਰਟ** - ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅੱਜ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਕਾਹਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਕਰੋ** - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੇ ਕਿ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਜੋ ਨੁਕਸ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੋ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਕਰੀਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੂਲ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰ ਕੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣ। (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ www.heretohelp.bc.ca/self-tests), ਜਾਂ ਉਹ ਡਾਇਰੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਦੇ ਰਹੋ ਹੋ, ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੀਰੀਕ ਤੇ ਭਾਵਕ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਨੋਟ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਵੀ ਲਭਦੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਰੇ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਹ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਹਿੱਸਾ ਲਵੇ** - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੁਣੇ ਢੰਗ ਦੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਖਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ।
- **ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ** - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ/ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।
- **ਦੁਹਰਾਓ** - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਬੇਚੈਨੀ-ਵਿਗਾਤ ਸੰਸਥਾ (Anxiety Disorder Association) ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ (BC Mental Health Information Line) ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਬਾਬਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਜਨਾਂ ਦਾ ਕਾਲਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਸੋਮ: Institute for Healthcare Communication P.R.E.P.A.R.E. Patient Education Program

ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ ਦੀ ਟੱਕਰ, ਬਲਾਤਕਾਰ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਡਾਕਾ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ, ਭੈਂਤੀ ਸੁਪਨੇ, ਰਾਤ ਦੇ ਭੈਅ ਜਾਂ ਪਿੱਛਲ-ਝਾਕੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਦਮੇ-ਪਿੱਛੋਂ ਤਣਾਓ ਵਿਗਾਤ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁੰਨ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਭੈਅ ਦਾ ਆਮ ਅਨੁਭਵ ਹੋਈ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਲੈਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਜੰਗ ਵਿਚ ਹੀਚੇ-ਵਰਤੇ ਫੌਜੀ ਇਸ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਬੇਚੈਨੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਉਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਲਿਨਿਕਲ ਬੇਚੈਨੀ-ਰੋਗ (clinical anxiety) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਡਰ ਦੇ ਇਕ ਚੱਕਰ ਜਿਹੇ ਵਿਚ ਫਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ-ਵਿਗਾਤ ਸੰਸਥਾ (Anxiety Disorder Association of BC) ਅਨੁਸਾਰ ਬੇਚੈਨੀ-ਵਿਗਾਤ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਾਕੀ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਸੰਗਿਆਨੀ-ਵਡੀਰੇ ਵਾਲੀ ਬੈਰਪੀ (Cognitive-Behavioural Therapy) ਹੈ। ਇਹ ਬੈਰਪੀ ਇਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਮਨੋਭਾਵ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ, ਸੋਚ ਦੇ ਤਰਕੇ, ਅਤੇ ਹੋਈਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦਾ ਮੁੜ-ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੋਮ:

SOURCES

Anxiety Disorders Association of BC. Anxiety Disorders: Estimated Provincial Prevalence. Retrieved January 10, 2006, at www.anxietybc.com/site/images/stories/faq-anxiety%20disorder%20prevalence.pdf

BC Medical Association. (2004). Stress: Straight Talk from your Doctor. Retrieved January 10, 2006, at www.bcmca.org/public/patient_advocacy/patient_pamphlets/stress.htm

Health Canada. (2002). "Chapter 4: Anxiety Disorders." A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmac/index.html

Institute for Healthcare Communication. "PREPARE to be Partners in Your Health Care: Six Steps to Help You Get More Out of Your Doctor's Visit." Retrieved January 10, 2006, at www.healthcarecomm.org/index.php?sec=courses&sub=special&course=1

Sareen, J., Cox, B.J., Afifi, T.O. et al. (2005). Anxiety Disorders and Risk for Suicidal Ideation and Suicide Attempts: A Population-Based Longitudinal Study of Adults. Archives of General Psychiatry, 62, 1249-1257.

ਸੋਮ 2006 ਵਿਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ।

