

# ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹਨ?

## What are Mental Disorders?

### ▶ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹਨ? ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ

- ਅਮਲ ਕੀ ਹੈ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ
- ਜਣੇਪੇ ਪਿਛੋਂ ਦਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮੌਸਮੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਾੜ
- ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਅਬਸੈਸਿਵ-ਕੰਪਲਸਿਵ ਵਿਗਾੜ
- ਸਦਮੇ-ਪਿਛੋਂ ਸਟਰੈੱਸ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਭੈਅ ਤੋਂ ਵਿਗਾੜ
- ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ
- ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਦੇਹੀ ਅਕਸ
- ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਮੈਂਸੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ
- ਸਮਵਰਤੀ ਵਿਗਾੜ: ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਭਰੂਣ ਲਈ ਸੁਰਬ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ
- ਤਮਾਕੂ
- ਆਤਮ-ਘਾਤ: ਖਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰੋ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ
- ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਅਮਲ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ-ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ
- ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ
- ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਰੋਕ
- ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
- ਸਟਰੈੱਸ
- ਕੰਮ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਸੀਨੀਅਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ
- ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਕਰਕੇ ਦਾਗ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਣਾ
- ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੇਚੁਜ਼ਗਾਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਆਰਥਕ ਖਰਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਰਚ
- ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ: ਪਰਿਵਾਰ 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

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਚਾਹੋ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਦਾ ਕਨੇਡੀਅਨ ਅਲਾਇੰਸ ਐਨ ਮੈਂਟਲ ਇਲਨੈੱਸ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਇਸ ਵਰ੍ਹੇ ਅੰਦਰ ਪੰਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ।

### ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

#### Facts About Mental Illness

- ਪੰਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਕਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚਣੀ, ਭਾਵਕਤਾ, ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਤੀਰੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ
- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਆਰਥਕਤਾ, ਨਸਲ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਭਿੰਨ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਤਰਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਵੀ ਦਵਾ-ਦਾਰੂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨੇਹ ਭਰੇ ਆਸਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ, ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ, ਉਹਨਾ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਤੇ ਆਰਥਕ ਪੱਖੋਂ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਕੁਝ ਕਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾ ਬਾਰੇ ਬਣਾਈਆਂ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ: ਜਿਵੇਂ, ਉਹ ਬੁੱਧੀਗੀਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੇਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਫਿਕਰਮੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਢੰਗ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਮੇਲ ਜੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਟਰਮ (ਪਦ) ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ, ਮਨੋਵਿਗਾੜ (Mood Disorders), ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (Anxiety Disorders), ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ, (Schizophrenia), ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (Eating Disorders), ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (Personality Disorders) ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਅਮਲ (Substance Use Disorders and Addictions), ਅਤੇ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਰੋਗ (Alzheimer's Disease) ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਿਮਾਗ-ਵਿਨਾਸ਼ ਵਿਗਾੜ (Dementia)। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਾਮੂਲੀ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਦੂਜੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮਨੋ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਕਿਸ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਹਰ ਕਿਸੇ ਤੇ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ, ਡਾਕਟਰ, ਮਕੈਨਿਕ, ਵਕੀਲ, ਬੇਘਰੇ ਲੋਕ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਪਰਧਾਨ, ਕਲਾਕਾਰ, ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਪਰਧਾਨ ਆਦਿ ਸਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਫ਼ਤਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਥਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਯਕੀਨਨ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਸੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਰ ਦੁਰੇਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਮਿਲ ਹਨ ਹਮਲਾਵਰੀ ਸੁਭਾਅ, ਸਰੀਰਕ ਕੁੱਟਮਾਰ ਦੇ ਹਮਲੇ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕ ਮਾਰਨੇ ਆਦਿ। ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿਚ, ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ, ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਰਮਾਣਾਂ ਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਧਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ:

- ਉਸ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਸਨ ਜਾਂ ਹਨ
- ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ
- ਬੇਚੁਜ਼ਗਾਰ ਹੈ
- ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੈ

ਪਰ ਜੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਉਪਰੋਕਤ ਅੰਸ਼ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਗਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਰੋਗ ਅਯੋਗ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ, ਭਾਵੁਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਾਕਾਮੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਉਪਜਾਊ ਮੈਂਬਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੰਮ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਆਦਿ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨੇਹ ਭਰਿਆ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਵਿਚੋਂ “ਝੱਟ ਦੇਣੇ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ” ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ। ਨਾਂ ਹੀ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਦਾਸ ਮਨੋ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਹਿਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਸਦੇ ਸਿਹਤ-ਵਿਰੋਧੀ ਖਾਣ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਤੱਕ ਫੈਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਤੱਕ ਵੀ ਜੋ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ। ਕੁਝ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਬੇ-ਵਜ਼ਾ ਬੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਟਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਨਿੱਤ ਦੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਵਿਕਾਸਮਈ ਅਯੋਗਤਾ (developmental disability) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡਰਮ (Down's Syndrome) ਵਰਗੇ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਕਾਸਮਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸਮਈ ਦੇਰੀਆਂ (developmental delay) ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਆਦਿ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਾਸਮਈ ਅਯੋਗਤਾ ਦੇ ਉਲਟ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ।

ਹੁਣ ਤੱਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਜਿਸਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਬੈਰਪੀਆਂ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਗੁਣਾਤਮਿਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਬਨਾਮ ਵਿਕਾਸਮਈ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ

### Mental Illnesses vs. Developmental Disabilities

ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਮਈ ਅਯੋਗਤਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪਾਹਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਰੋਗ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ। (ਇਹ ਪਰਿਭਾਸ਼ਕ ਸ਼ਬਦ (terms) ਸਮ-ਅਰਥੀ ਨਹੀਂ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਦਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।)

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ਨਦਾਨੀ ਜੁਜ਼ (genetic factor) ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ (Depression)
- ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਉਦਾਸੀ ਵਿਗਾੜ (Bipolar Disorder)
- ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (Anxiety Disorders)
- ਦੋ-ਫ਼ਾੜ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿਗਾੜ (ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਰੀਨੀਆ) (Schizophrenia)
- ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (Eating Disorders)
- ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (Personality Disorders)
- ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਟੁੱਟੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (Dissociative Disorders)
- ਦਿਮਾਗ-ਵਿਨਾਸ਼ ਵਿਗਾੜ (Dementia)
- ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (Attention Deficit Disorders)

ਵਿਕਾਸਮਈ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਨ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਭਾਗ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਰੀ ਯੋਗਤਾ ਜਿਵੇਂ ਭਾਸ਼ਾ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਸਵੈ ਰੱਖਿਆ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਆਮ ਪਛਾਣੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਕਾਸਮਈ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ (Down's Syndrome) ਡਾਊਨਜ਼ ਸਿੰਡਰਮ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਔਟਿਜ਼ਮ (Autism) ਹਨ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਸਮਈ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੌਧਿਕ ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਕਾਸਮਈ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਦਿਮਾਗੀ ਅਧਰੰਗ (Cerebral Palsy)
- ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ (Muscular Dystroph)
- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਪਾਟਣਾ (Spina Bifida)

## ਸੋਮੇ

### SOURCES

BC Association for Community Living. "What is a Developmental Disability?" Retrieved January 12, 2006, at [www.bcaccl.org/index.cfm?act=main&call=25DDA209](http://www.bcaccl.org/index.cfm?act=main&call=25DDA209)

Centre for Addiction and Mental Health. Understanding Depression Statistics. Accessed 7 January 2003. Available online at [www.camh.net/depression/understanding\\_depstats.html](http://www.camh.net/depression/understanding_depstats.html)

Consortium for Citizens with Disabilities. "What is a Developmental Disability?" Retrieved January 10, 2006, at [www.c-c-d.org/what-dd.htm](http://www.c-c-d.org/what-dd.htm)

Health Canada. (2002). A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html)

World Health Organization. (2001). World Health Report - Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva: WHO. Retrieved January 10, 2006, at [www.who.int/whr/2001/en/index.html](http://www.who.int/whr/2001/en/index.html)

ਸੋਮੇ 2006 ਵਿਚ ਔਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ।

## ਵਿਸ਼ਵ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਤੱਥ

### World Mental Health Facts

- ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ-ਤੰਤੂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ: 450,000,000
- ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜੋ ਕਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ: 297,000,000
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ: 4 ਪਿੱਛੇ ਇਕ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ (ਕੁੱਲ 191 ਵਿਚੋਂ) ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਏਸ ਵੇਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਨੀਤੀ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ: 78
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ: 69
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨਹੀਂ: 37
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ: 73
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਟ ਜਿਹੜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬੱਜਟ ਦਾ ਕੇਵਲ 1% ਨਿਯਤ ਕਰਦੇ ਹਨ: 33
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਟ ਜਿਹੜੇ ਕੁੱਲ ਸਿਹਤ ਬੱਜਟ ਵਿਚੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ 1% ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਿਯਤ ਕਰਦੇ ਹਨ: 33
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ, ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਰੀਨੀਆ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ 3 ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ: 48
- ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ 100,000 ਲੋਕਾਂ ਪਿੱਛੇ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਔਸਤਨ ਗਿਣਤੀ: 1
- ਸੰਸਾਰ ਦੇ 40% ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਔਸਤ ਬੈੱਡਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ: 1 ਤੋਂ ਘੱਟ

ਸੋਮੇ: World Health Organization

## ਹਿੱਸੇਦਾਰ:

### Partners:

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (Anxiety Disorder Association of British Columbia)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਰੀਨੀਆ ਸੋਸਾਇਟੀ (British Columbia Schizophrenia Society)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਡਵਿਜ਼ਨ (Canadian Mental Health Association, BC Division)

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

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

ਜੈਸੀ'ਜ਼ ਹੋਪ ਸੋਸਾਇਟੀ (Jessie's Hope Society)

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. (Mood Disorders Association of BC)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ: ਦਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫਰੀ 1-800-661-2121 ਉੱਤੇ

ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)

ਵੈੱਬ: [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca)

## ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਰੂਪ

### Categories of Mental Illness and Some Common Forms They Take

ਮਨੋ-ਅਵਸਥਾ ਵਿਗਾੜ (Mood Disorders), ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਿਗਾੜ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ
- ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਉਦਾਸੀ ਵਿਗਾੜ
- ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਤੀਰਾ

ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (Anxiety Disorders), ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਂਕਰ ਡੱਚ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਦਹਿਲ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹਨ:

- ਆਮ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ
- ਭੈਅ
- ਖੌਫ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਵਿਚ ਅਤਿ ਦੇ ਦਹਿਲ ਜਾਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ)
- ਖ਼ਬਤ ਅਤੇ ਬੇਬਸੀ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (ਨਿਰੰਤਰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨਾਲ ਸਿੰਝਣ ਲਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਹੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ)
- ਸਦਮੇ-ਪਿੱਛੋਂ ਤਣਾਓ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸੇ ਨੂੰ ਹਾਦਸੇ ਪਿੱਛੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਦੁਬਾਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ)

ਦੋ-ਫ਼ਾੜ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (Schizophrenia and Related Disorders) ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਲਸ, ਵਹਿਮ (ਜਿਵੇਂ “ਆਵਾਜ਼ਾਂ” ਸੁਣਨਾ) ਅਤੇ ਮਨੋਭ੍ਰਾਂਤੀ ਹੋਣ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ) ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ। ਇਹ ਰੋਗ, ਬਹੁ-ਦਿਸ਼ਾਵੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਗਾੜ (Multiple Personality Disorder) (ਜਿਹੜਾ ਹੁਣ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਟੁੱਟੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (Dissociate Disorder) ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਤੇ ਅਣ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹਨ:

- ਦੋ-ਫ਼ਾੜ ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਰੀਨੀਆ (Schizophrenia)
- ਸਕਿਟਸੋਐਫੈਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ (Schizoaffective Disorder)

ਖਾਣ-ਦੇ-ਵਿਗਾੜ (Eating Disorders) ਮਨ ਵਿਚ ਬਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝੋ ਚਿਤੌਰਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਪਜਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਭੁੱਖ-ਹੀਣਤਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (Anorexia Nervosa) (ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਇਕ ਦਮ ਘਟ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਦਾ ਭਿਆਨਕ ਡਰ ਹੋਣਾ)
- ਬੇ-ਕਾਬੂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪਲਚਣ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (Bulimia Nervosa) (ਬੇਕਾਬੂ ਖਾਣ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਖਾਧਾ ਖਾਣਾ ਕੱਢ ਦੇਣਾ)
- ਬੇਵੱਸਾ ਖਾਣਾ (Compulsive Eating)

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (Substance Abuse Disorders) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ, ਕਾਰਵਿਹਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੈਰ ਮਾਮੂਲੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਅਮਲ
- ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਡਰੱਗਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ
- ਦੂਹਰਾ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਕਾਰ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵੀ ਹੋਣਾ)

ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ (Personality Disorders) ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ, ਮਨੋ-ਅਵਸਥਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਮੇਲ ਜੋਲ, ਅਤੇ ਖ਼ਬਤੀਪੁਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਾਰਡਰਲਾਈਨ (Borderline) ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਗਾੜ (ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਔਖ)
- ਪੈਰਾਨੌਇਡ (Paranoid) ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਗਾੜ (ਦੂਸਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਬੇਭਰੋਸਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਾ)
- ਸਮਾਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਗਾੜ (ਅਵੇਗਸ਼ੀਲ ਵਤੀਰਾ, ਹਮਲੇ ਦੀ ਰੁਚੀ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ)

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਮੈਂਸ਼ੀਆ (Alzheimer's Disease and Related Dementia) ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਿਘਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਰੋਗ (Alzheimer's Disease)
- ਦਿਮਾਗ-ਵਿਨਾਸ਼ (Dementia) ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ (ਜਿਵੇਂ ਪਿਕਸ ਬੀਮਾਰੀ (Pick's Disease), ਕਰੋਇਟਜ਼ਫੈਲਟ ਯਾਕੂਬ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀ.ਜੇ.ਡੀ.)(Creutzfeldt Jakob Disease [CJC]), ਲੂਈ ਬਾਡੀ ਡਮੈਂਸ਼ੀਆ (Lewy Body Dementia), ਏਡਜ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਮੈਂਸ਼ੀਆ (AIDS-related Dementia))

