



Anxiety disorders – Punjabi

ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਸਿਰਫ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਔਖੇ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 10 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਜਣੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਤਕਰੀਬਨ 12 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਅਤੇ 8 ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ। 4 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਕਿਸ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਕਈ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ
- ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ
- ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤ।

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਧਾਰਣੀਕ੍ਰਿਤ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ (GAD)

(Generalised Anxiety Disorder – GAD)

GAD ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤੇ ਦਿਨ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ, ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤੇ ਦਿਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਔਖਾ ਜਾਪਿਆ ਹੈ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਇਹ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਣ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਨੇ ਔਖੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੰਮ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲਣਾ)। ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ 'ਹਾਂ' ਵਿੱਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ:

- ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਕਿਨਾਰੇ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਪਣ ਲੱਗਾ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋਈ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਪੱਠਿਆਂ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋਇਆ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਬਾੜੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦੁਖਣਾ) ਹਾਂ ਨਹੀਂ

- ਸੋਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋਈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪੈਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋਈ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਰਹੀ)। ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਡਰ (Phobia)

Phobias ਕਾਰਣ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬੇਹੱਦ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹੋਬਓ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੇਹੱਦ ਉਤੇਜਨਾਪੂਰਣ ਘਬਰਾਹਟ (ਨਰਵਸ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:
 - ਇੱਕ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਡਦੇ ਸਮੇਂ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
 - ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
 - ਇੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਵਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
 - ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਕ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪਿੱਛਾ ਛੁਡਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:
 - ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਵੰਗੀਆਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਈ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
 - ਸਮਾਜਕ ਮਿਲਣੀਆਂ 'ਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
 - ਸਿਹਤ ਚੈਕ-ਅਪਸ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਏ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਨੇ ਔਖੇ ਜਾਪੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ) ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ

Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

OCD ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਈ ਪੁਕਾਰ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ/ਜਬਰੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਡਰਾਂ ਕਾਰਣ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਬਸਏਸਸੀਨਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਬਸਏਸਸੀਨਿਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਰੀਤਾਂ ਰਸਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੋਮਪੁਲਸੀਨਿਸ ਦੇ ਨਾਂਅ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਤਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ) ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਤਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ):
 - ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ, ਨਹਾਉਣਾ ਜ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਰੱਸ ਕਰਨਾ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
 - ਘਰ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ, ਹਰ ਵਸਤੂ ਸਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁੜ ਇੱਕ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਰੱਖਣੀ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ

Anxiety disorders – Punjabi

- ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਵੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੰਤਰ ਤੇ ਉਪਕਰਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹਨ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵੰਨਗੀਆਂ ਗ਼ੈਰ-ਵਾਜਬ ਹਨ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਇਹ ਪਾਇਆ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰਕ ਵੰਨਗੀਆਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਮ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲਣਾ)। ਹਾਂ ਨਹੀਂ

(Post Traumatic Stress Disorder – PTSD)

PTSD ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਭਾਵ trauma ਮਗਰੋਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਝਟਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਬੇਹੱਦ ਵਿਸਫੋਟਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ PTSD ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਵੇਖ ਲੈਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੌਤ, ਸੱਟ, ਤਸੱਦਦ ਜਾਂ ਗ਼ਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਮਜਬੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਉਸ ਘਟਨਾ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਰੋਅ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਔਖੇ ਜਾਪੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ/ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ)। ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ‘ਹਾਂ’ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਘਟਨਾ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਘਟਨਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਔਖ ਪੇਸ਼ ਆਈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਉਤੇਜਨਾ) ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਸੋਚਿਆ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੈਰੀਅਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਬਾਰੇ)। ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ:

- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਆਈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮਾੜੇ ਸੁਪਨੇ ਆਏ ਜਾਂ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਜਾਪਿਆ) ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਝੱਟ-ਪੱਟ ਗੁੱਸੇ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ ਹੋਣੀ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਹਾਂ ਨਹੀਂ

- ਚੌਕੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਝੱਟ ਪੱਟ ਚੌਕਸ ਹੋ ਜਾਣ। ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿਕਾਰ (Panic Disorder)

ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਖੋਫ਼ਜ਼ਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਹਿਸ਼ਤ ਜਾਂ ਖੋਫ਼ ਦੇ ਦੌਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੀਖਣ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇੰਝ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਰ ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਕੰਬਣੀ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਦਿਲ ਦੀ ਪੜਕਣ ਵਧ ਗਈ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਸਾਹ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਘੁਟਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਇਆ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਚੱਕਰ, ਸਿਰ ਉਡਦਾ ਉਡਦਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ/ਟੁੱਟਿਆ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਸੀਨੇ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਝੱਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹਾਂ ਨਹੀਂ
- ਮਰਨ ਦਾ ਡਰ ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ‘ਹਾਂ’ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ:

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹਾਂ ਨਹੀਂ

ਇੱਥੇ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਵੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚੈਕਲਿਸਟਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕੱਚੇ ਜਿਹੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਪੂਰਣ ਪਛਾਣ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨੇੜੇ ਫਟਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੜ ਪਰਤਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰਾਪੀ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਇੱਕ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਮੇ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਹੇਠ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਦਵਾਈ

ਉੱਝ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਹੀ ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (antidepressants) ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਲੋਗ-ਇਨ ਕਰੋ www.beyondblue.org.au ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ *beyondblue* ਇਨਫੋ ਲਾਈਨ 1300 22 4636 ਤੋਂ (ਲੋਕਲ ਕਾਲ)।

Benzodiazepines ਬਿਨਾਂ ਨੀਂਦ ਲਿਆਏ ਤੁਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ benzodiazepines, ਜਿਵੇਂ ਕਿ alprazolam (Xanax) ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, benzodiazepines ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਆਦਤ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਲਈ ਟਾਲ ਦਿਓ।
- ਨਿਜੀ ਵਿਰੋਧ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਠਣ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭੋ।
- ਆਨੰਦਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ।
- ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ-ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ।
- ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਪਣਾਓ।
- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਓ।

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨੋਟ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਣਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਦਿੱਤਿਆਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਟੋਕ-ਟੁਕਾਈ ਕੀਤਿਆਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋਗੇ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਖਾਏ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਦਿਓ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਜਾਓ।
- ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਵੇ, ਕਸਰਤ ਕਰੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਵੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਸੱਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਪਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤੇ ਇੰਝ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਖਤਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਲਈਏ

- ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਇੱਕ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਹੈ ਹੀ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਵਧੀਆ ਕਦਮ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਵੀ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ GPs ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਲਈ *beyondblue* ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.beyondblue.org.au ਤੇ ਲੋਗ-ਇਨ ਕਰੋ ਅਤੇ Get Help ਉਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ *beyondblue* ਇਨਫੋ ਲਾਈਨ 1300 22 4636 (ਲੋਕਲ ਕਾਲ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲੰਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮੈਡੀਕਲ ਪਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾ-ਮੁਖੀ ਥੈਰਾਪਿਸਟਸ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਵਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ) ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ GP, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਬਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਜਾਂ ਕਿੱਤਾ-ਮੁਖੀ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਉਪਚਾਰਾਂ ਲਈ Medicare ਰਾਹੀਂ ਹੁਣ ਇੱਕ ਛੋਟ ਦਾ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਛੋਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਇੱਕ ਕੈਲੰਡਰ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿੱਚ 12 ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਖ਼ਾਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ 18) ਅਤੇ 12 ਸਮੂਹ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੀਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ, ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ Medicare ਛੋਟ (ਰੀਬੋਟ) ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿੱਤਾ-ਮੁਖੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਇੱਥੋਂ ਜਾਓ:
 - ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ (Clinical Psychologists): www.beyondblue.org.au ਅਧੀਨ [Get Help](#)
 - ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ (Psychologists): www.psychology.org.au ਅਧੀਨ [Find a Psychologist](#)
 - ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ (Social Workers): www.aasw.asn.au ਅਧੀਨ [Find a Mental Health Worker](#)
 - ਕਿੱਤਾ-ਮੁਖੀ ਥੈਰਾਪਿਸਟਸ (Occupation Therapists): www.ausot.com.au ਅਧੀਨ [Find a Mental Health OT](#)



Anxiety disorders – Punjabi

ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਲਈਏ

beyondblue ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ
(*beyondblue: the national depression initiative*)

www.beyondblue.org.au
beyondblue info line 1300 22 4636

ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਮੂਲ ਤੱਤ-ਵਰਤੋਂ ਵਿਕਾਰਾਂ, ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੋਂ ਲਈਏ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

www.youthbeyondblue.com

ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ *beyondblue* ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ - ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Lifeline

13 11 14

24 ਘੰਟੇ ਮਸ਼ਵਰਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ (ਲੋਕਲ ਕਾਲ)

Anxiety Recovery Centre

www.arcvic.com.au

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ADAVIC (The Anxiety Disorders Association of Victoria)

www.adavic.org.au

ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿਕਾਰ, ਸਮਾਜਕ ਡਰ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਡਰ, ਸਾਧਾਰਣੀਕ੍ਰਿਤ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

PADA (The Panic Anxiety Disorder Association)

www.pada.org.au

ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਗਰੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਸਮੇਤ), ਸਬੰਧਤ ਖੋਜ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Social Anxiety Australia

www.socialanxiety.com.au

ਸਮਾਜਕ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Anxiety Disorders Alliance

www.ada.mentalhealth.asn.au

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ, ਸਬੰਧਤ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Anxiety Network Australia

www.anxietynetwork.com.au

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗਾਂ, ਸਬੰਧਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਸ ਅਤੇ ਕੋਰਸਜ਼ - ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

TRANX (Tranquilliser Recovery and New Existence)

www.tranx.org.au

Benzodiazepines (ਸ਼ਾਂਤੀਦਾਇਕ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੂਰਬਕ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਨੀਂਦ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

CRUFAD

www.crufad.org

ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

Moodgym

www.moodgym.anu.edu.au

ਆਨਲਾਈਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰਾਪੀ

Climate.tv – interactive e-health

www.climate.tv

ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵਲੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ।

Panic Online

www.med.monash.edu.au/mental_health/paniconline

ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਿਉਂ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅੰਤਰ-ਕਾਰਜ ਆਨਲਾਈਨ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au phone: 02 9840 3333

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਰਾ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ।

© *beyondblue: the national depression initiative*, 2009.

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

T: (03) 9810 6100

beyondblue info line 1300 22 4636

F: (03) 9810 6111

E: bb@beyondblue.org.au

W: www.beyondblue.org.au