

# ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ

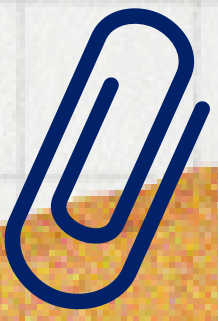


ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਕ ਡਰ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਕਾਫੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਖਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਘੜਕਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਕੁਝ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ 'ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਲੱਖਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਝੱਲਣ ਵਾਲੇ ਕਾਲਪਨਿਕਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਮਰਨ ਦਾ ਡਰ, ਬੇਕਾਬੂ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ /ਜਾਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਅਟੈਕ ਆਪ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਚੋਟੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਸਲੀ ਅਟੈਕ ਅੱਧੇ ਕੁ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਟੈਕ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹੇ। ਇਹ, ਹਲਾਂਕਿ, ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਕ ਵੱਖ ਅਟੈਕ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਕ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਸ਼ਾਇਦ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਪੈਨਿਕ (ਘਬਰਾਹਟ) ਦੇ 'ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਆਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਝੱਲਣਾ ਬਹੁਤ ਡਰ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨੁਕਸਾਨਰਹਿਤ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਕਾਫੀ ਪੀੜਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਡਰ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



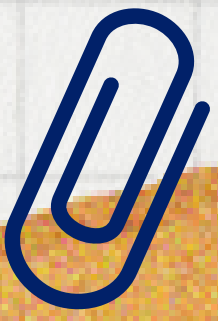
ਅਕਸਰ ਲੋਕੀਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪਹਿਚਾਣਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਪੈਨਿਕ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਨਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਜਾਣ ਤੇ, ਜਾਂ ਉਡੀਕ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਪ ਜਾਂ ਮਕੜੀਆਂ, ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੈਨਿਕ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜਿੱਥੋਂ ਨਿਕਲਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਕ ਪੁੱਲ ਤੇ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਥਿਏਟਰ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚਲੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਨਾ ਜਾਂ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾ ਲਿੰਦੇ ਹਨ – ਕਿਸੇ ਹਾਲਾਤ/ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜੋ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਅਕਸਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਦਾਜਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਲੋਕ ਥਾਵਾਂ/ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਸ਼ਾਇਦ' ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਬਿਨ੍ਹਾ ਕਿਸੇ ਪਹਿਚਾਣਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲੇ ਲੱਖਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਗਏ ਅਤੇ ਅਟੈਕ 'ਅਚਾਨਕ' ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਕਾਫੀ ਪੀੜਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਂ ਸੌਣਾ। ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਪੀੜਤ ਫਿਰ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁਝ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਏਗਾ – ਜਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਜੀਪੀ ਨੇ ਨਹੀਂ ਫੜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਪਾਗਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਅਸਲੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਖਣਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਟਯੂਮਰ। ਇਸ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ, ਕਾਫੀ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਪੀੜਤ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਾਤਕਾਲ (ਏ ਐਂਡ ਈ) ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਲੱਖਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਮ 'ਲੜੇ ਜਾਂ ਤਰੇ' ਅੱਤਕਥਨੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਐਡਰੈਨਲਿਨ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਾਫੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਲੱਖਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



## ਸਰੀਰਕ ਲੱਖਣ

- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਤੀਬਰ ਹੋਣਾ
- ਥਰਥਰਾਹਟ
- ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ – ਅਕਸਰ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਕੰਬਣਾ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਮਤਲੀ
- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਟਾਇਲੇਟ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ
- ਇਕਦਮ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ – ਘੁਟਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਚੱਕਰ ਆਣੇ, ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ

## ਮਾਨਸਕ ਲੱਖਣ

- ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨਿਆ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ – ‘ਅਬੋਧਤਾ’
- ਮਿਥਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੱਟ ਜਾਣਾ – ‘ਵਿਅਕਤਿਤਵਹੀਣ’
- ਇੰਜ ਲਗਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਓਗੇ
- ਇੰਜ ਲਗਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇੰਜ ਲਗਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰ ਜਾਓਗੇ
- ਡਰ ਲਗਨਾ

ਦ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਐਂਡ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਲ ਮੈਨੁਅਲ ਆਫ ਮੈਂਟਲ ਡਿਸਓਰਡਰਜ਼ (DSM-IV) ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਰੂਪਰੇਖਾ ਮੁਤਾਬਕ, ਇਕ ਪੂਰੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਅਟੈਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਲੱਖਣ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਹਲਾਂਕਿ, ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਚਾਰ ਲੱਖਣਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਟੈਕ ਵੇਲੇ ਉਤਲੇ ਲੱਖਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਟੈਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਮਿਟੇਡ ਸਿਮਟਮ “ਅਟੈਕਜ਼” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ (ਹੌਲ ਵਿਕਾਰ) ਕੀ ਹੈ?

ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬਾਰ-ਬਾਰ, ਕੁਦਰਤੀ ਹੌਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ (ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ‘ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ’ ਜਾਂ ਪੀ ਡੀ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। DSM-111R – ਭਾਗ 4 ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀ ਡੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਕਹਿਣ ਲਈ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਚਾਰ ਅਟੈਕ ਆਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



ਪੀ ਡੀ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਲੱਖਣ ਹੋਰ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਡਰ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ 'ਡਰ ਦਾ ਡਰ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪੀ ਡੀ ਪੀੜਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਖਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਨਾ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਏ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ 'ਡਰ ਦਾ ਡਰ' ਪੀੜਤਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਲਨ ਦਾ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਉਤਸ਼ਾਹਕ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਅਟੈਕ ਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਕਾਰਨ ਉਹ ਫਿਰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਡਰੇ।

**ਪਹਿਲਾ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ...**

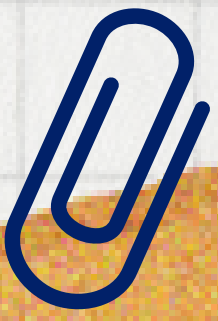
ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਅਚਾਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੀੜਤ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪੀੜਤ ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਅਵੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦਿਲਾਸਾ/ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਦੂਜੀ ਤਰਫ਼ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ, ਨਿਤਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਬਾਕੀ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਡਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਡਰ/ਦੌਰਿਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਇਲਾਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਹੈ।

ਉਹ ਜੋ 'ਡਰ ਦੇ ਡਰ' ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ - ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਲਾ ਅਟੈਕ ਕਦੋਂ ਹੋਏਗਾ - ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਆਸ਼ਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਅਗੋਰਾਫੋਬੀਆ ਦਾ ਇਕ ਮੁੱਖ ਲੱਖਣ।

**ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਡਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ?**

ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਡਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ! ਉਹ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੱਸਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 3 ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।



ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਝੱਲ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ 17 ਅਤੇ 30 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਉਮਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਔਰਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ (ਪ੍ਰੋਗਨੋਸਿਸ)

ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਇਕ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੀੜਤ ਕਾਫੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਲਦੀ ਦਖਲ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਛੋਟਾ ਕਰਦਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਦੁਜੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗੋਰਾਫੋਬੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਪੀੜਤ ਜਿਆਦਾ ਬੇਕਾਬੂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਜਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਇਹ ਲੱਭਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਪੀੜਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 60% ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

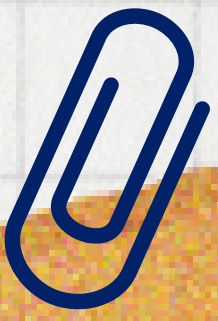
ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਦੇ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਮੁਤਾਬਕ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਭਾਵਕ 'ਅਲਾਰਮ ਵਿਵਸਥਾ' ਬਿਨ੍ਹਾ ਵਜ੍ਹਾ ਦੇ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇੰਜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜਾਂ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ:

### ਤਨਾਅ (ਸਟਰੈਸ)

ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਨਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਆਮ ਤਨਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਮੌਤ, ਤਲਾਕ, ਘਰ ਬਦਲਨਾ, ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਵੱਡਾ ਆੱਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੰਮੀ ਸਰੀਰਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ।

### ਜਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਤ

ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹਨਾਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰਜਮਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤੱਤ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ 25% ਪਹਿਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਝੱਲਣਗੇ – ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਰ ਦੇ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਦੇ ਕਰੀਬ।



## ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਲੋਕ ਜੋ ਟਾਈਪ A ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਪੂਰਨਤਾਵਾਦ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨੁਕਤਾਚੀਨ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਸਫਲਤਾ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਬਚਪਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

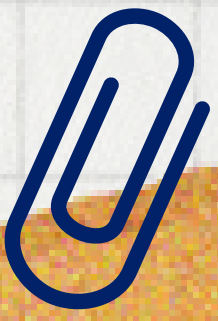
ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਮਗਰਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ 'ਸੇਪਾਰੇਸ਼ਨ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ' ਦੇ ਨਾਂ ਦੇ ਤੱਥ ਵੱਲੋਂ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜੋ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਬਿਛੜਨ ਤੇ ਵੱਡੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅੱਗੋਂ ਜਾ ਕੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਡਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਤੇ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰਾ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਖੋਹ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮਿਟਰਲ ਵਾਲਵ ਦਾ ਨਾਸ਼

ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮਿਟਰਲ ਵਾਲਵ ਦੇ ਨਾਸ਼ ਦੇ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚਲਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਲਟਕੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਬਰਮੀੰਘਮ, ਏਲਾਬਾਮਾ ਵਿੱਚਲੇ ਮਿਟਰਲ ਵਾਲਵ ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ ਸੈਂਟਰ ਨੇ ਲੱਭਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਾਫੀ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਨੂੰ, ਮਿਟਰਲ ਵਾਲਵ ਦੇ ਅਕਾਰ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਛੋਟਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ, ਲਗਾਤਾਰ ਥਕਾਨ, ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਿਟਰਲ ਵਾਲਵ ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤਾਂ ਵਿੱਚ - ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਐਡਰੈਨਲਿਨ ਅਤੇ ਐਡਰੈਨਲਿਨ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਓਇਸਟ੍ਰੋਜੇਨ

ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਝੁੰਝਲਾਹਟ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪ੍ਰੈਗਨੈਨਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਛੋਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਇਸਟ੍ਰੋਜੇਨ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਓਇਸਟ੍ਰੋਜੇਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਦੁਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ, ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



## ਬਲਡ ਸ਼ੂਗਰ

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਕਮੀ ਨਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਣੇ-ਬਣਾਏ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਰਬਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਹਾਈਪਰਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ (ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ)

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਨਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ।

ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਘਾਟਾ ਵੀ ਨਤੀਜੇ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਦਵਾਈਆਂ

'ਬੇਨਜੋਡਾਇਜ਼ਪੀਨ' ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਟ੍ਰੈਕੁਲਾਈਜ਼ਰਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਅਗੋਰਾਫੋਬੀਆ ਵਰਗੇ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਟ੍ਰੈਕੁਲਾਈਜ਼ਰਸ ਨੂੰ 2-3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

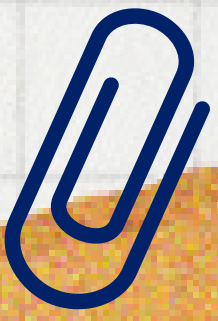
ਅੱਜ ਤੱਕ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ/ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਦੇ ਸਭਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਲੱਭਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੰਨੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਅਗੋਰਾਫੋਬੀਆ ਵਰਗੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏਗਾ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (NICE) ਤੋਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 0845 003 7780 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ

ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਸਾਡੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

## ਕੌਗਨਿਟਿਵ ਬੀਹੇਵਿਅਰ ਥੈਰੇਪੀ (CBT)

CBT 'ਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਸਭਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। CBT ਇਸਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਤੀਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੈ, ਉਹ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂਕਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। CBT ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਆੱਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (NICE) ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ CBT ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

CBT ਕਾਫੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਇਹ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। CBT ਇਕ ਮਾਹਿਰ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਕ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ 'ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣੇ' ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਨ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਕ ਵਾਰ ਤਕਲੀਫ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ।

ਐਂਗਲਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਮ੍ਰੋ-ਸਾਮ੍ਰਣੇ, ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਵੈਬਕੈਮ ਰਾਹੀਂ CBT ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਸੰਭਵ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਜੇ ਐਂਗਲਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਵੱਲੋਂ NHS ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਕੇ ਮੁੱਲਾਂਕਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ [www.babcp.com](http://www.babcp.com) 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਬੀਹੇਵੀਅਰਲ ਐਂਡ ਕੌਗਨਿਟਿਵ ਸਾਇਕੋਥੈਰੇਪੀਜ਼ (BABCP) ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਇਕ CBT ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

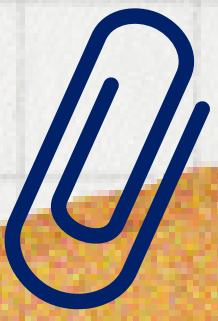
## ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ

ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਅਕਸਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਸਭਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਰਿਏ ਨਾਲ ਖਾਸ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਐਂਗਲਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਰਾਹੀਂ ਆਮ੍ਰੋ-ਸਾਮ੍ਰਣੇ, ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਵੈਬਕੈਮ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਸੰਭਵ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਜੇ ਐਂਗਲਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਵੱਲੋਂ NHS ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਕੇ ਮੁੱਲਾਂਕਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।





ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਸਾਇਕੋਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਵੀ [www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk) 'ਤੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ

ਹਲਾਂਕਿ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ NICE ਵੱਲੋਂ ਮੰਜੂਰਸ਼ੁਦਾ ਥੈਰੇਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਫੀ ਉਪਲਬਧ ਅਸਲੀ ਸਬੂਤ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ, ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਕਾਫੀ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚੰਗੀ ਫੀਡਬੈਕ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਾਫੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦਰਸ਼ਨ (ਵਿਜੁਆਲਾਈਜੇਸ਼ਨ), ਜੋ ਕਾਫੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਜੁਆਲਾਈਜੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਰ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਡੂੰਘੇ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਜੁਆਲਾਈਜੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 08444 775 774 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ [www.cnhc.org.uk](http://www.cnhc.org.uk) 'ਤੇ ਕਾਮਪਲਿਮੈਂਟਰੀ ਐਂਡ ਨੈਚੁਰਲ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਾਉਂਸਲ (CNHC) ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਨਯੂਰੋ-ਲਿਨਗੁਇਸਟਿਕ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਿੰਗ (NLP)

NLP ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ, ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। NLP ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਰਾਹੀਂ, ਜੋ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮੰਨੇ ਅਚੇਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰੋਲਦੇ ਹਨ, ਅਣਚਾਹੇ ਵਤੀਰੇ ਬਦਲਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਇਕ NLP ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਚੈਨਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਧਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਤਰ ਤੇ NLP ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਕੋਈ NLP ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 08444 775 774 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਰ ਕਾਰਨ ਹੌਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਕੁਝ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ) ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਹਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਕੋਲ [www.anxietyuk.org.uk](http://www.anxietyuk.org.uk) 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਡਲਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਦਵਾਈ

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰੋਸਕਰਾਇਬ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਹੌਲ ਪੈਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਏ। ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੱਖਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰਣਗੀਆਂ। NICE ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਦਵਾਈ ਲਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Source of content: [www.anxietyuk.org.uk](http://www.anxietyuk.org.uk)