

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ?

# ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

(Punjabi Version)

陪我講 SHALL WE TALK



## ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ?

ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ, ਖਾਸ ਡਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ, ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ, ਸੇਲੇਕਟਿਵ ਮਿਊਟਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਾਫ਼ੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਲੱਛਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



### ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ

- ਘਬਰਾਹਟ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ
- ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ, ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਡਰ
- ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ



### ਸਰੀਰਕ

- ਵਧਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਤਣਾਅ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਕੰਬਣਾ

ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ:



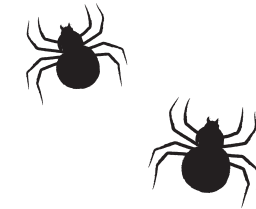
### ਸਧਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ



### ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ

ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ



### ਖਾਸ ਡਰ

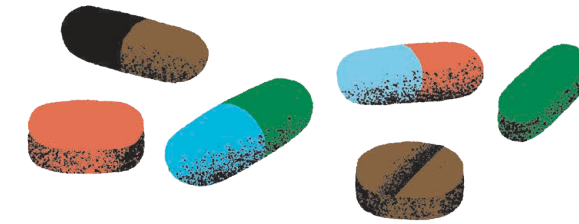
ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਕੜੀਆਂ, ਖੂਨ ਜਾਂ ਉਚਾਈ ਦਾ ਡਰ ਹੋਣਾ



### ਪੈਨਿਕ ਵਿਕਾਰ

ਤੀਬਰ ਡਰ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ (ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ) ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧੇ ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਐਪੀਸੋਡ

## ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?



### A ਦਵਾਈ

ਜਦੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਉਪਚਾਰ-ਪਰਚਾ ਲਿਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਸੇਲੇਕਟਿਵ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਰੀਪਟੇਕ ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ (SSRIs) ਅਤੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਅਤੇ ਨੋਰਪੈਨੇਫ੍ਰਿਨ ਰੀਪਟੇਕ ਇਨਹਿਬਿਟਰਸ (SNRIs) ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਹਨ।



### B ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ, ਖਾਸ ਡਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:



ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ



ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ



ਸਮਰਥਨ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਣੋ



ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਝ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1 ੁ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

2 ੁ

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:  
18111 ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਹੌਟਲਾਈਨ  
18111  
ਰਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਹੌਟਲਾਈਨ  
2466 7350

3 ੁ

shallwetalk.hk ਤੇ ਜਾਓ



ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

精神健康諮詢委員會  
Advisory Committee on Mental Health



Department of Health  
2024 ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ