ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ?

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

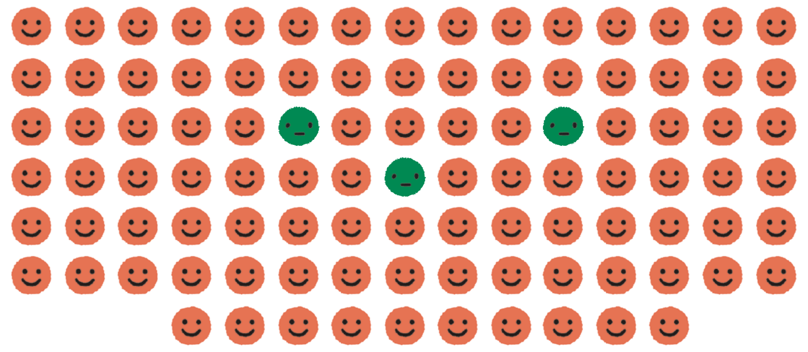
(Punjabi Version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

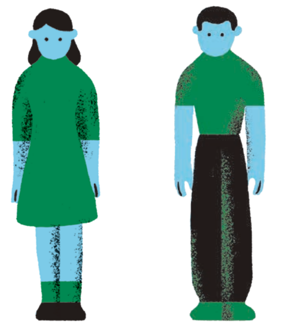
ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਕਿ ਹੈ?

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਭੁਲੇਖੇ, ਭਰਮ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੰਗਤ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸੁਪੀਚ ਹਨ। ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਜ਼ੋਫ੍ਰੇਨਿਆ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਕਿੰਨਾ ਆਮ ਹੈ?



ਹਰ 100 ਵਿੱਚੋਂ 3 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ



ਪਹਿਲਾ ਐਪੀਸੋਡ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 15 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਨ ਹਨ?

ਲੱਛਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

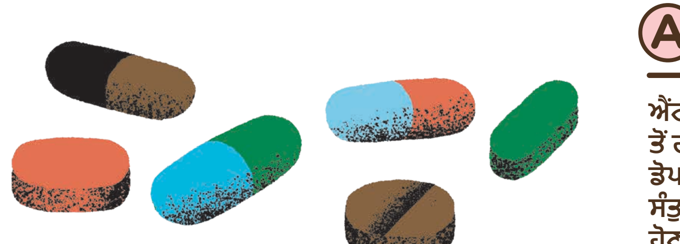
- ਉਲਝਣ – ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ

- ਭਰਮ – ਸੰਵੇਦੀ ਧਾਰਣਾ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ

- ਅਸੰਗਠਿਤ ਸੋਚ ਅਤੇ ਬੋਲੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਉਚਿਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?



Ⓐ ਦਵਾਈ

ਐਂਟੀਸਾਇਕੋਟਿਕਸ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੱਛਨਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਜਿਹੇ ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

Ⓑ ਸਾਈਲੋਜੀਕਲ ਇਲਾਜ

ਸਾਈਲੋਜੀਕਲ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਸਾਈਲੋਜੀਕਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Ⓒ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਸਿਖਾਏਗਾ।

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

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1 ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

2 ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ ਤੇ ਕੱਾਲ ਕਰੋ:
18111 ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਹੌਟਲਾਈਨ
18111
ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਹੌਟਲਾਈਨ
2466 7350

3 shallwetalk.hk ਤੇ ਜਾਓ

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

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

衞生署
Department of Health

2024 ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ