ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ

ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਖੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਧਾਰਣਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕੀ ਸੱਚ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ।

ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ ਹਰ 100,000 ਵਿੱਚੋਂ 15 ਤੋਂ 100 ਲੋਕ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਅਕਸਰ ਨੌਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇਰੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੱਧ 20ਵੀਂ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲੋਕ ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਨਰੋਲੋਜੀਕਲ (ਨਰਵ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ) ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਕੀ ਹਨ?

ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਲੂਜ਼ਨ (ਝੂਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਹੈਲੂਸੀਨੇਸ਼ਨ (ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਜੋ ਹੋਰ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਜਾਂ ਬੇਸਮਝ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਐਸਾ ਵਰਤਾਰਾ ਜੋ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਅਣਕੂਲ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਰੀ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਰਤਾਅ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਲਈ ਵਰਤਾਰਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸ਼ੱਕੀ ਹੋਣਾ, ਪੈਰਾਨੋਇਡ ਵਿਚਾਰ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸੁਖਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਤਰਕਸੰਗਤ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲਾ ਬਿਤਾਉਣਾ
- ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਵਿਚਾਰ, ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸਾਤ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਮੀ
- ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਗਲਤਫਹਮੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ
- ਅਚਾਨਕ ਅੰਕਾਂ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਘਟਾਅ

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰ ਆਮ ਵਰਤਾਰਕ ਬਦਲਾਅ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ::

- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸਮਰਥਾ
- ਚਿੰਤਾ
- ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਕਮੀ
- ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਾਈ

ਕਈ ਵਾਰ, ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦੀ ਘਟਨਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਅਣਪੇਸ਼ਗੀ ਵਰਤਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਖਤਰਾ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਵਰਤਾਰਕ ਬਦਲਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕੱਲਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਨ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰੇ, ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਿਜ਼ੋਫ੍ਰੇਨੀਆ, ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਕਿਜ਼ੋਫ੍ਰੇਨੀਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਉਭਰਦੀ ਹੈ। ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਕੁਝ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਡੀਮੈਨਸ਼ੀਆ ਦਾ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨ ਹਨ: ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ, ਕੁਝ ਨੁਸ਼ਖ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ। ਸਕਿਜ਼ੋਫ੍ਰੇਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਨਿਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਜਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵੈਜ਼ਾਨਕ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ) ਵਧੀਆ ਜਾਅੰਚ ਅਤੇ ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਟਿਪਸ www.nimh.nih.gov/talkingtips 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਐਜੰਸੀ ਫੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਕਵਾਲਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.ahrq.gov/questions 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦੇ। ਬਿਨਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦੀ ਇਸ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

ਹੈ। ਇੱਕ ਯੋਗ ਮਨੋਵੈਜ਼ਾਨਕ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਿਧਾਨ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਂਟੀਸਾਇਕੋਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਂਟੀਸਾਇਕੋਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਉਹ ਦਵਾਈ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ।

ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਤੱਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਖੂਬਸੂਰਤ ਖੋਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜੋ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਤੱਤ, ਸੁਧਾਰ-ਮੁਖੀ ਟੀਮ ਅੰਦਾਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ, ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਸਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਸੰਯੁਕਤ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਸਮੂਹਿਕ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਲਕਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਅਤੇ ਵਰਤਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਲਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਬਣਾ ਸਕੇ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਜਿਸਨੂੰ ਫਾਰਮਾਕੋਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਦਵਾਈ ਚੁਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਘਟ ਸਕਣ। ਹਰ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ, ਐਂਟੀਸਾਇਕੋਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵੀ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਾਗਤ, ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਸੁਈ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਹਾਇਕ ਨੌਕਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੋਚ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਆਵਹਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ।

ਨਤੀਜੇ

ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲਕਸ਼ਾਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਰਹਿ ਸਕਣ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤਜਰਬਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਜਣ ਮਿਲੇ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏ। ਜਲਦੀ ਨਿਧਾਨ ਅਤੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਤੋਂ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਵਾਲੇ ਹਾਲੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸੁਧਾਰ ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਣ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਨ-ਭ੍ਰਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂ।

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.