ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਵਿਕਾਰ

ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਅਣਪੇਸ਼ਗੀ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੌਰੇ ਇੱਕ ਅਚਾਨਕ ਡਰ ਜਾਂ ਅਸੁਖਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਖੋ ਦੇਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਖ਼ਤਰਾ ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ।

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਰਗੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਪਨ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ। ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਵੀ। ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਦੌਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਦੌਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਹੀ।

ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਅਕਸਰ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ, ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਕੀ ਹਨ?

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜੋ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਖੋ ਦੇਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਜਾਂ ਕੋਇ ਭਾਰੀ ਬੁਰਾ ਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ
- ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਕਿ ਅਗਲਾ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ
- ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਡਰਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜਿੱਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸੜ੍ਹੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

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.

- ਕੰਪਨ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਪਨ ਜਾਂ ਝਿੰਝਲਾਹਟ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਤਲੀ

ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸਾਤ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੀਵਨ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਡਰ ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਤੀਬਰ ਡਰ ਦੀ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਰੰਬਾਰ ਅਤੇ ਅਣਪੇਸ਼ਗੀ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਨਿਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਖੋਜਕਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ "ਝੂਠੇ ਸਿਗਨਲ" ਵਾਂਗ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਾਲੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਜਬ ਕਾਰਨ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਖੋਜਕਾਰ ਇਹ ਵੀ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨਕ ਤੱਤ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਪਹਚਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਨਿਧਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਰੰਬਾਰ ਅਤੇ ਅਣਪੇਸ਼ਗੀ

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.

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਆਉਣੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਉਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਕਿ ਹੋਰ ਦੌਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੌਰਿਆਂ ਦੇ ਮਤਲਬ ਬਾਰੇ ਡਰਦਾ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੌਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਵਰਤਾਰਾ ਬਦਲਦਾ ਰਹੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਡਾਕਟਰ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ, ਮਨੋਵੈਜ਼ਾਨਕ, ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ, ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਾਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਹੋਰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ, ਪੋਸਟ-ਟ੍ਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਓਬਸੈਸੀਵ-ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਹਾਰਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਈਰਿਟੇਬਲ ਬਾਊਲ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਜਾਂ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਗਲਤ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦਾ ਵੀ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਗੋਰਾਫੋਬੀਆ ਕਈ ਵਾਰੀ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਇਕੱਠੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਗੋਰਾਫੋਬੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਥੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ।

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ (ਥੈਰੇਪੀ), ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਪਸੰਦਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਜਣ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜ਼ਮਾਈਸ਼-ਗਲਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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.

ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ

ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਟਾਕ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਤਦ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਰਾਹੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਨੂੰ ਡਿਜਿਟਲ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ, ਜਿਵੇਂ ਐਪਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਕਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੌਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵਿਓਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (CBT), ਜੋ ਖੋਜ ਨਾਲ ਸਮਰਥਿਤ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੌਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵਿਓਰਲ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਨ-ਭਾਵਾਂ, ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਰੀਰਕ ਮਹਿਸੂਸਾਤਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਰਵੱਈਆ ਸਿਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਦੀ ਵਾਰੰਵਾਰਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੌਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵਿਓਰਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ ਲਈ "ਸੋਨੇ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ" ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਥੈਰੇਪੀ ਇੱਕ ਆਮ ਕੌਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵਿਓਰਲ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਬਚਦਾ ਸੀ। ਇੰਟਰੋਸੈਪਟਿਵ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਕੌਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵਿਓਰਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੀਰਕ ਮਹਿਸੂਸਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਥੈਰੇਪੀ ਅਕਸਰ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਵਰਕਆਊਟਸ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਿਖਲਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਲੈਕਟਿਵ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਰੀਅਪਟੇਕ ਇਨਹੀਬਿਟਰਜ਼ (SSRIs) ਅਤੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ-ਨੋਰਐਪਿਨੈਫ੍ਰਿਨ ਰੀਅਪਟੇਕ ਇਨਹੀਬਿਟਰਜ਼ (SNRIs)
- ਬੀਟਾ-ਬਲਾਕਰਜ਼
- ਚਿੰਤਾ-ਰੋਕੂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਜ਼ੋਡਾਇਆਜ਼ੇਪੀਨਜ਼

SSRI ਅਤੇ SNRI ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ, ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇ।

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.

ਬੀਟਾ-ਬਲਾਕਰ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਾਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਕੰਪਨ। ਹੈਲਥ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਬੀਟਾ-ਬਲਾਕਰ ਨਹੀਂ ਲਿਖਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੈਂਜ਼ੋਡਾਇਆਜ਼ੇਪੀਨਜ਼, ਜੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤਿਕਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਟੋਲਰੈਂਸ (ਬਰਦਾਸ਼ਤ) ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਿਖਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾਉਣਾ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਿਯਮਤ ਵਿਆਯਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿਓ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ। ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ, ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਖੋਜਾਂ ਨਾਲ ਅਪਡੇਟ ਰਹੋ।

ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

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.

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲੱਗੇ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਦਇਆਲੂ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਦਇਆ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਰੱਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵਿਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਥੋੜੇ ਉਤਾਰ-ਚੜਾਵ ਲੈ ਕੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਜਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵੈਜ਼ਾਨਕ, ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ, ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕਲ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਵੱਲ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣੂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ 988 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸੂਇਸਾਈਡ ਸੰਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ।

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.