

## Generalized Anxiety Disorder

### ਵਿਆਪਕ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ

ਵਿਆਪਕ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ, ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਵਿੱਤ, ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਅਕਸਰ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥਕਾਵਟ, ਬੇਚੈਨੀ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਉਨੀਂਦਰਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਰੋਗ।

ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਜੀ.ਏ. ਡੀ. ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਕਈ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਕ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

1. ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ: ਖਾਨਦਾਨੀ, ਨਯੂਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮਿਟਰ/ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ, ਖਰਾਬ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ
2. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ: ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਚਿੰਤਾ-ਪ੍ਰਭਾਵੀ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਹਨ
3. ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕ: ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਬਚਪਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤਬਦੀਲੀ, ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਦਿ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ?

ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਣਾਅ, ਉਤੇਜਨਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ 3 ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੰਨੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- 1) ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- 2) ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ
- 3) ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇੱਕਦਮ ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- 4) ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ
- 5) ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ

## 6) ਸੌਣ ਦੀ ਖਰਾਬੀ (ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਭਰੀ ਨੀਂਦ )

ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਦਾ ਕੋਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਚਿੰਤਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉੱਭਰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਕੋਰਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਹੀ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੰਬਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦਸੀਨਤਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੜਬੜੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹਨ?

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ

ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ-ਵਿਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਹ ਥੈਰੇਪੀ ਸਮਝ, ਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਜਵਾਬ। ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ, ਮੁੱਖ ਧਿਆਨ ਅਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਬਾਹਕੁੰਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੈ; ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਗੇ; ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਗੇ।

ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ

ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਜੀ.ਏ.ਡੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਐਂਟੀ ਡਿਪਾਰੈਸੈਂਟਸ, ਟ੍ਰਾਂਕੁਇਲਾਇਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਨੋਰੋਪੀਨੋਫ੍ਰੀਨ ਬਲਾਕਰਜ਼ ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਂਕੁਇਲਾਇਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਗਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ:

1. ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ
2. ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ: ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਅਰਥਪੂਰਣ ਸ਼ੌਂਕ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਬਣਾਓ।
3. ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ:

- 1) ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- 2) ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- 3) ਜੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।