

## Obsessive-Compulsive Disorder

### ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨੀ ਵਿਕਾਰ

ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨੀ ਵਿਕਾਰ (ਓ.ਸੀ.ਡੀ.) ਕੀ ਹੈ?

ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਵਿਕਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਬੇਅਰਥ ਹਨ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਪਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ) ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਵਿਚ 'ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਨੰਬਰ' ਦਾ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ)। ਹਰ ਦਿਨ ਇਹਨਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤਿ ਸੰਕਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

1) ਜੈਨੇਟਿਕ/ਖਾਨਦਾਨੀ ਕਾਰਕ

ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2) ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ

ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚਲੇ ਭਾਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਓਰਬਿਟਲ-ਫਰੰਟਲ ਕੋਰਟੈਕਸ ਅਤੇ ਬੱਸਲ ਗੈਂਗਲੀਆ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।

3) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕਾਰਕ

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਚਿੰਤਾਪਣ, ਸੰਪੂਰਨਤਾਪੂਰਨ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ,

ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਹੋਣ ਦੇ ਅਵਸਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਧੋਵੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ (ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਨੂੰਨੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ:

ਜਨੂੰਨੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਹਨ, ਜੋ ਉਕਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ, ਹਾਦਸੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ) ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਮਜ਼ਬੂਰੀ

ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇੱਕ ਜਨੂੰਨ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਣਾ) ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਪੁਰਾਥਨਾ ਕਰਨਾ, ਗਣਨਾ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ) ਤੋਂ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਘਾਤਕ ਜਾਂ ਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਦੇ ਲਈ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹਨ?

1. ਓ.ਸੀ.ਡੀ ਲਈ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਬੈਰਪੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ

ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋਵਾਂ ਇਲਾਜ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਲੈਕਟਿਵ ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ ਰੀਪਟੇਕ ਇਨਿਹਿਬਿਟਰਸ (ਐਸ.ਐੱਸ.ਆਰ.ਆਈ.) ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਈਸਾਈਕਲੀਕ ਐਂਟੀ ਡੀਪ੍ਰੈਸੈਂਟ (ਟੀਸੀਏ) ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਟ੍ਰਾਂਕੋਲਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜਸਵੈਦਨਸ਼ੀਲ-ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਉਤੇਜਨਾ-ਭੜਕਾਊ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਸ਼ਿਤ ਸਮਝੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ) ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਦਲਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਹਿਜਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਤੇਜਨਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ(ਜਿਵੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ) ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।