

Panic disorder

ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ

ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਾਰ-ਵਾਰ 'ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ' ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡੂੰਗੇ ਡਰ ਅਤੇ ਇਸ ਡਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਕੰਬਣੀ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਆਪਾ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬਚਾਅ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਜੀਵਨ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਾਫੀ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੰਤਰ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਖੌਤੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਹਮਲੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ "ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਣ" ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਵਿਚਲੀ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਖਪਤ) ਕਰਕੇ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ੰਕਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਧੀ ਹੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ।

ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੁਝ ਯੋਗਦਾਨ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- a) ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ: ਖਾਨਦਾਨੀ ਕਾਰਨ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੰਚੇਸ਼ਵਾਹਕਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈਦਨਸ਼ੀਲ ਦਿਮਾਗੀ ਤੰਤਰ
- b. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ: ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਚਿੰਤਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ।
- c) ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕ: ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਬਚਪਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ, ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ), ਹੋਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਣਾਅ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰਸਪਰ ਬਦਲਾਉ, ਅੰਤਰਜਾਤੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ)।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਮਿੰਟ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੱਖ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਹਮਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਕ ਹੋਰ ਹਮਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਬਰਾਹਟ ਹਮਲੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- 1) ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ
- 2) ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- 3) ਕੰਬਣਾ
- 4) ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- 5) ਸਾਹ ਦੀ ਘੁੱਟਣ
- 6) ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ
- 7) ਜੀਅ ਕੱਚਾਂ ਹੋਣਾ
- 8) ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- 9) ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੀਆਂ ਤਰੇਲੀਆਂ ਆਉਣਾ
- 10) ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ
- 11) ਨਕਲੀਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ(ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਸਥਿਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਨਿੱਜੀਪਣ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ (ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਝ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ)
- 12) ਮਰਨ ਦਾ ਡਰ
- 13) ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਗਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪਾਗਲ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ

ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ/ਕੋਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਪਹਿਲੇ ਘਬਰਾਹਟ ਹਮਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦਿਲ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੜਕ 'ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਣਗੇ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹ ਪਾਗਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਬੈਠਣਗੇ। ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਕੇ, ਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਚਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਫ਼ਰ, ਸਵੈ-ਚਲਿਤ ਪੋੜੀਆਂ, ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ), ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਹਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਖਰਕਾਰ 'ਐਗੋਰਾਫੋਬੀਆ (ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਡਰ) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹਨ?

ਦਵਾਈ

ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ

ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ-ਵਿਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਐਂਗੋਰਾਫੋਬੀਆ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਉਤੇਜਨਾ-ਭੜਕਾਊ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ, (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਬੱਸ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ), ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਭੈਭੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਦੀ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।