

Drugs for Hypnotic

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਹਿਪਨੋਟਿਕ)

ਹਿਪਨੋਟਿਕਸ ਕੀ ਹਨ?

ਹਿਪਨੋਟਿਕਸ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੇਨੀਂਦੀ (ਇਨਸੋਮਨੀਆ), ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਣ, ਨੀਂਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਹਿਪਨੋਟਿਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਿਪਨੋਟਿਕਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

1. **ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨਜ਼:** ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨਜ਼ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਂਟੀ-ਐਲਰਜੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨੱਕ ਵੱਗਣ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਖੁਜਲੀ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਨਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਸੁਸਤਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. **ਜ਼ੀ-ਡਰੱਗਜ਼:** ਜ਼ੀ-ਡਰੱਗਜ਼ ਨੀਂਦ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਲਦੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ੀ-ਡਰੱਗਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. **ਬੈਂਜੋਡਾਇਐਜ਼ੀਪੀਨਜ਼:** ਬੈਂਜੋਡਾਇਐਜ਼ੀਪੀਨਜ਼ GABA ਨਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੌਲੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲਾ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਰ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਦਤ ਬਣਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਹਿਪਨੋਟਿਕਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਿਪਨੋਟਿਕਸ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਹਿਪਨੋਟਿਕਸ	ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਟਿੱਪਣੀਆਂ
ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਕਲੋਰਫੇਨੀਰਾਮਾਈਨ, ਹਾਈਡਰੋਕਲਾਈਜ਼ਿਨ, ਪ੍ਰੋਮੇਥਾਜੀਨ	ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਕਬਜ਼ , ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ , ਚੱਕਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ	ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਮਿੰਟ ਤੋਂ 1 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਜ਼ੀ-ਡਰੱਗਜ਼ ਜ਼ੋਪੀਕਲੋਨ, ਜੇਲਪਿਡੇਮ	ਮਤਲੀ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਨੀਂਦ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਧਾਤੂ ਵਰਗਾ ਸਵਾਦ	ਜ਼ੀ-ਡਰੱਗਜ਼ ਲਗਭਗ 1 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੀ-ਡਰੱਗਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
ਬੈਂਜੋਡਾਇਐਜ਼ੀਪੀਨਜ਼ ਐਲਪ੍ਰਾਜ਼ੋਲਾਮ, ਬ੍ਰੋਮਾਜ਼ੈਪਾਮ, ਕਲੋਨਾਜ਼ੈਪਾਮ, ਡਾਇਅਜ਼ੈਪਾਮ, ਲੋਰਾਜ਼ੈਪਾਮ	ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾਪਨ, ਉਲਝਣ, ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਚਾਲ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬੋਲਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ	ਬੈਂਜੋਡਾਇਐਜ਼ੀਪੀਨਜ਼ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਿਪਨੋਟਿਕਸ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਿਪਨੋਟਿਕਸ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਚਾਨਕ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਡਰੋਅਲ ਲੱਛਣ (ਆਦਤ ਦੇ ਲੱਛਣ) ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿਪਨੋਟਿਕਸ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਿਪਨੋਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ?

ਹਿਪਨੋਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ (ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ) ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਾਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੈਂਜੋਡਾਇਜ਼ੀਪੀਨਜ਼ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋ
1. ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਕਰੋ।
2. ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਨਾਂ, ਖੁਰਾਕ, ਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਆਦਿ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।
3. ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।
4. ਖੁਰਾਕ, ਸੰਕੇਤ, ਨਿਰੋਧ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
5. ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਮਝੋ।
6. ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
7. ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।
8. ਜੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਨਾ ਕਰੋ
1. ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਬਦਲੋ।
2. ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।
3. ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪਿਓ।
4. ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।
5. ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਵੋ।
6. ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲੋ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੂਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਤਰ ਜਾਂ ਅਸੰਗਤਤਾ ਦੀ ਸਿਥਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ।