

## 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। ਚਿੰਤਾ ਅਕਸਰ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ 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 ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 3 ਦੇ 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 ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚ 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 ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਸੀ। 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 ਵਿੱਚ ਮਦਦ 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 ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ, ਅਤੇ 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 ਡਿਪਾਰੇਸੈਂਟਸ, ਟ੍ਰਾਂਕੁਇਲਾਇਜ਼ਰ, ਜਾਂ ਨੋਰੋਪੀਨੋਫ਼ਈਨ ਬਲਾਕਰਜ਼ ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਗਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਕੁਇਲਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ 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, ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸ਼ੋਡਯੂਲ ਰੱਖੋ, ਅਰਥਪੂਰਣ ਸੌਂਪ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਸਲੇ 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 ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜੀ.ਏ.ਡੀ. ਹੋਣ 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।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੁਲ ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਤਰ ਜਾਂ ਅਸੰਗਤਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ।