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 ਦੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਅਵਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਕੰਬਣੀ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। 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 ਸਕਦਾਹੈ।

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 ਖ਼ਤਰੇ 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 ਸਰੀਰਿਕ 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 ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ
, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ 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 ਘਟਨਾਂਵਾਂ (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 ਕਿਮੈਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਕਾਰ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ 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 ਤੁਸੀ 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) ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ
6) ਜੀਅ ਕੱਚਾਂ ਹੋਣਾ
7) ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਭਾਵਣਾ

8) ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ
9) ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ
10) ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੀਆਂ ਤਰੇਲੀਆਂ ਆਉਣਾ
11) ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ
12) ਮਰਨ ਦਾ ਡਰ
13) ਨਿਯੰਤਰਣ ਗਵਾਉਣ ਜਾਂ ਪਾਗਲ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ
14) ਨਕਲੀਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ (ਸੁਪਨੇ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਕਲੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਭਟਕਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ (ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ)

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 ਰਹੇ ਹਨ| ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ।ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਕੇ, ਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਚਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਫ਼ਰ, ਸਵੈ-ਚਲਿਤ ਪੌੜੀਆਂ, 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 ਇਲਾਜ਼ ਕੀ ਹਨ?

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

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

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