

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ-ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਸਹਿਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਭਰਮ, ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਅਤੇ ਅਵਿਵਸਥਤ ਸੋਚ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਰਮ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਉਲਝਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਬੰਧ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਭਰਮ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ ਜੋ ਗੈਰ ਹਕੀਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਆਮ ਤਜਰਬੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕਿਸੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਮ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਮ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਚਾਈ ਨਹੀਂ। ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੁਲੇਖੇ ਅਤੇ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿੱਗੜੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਬੁਧੀ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਸੀਮਾ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਘਟਨਾ (ਐਪੀਸੋਡ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੋਚਣ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਮਾਮੂਲੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੀ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਕਈਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੌਰਾਨ ਮੁੜ ਮੁੜ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਨ

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ: ਜਣਨਕ (ਜਨੈਟਿਕਸ), ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ, (ਹਾਨੀਕਾਰਕ) ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਦਮੇ (ਖਾਸ ਕਰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚਲੇ) ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਹੌਲੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣੇ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ (ਸਾਈਕੋਸਿਸ)

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਖ ਲੱਛਣ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਅਕਸਰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੀਬਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਮੁਖ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਭਰਮ — ਝੂਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜੋ ਸਬੂਤ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ
- ਭੁਲੇਖੇ — ਅਵਾਜਾਂ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਵੇਖਣਾ ਜੋ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
- ਗੜਬੜੀ ਸੋਚ — ਗੁੰਝਲਦਾਰ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ
- ਗੜਬੜੀ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ — ਅਸਾਧਾਰਨ, ਅਣਉਚਿਤ ਜਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਜਬੂਤ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਧਾਰਮਿਕ ਤਜਰਬੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣ

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਆਚਾਰਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਗੈਰ-ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ
- ਭਾਸ਼ਣ ਜਾਂ ਲਿਖਤ ਜੋ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼, ਗੜਬੜੀ ਵਾਲੀ, ਤਰਕਹੀਣ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇ
- ਗਲਬਾਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰਨੀ
- ਇਕਾਗਰਤਾ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ
- ਸਬੰਧਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪਿਛਾਂਹ ਹੱਟ ਜਾਣਾ
- ਹਮਲਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੋਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਜੋ ਲਾਪਰਵਾਹ, ਜਾਂ ਚਰਿਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ



- ਨਿੱਜੀ ਸਵੱਛਤਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ
- ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋਣਾ

ਲੱਛਣ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਤੇ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰੋਗ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰਨੀ

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸ਼ਖੀਸ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁੰਨ ਅਤੇ ਦੀਮਾਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ

ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਸਾਈਕੋਟਿਕ ਦਵਾਈ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਣਗੇ।

ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਪੁਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ 2-5 ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਲੜੀ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ *Getting Professional Mental Health Help (ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ)* ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦਿਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (emergency services) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤਿੰਨ ਸਿਫਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (000)

ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

13 11 14 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ sane.org ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਥੇ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/schizophrenia>

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

<https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/schizophrenia/diagnosis/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਗਠਨ

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇ ਕਰਤਾ:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

