

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ

RBC ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ (ਆਇਨ ਮੈਨੀਅਨ)

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਡਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜਾਂ ਖੇਡ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਡਰਨਾ, ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਭਰੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਕ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਰ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਹਿ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਅੰਦਾਜ਼ਨ 6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਗਾੜ ਜੋ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਇੰਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮਾਹਰਾਨਾ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:

- ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ-ਪੇਟ ਵਿਚ ਵੱਟ ਪੈਣਾ, ਸਿਰਦਰਦ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਮੁੱਖ 'ਤੇ ਝੁਣਝੁਣੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਰਬੜ ਵਰਗੇ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਿਰ ਦਾ ਭਾਰਾ ਰਹਿਣਾ।
- ਭਾਵਕ ਲੱਛਣ—ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ, ਬੇਉਮੀਦੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਜੋ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਅਨੁਪਾਤਕ ਵੱਧ; ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੰਟਿਆਂ, ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬੱਧੀ ਲਗਾਤਾਰ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਵਰਤਾਓ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸੁਮੇਲ ਇਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਘਰ, ਪਬਲਿਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਵਰਤਾਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। Cognitive Behavioural Therapy (CBT) ਨੂੰ ਛੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬਾਲਗ CBT ਨਾਲ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.rbc.com/childrensmentalhealth 'ਤੇ ਜਾਓ।