ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ (ਨਿਰੰਤਰ ਲੱਛਣ)

Persistent Symptoms

ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕਈ ਅਗੇਤੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ symptoms of psychosis ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਵੇਂ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਸਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (Psychiatrist) ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰਕੀਬਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (Psychiatrist) ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ warning sign of relapse ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਦੰਮ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

Are there things that help me cope with these symptoms?

- ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਹਨ।
- ਚੰਗੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਉਹ ਹੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਿਭਣ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਹਨ)।
- ਮਾੜੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ street drugs ਵਰਤਣੀਆਂ ਮਾੜੀ ਤਰਕੀਬ ਹੋਵੇਗੀ – ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੁਣ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਕੁੱਝ ਅਜੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਂਦੇ ਹਨ?

Are there certain things or situations that tend to make these symptoms worse?

- ਵਿਚਾਰੋ ਕਿ ਕੁੱਝ ਕੰਮ, ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ, ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਬਧ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਅਸਰਦਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾਓ।
- ਜਿਹੜੇ ਹਾਲਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਆਮ੍ਹਣਾ ਸਾਹਮਣਾ ਘਟਾਓ।

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੁਹਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਗੇਤੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਿਭਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਤੋ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਇਹ ਤਰਕੀਬਾਂ ਹਨ ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੇ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ (ਸੈਰ ਨੂੰ ਜਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ) ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ (ਨਿੱਸਲਣਾਂ relaxing) ਨਾਲ ਮਨੋ-ਭੁਲੇਵੇਂ Hallucinations ਅਤੇ ਜੋ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ feeling of disorganization, ਉਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਸਣ ਬਦਲਣ (ਬੈਠਣ ਜਾ ਲੇਟਣ) ਨਾਲ ਵੀ ਮਨੋ-ਭੁਲੇਵੇਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ (ਪੜ੍ਹਨਾ, ਟੀ ਵੀ ਵੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾਂ) ਨਾਲ ਵੀ ਮਨੋ-ਭੁਲੇਵੇਂ Hallucinations ਅਤੇ ਮਨੋ-ਭਰਮਾਂ Delusions ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਸੁਣਨ-ਸੰਬੰਧੀ ਮਨੋ-ਭੁਲੇਵੇਂ Hallucinations ਵਿਚ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਸਪੀਕਰ ਲਾ ਕੇ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾਂ, ਗੁਣਗੁਣਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਅਸਲੀਅਤ ਪਰਖਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨੋ-ਭੁਲੇਵੇਂ Hallucinations ਅਤੇ ਮਨੋ-ਭਰਮਾਂ Delusions ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਵੇਂ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ)।

ਇਹ ਕੁੱਝ ਤਰਕੀਬਾਂ ਹਨ ਜੋ ਚਲਦੇ ਆ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਰੰਤਰ ਲੱਛਣਾਂ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ) ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਫਕ ਕਿਹੜੀ ਹੈ।

11/21/2004