

## ਜੈਨੇਰੇਲਾਈਜ਼ਡ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਓਰਡਰ (GAD)

ਅੰਕਲੂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਬੇਚੈਨੀ) ਅਵੱਸ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਹੈ, ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਲੱਖਣ ਹਨ, ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਸਨੂੰ ਜੈਨੇਰੇਲਾਈਜ਼ਡ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਓਰਡਰ (ਵਿਆਪਕ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਕਾਰ), ਛੋਟੇ ਵਿੱਚ GAD ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

GAD ਪੀੜਤਾ ਵੱਲੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬੇਚੈਨੀ ਹੌਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ (ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ) ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੈ। ਮਗਰਲੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਨਿਤਾਣਾ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ GAD ਪੀੜਤ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਘਬਰਾ ਕੇ ਉਠਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, GAD ਇਕ ਐਸੀ ਬੇਚੈਨੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ 'ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਵਜ੍ਹਾ' ਦੇ ਬੇਸ਼ਬਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਚੈਨੀ 'ਪਿੱਛੇ ਛਾਂ ਵਾਂਗੂ ਖਲੋਤੀ ਹੈ' ਵਾਂਗ ਵਖਾਣਦੇ ਹਨ।

GAD ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਾਧੂ ਅਤੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਕ GAD ਪੀੜਤ ਜਿਸਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਲਈ ਇਹ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫਿਕਰ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਭਿਆਨਕ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ, GAD ਪੀੜਤ ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ 'ਝਾਡ' ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਕੁਦਰਤੀ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਿੰਤਾ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। GAD ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ ਧੜਕਨ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਨੀਵਾਂ ਮਿਜਾਜ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ/ਭ੍ਰਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸੱਚ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਇਸਦੇ ਲੱਖਣ ਅਤੇ GAD ਆਪੂ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ GAD ਪੀੜਤ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ।

### ਮੈਂਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂਨੂੰ GAD ਹੈ?

GAD ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਲੱਖਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪੂ ਰੋਗ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਜਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਇਸੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਤੀਤ ਕਰਨੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ

ਵਰਗੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠੋਗੇ, ਵਗੈਰਾ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਲੱਖਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ:
  - ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਬੇਸ਼ਬਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
  - ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
  - ਧਿਆਨ ਲਗਾਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ/ ਦਿਮਾਗ਼ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
  - ਚਿੜਚਿੜਪਨ ਅਤੇ ਅਣਿਆਈ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਚੋਕਣਾ
  - ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਨਾਅ
  - ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
  - ਸੌਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
  - ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਚੈਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ, ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ GAD ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੱਖਣ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੈਨਿਕ ਵਿਕਾਰ ਹੋਏਗਾ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਣਾ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ GAD ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜੇ ਪੈਨਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾਟਕੀ ਅਤੇ ਪਰਤੱਖ ਲੱਖਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ, ਪਰ ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਵਿਕਾਰ, ਐਂਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਿਕਸ ਡਿਸਓਰਡਰ (OCD) ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, GAD ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਖਣ ਹੋਰਨਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। GAD ਪੀੜਤ ਅਕਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ/ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧਤ ਵਾਧੂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਝੱਲਦੇ ਹਨ।

### ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ GAD ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ 3% ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ GAD ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਦੋਂ GAD ਪੀੜਤ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਨਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ।

ਬੱਚੇ ਵੀ GAD ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਜਿਆਦਾ ਗੱਲ ਮੰਨਣਗੇ ਅਤੇ ਉੱਤਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਣਗੇ।

### GAD ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਣ ਇਸਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ GAD ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਤੱਕ, ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਬੂਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਨ, ਖਾਨਦਾਨੀ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਇਸ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ GAD ਹੋਣਾ ਜਣਨ ਵਿਦਿਆ ਮੁਤਾਬਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੈਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਐਸੇ ਸਬੂਤ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਥਾਂ ਵਾਂਗ ਦੇਖਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹੋਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ GAD ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਏਗਾ। GAD ਅਕਸਰ ਬਾਲਗ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

GAD ਹੋਣ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਤਨਾਅ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ GAD ਪੀੜਤ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ GAD ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਨਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਤ, ਤਲਾਕ, ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਛੁੱਟ ਜਾਣਾ। ਜਦਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹਨ, GAD ਤਨਾਅਪੂਰਨ 'ਸਕਾਰਾਤਮਕ' ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਵਿਆਹ ਹੋਣਾ, ਘਰ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਬਦਲਨਾ।

### GAD ਦਾ ਇਲਾਜ

ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਐਕਸ਼ੀਲੈਂਸ (NICE) ਤੋਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **0845 003 7780** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, GAD ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਆਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਨਾ ਦਵਾਈ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਅਕਸਰ GAD ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਦਖਲ ਅਤੇ ਅਰੋਥਿਕ ਵਰਜਸ਼ ਜਾਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

### ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ

ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਸਾਡੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

### ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬੀਹੇਵਿਅਰ ਥੈਰੇਪੀ (CBT)

CBT 'ਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਸਭਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। CBT ਇਸਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਖਰਕਾਰ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਤੀਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂਕਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। CBT ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਜਾਜ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਆਫ ਹੀਲਥ ਐਂਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (NICE) ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ CBT ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

CBT ਕਾਫੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਇਹ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। CBT ਇਕ ਮਾਹਿਰ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਕ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ 'ਇੱਥੇ ਅਤੇ ਹੁਣੇ' ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਕ ਵਾਰ ਤਕਲੀਫ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਮ੍ਹੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ, ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਵੈਬਕੈਮ ਰਾਹੀਂ CBT ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਸੰਭਵ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਜੇ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਵੱਲੋਂ NHS ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਕੇ ਮੁੱਲਾਂਕਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ [www.babcp.com](http://www.babcp.com) 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਬੀਰੇਵੀਅਰਲ ਐਂਡ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਸਾਇਕੋਥੈਰੇਪੀਜ਼ (BABCP) ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਇਕ CBT ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ

ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਅਕਸਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਸਭਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਰਿਏ ਨਾਲ ਖਾਸ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਰਾਹੀਂ ਆਮ੍ਹੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ, ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਵੈਬਕੈਮ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਸੰਭਵ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਜੇ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਵੱਲੋਂ NHS ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਕੇ ਮੁੱਲਾਂਕਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਸਾਇਕੋਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਵੀ [www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk) 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ

ਹਲਾਂਕਿ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ NICE ਵੱਲੋਂ ਮੰਜੂਰਸੁਦਾ ਥੈਰੇਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਫੀ ਉਪਲਬਧ ਅਸਲੀ ਸਬੂਤ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ, ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਕਾਫੀ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਚਲੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚੰਗੀ ਫੀਡਬੈਕ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਾਫੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦਰਸ਼ਨ (ਵਿਜ਼ੁਆਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ), ਜੋ ਕਾਫੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਜ਼ੁਆਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਰ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਡੂੰਘੇ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਜ਼ੁਆਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਕੋਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **08444 775 774** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ [www.cnhc.org.uk](http://www.cnhc.org.uk) 'ਤੇ ਕਾਮਪਲਿਮੈਂਟਰੀ ਐਂਡ ਨੈਚੁਰਲ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਾਉਂਸਲ (CNHC) ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਨਯੂਰੋ-ਲਿਨਗੁਇਸਟਿਕ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਿੰਗ (NLP)

NLP ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ, ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। NLP ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਰਾਹੀਂ, ਜੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨੋ ਅਚੇਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰੇਲਦੇ ਹਨ, ਅਣਚਾਹੇ ਵਤੀਰੇ ਬਦਲਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ NLP ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਧਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਤਰ ਤੇ NLP ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਕੋਈ NLP ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **08444 775 774** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਰ ਕਾਰਨ ਹੌਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਕੁਝ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ) ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਹਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਡਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਕੋਲ [www.anxietyuk.org.uk](http://www.anxietyuk.org.uk) 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਡਲਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਦਵਾਈ

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰੈਸਕਰਿਬ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਹੌਲ ਪੈਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਏ। ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੱਖਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। NICE ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਦਵਾਈ ਲਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਸਾਹਿੱਤ

ਹੋਰ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਦੁਕਾਨ [www.anxietyuk.org.uk/shop](http://www.anxietyuk.org.uk/shop) 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ **08444 775 774** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਦੇ ਜਰਿਏ ਖਰੀਦ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

**ਜੈਨੇਰੇਲਾਈਜ਼ਡ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਓਰਡਰ: ਇਕ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਗਾਈਡ** ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਦੁਕਾਨ [www.anxietyuk.org.uk/shop](http://www.anxietyuk.org.uk/shop) ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ **08444 775 774** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ।

## ਓਵਰਕਮਿੰਗ ਵਰੀ

ਮਾਰਕ ਫ੍ਰੀਸਟਨ ਅਤੇ ਕੈਵਿਨ ਮਿਅਰਜ਼

## ਓਵਰਕਮਿੰਗ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ

ਡਾਕਟਰ ਕ੍ਰਿਸ ਵਿਲਿਅਮਜ਼

ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ  
ਡਾਕਟਰ ਡੇਵਿਡ ਬਾਲਡਵਿਨ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਆਖਰੀ ਸੰਪਾਦਨ ਮਈ 2012.