ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ

ਔਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਓਡਰ (ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਹਿਮ ਦਾ ਰੋਗ)(OCD)

OCD ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਹਿਮਾਂ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ ਜੋ ਇੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ, ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਵੋਤਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਹਿਰੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਖ਼ਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪਹਿਚਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਵਹਿਮੀ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਗੈਰਵਾਜਬ, ਤਰਕਹੀਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਧੂ ਹਨ। ਪਰ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਕਿ OCD ਦੇ ਲੱਖਣ 'ਬੌਰੇ' ਦਿੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਕ OCD ਪੀੜਤ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਵਜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਾਗਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇਰੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ OCD ਪੀੜਤ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਇਨਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਐਸਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਵਹਿਮਾਂ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ OCD ਦੇ ਲੱਖਣ ਹਲਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੀੜਤ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਹਿਮ ਕੀ ਹਨ?

ਇਕ ਵਹਿਮ (ਔਬਸੈਸ਼ਨ) ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਵਿਚਾਰ, ਮਨੋਵੇਗ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ ਹੈ ਜੋ – ਘਟੋ-ਘੱਟ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ – ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ, ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਮਨੋਵੇਗ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਰੱਬ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ (ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ 'ਕੀ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਦਰਵਾਜਾ ਬੰਦ ਸੀ?', ਜਿਸਦੇ ਬਾਅਦ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ) ਵੀ ਵਹਿਮ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਦੀਂ-ਕਦਾਈਂ ਵਿਅਕਤੀ ਐਸੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਮਨੋਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ ਜਾਂ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਬੇਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਭਤੋਂ ਆਮ ਵਹਿਮ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਿੰਸਾ, ਲਾਗ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸੋਚਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜੇ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਲਾਉਣਾ, 'ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ' ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਸ਼ ਟੱਕਰ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇਣਾ)। ਵਿਅਕਤੀ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਹਿਮ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਨਹੀਂ ਥੋਪੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਨਸਕ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਔਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਓਡਰ (ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਹਿਮ ਦਾ ਰੋਗ) ਵਿੱਚ ਸਭਤੋਂ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ।

ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਇਕ ਵਹਿਮ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਜਾਣ-ਬੁਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਤੀਰਾ ਇਕ ਮਜਬੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਕਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ, ਜਾਂ ਤੇ ਕਰਮ ਵਾਸਤਵਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਸਨੂੰ ਬੇਅਸਰ ਜਾਂ ਰੋਕਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਵਤੀਰਾ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਿਯਮਾਂ ਜਾਂ ਨੇਮੀ ਤਰੀਕੇ (ਰਸਮਾਂ) ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਤੀਰਾ ਮਜਬੂਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਰੀ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਤੀਰਾ ਵਾਧੂ ਅਤੇ ਤਰਕਹੀਣ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਹਲਾਂਕਿ ਇਹ ਤਨਾਅ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੀਂ-ਕਦਾਈਂ ਮਜਬੂਰੀ ਇਕ ਐਸੀ ਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਨਸਕ ਰਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਰਸਮਾਂ ਇਕ ਸੋਧਮਈ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਸੋਚਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰਜੋਗ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਕਾ ਨੂੰ ਗਿਣਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਲੜੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਣਾ ਵੀ ਮਾਨਸਕ ਮਜਬੂਰੀ ਦੇ ਆਮ ਰੂਪ ਹਨ।

ਸਭਤੋਂ ਆਮ ਮਜਬੂਰੀ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ, ਗਿਣਨਾ ਅਤੇ ਛੋਹਣਾ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਮਜਬੂਰੀ ਨੂੰ ਹੋਕਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਤਨਾਅ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਜਬੂਰੀ ਨੂੰ ਪੇਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕਦਮ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਹਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ।

ਹੋਰ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਜੋ ਅਕਸਰ OCD ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ OCD ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਆਮ ਲੱਖਣ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਕੇ ਟਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਔਬਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੰਦ ਨਾਲ ਲਾਗ ਲੱਗਣਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਗੰਦ ਬਾਰੇ ਔਬਸੈਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਤਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਜਬੂਰੀ ਨੂੰ ਹੋਕਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਨਿਕ, ਅਗੋਰਾਫੋਬੀਆ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਖਣ ਹਨ।

ਕੌਣ ਪੀੜਤ ਹਨ?

OCD ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ, ਜਿਆਦਾ ਔਰਤਾਂ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ, ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਅਣੋਖੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਾਫੀ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਹਿਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਹਨ, ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ 80% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਬਸੈਸ਼ਨ ਹਨ। ਇਸ ਔਬਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਉਹੀ ਰੂਪ ਅਤੇ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਕ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਬਸੈਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਕਿ ਗੈਸ ਅਤੇ ਨਲਕੇ ਬੰਦ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਘਰ ਬੰਦ ਸੀ। ਪਰ, ਜਦ ਇਹ ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਆਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

OCD ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੈ?

ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮਰ

ਇਹ ਵਖੋ-ਵੱਖ ਹੈ ਪਰ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ – 21.2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਆਮ ਹੈ; 17.5 ਉਮਰ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੀਤ

ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਧੀਰੇ-ਧੀਰੇ ਅਤੇ ਵੱਧਦੇ-ਵੱਧਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਸਾਨ

OCD ਦਾ ਅਸਰ ਅਕਸਰ ਨਿੰਮ੍ਹੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਾਵੀ ਤੱਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਥਾਪਿਤ 1970
ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1113403

ਗੁੰਝਲਾਂ

ਗੁੰਝਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡ੍ਰਗਜ਼ ਦੀ ਲੱਤ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

OCD ਪੀੜਤਾਂ ਦੇ ਸਭਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀਗ਼ਤ ਲੱਖਣ

- ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਚਿੰਤਾ
- ਗੁਨਾਹ ਦਾ ਕੱਟੜ ਅਹਿਸਾਸ
- ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਬੋਧ
- ਪੂਰਨਤਾਵਾਦ
- ਅਤਿਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ
- ਬਦਲਾਵ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ
- ਸਜੀਵ ਕਲਪਨਾ

OCD ਦੇ ਕਾਰਨ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ OCD ਦੇ ਲੱਖਣ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੈ।

ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ

ਇਕ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਜੋਰੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ OCD ਹੋਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤੈਅ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਝੁਕਾਅ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਸਿਧਾਂਤ

ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ OCD ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਗ ਵਿਗਿਆਨ ਸਿਧਾਂਤ

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਜੋ OCD ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਤਲਵਾਂ ਗੈਂਗਲਿਆ ਹਨ।

ਰਸਾਇਨਿਕ ਸਿਧਾਂਤ

ਦਿਮਾਗੀ ਰਸਾਇਨ OCD ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਸਰਦਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਸੁਭਾਵਿਕਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾਈਆਂ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਖਣ ਪੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਮਜਬੂਰੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੇਚੈਨੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਾਨਸਕ ਕਿਰਿਆ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੱਖਣਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਕ ਕਿਰਿਆ ਸਿਧਾਂਤ

ਫ੍ਰੋਉਡ ਨੇ ਵਹਿਮਾਂ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨੋਵੇਗ ਦੇ ਮਾਨਸਕ ਰੱਖਿਅਕ ਜਵਾਬ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਧਾਂਤ

OCD ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਆਮ ਵਹਿਮੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਨ ਲਈ ਕਿ 'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹਾਂ' ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ 'ਬੁਰਾ ਵਿਅਕਤੀ' ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਨਾ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅੰਗਪੂਰਵਕ, ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ ਜੋ ਐਸੇ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ OCD ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਸਭਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹਨ।

OCD ਦਾ ਇਲਾਜ

ਇਸ ਸਮੇਂ OCD ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਕਾਫੀ ਉੱਚੇ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ OCD ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ 70% ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਆਇਆ ਹੈ।

ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਟਯੂਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (NICE) ਤੋਂ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ **www.nice.org.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **0845 003 7780** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

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 ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਤੀਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੈ, ਉਹ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂਕਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। CBT ਥੈਰੈਪਿਸਟ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਜਾਜ਼ 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 ਇੰਸਟੀਟਯੂਟ ਔੱਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਐਕਸੀਲੈਂਸ (NICE) ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ CBT ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

CBT ਕਾਫੀ ਵੱਖੋ-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 ਬੇਚੈਨ 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 ਲੱਭਨ 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 ਆਮ੍ਹੋ-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** 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਬੀਹੇਵੀਅਰਲ 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 ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਰਿਏ ਨਾਲ ਖਾਸ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਰਾਹੀਂ ਆਮ੍ਹੋ-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 ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਸਾਇਕੋਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਵੀ **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 ਮੰਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਥੈਰੇਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਫੀ ਉਪਲਬਧ ਅਸਲੀ ਸਬੂਤ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ

ਸਥਾਪਿਤ 1970
ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1113403

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ

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 (ਵਿਜੁਆਲਾਈਜੇਸ਼ਨ), ਜੋ ਕਾਫੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਜੁਆਲਾਈਜੇਸ਼ਨ 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 ਵਿਜੁਆਲਾਈਜੇਸ਼ਨ 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** '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 ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ, ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ੍ਹਿਆ 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, ਜੋ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮੰਨੇ ਅਚੇਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫਰੋਲਦੇ ਹਨ, ਅਣਚਾਹੇ ਵਤੀਰੇ ਬਦਲਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ NLP ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਚੈਨਿਆਂ 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** 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਰੀਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਡਲਟ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਕਲਾਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਸਟੈਮੈਟਿਕ ਡਿਸੇਨਸਿਟੀਸੇਸ਼ਨ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਫੋਬੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰੀ ਡਿਸੇਨਸਿਟੀਸੇਸ਼ਨ (ਸੰਵੇਦਨਾਹੀਣਤਾ) ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਆਪੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ- ਪਰ ਮਗਰਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਿਸੇਨਸਿਟੀਸੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਭਤੋਂ ਘੱਟ ਡਰਾਵਨੇ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਫੋਬੀਆ ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਪੀੜਤ ਆਪਣੇ ਡਰ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਸ਼ਿਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਰ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ।

ਦਵਾਈ

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰੇਸਕਰਾਇਬ 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 ਕਰਣਗੀਆਂ। NICE ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਦਵਾਈ ਲਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸਾਹਿੱਤ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਦੁਕਾਨ **www.anxietyuk.org.uk/shop** 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ 08444 775 774 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਦੇ ਜਰਿਏ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਓਵਰਕਮਿੰਗ ਔਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਓਰਡਰ
ਡਾਕਟਰ ਡੇਵਿਡ ਵੀਲ ਅਤੇ ਰੌਬ ਵਿਲਸਨ

ਬ੍ਰੇਨਲਾੱਕ
ਜੈਫਰੀ ਸਕਾਵਾਟਸ

ਅੰਡਰਸਟੈਂਡਿੰਗ ਔਬਸੈਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਕਮਪਲਸ਼ਨਜ਼ - ਏ ਸੈਲਫ ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ
ਫ੍ਰੈਂਕ ਟੇਲਿਸ

ਆਖ਼ਰੀ ਸੰਪਾਦਨ ਮਈ 2012.

ਸਥਾਪਿਤ 1970
ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1113403