

ਰੈਲਥ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਅਤੇ ਨੇਜ਼ਮਾਫੇਬੀਆ (ਹਾਈਪੋਕੋਨਡ੍ਰੀਆਸਿਸ - ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਡਰ)

ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ (ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਡਰ) ਜਿਆਦਾਤਰ ਡਰਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਡਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਰੈਲਥ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਅਤੇ ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੀਮਾਰੀ/ਰੋਗ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੈਂਸਰ, ਏਡਸ, ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੀੜਤ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕੇਸ ਦੇਖ ਚੁਕੇ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਾਧੂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਏਗਾ, ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਮੂਰਖ! ਪਰ, ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਪੀੜਤ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੇਅਕਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੀਮਾਰੀ/ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਾਂ ਨਹੀਂ ਭੁਲਦੇ।

ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਫੇਬੀਆ ਕਾਫੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ, ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਮੌਤ, ਮੌਤ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨਾ ਜਾਂ ਆਮ ਘਬਰਾਹਟ ਜੋ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਗਰਲਾ ਕਾਰਨ ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਅਤੇ ਐਂਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲੈਕਸ ਡਿਸਓਰਡਰ (OCD) ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਸਨੂੰ ਅਣਚਾਹੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ OCD ਵਾਂਗ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਕਿ ਇਸ ਫੇਬੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਡਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਹਿਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਹਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੀੜ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਡਰਨ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ, ਨੇਜ਼ਮਾਫੇਬੀਆ ਦੀ ਵਹਿਮੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ।

ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪਰਚਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਏਡਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦਕਿ ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ OCD ਵਿੱਚ ਹਨ, ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਵਕਤ ਗੁਜ਼ਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਆਪਣੀ ਡਰ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਈ ਜਵਾਨ ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਪੀੜਤ ਪਹਿਲਾਂ ਏਡਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਉਹ ਤੀਹਾਂ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਪੀੜਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਨਾ ਹੋਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਖ਼ੁਫ਼ਾਅ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਦਲਨ ਵਿੱਚ ਹੋਏਗਾ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਘਬਰਾਹਟ), ਬੇਸ਼ਕ, ਬਹੁਤ ਅਸਲੀ ਲੱਖਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਲੱਖਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਨਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਕਾਫੀ ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਪੀੜਤ ਸਧਾਰਣ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਰ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਖਣ ਸਮਝ ਕੇ, ਗ਼ਲਤ ਮਤਲਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀ ਦੀ ਮੰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਬਣਾਏ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਏਡਸ/ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਫੇਬੀਆ

ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫੇਬੀਆ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪਰਚਾਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਕਿ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਕਾਫੀ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸੁੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਉਹ ਬਾਹਰੋਂ 'ਸਿਹਤਮੰਦ' ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਪੀੜਤ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਇਹ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤੇਰੇ ਏਡਸ ਫੇਬੀਆ ਪੀੜਤ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੇ ਠੀਕ ਹੈ, ਉਹ ਫਿਰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸੂਈ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।

ਕੈਂਸਰ ਫੇਬੀਆ

ਇਹ ਫੇਬੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਖਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ ਵਹਿਮੀ ਹੋ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਾਂਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਉਹ ਐਸੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਕਰੀਬ ਆਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਹਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਐਸੇ ਪੀੜਤ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਉਹ ਉਸ ਦਿਨ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ OCD ਵਾਂਗ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਗੇ।

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਦਾ ਸਭਤੋਂ ਆਮ ਲੱਖਣ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਜੇ ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਬ੍ਰੇਨ ਟ੍ਰਾਮਰ ਦੇ ਲੱਖਣ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਰਟ ਫੇਬੀਆ

ਪੈਨਿਕ ਦਾ ਦੌਰੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧੀ ਹੋਈ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਨੂੰ ਕਈ ਲੋਕ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਖਣ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ।

ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤਕਲੀਫ਼ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਜੇ ਜਾਹਿਰ ਹੈ ਟਾਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇੱਲਨੈੱਸ ਫੇਬੀਆ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ ਪਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਫੇਬੀਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਖਣ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਬੇਚੈਨੀ) ਹੈ, ਤਾਂ ਜੀਪੀ ਲੱਖਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਡ੍ਰਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੈਰੀ ਡਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ 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।

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 ਬੇਚੈਨ 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 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 ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਆੱਫ ਹੀਲਥ 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 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 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ 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 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 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ

ਹਲਾਂਕਿ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਿਪਨੋਥੈਰੇਪੀ NICE ਵੱਲੋਂ ਮੰਜੂਰਸ਼ੁਦਾ 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 (ਵਿਜ਼ੁਆਲਾਈਜੇਸ਼ਨ), ਜੋ ਕਾਫੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਜ਼ੁਆਲਾਈਜੇਸ਼ਨ 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 ਵਿਜ਼ੁਆਲਾਈਜੇਸ਼ਨ 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 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, ਜੋ 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 '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 ਪ੍ਰੈਸਕਰਾਇਬ 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 ਕਰਦਗੀਆਂ। 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 ਖਰੀਦ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਓਵਰਕਮਿੰਗ ਹੈਲਥ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ

ਡਾਕਟਰ ਡੇਵਿਡ ਵੀਲ, ਰੋਬ ਵਿਲਸਨ

ਓਵਰਕਮਿੰਗ ਐਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲੈਕਸ ਡਿਸਓਰਡਰ

ਡਾਕਟਰ ਡੇਵਿਡ ਵੀਲ, ਰੋਬ ਵਿਲਸਨ

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਯੂਕੇ ਇਸ ਤੱਥ ਪੱਤਰ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਵਿੱਚ ਰੋਬ ਵਿਲਸਨ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਖ਼ਰੀ ਸੰਪਾਦਨ ਮਈ 2012.