

ਪੋਸਟ ਟ੍ਰਾਮੈਟਿਕ ਸਟਰੈਸ ਡਿਸਓਰਡਰ

ਔਖੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਖੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਡੱਟ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮਹਿਊਮੀ, ਨਿੱਜੀ ਯਾਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼, ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਅਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਐਸੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਖਤਰਾ ਤੇ ਕਦੋਂ ਦਾ ਟਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਘਟਨਾ ਘਟਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਯਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁਪਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਯਾਂ ਖੌਫ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਹਾਲਤ ਇਕ ਮਹਿਨੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਟ੍ਰਾਮੈਟਿਕ ਸਟਰੈਸ ਡਿਸਓਰਡਰ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਪੋਸਟ ਟ੍ਰਾਮੈਟਿਕ ਸਟਰੈਸ ਡਿਸਓਰਡਰ (ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ) ਇਕ ਕਾਫੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐ

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਓਰਡਰ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵਛਿਆ ਨੂੰ ਇਹ ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਦੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਦ੍ਰੇ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੂੰ ਡਰਾਨ ਵਾਸਤੇ ਮੌਤ ਤੇ ਕਾਫੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ “ਸਟ੍ਰੈਸਰਜ਼” ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਯਾਂ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਮੇਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਸਾ ਭਰੇ ਨਿੱਜੀ ਹਮਲੇ ਜਿਵੇਂ ਬਲਾਤਕਾਰ, ਕਾਰ ਯਾ ਹਵਾਈ ਦੁਰਘਟਨਾ, ਸੈਨਿਕ ਹਮਲਾ, ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਘਟਨਾ ਯਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਿਕ ਤਬਾਹੀ - ਤੁਫਾਨ, ਭੂਚਾਲ ਐਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹੱਲ ਬਣਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਯਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਰਦੇ ਯਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਟ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਕਈ ਸਾਲਾ ਬਾਦ ਉੱਭਰ ਕੇ ਅਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੇ ਸਮਾਂ ਇਸ ਦੇ ਰੋਗੀ ਵਾਸਤੇ ਫਰਕ ਫਰਕ ਹੈ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਕਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਗਿਸਿਆ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ, ਉਸ ਹਾਦਸੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਕਾਰਣ ਹੈ ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦਾ। ਇਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਘਟਨਾ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਦੁਖਦਾਈ ਯਾਦ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਯਾਂ ਦਿਨੇ ਸੁਪਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਸਾਲਗਿਰਾ ਜਾਂ ਥਾਂ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿਥੇ ਉਹ ਘਟਨਾ ਘਟੀ ਹੈ ਜਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਅਸ਼ਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਗਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਜਦ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਸੀ। ਉਹ ਨੇੜਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਬਹੁਤ ਘਟ ਮਰੀਜ਼ ਸਮਾਜ- ਵਿਰੋਧੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੀਊਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸੌਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਤੇ ਬਹੁਤ ਚੁਸਤੀ। ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਆਣੀ (ਇਨਸੋਮਨਿਆ) ਆਮ ਹੈ ਤੇ ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਵਾਸਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਯਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨਸ਼ੇ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਣ ਗਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤਨਾਓ, ਚਕਰ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ। ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਪਤਾ ਤਾਂ ਹੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦ ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦਾ ਰੋਗੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦਸੇ ਯਾਂ ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕੋਈ ਖੋਜ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਜੋ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾ ਕਿ ਨੀਂਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਕਾਗੂਨੇਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰ ਥੇਰਪੀ ਤੇ ਗਰੁੱਪ ਥੇਰਪੀ ਇਹ ਦੋ ਕਾਫੀ ਮੰਨੇ ਹੋਏ ਇਲਾਜ ਹਨ ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਵਾਸਤੇ। ਇਹ ਕਾਫੀ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਥੇਰਪਿਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸਲਾਹਕਾਰ। ਓਕਸਪੋਜ਼ਰ ਥੇਰਪੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੀਊਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗੀ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਤੇ ਖੋਜ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਕੰਮ ਚਲਦਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਕਿਹੜੇ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਚੰਗਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਪੜਾਈ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ।

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service. This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414 6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424 7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423 1973

(ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਉਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ “ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਊ” ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੁੜ ਨਕਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ-ਐਡਮੋਂਟਨ ਰੀਜਨ ਫੋਨ: (780) 414.6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
ਐਡਮੋਂਟਨ ਮੈਨੋਨਾਈਟ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਨਿਊਕਮਰਸ ਫੋਨ: (780) 424.7709 www.emcn.ab.ca
ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਹੈਲਥ ਬਰੋਕਰਜ਼ ਕੋ-ਓਪ ਫੋਨ: (780) 423.1973