Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust
NHS

ਪੈਨਿਕ (ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ)

Panic

ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ
(ਸੈੱਲਫ਼ ਹੈੱਲਪ ਗਾਈਡ)

Shining a light on the future

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ (ਅਤਿਅੰਤ ਡਰ, ਭੈ, ਘਬਰਾਹਟ) ਕੀ ਹੈ?

ਹਰ ਇਕ ਜਾਣੂ ਹੈ ਕਿ ਪੈਨਿਕ (ਭੈ) ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਭੈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਤੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਟੂਆ ਚੋਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇਣ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੇਪਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
- ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦੇ ਅਗੋਂ ਦੌੜ ਕੇ ਲੰਘਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਬਚ ਗਈ।

ਇਹਨਾਂ ਕਿਸੀ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੈਨਿਕ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ (ਡਰ ਦਾ ਦੌਰਾ) ਆਮ ਡਰ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਭਿੰਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਇਹਸਾਸ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਇਹ ਇਹਸਾਸ ਅਚਾਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਹਸਾਸ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਥੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਡਰਾਉਣੀ ਹਾਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ **ਸੱਚਮੁੱਚ** ਕੁਝ ਡਰਾਉਣਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ **ਕੁਝ ਵੀ** ਡਰਾਉਣਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ **ਨਹੀਂ ਹਨ**।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂਕਿ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਈਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹਰੌਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਵਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਨਾ ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤਾਂ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ: ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ;
ਥਾਈਰੌਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ;
ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਕੈਫ਼ੀਨ ਪੀਣੀ;
ਗਰਭ
ਲੋ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਘੱਟਣਾ); ਵਗੈਰਾ

ਜੇਕਰ ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. (ਡਾਕਟਰ) ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੈਕ-ਅਪ (ਨਿਰੀਖਣ) ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਵੋ।

ਸਾਰਾਂਸ਼ (ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ)

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ **ਨਹੀਂ** ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ **ਨਾ ਹੀ** ਇਹ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਇਸ ਬੁਕਲੈੱਟ (ਕਿਤਾਬਚਾ) ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਇਹ **ਪਛਾਣਨਾ** ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।
- ਪੈਨਿਕ ਨੂੰ **ਸਮਝਣਾ**, ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ।
- ਇਹ **ਸਵੀਕਾਰ** ਕਰਨਾ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
- ਪੈਨਿਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨੀਕ (ਢੰਗ) ਸਿੱਖਣੇ।

1. ਪੈਨਿਕ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ – ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਗੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਦੇਖਣ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੈਨਿਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਪਾਉਂਦੇ ਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਜਰੂਰ ਕੋਈ ਅਧਿਕ ਗੰਭੀਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦਾ ਇਹਸਾਸ ਇਤਨਾ ਅਸਧਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਪੈਨਿਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਗਏ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਲੱਛਣ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਹੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਟਿਕ ਕਰੋ)

- ☐ ਦਿਲ ਜੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ ਧੜਕਣ ਜਾਂ ਛੜੱਪਾ ਮਾਰਨਾ
- ☐ ਇਹ ਲਗਣਾ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੜੰਮ ਦੀ ਅਵਾਜ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਿਗ਼ਲਨਾ, ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦਾ ਚੜ੍ਹਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ☐ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੋਰ ਦੀ ਧੜਕਣ
- ☐ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਥਲਤਾ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ
- ☐ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗ਼ਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ☐ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੱਤਾਂ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਲ਼ਿੱਖੋ: ....
....
....

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਇਹਸਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕ ਕਰੋ)

☐ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
☐ ਕਲਪਤ ਦਾ ਇਹਸਾਸ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੋ
☐ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ।

ਡਰਾਉਣੇ ਖਿਆਲ ਜਿਵੇਂਕਿ

☐ "ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈ"
☐ "ਮੈਂ ਧੜੰਮ ਕਰਕੇ ਡਿੱਗ ਪਵਾਂਗਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ"
☐ "ਮੇਰਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ"
☐ "ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ"
☐ "ਮੇਰਾ ਗਲ਼ ਘੁਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ"
☐ "ਮੇਰਾ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ"
☐ "ਮੈਂ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ"
☐ "ਮੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਵਕੂਫ ਬਣਾਉਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ"
☐ " ਮੈਨੂੰ ਇਥੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ"

ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਰਾਉਣੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਇਹਸਾਸ ਲਿਖੋ : ....
....
....

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ **ਅਸਲ** ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਇਹ **ਸੋਚਦੇ** ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ/ਤੁਹਾਡਾ ਵਤੀਰਾ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਟਿਕ ਕਰੋ)

ਤਿਆਗਣਾ (ਟਲਣਾ) ☐ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਣਾ।

ਬਚਣਾ ☐ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਨਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਭਜ ਕੇ ਨਿਕਲਣਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸੁਪਰ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚੋਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਦੌੜਣਾ

ਰੋਕਣਾ ☐ ਜੋ ਗੱਲ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ, ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਿਗ਼ਲਨਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੈਠਣਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਲੇਟਣਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਕੈਨ (ਪਰੀਖਣ) ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲ਼ਨਾ ☐ ਇਕ ਸਟੱਡੀ (ਅਧਿਐਨ) ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਇੰਨੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਨ ਕਿ ਕੁਝ ਖਤਰਨਾਕ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਗਏ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਹੋਵੇ?

ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਹਾਇਕ ਪਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਧਿਆਨਾ ਜਾਂ ਰਿਲੈਕਸ (ਸਿਥਲ) ਹੋਣਾ।

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਲਿੱਖੋ:

....
....
....

ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿਸਾ ਵੀ ਬਣ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾ, ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਕਈਆਂ ਉੱਪਰ ਟਿਕ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਵੋ।

ਸਾਰਾਂਸ਼ (ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ): ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ।
ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਡਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਜਬੂਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਦਿਲ ਦਾ ਜੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾਂ, ਤੇਜ ਸਾਹ, ਕੰਬਣਾ, ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਡਗਮਗਾਉਣਾ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਕਸਰ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਡਰਾਉਣਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਪੈਨਿਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਪਰ ਪੈਨਿਕ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।**

2. ਪੈਨਿਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ – ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਉੱਪਰ ਵਰਨਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤਿਅੰਤ ਡਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਡਰ ਹਲਕੀ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ) (ਜੋ ਕਿ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਇਮਤਿਹਾਨ ਪਾਸ ਕਰਨਾ) ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਨਿਕ ਦੀ ਹੱਦ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਕਿ ਡਰ ਦੁਖਦਾਈ ਇਹਸਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਡਰ ਕਿਉਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਰਦ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਗਿੱਟਾ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਾ ਤੁਰਨ ਲਈ ਚਿਤਾਵਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ੋਰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਚਿਤਾਵਨੀ ਹੈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਡਰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ **"ਫ਼ਾਈਟ ਔਰ ਫ਼ਲਾਈਟ"** (**"ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ**) ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਜਿਸ ਚੀਜ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਨਾਲ ਲੜਣ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਡਰ ਵੇਲ਼ਾ ਲੰਘ ਜਾਣ ਦਾ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੇ ਸ਼ੋਰ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈਏ। ਆਓ ਆਪਾਂ ਮੰਨ ਲਈਏ ਜਿਵੇਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਹੇਠਾਂ ਚੋਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਚੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹਮਲਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ

ਜਾਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੌੜ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਮੱਸਲਜ਼) ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਚਕ ਪਰਣਾਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਮ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਖਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਚੇਤਾਵਨੀ (ਅਲਾਰਮ) ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪਰਣਾਲੀ (ਸਿਸਟਮ) ਹੈ।

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਸਰੀਰਕ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂਕਿ ਉਸ ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਹੀ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗਲਤ ਅਲਾਰਮ (ਫ਼ਾਲਸ ਅਲਾਰਮ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੋਕ ਡਿਟੈਕਟਰ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋਕਿ ਗਲਤ ਸਮੇਂ ਵੱਜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਧੂੰਆਂ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਜਾਂ ਬਿੱਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਜਣ ਵਾਲਾ ਬਰਗਲਰ ਅਲਾਰਮ। ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਵਾ ਨਾਲ ਵੱਜਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰ ਦਾ ਅਲਾਰਮ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਲਾਰਮ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ "ਅਲਾਰਮ" ਪਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਇਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੱਜਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ "ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ" ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਜਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੰਗਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਵੰਗਾਰਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਵਿੱਤੀ ਚਿੰਤਾ, ਅਧਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਘਰ ਬਦਲ਼ਨਾ, ਤਲਾਕ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਟਰੈੱਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉਸ ਹੱਦ ਤਕ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਸਾਡਾ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਵੱਜਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ "ਸਟਰੈੱਸ" ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਨਿਕ ਹੁਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਬੇਮਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ (ਸਾਰਾਂਸ਼): ਪੈਨਿਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
ਪੈਨਿਕ ਡਰ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵੰਗਾਰ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੌੜ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਇਕ ਫ਼ਾਲਸ (ਝੂਠਾ) ਅਲਾਰਮ ਹੈ

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਬੇਮਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ)

ਜਿਵੇਂਕਿ ਵਰਨਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਸਟਰੈੱਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਵੱਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਟਰੈੱਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ? ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੰਮ ਦਾ ਸਟਰੈੱਸ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੋਣਾ, ਸਬੰਧ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਘਾਟਾ, ਆਰਥਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਟਰੈੱਸ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਨੂੰ ਲਿੱਖੋ:

....

....

....

....

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਾਲ਼ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਟਰੈੱਸ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਬੁਕਲੈੱਟ (ਕਿਤਾਬਚਾ) 'ਸਟਰੈੱਸ – ਸੈੱਲਫ਼ ਹੈੱਲਪ ਗਾਈਡ' ਪੜ੍ਹਨੀ ਲਾਭਦਾਈਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਧਿਕ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੇ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਹਾਲ਼ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਨਜਦੀਕ ਹਨ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਡਾਕਟਰੀ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਿਆ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਗਲਤ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੈਨਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਬਰੇਨ ਹੈੱਮਰਿਜ਼, ਅਸਥਮਾਂ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ?

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਕਾਰਨ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਭੈੜੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸ (ਜਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਜਾਂ ਮੈਨੋਪੋਜ਼ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋਣਾ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਪੈਨਿਕ ਦਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਫ਼ੀਨ ਦੀ ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ, ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੇ 'ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ' ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਭਾਵ (ਈਮੋਸ਼ਨਜ਼)

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਅਕਸਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਅਤੀਤ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਜਿਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਅਚਾਨਕ
ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਕਿਉਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੁਤੇ ਪਏ ਸਨ! ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ, ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਕਾਰ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੱਜਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੋਵੇਗਾ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਚੀਜਾਂ ਪੈਨਿਕ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ
ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਪਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਦੇ ਕਾਰਨ **ਹਾਈਪਰਵੈਨਟਿਲੇਸ਼ਨ (hyperventilation)** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦਾ।। ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਚਕਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਖਰਾਬੀ ਹੈ।

ਵਿਚਾਰ
ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ, ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਵਿਚਾਰ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ (ਨਿਰਾਧਾਰ ਚਕਰ) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਉਣੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਦੀਆਂ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰ ਸਮਝਣਾ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਕਸਰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਗਲਤ ਵਿਆਖਿਆ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ	ਇਸ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ	ਆਮ ਡਰ
ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਅਜੀਬ ਹੋਣਾ ਧੁੰਧਲੀ ਨਜਰ ਸਿਰਫ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵਾਲੀ ਚੀਜ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਣਾ (ਟੰਨਲ ਵੀਜ਼ਨ) ਕਲਪਤ (ਜੋ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਦੀ ਭਾਵਨਾ	ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼	ਬਰੇਨ ਹੈੱਮਰਿਜ਼ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਜਾਵਾਂਗੀ
ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਤਬਦਲੀ	ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਬਚ ਕੇ ਦੌੜ ਜਾਣ ਲਈ ਹੋਰ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼	ਗਲਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਹੋਣਾ ਸਮਾਂ ਮੁਕਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
	ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਮਸਲ) ਦਾ ਕੱਸੇ ਜਾਣਾ	
ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ	ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵੱਧ ਵਹਾ	ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ
ਦਿਲ ਦਾ ਜੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾ	ਵਾਧੂ ਤਾਕਤ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵੱਧ ਦਬਾ ਅਤੇ ਵਹਾ	ਰਸੌਲੀ ਹੈੱਮਰਿਜ
ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੋਰਦਾਰ ਦਰਦ	ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਘੱਲਣਾ	ਸਟਰੋਕ
ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਥਲਤਾ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ		

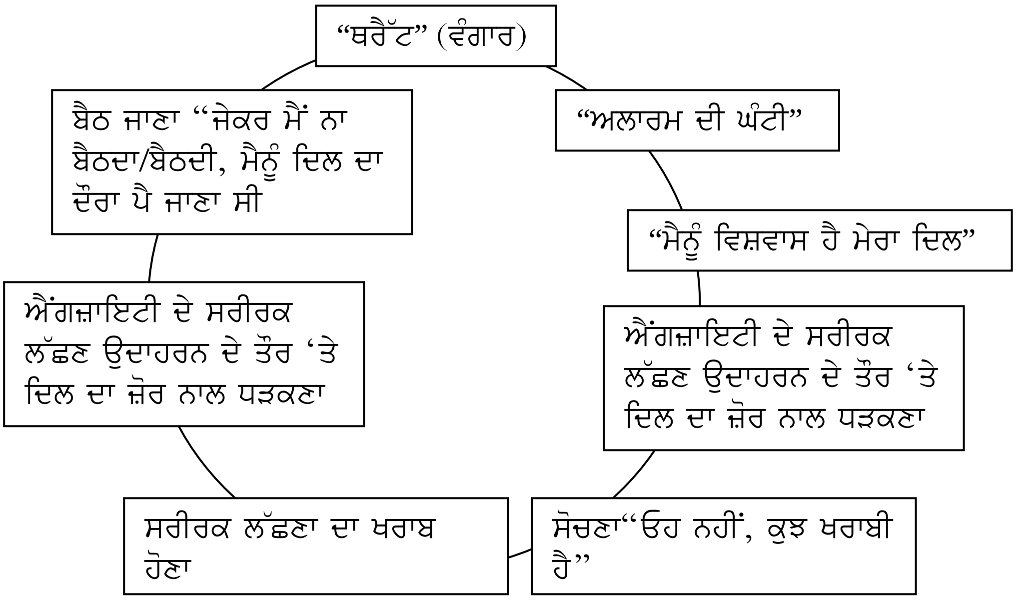
ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਡਰ ਦੀ ਇੰਨੀ ਜੋਰਦਾਰ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਵਿੱਚ 100% ਯਕੀਨ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਵੇਂਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਹਾਲਤ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਪੈਨਿਕ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਹ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਨਿਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਕਾਰਨ ਪੈਨਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਨਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਤੀਰਾ

ਤੀਸਰਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਸੀ ਇਹ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਿਆਗ, ਬਚਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਜਿਸ ਦਾ ਵਰਨਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ (ਨਿਰਾਧਾਰ ਚਕਰ) ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪੈਨਿਕ ਦਾ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ (ਨਿਰਾਧਾਰ ਚਕਰ)
ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ, ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਵਤੀਰਾ ਪੈਨਿਕ ਦਾ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਾਪਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।



ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ (ਸਾਰਾਂਸ਼)

- **ਡਰ** ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵੰਗਾਰ ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ – ਸਾਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ** ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:
  - ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ)
  - ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ
  - ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ
  - ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਭਾਵ (ਇਮੋਸ਼ਨਜ਼) ਦੇ ਕਾਰਨ
  - ਅਚਾਨਕ

- **ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ (ਨਿਰਾਧਾਰ ਚਕਰ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ**
  - ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ
  - ਖਿਆਲ (ਵਿਚਾਰ)
  - ਵਤੀਰਾ

- **ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ, ਬਚਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ**
  - ਕਦੇ ਵੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਭੈੜਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ
  - ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਉਸ ਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਅਟੈਕ ਦਾ ਡਰ ਹੈ
  - ਇੱਕਲੇ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਆਉਣਾ

3. ਕੀ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੇਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਅਸੀਂ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਥੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤਕ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ (0-100%), ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਸਟਰੋਕ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਗਲ ਘੁੱਟਣਾ, ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਹੋਣਾ?

............%

ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋਵੇ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਰਜਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਡਰਾਉਣਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ?

............%

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ (ਸਾਰਾਂਸ): ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

4. ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਢੰਗ (ਤਕਨੀਕ) ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ, ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਇਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕੁਝ ਢੰਗ (ਤਕਨੀਕ) ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਕੋ ਹੀ ਚੀਜ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਢੰਗ) ਰਾਹੀਂ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਗੇਗਾ। ਇਕ ਦਮ ਹੀ ਕਿਸੇ ਚਮਤਕਾਰ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲਵੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭ ਦੇਖੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ (ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ) ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਵਿਸ਼ਰਾਮ)
2. ਕੰਟਰੋਲਡ ਬਰੀਦਿੰਗ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ)

ਇਹ ਢੰਗ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ

- ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਅਕਸਰ ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਉ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਢੰਗ (ਤਕਨੀਕ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਪੂਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਪੱਧਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਇਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਐਂਗਜਾਇਟੀ (ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਾਈਪਰਵੈਨਟਿਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਨਾਲ, ਐਂਗਜਾਇਟੀ ਨੂੰ (ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਣ ਨਾਲ, ਉਹ ਚਕਰ ਜੋ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਟੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਡਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜਦੋਂ ਤਿਆਗ ਨੂੰ ਘਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਸ਼ਾਂਤ (ਰਿਲੈਕਸਡ) ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ **ਨਾ** ਹੋਵੋ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਪਰੈਕਟਿਸ (ਅਭਿਆਸ) ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਰੇਟ ਨੌਰਥ ਰੱਨ ਨਹੀਂ ਦੌੜ ਸਕਦੇ।

ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਵਿਸ਼ਰਾਮ)

ਲੋਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਈਫ ਸਟਾਈਲ (ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ) ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦੇ ਬਾਰੇ ਛੇ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖੋ । ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੈਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਤੁਰਨਾ। ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਖਾਸ ਲੱਛਣਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪੈਸ਼ਲ **ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ** ਦੀਆਂ **ਤਕਨੀਕ** (ਢੰਗ) ਹਨ। ਜਿਵੇਂਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਮਸਲਜ਼) ਕਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁਕ ਕੇ ਚਾਹ ਦਾ ਕਪ ਪੀਣਾ (ਭਾਵੇਂਕਿ ਇਹ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ) ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਣਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸਕਿਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਟੇਪਜ਼, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਲਾਸਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਤਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਦੀ ਟੇਪ ਉਧਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, **ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ**। ਇਹ ਟੇਪਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਗਰੁਪ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸਣਾ ਅਤੇ ਰਿਲੈਕਸ ਕਰਨਾ। ਇਹਨਾਂ ਟੇਪਾਂ ਨਾਲ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵੀ ਦਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਟੇਪਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸਤਾਰ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸੀਰੀਜ਼ ਦੀ ਬੁਕਲੈੱਟ "ਸਟਰੈੱਸ, - ਸੈੱਲਫ ਹੈੱਲਪ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ – ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਤਕਨੀਕ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੋ ਡਰਾਉਣਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ – ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਡਰਾਉਣਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਲੈਕਸ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੰਟਰੋਲਡ ਬਰੀਦਿੰਗ (ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ)

ਜਿਵੇਂਕਿ ਆਪਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸੀਜਨ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜੀ, ਡੂੰਘਾ ਜਾਂ ਬੇਕਾਇਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂਕਿ ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਚਕਰ ਆਉਣੇ। ਜੇਕਰ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਘਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਜਿਸ ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ (ਨਿਰਾਧਾਰ ਚਕਰ) ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਟੁਟ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 3 ਮਿੰਟ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਵੋਗੇ, ਤਾਂ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵੱਜਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਹ ਇੰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਵਾ ਦੀ ਅਧਿਕ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਹਵਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ!

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰੈਕਟਿਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਨਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ (ਢੰਗ) ਕੇਵਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਫਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ (ਪਰੈਕਟਿਸ) ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਪੈਨਿਕ ਆਰੰਭ ਹੋਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਕਰਨਾ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਗਈਆਂ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਨਾਲ਼ ਪਰੈਕਟਿਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾ ਭਰੋ। ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਭਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਭਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਵੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ, ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਵੋ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਲੱਵੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀ ਕਢੋ।

ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: 1 ਐਲੀਫ਼ੈਂਟ, 2 ਐਲੀਫ਼ੈਂਟ, 3 ਐਲੀਫ਼ੈਂਟ, 4

ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਛੇ ਤਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ: 4 ਐਲੀਫ਼ੈਂਟ, 5 ਐਲੀਫ਼ੈਂਟ, 6

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੀਕ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੀ ਘੜੀ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ – ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਵੀ ਕਰਦੇ, ਕੁਝ ਵੀ ਡਰਾਉਣਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ

ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੇ ਭੜਕਾਉਂਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
2. ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਧਿਆਨਾ ਕਰੋ
3. ਆਪਣੇ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਰਖੋ
4. ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੱਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ

ਇਕਾਗਰਤਾ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਇਹ ਨੋਟਿਸ ਕਰੋ (ਵੇਖੋ) ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨੀ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਭੈੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਹਰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬੇਧਿਆਨੀ (ਡਿਸਟਰੈਕਸ਼ਨ)
ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਬਹੁਤ ਸਧਾਰਨ ਪਰ ਪਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੇਧਿਆਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹੋਰਨਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੁਹਾਵਣੇ ਦਰਿਸ਼, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਸਤੂ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਫੁਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਰਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਉੱਪਰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਿਸਾਬ ਜਾਂ ਗਾਣਾ ਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਚੀਜ ਵੱਲ ਚਲੇ ਜਾਵੇ। ਜੋ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹਟ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੇ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਿਗਣ ਕਾਰਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ – ਡਿਸਟਰੈਕਸ਼ਨ (ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣਾ) ਵਿਸ਼ਅਸ ਸਰਕਲ (ਨਿਰਾਧਾਰ ਚਕਰ) ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਡਿਸਟਰੈਕਸ਼ਨ (ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣਾ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰਾਉਣੀ ਚੀਜ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ। ਦਰਅਸਲ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਿਸਟਰੈਕਸ਼ਨ (ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣਾ) ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਆਖਰ ਕਾਰ ਕੁਝ ਵੀ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੇ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੁਕ ਗਿਆ।

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰੋ
ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਡਿਸਟਰੈਕਟ (ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣਾ) ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਵੋ। ਆਖਰਕਾਰ ਆਪਣੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਜਿਆਦਾ ਸਹਾਇਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।

ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:
1. ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਭੈੜਾ ਡਰ ਕੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਤਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਸਵੀਰ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ।
2. ਇਹਨਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਉ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਿਰੁਧ ਕੀ ਸਬੂਤ ਹਨ?

- ਇਹ ਖਿਆਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਏ ਸਨ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਡਰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਪਰਿਆ?

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਨਿਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਸੋਚਣ ਕਾਰਨ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਵੱਧ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਕਾਫੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪੈਨਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ।

ਕੁਝ ਕਲਪਤ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਦਲਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹੇਠ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਅਤੇ ਕਲਪਤ ਵਿਚਾਰ	**ਹੋਰ ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿਚਾਰ**
ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈ	ਇਹ ਖਿਆਲ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਏ ਸਨ ਮੈਂ ਫਿਰ ਵੀ ਇਥੇ ਹਾਂ
ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ	ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ
ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ	ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵੀ ਖਿਆਲ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਹਨ – ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਗਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ ਬਣਾਵਾਂਗਾ	ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪੈਨਿਕ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤਾ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬੀਜ਼ੀ (ਰੁਝੇ ਹੋਏ) ਹਨ

ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੱਚਮੁੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਅਗਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਤੀਰਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਸ ਪੈਨਿਕ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਨਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਖਿਆਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪੈਨਿਕ ਉਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜੇਹੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ। ਕੀ ਅਤੀਤ ਦੀ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜੇਹੀ ਗੱਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਲਝਾਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਔਖਿਆਈਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਚੀਜ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਾਜ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵੁਕ ਔਖਿਆਈਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਪਰੈਕਟਿਸ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਪੈਨਿਕ ਦਾ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਤੀਰਾ

ਆਖਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣੀ ਸ਼ਾਇਦ ਪੈਨਿਕ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਿਆਗ (ਪਰਹੇਜ) ਕਰਨਾ, ਬਚਣਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਤੀਰਾ ਪੈਨਿਕ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ (ਪਰਖ) ਕਰਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਥੇ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਸੱਚ ਹੈ : **ਪੈਨਕ ਅਟੈਕ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।**

ਇਹ ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਇਕੋ ਵਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਕ ਛੋਟੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਤਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਅਲਾਰਮ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ
ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਸੁਪਰ ਮਾਰਕਿਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਵੋ, ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਸ਼ਾਪ (ਦੁਕਾਨ) 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੀ ਜਿਸ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ? ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ/ਪਾਗਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏ/ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਤੁਹਾਡਾ ਅਗਲਾ ਸਟੈੱਪ (ਕਦਮ) ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਨਾਲ਼ ਕੁਝ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬਿਤਾਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਿਆਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਬਚਣਾ
ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਜਾਂ ਸੁਪਰ ਮਾਰਕਿਟ ਨੂੰ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਚਿਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਨਿਕ ਘਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ?

ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ
ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਤਮ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ! ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ? ਕੁਝ ਤਜਰਬੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਨੂੰ ਲਿੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਨੂੰ ਲਿੱਖੋ, ਹੇਠ ਦਿਤੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ:

ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਅਤੇ ਮੰਤਵ	ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ
ਜਦੋਂ ਪੈਨਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੇਟ ਜਾਣਾ	ਦੌੜ ਕੇ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਚੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਤਰੋ	ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਭਾਵੇਂਕਿ ਮੈਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਲਈ ਦੌੜ ਲਗਾਈ
ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਟਰਾਲੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ	ਟਰਾਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਰੋ, ਟਰਾਲੀ ਦੇ ਬਜਾਏ ਬਾਸਕਿਟ (ਟੋਕਰੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ	ਮੈਨੂੰ ਟਰਾਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ

ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟ (ਪਰਖਣ) ਕਰਨ ਨਾਲ , ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਣ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਡਰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋਰ ਹੌਂਸਲੇ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਘੱਟਦੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਆਉਣਗੇ ਉਹ ਕਮਜੋਰ ਹੋਣਗੇ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ (ਸਾਰਾਂਸ਼): ਪੈਨਿਕ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ।

- ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਵਿਸ਼ਰਾਮ), ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਸਲੌ ਬਰੀਦਿੰਗ), ਬੇਧਿਆਨ ਹੋਣਾ (ਡਿਸਟਰੈਕਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਦੀ ਪਰੈਕਟਿਸ (ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ) ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਕਨੀਕ (ਢੰਗ) ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।
- ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਾਵੋ ਕਿ ਤਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੈਨਿਕ ਹੋਏ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਡਰਾਉਣਾ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਪੈਨਿਕ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਵਿਸ਼ਰਾਮ), ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਸਲੌ ਬਰੀਦਿੰਗ), ਬੇਧਿਆਨ ਹੋਣਾ (ਡਿਸਟਰੈਕਸ਼ਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿਚਾਰ ਲਿੱਖੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪੈਨਿਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਕਲਪਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਵੋ।
- ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ, ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਟੈਸਟ (ਪਰਖਣਾ) ਕਰੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

5. ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਜਦ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਕਨੀਕ (ਢੰਗ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰ (ਸਪੁਰਦ ਕਰਨਾ) ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ।

ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੈੱਲਪ ਲਾਈਨਜ਼ ਹਨ:

- CRUSE Bereavement Line – ਮੌਤ ਦੇ ਸੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 0870 167 1677
- Mind InfoLine ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0845 766 0163 ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ – ਸਵੇਰੇ 9.15 – ਸ਼ਾਮ 5.15
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈੱਟ ਲਾਈਨ (National Debt Line) – ਕਰਜ਼ੇ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0645 506 511 (ਲੌਕਲ ਰੇਟ)
- ਰੀਲੇਟ ਨੌਰਥਅੰਬਰਲੈਂਡ ਐਂਡ ਟਾਇਨਸਾਈਡ (Relate Northumberland and Tynesie) – ਵਿਵਾਹਕ ਜਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ: Mea House, Ellison Place, Newcastle ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 0191 232 9109
- ਫੈਮਲੀ ਲਿੰਕ (Family Link) ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਮਾਇਤ ਅਤੇ ਪਰੈਕਟੀਕਲ (ਅਨੁਭਵੀ) ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਅਪਰੋਚ ਲਈ ਬੀਫਰੈਂਡਿੰਗ ਸਕੀਮ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 0191 232 3741
- ਨੋ ਪੈਨਿਕ – ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈੱਲਫ਼ ਹੈੱਲਪ ਆਰਗਨਾਈਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਫੌਬੀਆ (ਭੈ), ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ, ਪੈਨਿਕ (No Panic National Self Help Organisation for phobias, anxiety, panic) । ਹੈੱਲਪ ਲਾਈਨ: 01952 590 545 ਆਫਿਸ: 01942 590 005
- ਐਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਡਾਇਰੈਕਟ (NHS Direct) – 24 ਘੰਟੇ ਫ੍ਰੀ ਹੈੱਲਪਲਾਈਨ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਖਰਚੇ ਲੌਕਲ ਰੇਟ ਦੇ ਹਨ: ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0845 4647
- ਵਾਲਸਐਂਡ ਸੈੱਲਫ਼ ਹੈੱਲਪ ਗਰੁਪ ਸਟਰੈੱਸ, ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ, ਫੌਬੀਆ, ਡਿਪਰੈਪਸ਼ਨ ਵਗੈਰਾ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0191 262 9678

ਲਾਭਦਾਇਕ ਕਿਤਾਬਾਂ

- Rachman, S. and De Silva, P (1996) Panic Disorder, the Facts, Oxford.
- Breton, S. (1996) Panic Attacks Vermilion.
- Trickett, S. (1992) Coping Successfully with Panic Attacks, Sheldon.

ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਲੌਰਨਾ ਕੈਮਰਨ ਅਤੇ ਲਿਸਲੇ ਮੌਂਡਰ ਨੇ ਹੈੱਲਥ ਕੇਅਰ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਨੌਰਥਅੰਬਰਲੈਂਡ ਦੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਇਨਫੋਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਵਲੋਂ ਪਰਕਾਸ਼ਿਤ

2009 Copyright, Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust

Ref,PIC/102/0209 February 2009

www.ntw.nhs.uk/pic