ਦਿ ਅਰਲਿ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਇਨਿਸ਼ਿਅਟਿਵ (ਈ ਪੀ ਆਈ) (EPI)

(ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ?

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ। ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਦੇ ਕੋਲ ਭੇਜੋ ਜੋ ਕਿ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੇ।

ਈ ਪੀ ਆਈ ਕੀ ਹੈ?

ਈ ਪੀ ਆਈ ਇਕ ਉਹ ਪਰੌਜੈੱਕਟ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੇ ਅਰੰਭਕ ਲੱਛਣਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਹੇਠ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚਲੇ ਹੈਲਥ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਨਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲ਼ੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਈ ਪੀ ਆਈ ਪਰੌਜੈੱਕਟ ਦੀ ਇਕ-ਵਾਰੀ ਦੇ ਫੰਡ ਬਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬਿਆ ਦੀ ਹੈਲਥ ਮਨਿਸਟਰੀ ਨੇ ਦਿਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ-ਵਾਰੀ ਦੀ ਫੰਡਿਗ, ਜੋ ਮਹੇਕੂ (Mheccu) ਪਰਬੰਧ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਰਿਜ ਫੰਡਿਗ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ ਜੋ ਮਨਿਸਟਰੀ ਨੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਬੇਸਟ ਪਰੇਕਟਿਸਸ ਇਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰਿਫੋਰਮ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਪੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਦਿਤੀ ਹੈ

ਈ ਪੀ ਆਈ ਮਨਿਸਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਮਨਿਸਟਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ (ਏਮ ਸੀ ਏਫ) ਅਤੇ ਏਮ ਸੀ ਏਫ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਹੈਲਥ ਓਥੌਰਿਟੀਸ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਕਾਊਨਸੱਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸੱਰਵਿਸਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ, ਬੀ ਸੀ ਸਕਿਜੋਫਰੀਨਿਆ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਕਨੇਡਿਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ੱਨ ਹਨ।

ਈ ਪੀ ਆਈ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਹੇਕੂ ਦੀ ਵੇਬਸਾਈਟ www.mheccu.ubc.ca ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

THE EARLY PSYCHOSIS INITIATIVE (EPI)

ਦਿ ਅਰਲਿ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਇਨਿਸ਼ਿਅਟਿਵ (ਈ ਪੀ ਆਈ)

(ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ)

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ
ਨਤੀਜਾ ਵੱਧਾਉਣਾ :

ਸਾਇਕੋਸਿਸ (ਮਨੋਰੋਗ) ਦੀ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੱਹਤਤਾ

BRITISH COLUMBIA
Ministry of Health and Ministry Responsible for Seniors
Ministry for Children and Families
Ministry of Education

Mheccu Mental Health Evaluation & Community Consultation Unit

CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

BC Schizophrenia Society

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਦਦ

ਮਨੋਰੋਗ (ਸਾਇਕੋਸਿਸ) ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਇਕ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਕੀਕਤ ਪਰਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਝ, ਕੋਗਨੀਟਿਵ, ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡੱਰਗਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਵਿਦਡ੍ਰੌਲ ਦਾ ਅਸਰ, ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ (ਸਟਰੇਸ), ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਮੂਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦਾ ਸਬ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਸਕਿਜੋਫਰੀਨੀਆ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਜਾਂ ਜਵਾਨੀ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਦਾ ਹੈ

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਇਕ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨਾਜ਼ੁਕ ਵਕਤ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਕਤ ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਹਮ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮਾਜੀ ਵਖਰੇਵਾਂ ਹੋ ਜਾਦਾਂ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਬਧਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਖਤ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ) ਅਤੇ ਡੱਰਗਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵੀ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਕੜਨਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਨੀ ਦੇਰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਿਨਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਰਹੇਗੀ ਉਨਾ ਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਿਘਨ ਸਥਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਅਤੇ ਦਿਮਾ.ਗੀ ਨੁਕਸਾਨ

ਪਰਮਾਣ ਇਹ ਪਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਰ ਜਮਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਅਸਰ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਸਕਿਜੋਫਰੀਨੀਆ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਬਣਾਵਟ ਵਿੱਚ ਪਰਵਿਰਤਨ ਆਮ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕੋਗਨੀਟਿਵ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਪੰਜ ਕੁ ਸਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੀ ਤਾਂ ਇਹ ਮਾੜੀਆਂ (ਨੈਂਗੇਟਿਵ) ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦਾ ਹਰ ਦੌਰਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੌਰਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਕਰਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਛੇ ਤੋਂ ਅਛਾ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕ.ਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਦਦ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਵਰਤਮਾਨ ਇਲਾਜ ਸਫਲ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਲਦੀ ਪਕੜੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮੱਹਤਵਪੁਰਨ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉ.ਲਟ ਜੇ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਕਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਉਨੀ ਹੀ ਦੇਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਛਣਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਨੂੰ ਲਗੇਗੀ। ਲਛਣਾ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਘਟ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋਏਗਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਉਨਾ ਹੀ ਮੌਕਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਕੜ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਇਹ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕਿਜੋਫਰੀਨੀਆ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਕੁ ਸਾਲ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ (ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ) ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਲਛਣਾਂ ਦੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਾਰਣ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਢੰਗ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਵਿਆਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਮਦਦ ਪੂਰੀ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਾਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਗਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਰਭਕ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਅੰਰਭਕ ਲੱਛਣ

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਭਾਵੇਂ ਅਚਾਨਕ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਛ ਹਫ਼ਤੇ, ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ
ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਜਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਨਹੀ ਰਿਹਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਛਣਾ ਦੇ ਨੰਬਰ, ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਿਤ ਲਛਣਾਂ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ

ਇਹਨਾਂ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਣਾਅ ਕਰ ਕੇ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਸੋਚੋ, ਕਿ ਇਹ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਘੱਰ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ? ਕਿ ਇਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਘਟਨਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾ.ਲੀਆਂ ਹਨ? ਕਿ ਇਹ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸੰਮੇ ਤੋਂ ਚਲ ਰਹੀ ਹੇ? ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਛਣ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲਛਣ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰ ਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ, ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਜਾਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਘਬਰਾਉ।

ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ

ਆਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤਾਜ਼ਾ ਮੈਹਸੂਸ ਕਰਨਾ	ਉੱਤੇਜਨਾ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਨਾ ਰਖਣਾ	ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਿਘਨ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਖਣਾ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਾ ਹੋਵੇ	ਅਜੀਬ ਵਿਹਾਰ
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਕ ਪੋਜ਼ੀਸਨ ਵਿੱਚ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਰਖਣਾ	ਡ੍ਰੱਗਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ
ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ (ਹਾਈ) ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ- ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ	ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣੀ
ਆਪਣਾ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਵੱਢਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣੀ	
ਟਿਕਟਿਕੀ ਲਗਾ ਕੇ ਦੇਖੀ ਜਾਣਾਂ-ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ	

ਸੋਚ ਅਤੇ ਬੋਲੀ

ਧਰਮ ਜਾਂ ਤੰਤਰ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ	ਯਾਦਸਾਸ਼ਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਬੋਲਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ	ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਨਾ ਹੋਣਾ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹਸਤੀ ਸਮਝਣਾ	ਤਰਕਹੀਣ ਬਿਆਨ ਦੇਣਾ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ (ਸ਼ੋਰ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਰੰਗ, ਕੱਪੜਾ)	ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੋਲਣਾ
ਲਫਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਜਾਂ ਅਨੋਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ	ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਣੀਆਂ
ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੈਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਧਿਆਨੀ ਰਹਣੀ

ਸਮਾਜਕ

ਸਮਾਜਕ ਸਬੰਧਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਿਘਨ ਪੈਣਾ	ਅਚਾਨਕ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ
ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ-ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ	ਵਹਿਮੀ ਹੋਣਾ
ਕਿਸੇ ਦੇ ਛੂਹਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਭਾਵਕ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਹੋਣਾ	ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਕ ਨਵਾਂ ਡਰ
ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਮਨਾ ਕਰਨਾ; ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਕੇ ਰਖਣੇ, ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ	
ਸਮਾਜਕ ਵਖਰੇਵਾਂ, ਅਲਹਿਦਗੀ ਜਾਂ ਇੱਕਲਿਆਂ ਰਹਿਣਾ	

ਜਜ਼ਬਾਤੀ

ਰੋ ਨਾ ਸਕਣਾ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨੀ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣਾ	ਉੱਤੇਜਿਤ ਭਾਵ
ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿਣਾ	ਬੁਰੀ ਖਬਰ ਤੇ ਹੱਸਣਾ
ਗੱਲ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਹਾਵਭਾਵ ਜਾਂ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤ ਨਾ ਹੋਣੇ	ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਿਜ਼ਾਜ

ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ

ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਣਾ	ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
ਪਰੇਰਨਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਿਰਾਵਟ	