

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 ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ?

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

ਈ ਪੀ ਆਈ ਕੀ ਹੈ?

ਈ ਪੀ ਆਈ ਇਕ ਉਹ ਪਰੋਜੈਕਟ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੇ ਅਰੰਭਕ ਲੱਛਣਾਂ 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 ਹੋਲਥ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਈ ਪੀ ਆਈ ਪਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਇਕ-ਵਾਰੀ ਦੇ ਫੰਡ ਬਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬਿਆ ਦੀ ਹੋਲਥ ਮਨਿਸਟਰੀ ਨੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ-ਵਾਰੀ ਦੀ ਫੰਡਿੰਗ, ਜੋ ਮਹੋਕੂ (Mheccu) ਪਰਬੰਧ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਰਿਸ਼ ਫੰਡਿੰਗ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ ਜੋ ਮਨਿਸਟਰੀ ਨੇ ਮੈਂਟਲ ਹੋਲਥ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਬੇਸਟ ਪਰੋਕਟਿਸਟ ਇਨ ਮੈਂਟਲ ਹੋਲਥ ਰਿਫੋਰਮ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਮੈਂਟਲ ਹੋਲਥ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਪੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਈ ਪੀ ਆਈ ਮਨਿਸਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਹੋਲਥ ਮਨਿਸਟਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਰਿਸੋਰਸਿਸ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਫੈਮਿਲੀ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ (ਏਮ ਸੀ ਏਫ) ਅਤੇ ਏਮ ਸੀ ਏਫ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਹੋਲਥ ਉਥੋਰਿਟੀਸ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਕਾਊਨਸਿਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਪੋਸ਼ਲ ਸੱਰਵਿਸਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ, ਬੀ ਸੀ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੀਨਿਆ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਕਨੇਡਿਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੋਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹਨ।

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

THE EARLY PSYCHOSIS INITIATIVE (EPI)

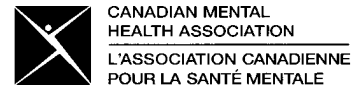
ਦਿ ਅਰਲਿ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਇਨਿਸ਼ਿਅਟਿਵ (ਈ ਪੀ ਆਈ)

(ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ)

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ

ਨਤੀਜਾ ਵੱਧਾਉਣਾ :

ਸਾਇਕੋਸਿਸ (ਮਨੋਰੋਗ) ਦੀ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਸਫਲ
ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੱਹਤਤਾ



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 ਵਿਦਭੁੱਲ ਦਾ ਅਸਰ, ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ (ਸਟਰੇਸ), ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਮੂਢ 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 ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ 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 ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮਾਜੀ ਵਖਰੇਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਭਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਾਮ੍ਹਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸਖਤ ਕੋਸ਼ਿਸ 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 ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਿਨਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਰਹੇਗੀ ਉਨਾ ਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਿਘਨ ਸਥਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ 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 ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਕਿਜੋਫਰੀਨੀਆ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਬਣਾਵਟ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ 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 ਮਾਤੀਆਂ (ਨੈਗੇਟਿਵ) ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦਾ ਹਰ ਦੌਰਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੌਰਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਕਰਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਛੇ ਤੋਂ ਅਛਾ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਣ 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 ਮੰਗਤਵਪੂਰਨ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜੇ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਕਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਉਨੀ ਹੀ ਦੇਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਫਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਨੂੰ ਲਗੇਗੀ। ਲਫਣ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਘਟ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋਏਗਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁਝ 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 ਲਫਣ 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 ਲਫਣਾਂ ਦੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਾਰਣ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਢੰਗ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 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 ਅੰਭਕ 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 ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਫਣਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ, ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਿਤ ਲਫਣਾਂ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ

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

ਕੋਸ਼ਿਸ 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 ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ? ਕਿ ਇਹ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ? ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਫਣ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲਫਣ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰ ਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ, ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਧਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਘਬਰਾਉ।

ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ

ਆਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤਾਜ਼ਾ ਮੈਂਹਸੂਸ ਕਰਨਾ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਨਾ ਰਖਣਾ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਖਣਾ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਾ ਹੋਵੇ
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਕ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਰਖਣਾ
ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ (ਹਾਈ) ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ- ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
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

ਉੱਤੇਜਨਾ
ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਿਘਨ
ਅਜੀਬ ਵਿਹਾਰ
ਡੂੰਗਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ
ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣੀ

ਸੋਚ ਅਤੇ ਬੋਲੀ

ਧਰਮ ਜਾਂ ਤੰਤਰ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ
ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਬੋਲਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗਸਤੀ ਸਮਝਣਾ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ (ਸ਼ੋਰ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਰੰਗ, ਕੱਪੜਾ)
ਲਫਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਜਾਂ ਅਨੋਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ
ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੈਂਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਨਾ ਹੋਣਾ
ਤਰਕਹੀਣ ਬਿਆਨ ਦੇਣਾ
ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੋਲਣਾ
ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਧਿਆਨੀ ਰਹਣੀ

ਸਮਾਜਿਕ

ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਿਘਨ ਪੈਣਾ
ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ-ਜਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ
ਕਿਸੇ ਦੇ ਫੂਹਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਭਾਵਕ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਹੋਣਾ
ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਮਨਾ ਕਰਨਾ; ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਕੇ ਰਖਣੇ, ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ
ਸਮਾਜਿਕ ਵਖਰੇਵਾਂ, ਅਲਹਿਦਗੀ ਜਾਂ ਇੱਕਲਿਆਂ ਰਹਿਣਾ

ਅਚਾਨਕ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ
ਵਹਿਮੀ ਹੋਣਾ
ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਕ ਨਵਾਂ ਡਰ

ਜਜ਼ਬਾਤੀ

ਚੋ ਨਾ ਸਕਣਾ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨੀ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣਾ
ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿਣਾ
ਗੱਲ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਹਾਵਭਾਵ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨਾ ਹੋਣੇ

ਉੱਤੇਜਿਤ ਭਾਵ
ਬੁਰੀ ਖਬਰ ਤੇ ਹੱਸਣਾ
ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਿਜ਼ਾਜ

ਸ਼ਖਸੀਅਤ

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

ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ