

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

- ਚਿੰਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।²
- ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼-ਮਰ੍ਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।²
- ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਸਪਸ਼ਟ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।²

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ¹

ਮਨੋਦਸ਼ਾ: ਉਤਾਵਲਾਪਨ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ, ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰ

ਐਕਸ਼ਨ: ਕੁਝ ਖਾਸ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਣਾ

ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ: ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਮਤਲੀ, ਕੰਬਣਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵੱਧਣਾ

ਮੈਂ ਐਪੀਸੋਡ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?^{1,3}

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਐਕਟਿਵ) ਰਹੋ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਸੌਣ ਦੀ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਮਿਥੋ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੋਨੈਕਸ ਓਨਟਾਰੀਓ (ਫੋਨਨੋਨਟੋਨਟੋਰੀਓ):

ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲੱਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

www.connexontario.ca

1-866-531-2600

ਅਨਜ਼ਾਈਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟਾਰੀਓ (Anxiety Disorders Association of Ontario)

www.anxietydisordersontario.ca

info@anxietydisordersontario.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਅਲੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
(Canadian Coalition for Seniors' Mental
Health) www.ccsmh.ca **289-846-5383**

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
(Canadian Mental Health Association)
<https://ontario.cmha.ca/> **1-800-875-6213**

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ
(Centre for Addiction and Mental Health)
www.camh.ca **1-800-463-2338**

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਜ਼
(Community Information Centres)
www.211Ontario.ca **ਕਾਲ ਕਰੋ 211**

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟਾਰੀਓ
(Mood Disorders Association of Ontario)
www.mooddorders.ca **1-888-486-8236**

ਸੀਨੀਅਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰਜ਼
(Senior Active Living Centres)
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>
1-888-910-1999

ਸਰੋਤ

Anxiety disorders: An information guide, Centre for Addiction and Mental Health

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/anxiety-guide-en.pdf>

BounceBack Ontario® **1-866-345-0224** <https://bouncebackontario.ca/adults-19/>

ਹਵਾਲੇ

1. Rector, N., Bourdeau, D., Kitchen, K., Joseph-Massiah, L. & Laposa, J. M. (2008). *Anxiety disorders: An information guide*. CAMH. Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.
2. Mochcovitch, M.D., Deslandes, A.C., Freire, R.C., Garcia, R.F. & Nardi, A.E. (2016). The effects of regular physical activity on anxiety symptoms in healthy older adults: A systematic review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38(3), 255-261.
3. Anxiety Canada. (n.d.). *Anxiety at home, work, and in the community*. Available: <https://www.anxietycanada.com/adults/anxiety-home-work-and-community>. Accessed February 5, 2020.

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਮੰਤਰਾਲੇ
ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ

ਵਿਕਸਤ। ©CAMH 2020

camh

pchs
Leading With Conviction And Care