ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਾਇਕੋਸਿਸ (ਫਸੇਚਹੋਸਸਿ) ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦਾ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

- ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਅਸਲੀਅਤ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਹਕੀਕਤ ਦਰਮਿਆਨ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ।[1]
- ਇਹ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ।[1]
- ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।[2]

ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ[3]

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਦੋ ਲੱਛਣ ਹਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਲ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

ਭੁਲੇਖੇ: ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਤੇ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜੋ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਭਰਮ: ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਸੁਣਨਾ, ਵੇਖਣਾ, ਚੱਖਣਾ, ਗੰਧ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਐਕਟਿਵ) ਰਹੋ।[4]
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।[5]
- ਰੈਗੁਲਰ ਹੈਲਥ ਚੈਕਅੱਪਸ।[6]
- ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।[1]

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 (ਛੋਨਨਏਣੌਨਟਓਰਗੌ):
ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲੱਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 24/7 ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

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

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

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

ਸਰੋਤ

Understanding psychosis and finding help early, Canadian Mental Health Association
https://ontario.cmha.ca/documents/understanding-psychosis-and-finding-help-early/
Early Psychosis Intervention Ontario Network http://help4psychosis.ca/

ਹਵਾਲੇ

1. Blake, P., Collins, A. & Seeman, M. (2015). *Women and psychosis: An information guide: A guide for women and their families.* Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.
2. Canadian Mental Health Association. *Child and youth mental health: Signs and symptoms*. Available: https://ontario.cmha.ca/documents/understanding-psychosis-and-finding-help-early/ Accessed February 22, 2019.
3. Bromley, S., Choi, M. A. & Faruqui, S. (2015). *First episode psychosis: An information guide*. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.
4. Stubbs, B., Williams, J., Gaughran, F. & Craig, T. (2016). How sedentary are people with psychosis? A systematic review and meta-analysis. *Schizophrenia Research*, *171* (1–3), 103–109.
5. Michalska da Rocha, B., Rhodes, S., Vasilopoulou, E. & Hutton, P. (2017). Loneliness in psychosis: A meta-analytical review. *Schizophrenia Bulletin*, *44* (1), 114–125.
6. Almeida, O.P., Ford, A.H., Hankey, G.J., Yeap, B.B., Golledge, J. & Flicker, L. (2018). Hearing loss and incident psychosis in later life: The health in men study (HIMS). *International Journal of Geriatric Psychiatry. 34* (3), 408–414.

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