



ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ anxiety problems in children and adolescents

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਘਬਰਾਇਆ ਜਾਂ ਸਹਿਮਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਤਣਾਉ-ਭਰਪੂਰ ਕਾਰਜ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾਟਕ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰੀਖਿਆ ਲਿਖਣੀ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲੁੜ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਅਕਸਰ ਘਬਰਾਏ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਿਰਫ਼ “ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ” ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ “ਚਿੰਤਤ” ਕਹਿ ਕੇ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਚਿੰਤਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ। ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੜਚਨ ਬਣੇ, ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ **ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ (ਅਨਣਇਟੇ ਪਸਿਰਦਦਰ)** ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਇੱਕ ਮਨੋਰੋਗ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਕਿੰਨੇ ਆਮ ਹਨ?

ਲਗਭਗ 6% ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇੰਨਾ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਕੁੱਝ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਕਾਰ ਹਟਦੇ ਅਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣ।

ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣ ਪਿੱਛੇ ਜੀਨਜ਼ (ਜਨਣਕ) ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਘਰ, ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਨਾ “ਸਿੱਖ” ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਚਿੰਤਾ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ?

ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਤੀ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰੀਖਿਆ ਲਿਖਣੀ। ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲੁੜ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਸੁਭਾਵਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਬੇਬੀ ਸਿਟਰ) ਕੋਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਛੱਡੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਚਪਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਉ 'ਤੇ ਜਾਂ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

ਵਿਛੋੜਾ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ (Separation Anxiety Disorder):

ਕਈ ਵਾਰੀ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਅਲੁੜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਬੁਰਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਫਿਕਰ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਠੋਸ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਛੋੜਾ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਨਣਇਟੇ ਪਸਿਰਦਦਰ) ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਛੋੜਾ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੌਂ ਨਾ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਚ ਜਾਣ ਜਾਂ ਅਗਵਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਹੋਣਾ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ ਹੋਣੀ, ਜਾਂ ਡਰ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀ ਕਰਨੀ। ਵਿਛੋੜਾ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ ਘੱਟ ਘੱਟ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿਲ-ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ।

ਅਸਪਸ਼ਟ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ – ਜੀ.ਏ.ਡੀ. (Generalized Anxiety Disorder, GAD):

ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲੁੜ ਨੂੰ ਕਈ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਡਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ, ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥੱਕ ਜਾਣਾ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ, ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣੀ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ ਭੈ (Social Phobia):

ਸਮਾਜਿਕ ਭੈ (ਸੋਸ਼ੀਅਲ ਫੋਬੀਆ) ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੁੜਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ। ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਸੰਗਣਾ, ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਇਸਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਹੜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਭੈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਆਲੋਚਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਭਾਵਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਘਾਟ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬੱਦਲ ਜਾਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਚੇਤਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਔਬਸੈਸਿਵ-ਕਮਪਲਿਸਿਵ ਡਿਸਐਂਡਰ (Obsessive-Compulsive Disorder):

ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਤੁਕੇ, ਬੇਕਾਬੂ ਵਿਚਾਰ (“ਤੀਬਰ ਲਾਲਸਾ”) ਅਕਸਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛਾ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਤਰੀਕੇ (“ਬੰਧਨ”) ਅਪਣਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਅਲੁੜ ਕਿਸੇ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਈ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਣਗੇ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੀਬਰ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੰਧਨ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਇੱਕ ਆਮ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਪੈਨਿਕ ਵਿਕਾਰ (Panic Disorder):

ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਅਲੂੜਾਂ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਕੰਬਦਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਣਗੇ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਲੂੜ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਵਿਕਾਰ ਹੋਵੇ।

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਉ - ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਸ.ਡੀ. (Post-Traumatic Stress Disorder):

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਸ.ਡੀ. ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਗੰਭੀਰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਕਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਉ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ (ਹਾਈਪਰਵਿਜੀਲੈਂਸ), ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਸ.ਡੀ. ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ “ਦੁਬਾਰਾ ਹੰਢਾ” ਰਹੇ ਹੋਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਿੱਛਲ-ਝਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਪਸ਼ਟ ਯਾਦਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੋਣਵਾਂ ਮੌਨ (Selective Mutism):

ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਕ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਚੋਣਵੇਂ ਮੌਨ (ਸ਼ਟਲਦਚਟਵਿਟਿੰਟਸਿਮ) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ, ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲੱਗ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਣ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਸੰਕੇਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਹਾਵ ਭਾਵ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਸਰ-ਫੁਸਰ ਕਰਨ।

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਯੋਗ 2% ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੋਣਵੇਂ ਮੌਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਕੋਅਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਇਸ ਹਾਲਾਤ 'ਚੋਂ “ਨਿਕਲ” ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ social phobia (ਸਮਾਜਿਕ ਭੈ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਚਿੰਤਾ-ਵਿਰੁਧ ਦਵਾਈਆਂ (Anti-anxiety medications), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਲੈਕਟਿਵ ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ ਰਿਉਪਟੇਕ ਇਨਹਿਬੀਟਰਜ਼ - ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਆਰ.ਆਈ.ਜ਼ (selective serotonin reuptake inhibitors), ਅਤੇ ਸੰਗਿਆਨਕ ਵਿਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ - ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. (ਚੋਗਨਟਿਵਿਏ ਬਦਹਓਵੁੰਚਿਲ ਟਰਦਰਓਪੇ) ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡਾ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲੂੜ ਨੂੰ ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ. ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਰਕ ਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ੀਫਡੋਖਤ ਸਭੰਧੀ ਝਾਂਯਖੁੰੀ (ੀਸ਼ੁਫ ਅੰਘੁੰਗੀ ਿੱਫ)

If Your Adolescent Has an Anxiety Disorder: An Essential Resource for Parents

ਲੇਖਕਾ: Edna B. Foa, Linda Andrews ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Oxford University Press, USA (2006)

Coping with Social Anxiety: The Definitive Guide to Effective Treatment Options

ਲੇਖਕਾ: Eric Hollander ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Holt Paperbacks (2005)

Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome

Your Child's Fears, Worries, and Phobias ਲੇਖਕਾ: Tamar E. Chansky ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Broadway (2004)

ਖੁੰੜਾਂ ਘਾਂਓਢਾਂ (ੀਸ਼ੁਫ ਅੰਘੁੰਗੀ ਿੱਫ)

What to do when your Child has Obsessive-Compulsive Disorder: Strategies and Solutions ਲੇਖਕਾ: Aureen Pinto Wagner ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Lighthouse Press, Inc. (2002)

Keys to Parenting Your Anxious Child ਲੇਖਕਾ: Katharina Manassis

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Barron's Educational Series (1996)

Living Fully with Shyness and Social Anxiety: A Comprehensive Guide to Gaining

Social Confidence ਲੇਖਕਾ: Erika B. Hilliard ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Marlowe & Company (2005)

Help for Worried Kids : How Your Child Can Conquer Anxiety and Fear ਲੇਖਕਾ:

Cynthia G. Last ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Guilford Press (2005)

Your Anxious Child : How Parents and Teachers Can Relieve Anxiety in Children

ਲੇਖਕਾ: John S. Dacey ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Jossey-Bass (2001)

Helping Your Anxious Child: A Step-By-Step Guide for Parents ਲੇਖਕਾ: Ronald Rapee

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: New Harbinger Publications (2000)

ੜੜਾਂ ਲਓ ਿਖਥਾਂਝਾਂ (ੀਸ਼ੁਫ ਅੰਘੁੰਗੀ ਿੱਫ)

What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety

ਲੇਖਕਾ: Dawn Huebner ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Magination Press (2005)

ੜੀਢਓਗ (ੀਸ਼ੁਫ ਅੰਘੁੰਗੀ ਿੱਫ)

Fighting Their Fears: Child and Youth Anxiety ਲੇਖਕਾ: Melanie Wood

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: National Film Board of Canada (2004) NFB ID# 113C9104249

ੜੋਝ-ਸ਼ਾਂਓਠਾਂ (ੀਸ਼ੁਫ ਅੰਘੁੰਗੀ ਿੱਫ)

ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਸੰਸਥਾ (Anxiety Disorders Association of America)

www.adaa.org/GettingHelp/FocusOn/Children&Adolescents.asp

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਬਾਲ ਰੋਗਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸੋਸਾਇਟੀ (Canadian Paediatric Society)

www.caringforkids.cps.ca/behaviour/fears.htm

ਦਮਿਝੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਜਾਠਿ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਝੀ.ਸੀ. ਵਚਿ ਕੈਲਟੀ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਰਸਿਰਸਜਿ ਸੈਂਟਰ (Kelty Mental Health Resource Centre) ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਵਗਿਝਾਂ (eating disorders) ਲਈ ਵੀ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਓਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Creative Commons BY-NC-ND 2.5

ਸੈਂਟਰ ਆਫ਼ ਨਾਲਜਿ ਆਨ ਹੈਲਥੀ ਚਾਈਲਡ ਡਵਿਲਪਮੈਂਟ (The Centre of Knowledge on Healthy Child Development) ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ (www.knowledge.offordcentre.com)

Keltymentalhealth.ca

Vancouver: 604-875-2084 Toll-free: 1-800-665-1822

fact sheet: ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੂੜਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ kelty mental health resource centre 2012