

Using *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs)*  
in Children and Adolescents  
**ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs)* (ਸੀਲੈਕਟਿਵ ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ ਰੀਅਪਟੇਕ ਇਨਹਿਬੀਟਰਜ਼ - ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਆਰ.ਆਈ.ਜ਼) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ**



## ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ

### *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs)* (ਸੀਲੈਕਟਿਵ ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ ਰੀਅਪਟੇਕ ਇਨਹਿਬੀਟਰਜ਼ -

ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਆਰ.ਆਈ.ਜ਼) "ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ" (ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਵਿਰੋਧੀ) ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ SSRIs ਦੀਆਂ ਛੇ ਕਿਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- Citalopram (*Celexa*®) (ਸੇਟੈਲੋਪ੍ਰਾਮ - ਸੇਲੈਕਸਾ)
- Escitalopram (*Ciprallex*®) (ਐਸਕੀਟੈਲੋਪ੍ਰਾਮ - ਸਿਪਰਾਲੈਕਸ)
- Fluoxetine (*Prozac*®) (ਫਲੂਓਕਸੇਟਾਇਨ - ਪ੍ਰੋਜੈਕ)
- Fluvoxamine (*Luvox*®) (ਫਲੂਵੋਕਸਾਮਿਨ - ਲੁਵੋਕਸ)
- Paroxetine (*Paxil*®) (ਪ੍ਰੋਕਸੇਟੀਨ - ਪੈਕਸਿਲ)
- Sertraline (*Zolof*®) (ਸੇਰਟ੍ਰਾਲੀਨ - ਜੋਲੋਫ)

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਿਹੜੀ SSRI ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ: \_\_\_\_\_

## SSRIs ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ "ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰਨਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, SSRIs ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ SSRIs, ਜਿਵੇਂ fluoxetine, sertraline and fluvoxamine, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹਨ। ਜਦੋਂ SSRIs ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਫਾਇਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ) ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ, ਉਦੋਂ ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਚਿੰਤਾ ਵਿਗਾੜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, generalized anxiety disorder (ਅਸਪਸ਼ਟ ਦੁਸ਼ਚਿੰਤਾ ਵਿਗਾੜ), obsessive compulsive disorder (OCD) (ਆਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ - ਓ.ਸੀ.ਡੀ.), ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਆਰਡਰ, social anxiety disorder (ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਗਾੜ) ਅਤੇ post traumatic stress disorder (ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ)
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ)
- "ਬਾਈਪੋਲਰ" (ਦੋ ਧਰੁਵੀ) ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ
- ਚੋਣਵਾਂ ਮੈਨ
- ਵਿਛੋੜੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਚਿੰਤਾ ਵਿਗਾੜ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਜ੍ਹਾ ਲਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਉਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

## SSRIs ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?



SSRIs ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ "ਸੈਰਾਟੋਨਿਨ" ਨਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਹੱਦ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ "ਸੈਰਾਟੋਨਿਨ" ਅਤੇ "ਨੋਰਿਪਾਨੈਫਰਿਨ" ਨਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ। SSRIs ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਤਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ SSRIs ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ SSRIs ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ "ਪਲਸੀਬੋ" (ਇੱਕ ਫੇਕੀ ਗੋਲੀ ਜਿਹੜੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਵਰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ SSRIs ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਕਿ "ਪਲਸੀਬੋ" ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ SSRI ਨਾਲ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਵੱਲੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ



ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ SSRIs ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ "ਪਲਸੀਬੋ" ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੁਝ SSRIs ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ *ਇੰਟਰਪਰਸਨਲ ਥੈਰੇਪੀ (ਆਈ.ਪੀ.ਟੀ.)* ਜਾਂ *ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰ ਥੈਰੇਪੀ (ਸੀ.ਬੀ.ਟੀ.)* ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਜਿਹੜੇ ਯੁਵਕ 2-3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ SSRI ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਅਜਿਹੇ ਹਰ 10 ਯੁਵਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 5-6 ਜਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸ ਮਿਜ਼ਾਜ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ, ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ) ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ। ਪਰ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਜਿਹੜੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ 2-3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ "ਪਲਸੀਬੋ" ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਅਜਿਹੇ ਹਰ 10 ਯੁਵਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 4-5 ਜਣਿਆਂ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

## SSRI ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

SSRIs ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। SSRIs ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਪਸੂਲ, ਟੈਬਲੇਟ ਅਤੇ ਤਰਲ (ਫਲੂਓਐਜ਼ਸਟਾਇਨ)। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਗੜਬੜੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਲਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨੇ) ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਨਾ ਜਾਓ।

SSRIs ਨੂੰ ਭੋਜਨ (ਪੇਟ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ), ਦੁੱਧ, ਪਾਣੀ, ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਸੇਬ ਦੇ ਜੂਸ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। SSRIs ਨੂੰ ਗ੍ਰੈਪਫਰੂਟ (ਚਕੋਤਰਾ) ਨਾਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਗ੍ਰੈਪਫਰੂਟ ਕੁਝ SSRI ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹਲਕੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵੇਖਦਿਆਂ ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਖੁਰਾਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗੀ।

## SSRI ਕਦੋਂ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ?

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਇਹ ਦਵਾਈ 3 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੱਛਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ, ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਪਹਿਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਧਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੇ। ਫ਼ਾਇਦੇ ਵਾਲੇ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ 4 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ (ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਇਸ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾਕਟੀ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।**

ਜੇ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਹਾਨੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇਖੋ)। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ **ਤੁਰੰਤ** ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



### ਮੈਨੂੰ SSRI ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ?

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੀਬਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਕਿਆ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਾਕਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਕ ਕਟੌਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।

**ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ (ਭੇੜ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ, ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਗਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਕੀ SSRIs ਦਾ ਅਮਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, SSRIs ਦਾ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ "ਤਲਬ" ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਲਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ SSRI ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਦੱਸੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਫਲੂ-ਵਰਗੇ" ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗਾਂ ਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ) ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## SSRI ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤੀਆਂ ਹੋਰਨਾ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ, SSRI ਲੈਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਾਮੂਲੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। “ਬੈਕਟਾਂ” ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹਨ।

### ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

- ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਘਾਟ (ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ 'ਚ ਘੱਟ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ)
- ਦਸਤ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)
- ਸੁਸਤੀ/ਥਕੇਵਾਂ (ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਲਓ; ਸਮਾਂ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਹ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਉਰਜਾਵਾਨ/ਉਤਾਵਲੇਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ (ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ, ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਕੈਫੀ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ)
- ਸਰੀਰਕ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਦੌਰ
- ਸਿਰ ਦਰਦ (ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ (ਸਾਦੀ Tylenol® - ਟਾਇਲਾਨੋਲ))
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ (ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ (ਤੇਜ਼ “ਐਂਟੀਪਰਸਪਾਇਰੈਂਟਸ” ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ)
- ਅਸਾਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਸੁਪਨੇ
- ਅਲੂੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ/ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ: ਕਾਮੁਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਜਾਂ ਦਿਲਦਸਪੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ)

### ਵਿਰਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਭਾਵ ਕਿ ਜਿਹੜੇ 5% ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

- ਕਬਜ਼ (ਕਸਰਤ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਵਸਤਾਂ ਵਧਾ ਦਿਓ)
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ (ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਦੇ ਆਸਣ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ (ਖੰਡ-ਰਹਿਤ “ਚੁਇੰਗ ਗਮ” ਚਬਾਉਣ, ਖੱਟੀਆਂ ਟੈਫੀਆਂ, ਬਰਫ਼ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਕੁਲਫੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)
- ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ)
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਹਿੱਲਣਾ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਫੜਕਣਾ (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ)
- ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ)
- ਮਨੋਰਥ ਦੀ ਘਾਟ/ਚੁੱਖੇਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ (ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ)
- ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਘਾਟ (ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਚਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

- ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਾਧਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ
- ਮਿਰਗੀ (ਇਸ ਨੂੰ ਦੋਹੇ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਦੰਦਲ ਪੈਣਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ, ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਛਪਾਕੀਆਂ
- ਮਨ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਹਲਚਲ ਦਾ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਅਹਿਸਾਸ
- ਅਸਾਧਾਰਨ ਝਰੀਟਾਂ ਪੈਣੀਆਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੰਵੇਦਨਾ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਭ੍ਰਾਂਤੀ)
- ਆਤਮ-ਹਾਨੀ, ਵੈਰ ਭਾਵ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ



## SSRI ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ (ਤਜਵੀਜ਼ਸੁਦਾ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਤਜਵੀਜ਼ਸੁਦਾ) ਕਿਉਂਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ SSRIs ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਢਿੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। SSRIs ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਥਾਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। SSRIs ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸੁਸਤੀ ਛਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਥਾਇਰੋਇਡ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦੰਦਲ ਪੈਣ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਹਾਨੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- SSRI ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ।

## SSRI ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ



- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।
- SSRI ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਲੈ ਲਵੋ। ਪਰ, ਜੇ ਸਮਾਂ ਲਗਭਗ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਖੁੰਝੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਲਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਰੁਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।



## SSRIs ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਅਸਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿੱਚ, ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤਪਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ)।
- ਦਵਾਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖੋ।

ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਚੇਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੇ ਇਛੁੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

*"ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਅਡੋਲੇਸੈਂਟ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ" ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ "ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ" ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ।*