

## ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ (Stress Management)

ਸਾਡੇ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ, ਸਟਰੈੱਸ (ਤਣਾਅ) ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਲਕਾ ਸਟਰੈੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਤਾਕਤ, ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਸਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਸਾਡੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਟੈਨਸ਼ਨ (ਬੋਝ) ਦੀ ਸਖਤ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਚੋਜ਼ਾਨਾ ਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ, ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਇਕ ਵੱਡੀ ਪਹਿਲ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਟਰੈੱਸ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਸਟਰੈੱਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਟਰੈੱਸ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਅਰਥ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਲਈਏ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸਟਰੈੱਸ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹਾਂ!

ਹਰ ਚੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਸਟਰੈੱਸ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਪੈਸੇ-ਧੇਲੇ ਦਾ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਫਤਾਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੈਨਸਿਟੀ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਹਾਲਤਾਂ, ਟਰੈਫਿਕ, ਗਰੀਬੀ, ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ)। ਹੋਰ ਕੰਮ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਤਭੇਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੋਜ਼ਾਂ ਦੀ ਟੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਤਕੜੇ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ “ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਵੱਡੇ ਸਟਰੈੱਸ” ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮੌਤ, ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਵੀ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਵੀ ਤਣਾਉ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਸਟਰੈੱਸਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਅਨੇਕਾਂ, ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲੜੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਘਟਨਾ “ਊਠ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੋੜਨ ਵਾਲੀ” ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਟਰੈੱਸ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਅਰਥ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲਈ ਵੱਡੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੀ ਹਲਕਾ ਸਟਰੈੱਸ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਟਰੈੱਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਅਤੇ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਨਾਂਗਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰ, ਕਾਲਪਨਿਕ ਉਮੀਦਾਂ, ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ

ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣਾ, ਸਭ ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਬੇਚੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### **ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸਟਰੈੱਸ**

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਨਵਾਂ ਨਵਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਕਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵੱਡਾ ਫਿਕਰ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਗੈਰ ਯਕੀਨੀ ਅਤੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘਟ ਗਏ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੇਖ ਲਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਅਚੇਤ ਹੀ ਸਟਰੈੱਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਨੇਕਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਫੇਰੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੋਰਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ - ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ - ਬਾਹਰੀ ਸਟਰੈੱਸ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖੁਦਮੁਖਤਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰ (ਬਦਨਾਮੀ) ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਨਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### **ਸਟਰੈੱਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬ**

ਸਟਰੈੱਸ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਤੇਜ਼, ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਜਵਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: “ਲੜੋ ਜਾਂ ਭੱਜੋ” ਦਾ ਜਵਾਬ। “ਸਟਰੈੱਸ ਹਾਰਮੋਨ” ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਡਰੇਨਾਲਿਨ ਅਤੇ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਜਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਸਰੀਰ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਖਤਰੇ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਡਰ, ਟੈਨਸ਼ਨ, ਗੁੱਸਾ, ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਤਕੜੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਜੋ ਕਿ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਅਗਲੀ ਕਾਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਹਿਸਾਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ, ਤੇਜ਼, ਓਪਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਕੰਬਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਦੀ ਜੜ੍ਹ “ਲੜੋ ਜਾਂ ਭੱਜੋ” ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਟਰੈੱਸ ਨਾਲ, ਸਟਰੈੱਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ, ਸੰਕਟ ਵਰਗੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਟਰੈੱਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਬੇਆਰਾਮੀਆਂ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਨਸ਼ਨ, ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ, ਛੇਤੀ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣ, ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਦੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ ਸਾਫ ਸੋਚਣਾ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ। ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਖਾਣ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਤਿੰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਵਿਚ ਰੁਝਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਟਰੈੱਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਸਟਰੈੱਸ ਨਾ ਘਟੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ: ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਿਅਦੇ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਵਿਘਨਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ, ਅਨੀਦਰੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

### **ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੀਜ਼ਰ**

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਟਰੈੱਸ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਵਿਚ, ਜਿੱਥੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਮੁਤਾਬਕ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ

ਅਕਸਰ ਕਾਰਨ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਟਰੈੱਸ ਕਿਵੇਂ ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਅਸਿੱਧੇ ਰਾਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਉੱਪਰ ਅਸਰ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟਰੈੱਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਸੀਜ਼ਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸਟਰੈੱਸ ਹੇਠਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਸਟਰੈੱਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸਟਰੈੱਸ ਦੌਰਾਨ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਵਰਗੇ ਖਾਸ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਾ ਵਧਣਾ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਵਿਚਲੇ ਤਰੀਕੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਪੱਕਾ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਟਰੈੱਸ ਸੀਜ਼ਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਕ ਸੰਬੰਧ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਘਾਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸਟਰੈੱਸ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਯੋਗਦਾਨੀ ਹਨ।

### **ਸਟਰੈੱਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ**

ਸਟਰੈੱਸ 'ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਟਰੈੱਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਨੂੰ ਸਟਰੈੱਸ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਹੁੰਗਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਟਰੈੱਸ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਟਰੈੱਸ ਮੁੜ ਮੁੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਇੰਨਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਸੀਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਈਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਟਰੈੱਸ ਵਿਚ ਹਾਂ। ਉਪਰਲੇ ਵਿਚ, ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਇਹ ਹਨ: ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ, ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਨਾ ਝੱਲਣਯੋਗ ਭਾਵਨਾਵਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਟਰੈੱਸ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ:

[www.cmha.ca/bins/content\\_page.asp?cid=4-42-216](http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=4-42-216)

ਪਰ ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬੇਲੋੜੇ, ਵੱਡੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਪ੍ਰਫਾਵੇਂ ਹੋਣ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

### **1. ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਂਭਣਾ**

ਸਟਰੈੱਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਸਰਤ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਰਿਵੀਊ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: [www.helpguide.org/mental/stress\\_relief\\_meditation\\_yoga\\_relaxation.htm](http://www.helpguide.org/mental/stress_relief_meditation_yoga_relaxation.htm)

ਕਿਸੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਯੋਗਾ, ਸਮਾਧੀ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨਾ ਸਾਰੇ ਸਾਡੀ ਬਿਹਤਰੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਟਰੈੱਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬੇਆਰਾਮੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਗੁਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸਰ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਇਵੈਲੂਏਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਢੁਕਵੀਂਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਜਾਂ ਪੱਧਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਤੋਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਧੀ (ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ) ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਟਿਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## 2. ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਟਰੈੱਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਤੀਰਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਰਤੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਛੇੜਖਾਨੀ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਮਿਰਗੀ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਿਮਾਇਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੋਰਨਾਂ ਵਲੋਂ ਆਦਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਨਾਲ, ਛੇੜਖਾਨੀ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਵਿਚ, ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਨਾ-ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਇਕ ਆਮ ਚਿੰਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿਚਲੇ ਗਲਤ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਵਲੋਂ ਖਤਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ 'ਤੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸੀਜ਼ਰ ਚੰਗੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਹੋਣ। ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਤੀਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਡਜਸਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰੀ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਰਗੀ ਨਾਲੋਂ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਿਹੜੇ ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਲਤ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਵਾਲੀ ਸਮਝ ਰਾਹੀਂ, ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਤੀਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੀਜ਼ਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਵਾਸ਼ਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿੱਛੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸੇ ਵੇਲੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟਰੈੱਸ ਦਾ ਗਧੀਗੇੜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਇੰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਨਾਂਗਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰ ਬਣਨ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਇਕ ਵੱਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ; ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਪੀੜਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ, ਪਛਾਣ 'ਤੇ ਰੋਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਹਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਾਸ਼ ਇਹ ਝੂਠ ਹੋਵੇ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਯੂਸੀ, ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੇ ਔਖੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਔਖੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੇਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਭਾਰ, ਪਰਦਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀ ਤਾਕਤ, ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਨਾ-ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਘੱਟ ਫਿਕਰ ਬਣ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਚੱਲਦੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ, ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਇਕ ਵਾਰ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ। ਕੋਈ ਅਜੇ ਵੀ ਸਵੈ-ਆਦਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਭਰਪੂਰ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਪਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਮਾਪੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਯਕੀਨ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੀ ਇਕ ਔਰਤ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭੈਣ ਭਰਾ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਘਰ ਛੱਡ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਆਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਈ। ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ, ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪੇ ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮੂਵ ਹੋ ਗਏ। ਇਸ ਗਿਆਨ ਨਾਲ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਰ ਇਕ ਭੈਣ ਭਰਾ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ-ਦਿਲੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਗਈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਅਲਹਿਦਗੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਨੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਡੂੰਘੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਏ। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ “ਪਰਿਵਾਰ ਫਿਰ ਨੌਰਮਲ ਹੋ ਗਿਆ” ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਮਾਪੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਲਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਅਤੇ ਟੈਨਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੋਈ। ਪਰ, ਇਹ ਸੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਸੀ, ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇੜੇ ਹੋ ਗਿਆ। ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੇਬੀ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਭੇਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### 3. ਸਟਰੈੱਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਅਤੇ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਸਟਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਇਸ ਆਖਰੀ ਭਾਗ ਵਿਚ, “ਪੰਜ ਰਾਰੇ” ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਆਪਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਆਮ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਤੀਰਿਆਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਦੇ ਆਦਤਨ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

**i. ਰਿਕਗੋਨਾਈਜ਼** ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਸਟਾਈਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਸਟਰੈੱਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਚੁਕੰਨੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਪੂਰਣਤਾਵਾਦੀ (ਪ੍ਰਫੈਕਸ਼ਨਿਸਟ) ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਸਟਰੈੱਸ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਆਦਤਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਗਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਸੋਚਣੀ, ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਟਰੈੱਸ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ii. ਰਡਿਊਸ** ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕਸ਼ੀਲ ਬਣ ਕੇ ਬੇਲੋੜਾ ਸਟਰੈੱਸ ਘਟਾਉ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ “ਨਹੀਂ” ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਮਾਹੌਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਟਰੈੱਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਅਦੇ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣੇ ਹਨ।

**iii. ਰੀਫਰੇਮ** ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮਾਹੌਲ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਹ ਪੱਖ ਬੁਝ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਸਕੀਏ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛਣ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਪਲਬਧ ਸਮਰਥਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਯਥਾਰਥਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਟਰੈੱਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੰਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

**iv. ਰੀਵਾਇਟਾਲਾਈਜ਼** ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਜਜ਼ਬਾਤ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਇਮ ਕਰੋ। ਹਰ ਬੱਦਲ ਵਿਚ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਤਹਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਹਾਂਪੱਖੀ ਬਣੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੱਪ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਖਾਲੀ ਦੀ ਥਾਂ ਅੱਧਾ ਭਰਿਆ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਸੁਗਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਧੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਢੁਕਵੀਂ ਨੀਂਦ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਖੰਡ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ। ਨਸ਼ਿਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕਿਸੇ

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਮੂਡ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਘਟਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।

**v. ਰੀਚ ਆਊਟ** ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਟਰੈੱਸ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਵੀ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹਾਂਪੱਖੀ ਸਮਾਜਿਕ ਮਦਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਟਰੈੱਸ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸਿੱਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੋਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾੜਾ ਜਾਂ ਸਟਰੈੱਸ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮਿਰਗੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ: [www.epilepsy.com/epilepsy/support\\_groups](http://www.epilepsy.com/epilepsy/support_groups)

ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.bcepilepsy.com/publications\\_and\\_resources/Online\\_Forums.aspx](http://www.bcepilepsy.com/publications_and_resources/Online_Forums.aspx) 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫੋਰਮਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਦੇਖੋਗੇ।

ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਡਜਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦੀ ਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਟੀਚਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਸਿੱਟਾ

ਉਪਰਲੇ “ਪੰਜ ਰਾਰਿਆਂ” ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਤੀਰਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮਾਹੌਲਾਂ ਉੱਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ। ਜਦੋਂ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਅਡਜਸਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨ ਵੱਲ ਹਰ ਇਕ ਕਦਮ ਵਿਚ ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ ਮੁੱਖ ਪੱਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਖਰਕਾਰ, ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ, ਵਧਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦਿਲ, ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੋੜ 'ਤੇ ਧੀਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਨਿੱਕੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇ ਨਿੱਕੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਮੂਲ ਤੱਤ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਰੂਹ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਜਾਏਗਾ !

ਸਟਰੈੱਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਟਰੈੱਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

[www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com) (ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ)

[www.helpguide.org](http://www.helpguide.org) (ਹੈਲਪਗਾਈਡ. ਔਰਗ)

[www.epilepsyontario.org/client/EO/EOWeb.nsf/web/Wellness+&+Quality+of+Life+\(kit\)](http://www.epilepsyontario.org/client/EO/EOWeb.nsf/web/Wellness+&+Quality+of+Life+(kit)) (ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਓਨਟੇਰੀਓ)

[www.epilepsy.com/epilepsy/provoke\\_stress](http://www.epilepsy.com/epilepsy/provoke_stress) (ਐਪੀਲੈਪਸੀ.ਕੌਮ)

[www.cmha.ca/bins/content\\_page.asp?cid=2-28&lang=1](http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-28&lang=1) (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)

ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#2500-900 West 8<sup>th</sup> Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

ਫੋਨ: (604) 875-6704 ਫੈਕਸ: (604) 875-0617 [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)