

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ (Depression and Epilepsy)

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੌਂਸਲਾ ਢਾਹੁਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਉਪਰਾਮਤਾ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਨਾਕਾਮੀ ਦੇ ਆਮ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾੜਾ ਮੂਡ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਲਿਨੀਕਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਪਰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸੁੰਨਾਪਨ ਜਾਂ ਖਾਲੀਪਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਆਨੰਦ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਰਹਿਣਾ
- ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ
- ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਿਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਅਪਰਾਧੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਘਟੀਆਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੌਲੀ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੋਲਣਾ, ਜਾਂ ਇੰਨੇ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਨੋਟ ਕਰਨ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਏ) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਮੂਡ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਬੀ) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੀ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੀ) ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਮੌਜੂਦਗੀ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ 'ਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੱਕੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਨਾਉਮੀਦੀ, ਡਰ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਕਈ ਪੱਖਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕਈ ਪੱਖ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਏ) ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਨੈਟਿਕ ਸੰਬੰਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੇੜਲੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਵੇ।
- ਬੀ) ਮਿਰਗੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਦਮਾ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੀ) ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੂਡ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੀਨੋਬਾਰਬੀਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡੀ) ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਮੂਡ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪੱਕੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝ ਰਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਨਾ-ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਯੋਗਤਾ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰਥ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਲੋਂ “ਵੱਖਰੇ” ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੇਕਾਬੂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਾਇਕੋਥੈਰੇਪੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਚੁਣੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਵ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਇਕ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲਵੋ।

ਸਾਇਕੋਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਜਾਂ “ਗੱਲਬਾਤ” ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਟਰੇਂਡ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚਣੀ ਅਤੇ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲੋਕਲ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਬੀ ਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-661-2121 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਹਾਂਪੱਖੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੰਗੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ, ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਨੰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮੂਡ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ, ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਇਕੋਐਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗਾ ਮੂਡ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰੂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਅਡਜਸਟ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ:

ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ epilepsy.com: ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ: www.epilepsyfoundation.org epilepsy.com:

www.epilepsy.com

ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ: ਰੀਕਲੇਮ ਯੂਅਰ ਹੈਲਥ: www.cmha.bc.ca/bounceback

ਐਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਮਦਦ ਰਾਹੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ: www.heretohelp.bc.ca

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀਆਂ।

ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ: www.keltymentalhealth.ca 604-524-7000

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਔਫ ਬੀ ਸੀ: www.crisiscentre.bc.ca 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਹੋਏ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਦ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ, ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਲਈ ਲਾਈਨ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਬੀ ਸੀ: www.counsellingbc.com

ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟਾਂ, ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੀ ਇਕ ਵਿਆਪਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ।

ਜਨਵਰੀ 2009 ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ (ਜੇ ਜੈਡ)

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

#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

ਫੋਨ: (604) 875-6704 ਫੈਕਸ: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com