

ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜੀ (Epilepsy and Neuropsychology)

Dr. Sare Akdag, RPsych

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਪਰ, ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਪੱਖ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਰਟੀਕਲ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਉਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜੀ ਕੀ ਹੈ?

ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜੀ, ਸਾਇਕੋਲੋਜੀ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੋਚਣੀ, ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ (ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨ) ਦੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਕਿਵੇਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ) ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ (ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ) ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਢਾਂਚਿਆਂ ਜਾਂ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਲਾਜਾਂ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਪੂਰੇ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਆਦਿ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਉਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੀ ਸੋਚਣੀ, ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਆਪਣੇ ਵਤੀਰੇ ਜਾਂ ਰੀਐਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੂਡ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਕਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਕਾਰਜ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- 1) ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਸਥਾਨ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਸਿੰਡਰੋਮਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਨਮੂਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਬਸੈਂਸ ਸੀਜ਼ਰਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਿੰਡਰੋਮ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹਲਕੇ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢਾਂਚਾਬੱਧ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਏਰੀਏ, ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰ ਕਿੱਥੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਖੋਪਰੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

- 2) ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਤਿੱਖਾਪਣ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਸਟੇਟਸ ਐਪੀਲੈਪਟੀਕਸ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਛੋਟੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- 3) ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੀਜ਼ਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੋਚਣੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਬਾਲਗ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਜਿੰਨਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣਗੇ।
- 4) ਦਵਾਈਆਂ। ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਸੋਚਣੀ 'ਤੇ ਖਾਸ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਜਾਂ ਮੱਠੀ ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੋਚਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- 5) ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦੇ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਬਰੀਕ ਅਸਾਧਾਰਣਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਸੀਜ਼ਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਸਟਰੋਕ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਸਿਰ ਵਿਚ ਸੱਟ)। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨ, ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਿਹਤਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਟੈਂਪੋਰਲ ਜਾਂ ਫਰੰਟਲ ਲੋਬਜ਼ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਹ ਏਰੀਏ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬਜ਼ ਨਵੀਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਫਰੰਟਲ ਲੋਬਜ਼, ਸਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਫਰੰਟਲ ਅਤੇ ਟੈਂਪੋਰਲ ਏਰੀਏ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਤੂ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਏਰੀਏ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਟੈਂਪੋਰਲ ਅਤੇ ਫਰੰਟਲ ਲੋਬਜ਼ ਕਿਉਂਕਿ ਮਿਰਗੀ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਉਹ ਹੁਨਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਹ ਏਰੀਏ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ 5 ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਫਰੰਟਲ ਜਾਂ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬਜ਼ ਵਿਚ ਕੜੀ ਹਨ:

- 1) ਧਿਆਨ। ਧਿਆਨ ਇਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਫਰੰਟਲ ਲੋਬਜ਼ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸ ਕਰ ਸਕੇ, ਸਿੱਖ ਸਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੇ, ਉਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੋਚਣੀ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਪੱਖ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਪੱਖ ਮਿਰਗੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਚੋਣਵਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ) ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨ

ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਧਿਆਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ (ਜਿਵੇਂ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ) ਬਾਰੇ ਹੈ। ਚੋਣਵੇਂ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਭੰਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਦੁਕਵੀਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਲੈਕਚਰ ਸੁਣਨ ਵੇਲੇ ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਸਾਇਰਨ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ)। ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਨੇ ਸੁਫਨੇ ਲੈਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਾ ਕਰਨਾ)। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ 40-60% ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- 2) ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜ। ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜ (ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਫੰਕਸ਼ਨਜ਼) ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਔਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਲੈਨਿੰਗ, ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ, ਕੜੀ ਜੋੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਜਾਂ ਪਲੈਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਸਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਹੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜ (ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਫੰਕਸ਼ਨਜ਼) ਦਿਮਾਗ ਦੇ “ਪ੍ਰਬੰਧਕ” ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਬਣਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਫਰੰਟਲ ਲੋਬਜ਼ ਵਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ। ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਲੇਟ ਗਭਰੇਟ ਉਮਰ ਜਾਂ ਬਾਲਗਪੁਣੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਬੱਚਾ 8-10 ਸਾਲ ਦਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਨੋਵੇਗੀ, ਕੁਚੱਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਕੰਮ ਇਕ ਵੇਲੇ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕਾਮਯਾਬੀ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਫਰੰਟਲ ਲੋਬਜ਼ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- 3) ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ: ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਸੋਚਣੀ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਾੜੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਹੈ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਚੇਤੇ ਆਉਣ ਵਿਚ ਟੈਂਪੋਰਲ ਅਤੇ ਫਰੰਟਲ ਲੋਬਜ਼ ਦੇ ਕਈ ਏਰੀਏ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਖਾਸ ਪੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖਾਸ ਟੈਂਪੋਰਲ ਜਾਂ ਫਰੰਟਲ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਇਕ ਬਹੁ-ਪੱਧਰੀ ਕਾਰਜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (1) ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ, (2) ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਾਂਭਿਆ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ (3) ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੇਤੇ ਆਉਣਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮਾੜੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਹੈ, ਪਰ ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬੇਧਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗੜਬੜੀ ਵਾਲੀ ਸੋਚਣੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਫਾਇਲ ਕੈਬਨਿਟ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ - ਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਣ-ਵਿਉਂਤਬੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਲੱਭਣਾ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਤਰਕਪੂਰਨ ਜਾਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਾਂਭਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਪੱਧਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ “ਸਟੋਰੇਜ” ਸਟੇਜ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੱਧਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਸਿੱਖੀ ਗਈ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ “ਫਾਇਲ ਕੈਬਨਿਟ” ਵਿਚ ਸਾਂਭਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਹ ਪੱਧਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਪਣੀ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ ਨਾਂ ਦਾ ਏਰੀਆ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬ ਵਿਚ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਰ ਭਾਗ ਵਿਚ ਇਕ ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬ ਵਿਚਲਾ ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ, ਜ਼ਬਾਨ ਆਧਾਰਿਤ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬ ਵਿਚਲਾ ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ ਤਸਵੀਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਏਰੀਏ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਟੈਂਪੋਰਲ ਲੋਬ ਵਿਚ ਆਮ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਭ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਕਰਕੇ ਇਕ ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਦੂਜਾ ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ ਇਹ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਨਵੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਭਣ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

4) ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਪੀਡ: ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਪੀਡ (ਸਪੀਡ ਔਫ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣੇ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਹ ਸਪੀਡ ਮੱਠੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਪੀਡ ਹੌਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ “ਫਾਸਟ-ਫਾਰਵਰਡ” 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਪੀਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਪੀਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਜਾਂ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5) ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣਾ: ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣਾ (ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਜਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਅਰਥ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ, ਜ਼ਬਾਨ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ (ਜ਼ਬਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ) ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ (ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ) ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਿਚਲੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਾਨ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਦੇ ਮਸਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਲਈ ਉਹ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਿਚਲੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿਸ਼-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਦੇ ਮਸਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਟਰਨ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿਚ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਬਾਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇ। ਡਾਕਟਰ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਹੋਰ ਈ ਈ ਜੀਜ਼, ਜਾਂ ਬਰੇਨ ਇਮੇਜਿੰਗ। ਡਾਕਟਰ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਫਿਤਰਤ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਖਾਸ ਮੁਹਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤਾਂ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕੋਲੋਜੀਕਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਾਂ, ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਈ ਅਡਜਸਟਮੈਂਟਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਅੱਗੇ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੁਗਤਾਂ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ

- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ, ਸ਼ਾਂਤ, ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਨਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰੋ
- ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਬਰੇਕਾਂ ਦਿਉ
- ਕੰਮ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਣਾਉ
- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਢਾਂਚਾ ਵਧਾਉ ਅਤੇ ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਵੱਡੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਥੇਬੰਦਕ ਜੁਗਤਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਲਿਸਟਾਂ ਬਣਾਉਣਾ, ਖਾਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ)
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦਿਉ
- ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ

- ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ (ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉ, ਲਿਖ ਲਵੋ, ਦੁਹਰਾਉ, ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ); ਇਹ ਗੱਲ ਮਿੱਥ ਨਾ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਯਾਦ ਰੱਖੋਗੇ
- ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ; ਇਸ ਨੂੰ ਅਰਥਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਮਾਂ ਲਵੋ: ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਚੇਤਾ ਕਰਾਉ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਕਬੰਦੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੇਤੇ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਲਿਸਟਾਂ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ

ਵਧੀਆ ਸੋਚਣੀ ਲਈ ਆਮ ਜੁਗਤਾਂ

- ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ; ਆਪਣਾ ਸਟਰੈੱਸ ਘਟਾਉ
- ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ
- ਪ੍ਰੈਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਉ
- ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਇਹ ਆਰਟੀਕਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਸਪਰਿੰਗ 2009 ਦੇ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਵਿਚ ਛਪਿਆ ਸੀ।

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