



ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲਬਾਤ: ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (Straight Talk on Epilepsy: What Kids Need to Know)

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਰਗੀ (ਐਪੀਲੈਪਸੀ) ਕੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਨੌਰਮਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਨਾ ਦਿਉ!

ਪਿਆਰੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ,

ਕਾਸ਼ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।

ਮੇਰੇ 16 ਸਾਲ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਲੀਐਨ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ। ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਫੋਨ ਆਇਆ। ਲੀਐਨ ਡਿਗ ਪਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਝੰਜੋੜੇ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਘੁੰਮਦੀ ਜਾਪੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਡਰ ਗਈ ਸੀ!

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੀਐਨ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਅਪਸੈਂਟ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੀਐਨ ਉਸ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘਰ ਆ ਗਿਆ ਪਰ ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੀਤਾ ਉਹ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਲੈਬ ਜਾਣਾ ਸੀ।

ਫਿਰ ਇਕ ਰਾਤ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲੀਐਨ ਦੇ ਈ ਆਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਲੀਐਨ ਉੱਚੀ ਰੋਇਆ ਅਤੇ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਡਿਗ ਪਿਆ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਝੰਜੋੜੇ ਮਾਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਤੇ ਦੂਰ ਸੀ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਤਕਰੀਬਨ ਸਿਰਫ ਇਕ ਮਿੰਟ ਹੀ ਰਹੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਬੇਵਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਦੋ ਕੁ ਹਫਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬੜੇ ਔਖੇ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੁਮਨਾਮੀ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਲੀਐਨ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ।

ਪਰ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਹੀ ਰੁਕ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਕੀ? ਲੀਐਨ ਹੁਣ ਠੀਕਠਾਕ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਨੂੰ ਸਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਨੌਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੀਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਾਰਸਿਟੀ ਸੌਕਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਵਿੰਮ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ। ਕੀ ਲੀਐਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਔਖਾ ਸੀ? ਹਾਂ ਇਹ ਔਖਾ ਸੀ। ਕਿਹੜੀ ਮਾਂ ਇਹ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ? ਪਰ ਕਿਹੜੀ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਾਂ, ਲੀਐਨ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਇਹ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਹੋਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਅਡਜਸਟ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਡਜਸਟ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਅਤੇ ਫਿਰ, ਬੱਸ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉ।

ਮੇਰੀਅਨ ਬੈੱਲ

ਮਿਰਗੀ ਕੀ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਤਕਰੀਬਨ ਦਸ ਸਾਲ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸੀਜ਼ਰ ਸਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਸਿਰਫ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੌਣ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਸੀ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਫਿਰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।

- ਜੇਮਜ਼, ਉਮਰ 11

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਹਿੱਲਦੀ ਹਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਹ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਤਾ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਤਾਂ ਹੁਣ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

- ਸੌਂਡਰਾ, ਉਮਰ 13

ਮਿਰਗੀ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਿਜਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਭਬੁਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਬੁਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਿਜਲਈ ਤੂਫਾਨਾਂ ਵਾਂਗ ਹਨ। ਸੀਜ਼ਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਅਪਸੈਂਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਖਮੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ (ਜੇ ਡਿਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮਿਰਗੀ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਕੋਈ ਦਿਮਾਗੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ

ਛੂਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾ ਜੀਣ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ

ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਨਰਲਾਈਜ਼ਡ ਸੀਜ਼ਰ

ਜਨਰਲਾਈਜ਼ਡ ਸੀਜ਼ਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਨਰਲਾਈਜ਼ਡ ਸੀਜ਼ਰ ਦਸ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਟੀਨਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਟੀਨਏਜਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਨਰਲਾਈਜ਼ਡ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਐਬਸੈਂਸ ਜਾਂ ਪੈਟਿਟ ਮਾਲ ਸੀਜ਼ਰ

ਐਬਸੈਂਸ ਸੀਜ਼ਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਬਸੈਂਸ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਝਾਕੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, “ਫਰੀਜ਼” ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਬਿਲਕੁਲ ਮੂਵ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ), ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਜਕੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਝੰਜੋੜੇ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਟੀਚਰ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੁਫਨੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਅਟੋਨਿਕ ਸੀਜ਼ਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਟੋਨਿਕ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਇਕ ਦਮ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਡਿਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਟੋਨਿਕ ਸੀਜ਼ਰ ਅਚਾਨਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਡਰੌਪ ਅਟੈਕਸ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਇਆਕਲੋਨਿਕ ਸੀਜ਼ਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਇਆਕਲੋਨਿਕ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਸੁੰਗੜਨਗੇ ਜਾਂ ਕੱਸ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਢਿੱਲੇ ਪੈਣਗੇ। ਇਹ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਚਾਨਕ ਹਿਚਕੋਲੇ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਬੇਢੰਗਾਪਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਟੋਨਿਕ-ਕਲੋਨਿਕ ਜਾਂ ਗਰੈਂਡ ਮਾਲ ਸੀਜ਼ਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਨਿਕ-ਕਲੋਨਿਕ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਕੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਬੇਕਾਬੂ ਝਟਕੇ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਡਿਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਾਰਸ਼ਲ ਸੀਜ਼ਰ

ਪਾਰਸ਼ਲ ਸੀਜ਼ਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਾਰਸ਼ਲ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਸਿੰਪਲ ਅਤੇ ਕੰਪਲੈਕਸ।

ਸਿੰਪਲ ਪਾਰਸ਼ਲ ਸੀਜ਼ਰ

ਸਿੰਪਲ ਪਾਰਸ਼ਲ ਸੀਜ਼ਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੰਪਲ ਪਾਰਸ਼ਲ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਚੇਤ ਅਤੇ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸ ਏਰੀਏ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ (ਉਹ ਹਿਚਕੋਲੇ ਜਾਂ ਝਟਕੇ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਤੱਕਣੀ, ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਸੁਗੰਧ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ)। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬੇਨੇਮੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਤੁਸੀਂ ਭੈਭੀਤ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)।

ਕੰਪਲੈਕਸ ਪਾਰਸ਼ਲ ਸੀਜ਼ਰ ਜਾਂ ਟੈਂਪਰਲ ਲੋਬ ਮਿਰਗੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਪਲੈਕਸ ਪਾਰਸ਼ਲ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਵਤੀਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਜਾਂ ਸਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਕੰਪਲੈਕਸ ਪਾਰਸ਼ਲ ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਖਿੱਚਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਇਕ ਖਾਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਵੀ ਬੁੜਬੁੜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਧਰ ਉਧਰ ਘੁੰਮ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਯਾਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕਿਉਂ?

ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਯਕੀਨ ਹੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀ। ਮੈਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਤਾਂ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ! ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮੈਂ ਉਸ ਮੁੰਡੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੂਗਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਸਨ। ਅਤੇ ਹੋਮ ਰੂਮ ਵਿਚ ਇਕ ਵੀਲਚੇਅਰ ਵਾਲੀ ਕੁੜੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਤੁਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

- ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ 14

ਖਾਸ ਜੀਨਜ਼ ਕਰਕੇ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੇਸ ਵਿਰਸੇ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਗਾਂਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਬੱਚੇ ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜਨਮ ਔਖਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਨਜ਼ ਵਿਚ, ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਸਿਰ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਟੀਨਜ਼ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ 2.7 ਮਿਲੀਅਨ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ? 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਇਕ ਫੀ ਸਦੀ ਨੂੰ (ਹਰ ਸੌ ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਨੂੰ) ਮਿਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਿਰਗੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਨਜ਼ ਵਿਚ ਇੰਨੀ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨੇ ਦਮਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇ ਸਕਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਸਿਰ ਵਿਚ ਲੱਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਰ, ਸੀਜ਼ਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੇਸਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ, ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ 100 ਫੀ ਸਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੰਨਾ ਹੀ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਉਸ ਦਾ ‘ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ’ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਗਲਤ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਟੈਸਟ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਸਦਾ ਹੀ ਕਦੇ ਕਦੇ “ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ”, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਕੁਝ ਟੀਚਰ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਕਹਿੰਦੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੈਣੀ ਪੈਣੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਬਰੈਂਟ, ਉਮਰ 14

ਪੀਡੀਐਟਰੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਦੋਨੋਂ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਰ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ। ਕੋਈ ਇਕ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਈ ਟੈਸਟ ਆਰਡਰ ਕਰੇਗਾ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਇਹ ਟੁਕੜੇ ਕਿਸੇ ਪਜ਼ਲ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹਨ। ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਓਨਾ ਚਿਰ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੀਜ਼ਰ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਜਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਪਾ, ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਟੀਚਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਗੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਈ ਈ ਜੀਜ਼ ਅਤੇ ਐੱਮ ਆਰ ਆਈਜ਼ ਜਾਂ ਸੀ ਟੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਇਕ ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਈ ਈ ਜੀ (ਇਲੈਕਟਰੋਇਨਸੈਫਲੋਗ੍ਰਾਮ)

ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਬਿਜਲਈ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਣੇਗਾ। ਟੈਕਨੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਇਲੈਕਟਰੋਡਜ਼ ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਡਿਸਕਾਂ ਜੋੜਨ ਲਈ ਜੈੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ। (ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ; ਜੈੱਲ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਹਿ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਸ਼ੇਵ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।) ਇਲੈਕਟਰੋਡਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਜੋੜੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ, ਟੈਕਨੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਲੈਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਚੁੱਪਚਾਪ ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਿੰਟ-ਆਊਟ ਦੇਖੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਪੈਟਰਨ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੌਰਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐੱਮ ਆਰ ਆਈ (ਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੈਜ਼ੋਨੈਂਸ ਇਮੇਜਿੰਗ) ਜਾਂ ਸੀ ਟੀ (ਕਮਪੂਟਿਡ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ)

ਐੱਮ ਆਰ ਆਈ ਜਾਂ ਸੀ ਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਕੈਨ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਉਣਗੇ। ਤਸਵੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਦਿਖਾਏਗੀ, ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵਾਧੇ, ਦਾਗਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐੱਮ ਆਰ ਆਈ ਜਾਂ ਸੀ ਟੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪਚਾਪ ਇਕ ਸਕੈਨਿੰਗ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਪਵੋਗੇ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਟਨਲ ਵਰਗੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਸਲਾਈਡ ਕਰੇਗਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਮੈਂ ਅਜੇ 17 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹੋਈ ਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਸੀਜ਼ਰ ਜਿਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ, ਸਮੇਤ ਮੇਰੇ। ਅਚਾਨਕ, ਮੈਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸੀ ਅਤੇ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਡਰ ਗਏ ਹੋਣ। ਇਕ ਕੁੜੀ ਤਾਂ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨ ਲੱਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਪਿਆ (ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ) ਜਿਸ ਨੇ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, ਓਕੇ, ਇਹ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ ਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੇਰੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਵਰਗਾ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ। ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਉਦਾਸ ਸੀ ਕਿ ਕਿ ਰੋਣ ਲੱਗੀ। ਮੇਰੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਨੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਫੌਰਨ ਅਪੋਇਟਮੈਂਟ ਬਣਾਈ। ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਡੋਜ਼ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

- ਨੋਇਲ, ਉਮਰ 18

ਦਵਾਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਨੇਜ਼ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ।

ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਨੇਜ਼ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹਨ। ਹਰ ਦਵਾਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖਾਸ ਏਰੀਏ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਰਹੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਉਸ ਡੋਜ਼ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਪਰ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਝੱਲਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਡਜਸਟਮੈਂਟ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੇਕਾਬੂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡੋਜ਼ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ

ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮੋਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਵੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿਚ ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ:

ਤੁਸੀਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ
ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਾ ਸਕੋ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਵੇ

ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਛੜ ਜਾਂ ਛਪਾਕੀ ਨਿਕਲ ਆਵੇ

ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ! ਪਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਘੱਟ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਟੀਨਜ਼ ਧਿਆਨ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ, ਦਮੇ ਅਤੇ ਸੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਣੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ, ਦਵਾਈ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਨਜ਼ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਅਸਰਦਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ, ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹੈ; ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨੇੜਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਸਰਜਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਕ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਰਵ ਫਾਈਬਰਜ਼ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੇਗਸ ਨਰਵ ਸਟਿਮੂਲੇਸ਼ਨ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਹੇਠ ਇਕ ਯੰਤਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲੈਕਟਰੋਡਜ਼ ਨਾਲ ਇਕ ਪਤਲੀ ਟਿਊਬ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਵਿਚ ਵੇਗਸ ਨਰਵ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯੰਤਰ ਵੇਗਸ ਨਰਵ ਰਾਹੀਂ ਬਿਜਲਈ ਸਿਗਨਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਇਹ ਬਿਜਲਈ ਸਿਗਨਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨੇੜਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬੱਸ ਸੁੰਨ ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਬੱਸ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਕ ਐਥਲੀਟ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਲ੍ਹਾ ਸੀ, ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ, ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡਣਾ (ਮੇਰਾ ਜੰਪ ਸ਼ੌਟ ਵਧੀਆ ਹੈ)। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਫੁੱਲ' ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੀ - ਮੈਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਸੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਸੀ!

- ਜੈਰਡ, ਉਮਰ 16

ਇਹ ਭਾਗ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੌਰਮਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦੇ ਪੱਧਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਾਂ ਸੁਗਲ ਹਨ!

ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਜਰਨਲ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਇਦ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਸੀਜ਼ਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਿਖ ਲਵੋ ਕਿ ਕੀ ਦਿਨ, ਸਮਾਂ, ਸਥਾਨ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨੋਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਟਰੈੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸਟਰੈੱਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪੱਧਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਜਰਨਲ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਵਧੀਆ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਟੱਡੀ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਸਟਰੈੱਸ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸੀਜ਼ਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਬਾਸਕਟਬਾਲ	ਸਵਿਮਿੰਗ ਟਰੈਕ	ਹਾਕੀ
ਫੁੱਟਬਾਲ	ਟੈਨਿਸ	ਸੌਕਰ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਉਚਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ, ਬੱਧਰੀ ਲਾ ਕੇ ਰੌਕ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਘੋੜਸਵਾਰੀ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਵੋ।

ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਕੁ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੈਂਗ ਗਲਾਈਡਿੰਗ, ਸਕੂਬਾ ਡਾਈਵਿੰਗ, ਬੇਕਾਬੂ ਰੌਕ ਚੜ੍ਹਾਈ, ਅਤੇ ਬੌਕਸਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇਹਸਾਸ ਜਾਂ ਔਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜੀਬ ਸੁਰੰਧ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ “ਖਲਾਅ” ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਔਰਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਕ ਹਲਕਾ ਸੀਜ਼ਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਰੇਜ਼ ਜਾਂ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਤੋਂ ਉਤਰ ਕੇ ਸੜਕ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨੋਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ “ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ” ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਟਰੈੱਸ। ਸਟਰੈੱਸ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਟਰੈੱਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫਿਕਰ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਂ ’ਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਟਰੈੱਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ, ਸੀਜ਼ਰ ਲਾਈਟ ਜਾਂ ਲਾਈਟ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਫੋਟੋਸੈਂਸਟੀਵਿਟੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੋਟੋਸੈਂਸਟਿਵ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ’ਤੇ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ’ਤੇ ਜਾਂ ਸਟਰੋਬ ਲਾਈਟ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੇ ਲਰਨਿੰਗ ਸੁਪੋਰਟ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਕਿਸੇ ਭੇਦ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ ਭੇਦ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ 100 ਫੀ ਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ਡ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਸਕੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਟਰੈੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ। ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ’ਤੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਰ ਇਕ ਵਲੋਂ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਮਝੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਸੌਂਵੋ ਜਾਂ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਟੀਮ ਵਿਚ ਖੇਡੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਰਲ ਕੇ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਭਰੋਸਾ ਕਾਇਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਣ ਦੇਣ।

ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋਗੇ ਕਿ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸੋਗੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਟੀਚਰ
ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕ
ਸਕੂਲ ਨਰਸ
ਕੋਚ
ਗੁਆਂਢੀ
ਦੋਸਤ

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੈ। ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਉਹ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਚੰਭੇ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਦੇ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (www.epilepsyfoundation.org) 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੈਂਡਆਊਟਸ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਚਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਫਸਟ ਏਡ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੋਨਿਕ-ਕਲੋਨਿਕ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੋਰ ਜਾਂ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਸੌਖ ਨਾਲ ਲੰਮਾ ਪਾ ਕੇ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਪਾ ਕੇ
ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਥੱਲੇ ਸਿਰੁਆਣਾ ਰੱਖ ਕੇ
ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਾ ਕੇ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨਿਗਲੋਗੇ ਨਹੀਂ)
ਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਬਸੈਂਸ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਧੀ ਢਲਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ ਉਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਟੀਚਰ ਤੋਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ)।

ਆਪਣੇ ਟੀਚਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੁਹਰਾਉ ਕੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟੈੱਸਟ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਮ 'ਤੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਨਾਲ, ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ।

ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਵਧਾਨੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਨੈਕਲੈੱਸ ਜਾਂ ਬਰੇਸਲੈੱਟ ਪਾਉ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਵਧਾਨੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਨੈਕਲੈੱਸ ਜਾਂ ਬਰੇਸਲੈੱਟ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਵਧਾਨੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ “ਜਿਊਲਰੀ” ਬਹੁਤੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜਿਊਲਰੀ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਇਹ ਹਟ ਜਾਵੇਗੀ?

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਮੇਰੀ ਮਿਰਗੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਟੇਗੀ, ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲੱਗਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹਾਂ। ਨਾ ਸਿਰਫ ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਲੈਬਜ਼ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ, ਪਰ ਮੇਰੀ ਬਾਇਓਲੋਜੀ ਟੀਚਰ ਵੀ ਜੋ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਵੀ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਮਿਰਗੀ ਵਰਗੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲੈਬ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਰੀਸਰਚ ਕਰਦੇ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

- ਕੋਇਲਾ, ਉਮਰ 17

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸੀਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਸਾਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਹੁੰਦੇ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਇਹ ਨਾ ਮਿੱਥ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਰਗੀ ਹਟ ਗਈ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਰਹੋ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜਨੈਟਿਕਸ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਦਿਨ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸਾਲ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵਾਂਗੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਮੈਂ ਕਾਲਜ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਪੱਕਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿੱਥੇ? ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸਰਦੀਆਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਮੇਰੀ ਇਕ ਸਹੇਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ, ਡਰੀ ਹੋਈ ਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੇਗੀ। ਨਾ ਨਾ! ਮੈਨੂੰ ਪੰਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਰਗੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ। ਦੋ ਕੁ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿੱਸ ਕਰਨੀਆਂ ਪਈਆਂ – ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪ ਅਤੇ ਦੋ ਵਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਸੌਕਰ ਦੀ ਗੇਮ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਬਹਿਣਾ ਪਿਆ (ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨਫਰਤ ਹੋਈ)। ਪਰ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ? ਮੈਂ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਮਿਰਗੀ।

- ਮੌਰਗਨ, ਉਮਰ 17

ਸਵਾਲ: ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਸੀ?

Alexander the Great
Julius Caesar
Edgar Allan Poe
Van Gogh

Napoleon
Beethoven
Joan of Arc
Harriet Tubman

Charles Dickens
Agatha Christie
Lewis Carroll

ਉੱਤਰ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਿਰਗੀ ਵੀ ਸੀ।

ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਰਡ ਐਲਨ ਫਾਨੇਸਾ ਨੇ ਪਿਟਸਬਰਗ ਸਟੀਲਰਜ਼ ਦੀ ਸੁਪਰ ਬੋਲ ਜਿੱਤਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਅਤੇ ਗੋਲੀ ਚੈਂਦਾ ਗਨ ਨੇ ਯੂ. ਐੱਸ. ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਦੀ ਵਲਡ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਜਿੱਤਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੁ ਛੋਟਾਂ ਨਾਲ, ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਲੈਨਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ:

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
ਕਾਲਜ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਆਰਟਿਸਟ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ,
ਐਕਟਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ,
ਮਕੈਨਿਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ,
ਬਿਜ਼ਨਸ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ,
ਟੀਚਰ, ਵਕੀਲ, ਸੈਨੇਟਰ, ਸੁਪਰ ਬੋਲ ਸਟਾਰ, ਓਲੰਪਿਕ ਐਥਲੀਟ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਇਕ ਕਾਰਜ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਚੇਤੇ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ?
ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਆਰਡਰ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਕਰੋਗੇ?
ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਕਦੋਂ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ?
ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ?

ਸਾਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪੈਰਵੀ ਲਈ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਏਗਾ।

ਇਸ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ?
ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਜੇ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ?
ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
ਜੇ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਖੁਝ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ?
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
ਮੈਨੂੰ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਕਦੋਂ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਇਕ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਹੋਵੋਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਡੋਜ਼ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ, ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ, ਜੂਨੀਅਰ ਹਾਈ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੋ...

ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਮੈਨੂੰ ਬਬਲ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡਰੂਮ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਡਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਸੌਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਾਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਮੈਂ ਬੈਂਡ ਛੱਡ ਦਿਆਂ (ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋਣਾ ਸੀ)। ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਹੁਣ ਉਹ ਆਖਰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਮਾਰੀਆ, ਉਮਰ 14

ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ, ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ, ਬਹੁਤਾ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕ ਹੀ ਟੀਚਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਉਹੀ 25 ਜਾਂ 30 ਬੱਚੇ ਹੋਣਗੇ। ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਟੀਚਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਵੋਗੇ।

ਬਹੁਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਸਪੋਂਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲਾਂ ਕੋਲ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕਲੱਬਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਮਾ ਕਲੱਬ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟੀਚਰਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ।

ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਹੋਰ ਵਰਗੇ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣਾ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਲੱਭਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਦੋਸਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਰਗੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਸਨ?

ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ

ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਸੌਣਾ, ਰਾਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਕੂਲ ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪ, ਅਤੇ ਸਮਰ ਕੈਂਪ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ (ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਸਲਿੱਪ 'ਤੇ ਦਸਖਤ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਉ, ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰੂਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਖੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਵੋ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਲੈ ਲਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੋ...

ਮੈਂ ਕਾਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਹੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਜਿਹੜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਦਤਰ ਚੀਜ਼ ਸੀ, ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਣੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੇਰਾ ਆਈਪੈਡ ਲੈ ਲਵੋ, ਪੀਜ਼ਾ ਲੈ ਲਵੋ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਾ ਲਵੋ! ਪਰ, ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ। ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਇਸ ਸਮਰ ਹੀ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਹੋਵਾਂਗਾ।

- ਡੀਨ, ਉਮਰ 18

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪ ਗੱਡੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਟੀਨੇਜਰ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਇਕ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ [604-875-6704](tel:604-875-6704), info@bcepilepsy.com 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.bcepilepsy.com ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ, ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਈਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਲਾਇਸੈਂਸ (ਕਲਾਸ 5-8) ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਸੀਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਿੱਪਲ ਪਾਰਸ਼ਲ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਬਦਲਣ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਸਿਰਫ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ 1-4 ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਸਾਲ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। (ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਡਿਊਟੀਆਂ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰ, ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਡਰਾਈਵਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਰ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਦਿ)। ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲਜ਼ ਬਰਾਂਚ ਵਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦੰਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਤਸਦੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਡੋਜ਼ ਬਦਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਦਵਾਈ ਪਰਖ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾ ਸਕਣ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਗਵਾ ਬਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਡੇਟਿੰਗ

ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ

Bouchette E. First Person, Alan Faneca, Stellers Guard.

Sportsillustrated.CNN.com. 13 June 2006. Nov. 2006

<http://sportsillustrated.cnn.com/2006/players/06/13/first.person0619>

DepakoteER web site. Abbott Laboratories. Abbott Park, Illinois, U.S.A. 1996,

2006. Nov. 2006. <http://www.depakoteer.com>

Dudley ME. *Epilepsy*, rev ed. Berkeley Heights, NJ: Enslow Publishers, Inc., 2001

Epilepsy Foundation web site. Epilepsy Foundation. Landover, MD. 2001

-2005, Nov. 2006. <http://www.epilepsyfoundation.org>

Epilepsy.com web site. Epilepsy Therapy Development Project. 2006. Nov. 2006.

<http://www.epilepsy.com>

Fountain NB, May AC. Epilepsy and athletics. *Clinics in Sports Medicine* 2003; 22(3): 605-616.

Gay K, McGarrahan S. *Epilepsy: the Ultimate Teen Guide*. Lanham, Maryland: Scarecrow Press, Inc., 2002.

Howard GM, Radloff M, Sevier TL. Epilepsy and sports participation. *Current Sports Medicine Reports* 2004; 3(1): 15-19.

KidsHealth web site. The Nemours Foundation. 1995-2006. Nov. 2006. <http://www.kidshealth.org>

New York University Medical School web site (www.med.nyu.edu), accessed 11-06.

<http://www.med.nyu.edu/faces/research/>

Wolf SM, McGoldrick PE. Parents' Guide: When the Seizures Don't Stop...Why and What to Do Next. Abbott Park, Illinois: Abbott Laboratories. Dec. 2004.