

ਸੀਜ਼ਰ ਅਤੇ ਨੀਂਦ (Seizures and Sleep)

ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ, “ਮੈਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਥੱਕਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਮੈਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ?” ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਲਸੇਟੇ ਮਾਰੀ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਸਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਵਿਘਨ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਟੇਜਾਂ, ਹੋਰ ਸਟੇਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।

ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਬਾਰੇ

ਸੀਜ਼ਰ, ਸੋਝੀ, ਐਕਸ਼ਨਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਉਸ ਬਿਜਲਈ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ, ਇਸ ਨੇ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੇਕਾਬੂ ਹਿਲੋਰੇ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪੱਠੇ ਅਚਾਨਕ ਝਟਕੇ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਡਿਸਐਂਡਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਵਿਘਨ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲਈ, ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ

ਨੀਂਦ ਸੀਜ਼ਰਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨੀਂਦ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਹੀ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਦੇ ਕਦੇ ਉਹ ਦੁਖਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਜੀਭ 'ਤੇ ਵੱਢੀ ਗਈ ਦੰਦੀ ਨਾਲ ਜਾਗਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਖਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ, ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਛੱਪਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਰ ਈ ਐਮ (ਅੱਖ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਹਿਲਜੁਲ) ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਇਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ

ਜੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਾਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਟੱਡੀਜ਼ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੋਨੋਂ ਸ਼ਾਂਤ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਘੁਰਾੜਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਦਵਾਈ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੋਜ਼, ਆਰਾਮਦੇਹ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਸਿਰਫ ਸੀਜ਼ਰ, ਘੁਰਾੜੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਇਕੱਲੀਆਂ ਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ।

ਲੇਟ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਜਾਣਾ, ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣਾ, ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੇਟ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਭਾਵੇਂ ਸੌਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਜਾਗ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਗਾਂਹ ਦੇਖਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦੇ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਥੱਕੇ ਟੁੱਟੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਗਾਂਹ ਬਿਹਤਰ ਰਾਤਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਸੌਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲਾਈਟ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੌਲੇ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਲੱਗ ਵਰਤੋ।
- ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।
- ਆਰਾਮਦੇਹ ਮੈਟਰੈਸ ਲਵੋ।

ਜਨਵਰੀ 2009 ਵਿਚ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਅਪਣਾਇਆ (ਕੇ ਐੱਫ)

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