

## **ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (When Mom or Dad has Epilepsy)**

### **ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?**

ਮਿਰਗੀ (ਐਪੀਲੈਪਸੀ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### **ਸੀਜ਼ਰ ਕੀ ਹੈ?**

ਸੀਜ਼ਰ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸ਼ੌਰਟ ਸਰਕਟ ਵਾਂਗ, ਜਾਂ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਸਿਗਨਲ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੁਕ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### **ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**

ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਡਿਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਝਟਕੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਟਿਕਟਿਕੀ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੁੰਦਾ।

### **ਕੀ ਸੀਜ਼ਰ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ?**

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲਵਾਉਂਦੇ। ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਲੋਕ ਮਰਦੇ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਆਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### **ਕੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ?**

ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਸੀਜ਼ਰ ਰੋਕੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਜਮਾ ਕੇ ਦੇਖਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਦਵਾਈ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਦਾ ਨਹੀਂ।

### **ਕੀ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕਦੇ ਹਟਣਗੇ ਵੀ?**

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੀਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਅਜੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਉਣੀ ਹੈ।

### **ਕੁਝ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?**

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### **ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਤੋਂ ਸੀਜ਼ਰ “ਲੱਗ” ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਜੁਕਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?**

ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ।

### **ਪਰ ਜੇ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਹੋਣਗੇ?**

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਡੈਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਇੰਨੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ।

### **ਕੀ ਸੀਜ਼ਰ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਔਖਾ ਬਣਾਉਣਗੇ?**

ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਡੈਡ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ, ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਬੁੱਕ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਾ ਸਕਦੇ। ਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਅਤੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਜੋ ਕਿ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਠੀਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

### **ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਮੈਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਆਪਣੀ ਫਰਿੰਜ 'ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸੌਖੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਜਾਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਡ ਸੀਜ਼ਰ ਚੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣੀ ਪੈਣੀ ਹੈ।

ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਅਪਣਾਇਆ

ਦਸੰਬਰ 2009 ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ (ਐੱਸ ਐੱਲ)

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)