

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

MOOD PROBLEMS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS



ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ 'ਤੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸਮੱਸਿਆ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਹੈ, ਜਿਸਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੀੜਾਂ ਜਾਂ ਦਰਦਾਂ ਹਨ।

ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਨੋਮੋਜੀਪਣੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਝ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਉਹ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਕਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਾਯੂਸ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੋਣ ਲੱਗ ਜਾਣਾ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਤਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਘਟ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਸ ਅਲੁੜਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ। ਜੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ (Major Depression):

ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਯੂਸ, ਬੇਆਸ ਜਾਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਸੌਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਣੀਆਂ।

ਡਾਇਸਥੀਮੀਆ (Dysthymia):

ਡਾਇਸਥੀਮੀਆ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਦਾ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਾਨਣ, ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਜਾਂ ਖਾਹਿਸ਼ਮੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਕਾਰ (Bipolar Disorder):

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਕਾਰ (Bipolar disorder) ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਤਾਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਨੂੰ “ਬੱਲਾ” ਹੋਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਪਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੋ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਝੱਲਾਪਨ) ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਨਾ ਆਉਣ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਦਾਸ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਝੱਲੇਪਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਈ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਤਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸਮਝਣਾ (ਸ਼ੇਖੀਬੋਰਾ) ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਕੀ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ?

ਮਾਯੂਸ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਯੂਸੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸੋਗ - ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਯੂਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ - ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਿਕਰਮੰਦ ਅਤੇ ਭੈਭੀਤ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਰਨਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ: ਇਸ ਨਾਲ ਸੁਚੇਤਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਅੰਤਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ - ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ‘ਲੜੋ ਜਾਂ ਬਚੋ’ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ, ਜਦੋਂ ਮਾਯੂਸੀ, ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੂਰ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਾਣਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਅੜਚਨਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਪਿੱਛੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬੁਰੀ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਘਟਨਾ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਦੀ ਮੌਤ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਝਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਅਤੇ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਖਾਨਦਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ (ਕੰਟਰੋਲ) ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ (ਕੈਮੀਕਲ) ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਾਯੂਸ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੋਣ ਲੱਗ ਜਾਣ
- ਉਹ ਚਿਤਚਿੜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ
- ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੀ ਛੱਡ ਦੇਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਬਦਲਾਵ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਉ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਭੈੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਆਮ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ, 5 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 3.5% ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਿਸਮ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਮਰ ਨਾਲ ਇਹ ਦਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਲੁੜ ਉਮਰ ਦੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਕਾਰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਰਹਿਣਗੇ ਇਹ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਅਕਸਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਾਇਸਥੀਮੀਆ ਦੇ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਥੋੜਾ ਚਿਰ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛੇਤੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ

ਜਾਣ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਕਾਰ (Bipolar disorder) ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਅਲੁੜਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ, ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁੱਢਲੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੁੜਾਂ ਦੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਵਿਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਬੌਧਿਕ ਵਿਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਅਲੁੜ ਦੀ ਉਦਾਸ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਆਰ.ਆਈ'ਜ਼ ਜਾਂ ਸੀਲੈਕਟਿਵ ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ ਰਿਊਪਟੇਕ ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ (SSRIs, selective serotonin reuptake inhibitors) ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁਣ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਦੇ ਸੰਜੀਦਾ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ

ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ ਨਾਂ ਦੇ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੈਰੋਟੋਨਿਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੋ ਧਰੁਵੀ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਨੇਕਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਥੈਰੇਪੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛੋਕੜ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

Lonely, Sad and Angry ਲੇਖਕ: Barbara Ingersoll & Sam Goldstein
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Specialty Press/A.D.D. Warehouse; 2001

New Hope for Children and Teens with Bipolar Disorder: Your Friendly, Authoritative Guide to the Latest in Traditional and Complementary Solutions ਲੇਖਕ: Boris Birmaher ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Three Rivers Press 2004

The Life of a Bipolar Child: What Every Parent and Professional Needs to Know ਲੇਖਕ: Trudy Carlson ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Benline Press; 2000

ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਗਾਈਡਾਂ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

Helping Your Teenager Beat Depression: A Problem-Solving Approach for Families ਲੇਖਕ: Katharina Manassis & Anne Marie Levac ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Woodbine House; 2004

The Depressed Child: A Parent's Guide for Rescuing Kids ਲੇਖਕ: Douglas Riley ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Taylor Trade Publishing; 2001

Coping with Depression in Young People: A Guide for Parents ਲੇਖਕ: Carol Fitzpatrick and John Sharry Wiley; 2004

Bipolar Disorders: A Guide to Helping Children & Adolescents
Adolescents ਲੇਖਕ: Mitzi Waltz ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Patient Centered Guides; 2000

Rescuing Your Teenager from Depression ਲੇਖਕ: Norman T. Berlinger ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Collins 2006

ਯੂਵਕਾਂ ਲਈ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

What's Your Mood? A Good Day / Bad Day / In-between Day Book ਲੇਖਕ: Kimberly Potts ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ: Adams Media Corporation; 2004

ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟਾਂ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)





ਅਲੁੜਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਅਮਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ (American Academy of Adolescent and Child Psychiatry)
www.aacap.org/publications/factsFam/depressed.htm

ਅਲੁੜਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਅਮਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ (National Institute of Mental Health Booklet on Depression)
www.nimh.nih.gov/healthinformation/depressionmenu.cfm



ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਸੈਂਟਰ ਓਫ਼ ਨੌਲਿਜ਼ ਐਂਡ ਹੈਲਥੀ ਚਾਈਲਡ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ (Centre of Knowledge on Healthy Child Development) ਵੱਲੋਂ ਸੀ.ਆਈ.ਬੀ.ਸੀ. ਵਰਲਡ ਮਾਰਕੀਟਸ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਮੀਰੇਕਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (CIBC World Markets Children's Miracle Foundation) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੈਂਟਰ ਓਫ਼ ਨੌਲਿਜ਼ ਐਂਡ ਹੈਲਥੀ ਚਾਈਲਡ ਡਵੈਲਪਮੈਂਟ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੋਹਰੀ ਸੰਸਥਾ ਐਫ਼ੋਰਡ ਸੈਂਟਰ ਓਫ਼ ਚਾਈਲਡ ਸਟਡੀਜ਼ (Offord Centre for Child Studies) ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.knowledge.offordcentre.com 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸਾਂਝਾਂ ਦਾ ਲਾਇਸੰਸ

<p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵੰਡਣ — ਕਾਪੀ, ਤਕਸੀਮ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਘੋਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।</p> 	<p>ਹੇਠਲੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਧੀਨ: ਮਾਨਤਾ ਦੇਣੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖਾਰੀ ਜਾਂ ਲਾਇਸੰਸ ਧਾਰਕ ਵੱਲੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਢੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਪਰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਕੰਮ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ)।</p> 	<p>ਗੈਰ ਵਣਜ ਸਬੰਧੀ: ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਪਾਰਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।</p> 	<p>ਕੋਈ ਵਿਉਂਤਪੱਤੀ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਰੁਪਾਂਤਰ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।</p> 
--	---	--	--