



## ਦਮਾ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ – ਫਰਕ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ

ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਰਕ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ! ਇਹ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦਮਾ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਰਕ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੈ।

ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਦੱਸਣ ਲਈ ਏਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ	ਘਬਰਾਹਟ ਦਾ ਦੌਰਾ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ</li> <li>• ਘਰਘਰਾਹਟ</li> <li>• ਖੰਘ</li> <li>• ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਕੜਨ</li> <li>• ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ</li> <li>• ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ</li> <li>• ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ</li> <li>• ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ</li> <li>• ਇਹ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਬੇਹੱਦ ਚਿੰਤਾ</li> <li>• ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ</li> <li>• ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ</li> <li>• ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ</li> <li>• ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਝਰਨਾਹਟ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ</li> <li>• ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈ</li> <li>• ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਹੋਣਾ</li> <li>• 5-10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ</li> </ul>

ਜਿੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਦੇਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਪਰ ਇਹ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਜੋ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਅਧਿਆਪਕ, ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਧਿਆਪਕ, ਡਾਕਟਰ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਰੱਕਸ਼ਕ ਵਾਂਗ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ - ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਗੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਕਸ਼ਕ ਜਾਂ 'ਚਿੰਤਾ' ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਏਥੇ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰੀ ਸਰੋਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

- <http://kidshealth.org/en/parents/anxiety-disorders.html?WT.ac=ctg#catfeelings>
- [http://www.moodcafe.co.uk/media/19579/cyp\\_parents\\_1\\_2\\_web.pdf](http://www.moodcafe.co.uk/media/19579/cyp_parents_1_2_web.pdf)
- <https://www.anxietybc.com>
- The Huge Bag of Worries, ਲੇਖਿਕਾ Virginia Ironside