

ਦਮੇ ਦੀ ਤੀਬਰ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ:

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜੋ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੱਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰਘਰਾਹਟ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਛਾਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਮਾ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਜਰਬਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘਟਨਾ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਘਟਨਾ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਹੈ
- ਈਵੈਂਟ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ
- ਇਨਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ
- ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਸੌਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ
- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ - ਸਿਰਫ਼ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ
- ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਜਾਣਾ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪੇਟ ਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣਾ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਨਿਰਣੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਣੋ. ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ: ਯਾਦਾਂ ਉਲਝ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੱਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇਗਾ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹੈ।

- **ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ:** ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰੋ। ਦਮੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਖਾਓ।
- **ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:** ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- **'ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ':** ਇਹ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ:

- **ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲਓ:** ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਧਾਰਨ ਕਸਰਤ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ:** ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲਓ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ।
- **ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:** ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੂਤੀ ਉੱਨ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਦਮੇ ਦੇ ਐਪੀਸੋਡ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਮੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਲੁਸੀ ਟਰਨਪੇਨੀ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਗੈਰੀ ਕਨੇਟ (ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਕੰਸਲਟੈਂਟ), ਅਤੇ ਸਟੀਫ ਹਾਰਪਰ (ਦਮਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ) ਅਤੇ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਟੀਮ, ਸਾਊਥੈਮਪਟਨ ਚਿਲਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀਟ। ਅਕਤੂਬਰ 2024