

## ਦਮਾ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ - ਫਰਕ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ

ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਬਹੁਤ ਸਮਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਇਹ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਮਾ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।

ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਦਮਾ ਦਾ ਦੌਰਾ	ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ</li> <li>• ਘਰਘਰਾਹਟ</li> <li>• ਖੰਘ</li> <li>• ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ</li> <li>• ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ</li> <li>• ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ</li> <li>• ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ</li> <li>• ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ</li> <li>• ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ</li> <li>• ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ</li> <li>• ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ</li> <li>• ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ</li> <li>• ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦਾ ਝਰਨਾਹਟ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ</li> <li>• ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਹੈ</li> <li>• ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋਣਾ</li> <li>• 5-10 ਮਿੰਟ ਚੱਲਦਾ ਹੈ</li> </ul>

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ) ਅਤੇ ਜ਼ਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਅਧਿਆਪਕ, ਮਾਪੇ, ਡਾਕਟਰ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤ ਹਨ।

- <https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/>
- <https://www.youngminds.org.uk/young-person/mental-healthconditions/anxiety/>
- [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.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/youth/>