

ਸੈਡੇਟਿਵ-ਹਿਪਨੋਟਿਕਸ

Photo: Dean812, flickr.com

ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸੈਡੇਟਿਵ-ਹਿਪਨੋਟਿਕ (ਨੀਂਦਜਨਕ) ਦਵਾਈਆਂ:

- Alprazolam (Xanax®)
- Bromazepam (Lectopam®)
- Chlorazepate
- Chlordiazepoxide-amitriptyline
- Clidinium-chlordiazepoxide
- Clobazam
- Clonazepam (Rivotril®, Klonopin®)
- Diazepam (Valium®)
- Estazolam
- Flurazepam
- Loprazolam
- Lorazepam (Ativan®)
- Lormetazepam
- Nitrazepam
- Oxazepam (Serax®)
- Quazepam
- Temazepam (Restoril®)
- Triazolam (Halcion®)
- Eszopiclone (Lunesta®)
- Zaleplon (Sonata®)
- Zolpidem (Ambien®, Intermezzo®, Edluar®, Sublinox®, Zolpimist®)
- Zopiclone (Imovane®, Rhovane®)



ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ



ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਦਵਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਚੋ



ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ:

ਸੇਡੇਟਿਵ-ਹਿਪਨੋਟਿਕ (ਨੀਂਦਜਕਨ) ਦਵਾਈਆਂ

1. ਮੈਂ ਜਿਸ ਦਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਟਰੈਂਕੁਲਾਈਜ਼ਰ ਹੈ ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਸਹੀ ਗਲਤ
2. ਮੈਂ ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹੀ ਗਲਤ
3. ਇਸ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੈਂ ਸੌ ਨਹੀਂ ਸਕਾਂਗਾ ਜਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਂਗਾ। ਸਹੀ ਗਲਤ
4. ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਸਹੀ ਗਲਤ



ਉੱਤਰ



1. ਗਲਤ

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਅਨੀਂਦਰੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਚਿਰਕਾਲੀ ਉਪਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਕਈ ਮਾੜੇ ਪਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. ਗਲਤ

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਡੇਟੇਵ-ਹਿਪਨੋਟਿਕ (ਨੀਂਦਜਨਕ) ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕਈ ਮਾੜੇ ਪਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਤੀਵਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਸਹੀ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦਵਾ ਦੇ ਆਦਿ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕ ਇਸ ਦਵਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਏ ਹਨ।

4. ਗਲਤ

ਅਨੁਭਵੀ ਹੁਣ ਅਨੀਂਦਰੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਡੇਟੇਵ-ਹਿਪਨੋਟਿਕ (ਨੀਂਦਜਨਕ) ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ 5 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ 4 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਬਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਫਰੈਕਚਰ (ਕੁੱਲ੍ਹੇ, ਗੁੱਟ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 2 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦੀ 2 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?



ਸੈਡੇਟਿਵ-ਹਿਪਨੋਟਿਕ (ਨੀਂਦਜਨਕ) ਦਵਾਈਆਂ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਦੀ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਮਾੜੇ ਪਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।



ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾ, ਕੁੱਲੇ ਦੇ ਟੁੱਟਣ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਰੋਕਣ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਖ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਚਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।



ਹੋਰ ਉਪਚਾਰ ਘੱਟ ਮਾੜੇ ਪਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸੈਡੇਟਿਵ-ਹਿਪਨੋਟਿਕ (ਨੀਂਦਜਨਕ) ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਵਾ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਪਰੋਗਰਾਮ (tapering program) ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਜ ਨੰਬਰ 11 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾ ਪੁੱਛੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ?

ਹ ਨਹ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਹ ਨਹ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸਵੇਰੇ ਹੈਗਓਵਰ ਮਿਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ?

ਹ ਨਹ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਹ ਨਹ

ਬਿਰਧ-ਅਵਸਥਾ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹੋਏ

ਬਿਰਧ-ਅਵਸਥਾ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬਦਲਾਵ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦਵਾ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਬਦੀਲੀ
- ਲੀਵਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਰਧ-ਅਵਸਥਾ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹੋ ਦਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਿਹੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਜੋਖਮ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦਵਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਉਪਚਾਰ ਘੱਟ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦਿਵਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਿਹਲਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਜਾਂ ਵਿਸਰਾਮ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਕਸਰਤਾਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕਰੋ, ਪਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਿਹਲਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਸਤਰ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਕੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਵੇਖੋ।
- ਕਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਫੀਨ, ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- *ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਇੱਕ ਸਲੀਪ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਲੀਪ ਡਾਇਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵਿੱਚ “ਬਿਨਾਂ ਦਵਾ ਰਾਤ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਕਿਵੇਂ ਲਈਏ” ਸਿਰਲੇਖ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:*
(www.deprescribingnetwork.ca/sleep)
- Sleepwell ਵੈਬਸਾਈਟ (mysleepwell.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜੋ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀ

- ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਦੋਵੇਂ ਢੰਗ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਰਮੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖਿਚਾਅ, ਯੋਗ, ਮਾਲਸ਼, ਸਮਾਧੀ ਜਾਂ ਤਾ ਚਾਈ ਆਦਿ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਤ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੀਆ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।





ਸ਼ਰੀਮਤੀ ਬੀਨਸਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਉਹ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਦਵਾ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਵਰਗੀ ਦਵਾ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਲੋਰਾਜ਼ਪਾਮ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

“ਮੈਂ 65 ਸਾਲ ਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੋਰਾਜ਼ਪਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਬਾਬਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਉੱਠਿਆ ਤਾਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਿੱਗ ਪਿਆ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਸੀ। ਕੁਝ ਝਰੀਟਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ। ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਿ ਲੋਰਾਜ਼ਪਾਮ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਲੋਰਾਜ਼ਪਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉੱਠ ਪੈਂਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੁਣ ਘੱਟ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸ਼ਾਇਦ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਮੈਂ ਲੋਰਾਜ਼ਪਾਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਅਵਾਰ ਦਵਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਪਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ (ਅਗਲੇ ਪੇਜ 'ਤੇ)

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਾਵ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਮੈਂ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅੰਤਿਮ ਬਦਲਾਵ ਮੈਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਉੱਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ- ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲਈ ਹੋਵੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਲੋਰਾਜ਼ਪਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਪਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਲੋਰਾਜ਼ਪਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ ਗਈਆਂ - ਇੰਝ ਜਾਪਿਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅੱਧੀ ਨੀਂਦ ਹੀ ਲਈ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਵੱਧ ਉਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਵੱਧ ਚੇਤੰਨ ਵੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੇਰਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਜੋ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਮੈਂ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!”

ਦਵਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਪਰੋਗਰਾਮ

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।

ਹਫ਼ਾ	ਦਵਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ							✓
	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸ਼ਨੀਵਾਰ	ਐਤਵਾਰ	
1 ਅਤੇ								
3 ਅਤੇ								
5 ਅਤੇ								
7 ਅਤੇ								
9 ਅਤੇ 1								
11 ਅਤੇ 1								
13 ਅਤੇ 1								
15 ਅਤੇ 1								
17 ਅਤੇ 1								

ਵਿਆਖਿਆਵ



ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ



ਅੱਧੀ ਖੁਰਾਕ



ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ



ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨਹ



ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ 5 ਸਵਾਲ

1. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
2. ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
3. ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪਕ ਇਲਾਜ ਹੈ?
4. ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
5. ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ?

ਮੇਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਸਵਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖੋ:

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਆਨਲਾਈਨ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.deprescribingnetwork.ca/useful-resources