ਚਿੰਤਾ
(Anxiety)

ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖਿਝ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬੇਚੈਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ, ਊਰਜਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੇਚੈਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਬਸੀ, ਭੁਲੇਖੇ, ਅਤੇ ਬੇਹੱਦ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਡਰ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਅਸਲ ਗੰਭੀਰਤਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ ਅਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੇਚੈਨੀ ਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਆਪਕ ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਡਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੰਬਣਾ, ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ, ਜਾਂ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਹੋਣਾ।
- ਗ਼ਲੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ।
- ਸਾਹ ਟੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ।
- ਸਿਰ ਦਾ ਹਲਕਾਪਣ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਠੰਢੇ, ਚਿਪਚਿਪੇ ਹੱਥ।
- ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਖਿੱਚ, ਜਾਂ ਪੀੜ (ਮਯਾਲਜਿਆ)।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ।
- ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਂ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ, ਛੇਤੀ ਜਾਗਣਾ, ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ)।

ਚਿੰਤਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੇਚੈਨੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ; ਅਸ਼ੁੱਭ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ; ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਸੁੰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰ
(Anxiety Disorders)

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੋਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਦੁਗਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਫੋਬੀਆ, ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਦੁਗਣੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਅਕਸਰ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।
- ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਪੂਰਣ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਆਇਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਰ ਦੇ ਦੌਰੇ

(Panic attacks)

ਡਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਬੇਹੱਦ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਡਰ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਡਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਆਮ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਵੈਸੇ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਡਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਕਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੌਰਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਦੌਰੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਤੁਰੰਤ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਉੱਤੋਂ ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਲੈਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ, ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਹਾਈਪਰਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ), ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਬੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸੁੰਨਤਾ ਜਾਂ ਝੁਨਝੁਨੀ, ਅਤੇ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਦਿਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ, ਪਸੀਨਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਡਾਵਾਂ-ਡੋਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਜਾਂ ਕੱਸ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਡਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੰਨੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਡਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਪਰਥਾਏਰੋਏਡਿਜ਼ਮ, ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟ੍ਰੀ ਡੀਸੀਜ਼, ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਓਬਸਟ੍ਰੱਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡੀਸੀਜ਼(ਸੀਓਪੀਡੀ) (chronic obstructive pulmonary disease, COPD)। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਣ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਚਾਨਕ ਡਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਦੌਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੋਬੀਆ

(Phobias)

ਫੋਬੀਆ ਬੇਹੱਦ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਡਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੋਬੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਡਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਸਤਵਿਕ ਡਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਫੋਬੀਆ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਜਾਂ ਟੂਰੇਟ (Tourette) ਵਿਕਾਰ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਫੋਬੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀ ਹੈ (ਟਾਲਣ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ)।

ਫੋਬੀਆ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟਾਲਣ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਇੰਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਦਖ਼ਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੋਬੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਇੱਕਲੇ ਜਾਂ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ, ਜਿੱਥੇ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਬਚਨਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਐਗੋਰਾਫੋਬੀਆ)
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਡਰ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਮਾਜਿਕ ਫੋਬੀਆ)
- ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਡਰ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਫੋਬੀਆ)

ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਬੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

24/7 ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 811 ਤੇ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ (Health Link) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ: www. myhealth.alberta.ca

ਇਸ ਵਜੋਂ ਵਰਤਮਾਨ: 23 ਸਤੰਬਰ, 2018

Healthwise Inc.©ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।