ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ

ANTIPSYCHOTIC MEDICATIONS

Punjabi/ਪੰਜਾਬੀ

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਵਿਕਾਰ), ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ), ਅਵੈਧ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਕੀਜ਼ੋਫਿਰਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮਨੋ-ਭਰਮ: ਮਨੋ-ਭਰਮ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ, ਸੁਣਦਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ, ਸੁੰਘਦਾ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੋ-ਭਰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸੁਣਾਈ ਨਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਭੁਲੇਖੇ: ਭੁਲੇਖੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਵਿਚਾਰ: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਨਾ ਸਕੇ।

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕੀ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

1. ਸਧਾਰਨ: ਇਹ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ।
2. ਅਸਧਾਰਨ: ਇਹ ਨਵੀਆਂ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

ਸਧਾਰਨ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ	
ਕਲੋਰਪ੍ਰੋਮੇਜ਼ਾਈਨ	(Largactil™)
ਫਲੂਪੇਂਥੀਜ਼ੋਲ	(Fluanxol™)
ਫਲੂਫੇਨਾਜ਼ਾਈਨ	(Modecate™)
ਹੈਲੋਪੇਰੀਡੋਲ	(Serenace™, Haldol™)
ਟ੍ਰਾਈਫਲੂਓਪੇਰਾਜ਼ਾਈਨ	(Stelazine™)
ਜ਼ੁਕਲੋਪੇਂਥੀਜ਼ੋਲ	(Clopixol™)

ਅਸਧਾਰਨ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ	
ਐਮੀਸਲਪ੍ਰਾਈਡ	(Solian™)
ਐਰੀਪਾਈਪ੍ਰੇਜ਼ੋਲ	(Abilify™)
ਕਲੋਜ਼ਾਪਾਈਨ	(Clopine™, Clozaril™, Closyn™)
ਓਲੈਂਜ਼ਾਪਾਈਨ	(Zyprexa™)
ਪੈਲੀਪੇਰੀਡੋਨ	(Invega™)
ਕਿਊਟੀਆਪਾਈਨ	(Seroquel™)
ਰਿਸਪੇਰੀਡੋਨ	(Risperdal™)
ਜ਼ਾਈਪ੍ਰੇਸੀਡੋਨ	(Zeldox™)

ਮੈਨੂੰ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਵੈਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਡੀਓਵਾਸਕੂਲਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

CONSUMER MEDICATION BROCHURE SERIES

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਵੀ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਨਾ ਹੋਣ। ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਸਹੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ।

Medimate ਕਿਤਾਬਚਾ, ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ, ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਮੈਡੀਸਿਨਵਾਈਜ਼ (NPS) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.nps.org.au/translated-health-information-about-medicines ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ (ਵਾਈਨ, ਬੀਅਰ, ਅਤੇ ਕਾਕਟੇਲ ਸਮੇਤ ਸ਼ਰਾਬਾਂ) ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਭੰਗ, ਐਮਫੇਟੇਮਾਈਨ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਲੈਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਲੱਛਣ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇੰਗਲਿਸ਼ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਐਂਡ ਇੰਟਰਪ੍ਰਿਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ (TIS) ਨੂੰ 131 450 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੋਂ ਦਿਨ, ਚੌਵੀਸੋਂ ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸੰਭਵ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

NSW GOVERNMENT Health

Transcultural Mental Health Centre

Adapted from Sydney & South Western Sydney LHD Mental Health Services, Consumer Medication Brochure Series (2009).

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕੁਦਰਤੀ ਰਸਾਇਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਇਹਨਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਕੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੱਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ (ਨੇਮ) ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਲਵਾਂਗਾ/ਲਵਾਂਗੀ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਨਾ।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਮ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਹੀ ਲਵੋ। ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਕਰ ਕੇ ਛੁੱਟ ਗਈ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਉਸ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ, ਦਵਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੁਸਖ਼ੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਣਚਾਹੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਘੱਟ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਅਸਧਾਰਨ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ: ***ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ***

ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ	ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?
ਉਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ	ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਾ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਹਟ, ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਅਣ-ਇੱਛੁਕ ਹਰਕਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਭ, ਮੂੰਹ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨ ਹਰਕਤ)।	ਇਹਨਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ	ਬਰਫ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਾਰ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਕੁਝ 'ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਫਲੂ' ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁੱਕਣਾ ਬਦਤਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਨੈਕ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ (ਨੇਮ) ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਧੁੰਦਲਾ ਦਿੱਖਣਾ	ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ	ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਹੋ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ	ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਗੜਬੜੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਕਬਜ਼ (ਸਖ਼ਤ ਮਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਤੜੀਆਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ)	ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ (ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ) ਦੀਆਂ ਬ੍ਰੈਡਾਂ ਅਤੇ ਸੀਰਿਅਲ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾ ਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਰੇਸ਼ਾ (ਫਾਇਬਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
ਮਤਲੀ (ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ) ਜਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ	ਆਪਣੀਆਂ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਤਲੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੁਸਖ਼ੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਤਲੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੋਗ-ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

Adapted from Prof D. Castle and N. Tran: Psychiatric Medication Information, St. Vincent's Hospital Melbourne, February 2008.