ਸਰਪਰਸਤ: ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ, ਬਾਰੋਨੈਸ ਕੌਰਸਟਨ

PUNJABI

battle against tranquillisers

ਸਥਾਪਿਤ 1984

ਸਧਾਰਨ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੱਲੋ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਈ (ਐਸ.ਐਮ.ਐਮ.ਜੀ.ਪੀ.) (Recommended by Substance Misuse Management in General Practice (SMMGP)

ਬੈਨਜ਼ੋਡਾਈਆਜ਼ੈਪੀਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (benzodiazepine tranquillisers) ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਵਾਲੇ ਡਰੱਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ

0117 9663629 ਜਾਂ
0117 9412020 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਪਧਾਰੋ
www.bataid.org

ਮੁੱਖੀ: ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਬਰਾਈਅਨ ਪਿੱਕਰਿੰਗ

ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਚੈਰੀਟੀ ਨੰਬਰ: 1056508

'ਸੇਂਟ ਮੋਨੀਕਾਸ ਟਰੱਸਟ (St Monicas Trust) ਵੱਲੋਂ ਸਮਰਥਤ'

ਬਾਟ (BAT) ਦੇ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਬੈਨਜ਼ੋਡਾਈਆਜ਼ੈਪੀਨਜ਼ (benzodiazepines) ਆਦਿ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ, ਅਤੇ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੌਖ ਨਾਲ ਛੱਡ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਉਪਰੰਤ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।
- ਬੈਨਜ਼ੋਡਾਈਆਜ਼ੈਪੀਨ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪੈਣ ਵਾਲੇ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਸ ਡਰੱਗ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਪੈਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਸੱਭ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ।
- ਜੋ ਗਾਹਕ ਇਹ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਂਦੇ/ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਲਿੱਖਣ, ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿੱਤ ਕਰਨਾ

ਸਹਾਰਾ ਸਮੂਹ

ਸਮੂਹ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। *ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਸਪੁਰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ।*

ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਸਪਰ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਭ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਬੈਨਜ਼ੋਡਾਈਆਜ਼ੈਪੀਨ ਆਦਿ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (tranquillisers) ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਕੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸੱਭ ਨੂੰ ਆਉਣ ਲਈ ਜੀ ਆਇਆਂ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਪੂਰੀ ਗੁੱਪਤਤਾ ਯਕੀਨੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਮਦਦ ਲਾਈਨ

ਪੂਰੇ ਗੁੱਪਤ ਤੌਰ ਤੇ 0117 966 3629 ਜਾਂ 0117 9412020 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਘਰ ਦੇ ਦੌਰੇ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ-ਤੋਂ-ਇੱਕ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

Battle Against Tranquillisers
PO Box 658
BRISTOL BS99 1XP
(0117) 966 3629 ਜਾਂ (0117) 9412020

ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (ਠਰਅਨੁੳਲਿਲਸਿਏਰਸ ਅਨਦ ਸ਼ਲੲੲਪਨਿਗ .ਲਿਲਸ)

- ***ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. (NHS) ਤੇ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੇ ਨੁਸਖੇ (ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਨੁਸਖੇ ਤੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ):***

ਰਸਾਇਣਕ/ਸਧਾਰਨ ਨਾਂ	***ਮਾਰਕਾ ਨਾਂ***
ਕਲੋਰਡਾਈਆਜ਼ੈਪੋਕਸਾਈਡ	ਲਿੱਬਰੀਅੱਮ
ਕਲੋਨਾਜ਼ੀਪਾਮ	ਰਿਵੋਟਰਿੱਲ
ਡਾਈਆਜ਼ੀਪਾਮ	ਵਾਲੀਅੱਮ
ਲੋਪਰਜ਼ੋਲਾਮ	ਡੋਰਮੋਨੋਕ
ਲੋਰਾਜ਼ੀਪਾਮ	ਆਟੀਵਾਨ
ਲੋਰਮੀਟਾਜ਼ੀਪਾਮ	
ਨਾਈਟਰਾਜ਼ੀਪਾਮ	
ਔਕਸਾਜ਼ੀਪਾਮ	
ਟੈਮਾਜ਼ੀਪਾਮ	
ਜ਼ੋਲਪੀਡੈਮ	ਸਟਿਲਨੌਕਟ
ਜ਼ੋਪੀਕਲੋਨ	ਜ਼ੀਮੋਵੇਨ
ਜ਼ਾਲੀਪਲੌਨ	ਸੋਨਾਟਾ

- ***ਹੁਣ ਕੇਵਲ ਨਿੱਜੀ ਨੁਸਖੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਡਰੱਗਜ਼:***

ਰਸਾਇਣਕ/ਸਧਾਰਨ ਨਾਂ	***ਮਾਰਕਾ ਨਾਂ***
ਅਲਪਰਾਜ਼ੋਲਮ	ਜ਼ਾਨਾਕਸ
ਬਰੋਮਾਜ਼ੀਪਾਮ	ਲੈਕਸੋਟਨ
ਕਲੋਬਾਜ਼ਾਮ	ਫਰੀਸੀਅੱਮ
ਕਲੋਰਾਜ਼ੀਪੇਟ	ਟ੍ਰਾਂਕਸਜ਼ੀਨ
ਫਲੂਨੀਟ੍ਰਾਜ਼ੀਪਾਮ	ਰੋਹਿੱਪਨੋਲ
ਫਲੂਰਾਜ਼ੀਪਾਮ	***ਡਾਲਮੇਨ***

ਸੱਭ ਤੋਂ ਨਵੀਨ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ?

1988 ਤੋਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਮੇਟੀ (Committee on Safety of Medicines) ਨੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਬੈਨਜ਼ੋਡਾਈਆਜ਼ੈਪੀਨਜ਼ (benzodiazepines) ਕੇਵਲ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਅੰਗਹੀਣ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਲਈ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮੇਟੀ ਇਸ ਤੋ ਜਾਣੂ ਹੈ ਕਿ ਬੈਨਜ਼ੋਡਾਈਆਜ਼ੈਪੀਨਜ਼* (benzodiazepines*) ਸਰੀਰਕ ਅਮਲ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(* ਬਰਿਟਿਸ਼ ਨਾਸ਼ਨਲ ਫੌਰਮੂਲਾਰੀ (The British National Formulary) ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ੌਲਪੀਡੈਮ (Zolpidem), ਜ਼ੋਪੀਕਲੋਨ (Zopiclone) ਅਤੇ ਜ਼ਾਲੀਪਲੋਨ (Zaleplon) ਦੇ ਉਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬੈਨਜ਼ੋਡਾਈਆਜ਼ੈਪੀਨਜ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)।

ਇਹ ਕੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ?

ਕਈ ਲੋਕੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਦੋ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਡਰੱਗਜ਼ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲਗਾਤਾਰ ਥੋਹੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਏਨ੍ਹੀ ਜਲਦੀ ਗਿੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਵਧਾਈ ਜਾਵੇਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਵੋਂਗੇ।

ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਘਟਾਉਣ, ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ, ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਸਹਾਰਾ ਸਮੂਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਸਮੂਹ ਦੋਸਤਾਨਾ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀ ਆਇਆਂ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੋਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਮਰਜ਼ੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਛੇਤੀ ਘਬਰਾ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਵਾਈ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਬਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਅਸੀਂ ਜੋ ਫੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ। ਬਹੁਤੇ ਸਮੂਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁੱਦ ਆਪ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਛੱਡੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਿਉਂ ਕਿ ਬੈਨਜ਼ੋਡਾਈਆਜ਼ੈਪੀਨਜ਼ ਦੇ ਏਨ੍ਹੇ ਜਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਵੱਧ ਰਹੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬੈਨਜ਼ੋਡਾਈਆਜ਼ੈਪੀਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਮੈ ਬਾਟ ਸਹਾਰਾ ਸਮੂਹ (BAT Support Groups) ਕਿੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬੁੱਧਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 6.00-7.30 ਸ਼ਾਮ ਇਥੇ ਸਹਾਰਾ ਸਮੂਹ ਇਕੱਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

Bristol Mind
35, Old Market Street
Bristol
(ਬਰੌਡਮੀਡ (Broadmead) ਅਤੇ ਬੱਸਾਂ ਤੋਂ 5 ਦਾ ਪੈਦਲ ਸਫ਼ਰ)

ਇਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

Battle Against Tranquillisers
PO Box 658
BRISTOL BS99 1XP
(0117) 966 3629 ਜਾਂ (0117) 9412020

ਬੈਨਜ਼ੋਡਾਈਆਜ਼ੈਪੀਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (benzodiazepine tranquillisers) ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵ।

- ਡਰਨਾ
- ਭੈਭੀਤ ਹੋਣਾ
- ਖੁੱਲ੍ਹੀਅ ਅਤੇ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਭੈ
- ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾ
- ਉਨੀਂਦਾ
- ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਉਤਸੁੱਕਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਾ ਸਕਣਾ
- ਗੈਰ-ਅਸਲੀਅਤ/ਗੈਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤਕਰਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਹੌਂਸਲਾ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ (ਪੱਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਸ)
- ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਦਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਮਰੋੜ੍ਹ ਅਤੇ ਕਬਜ਼
- ਚਟਾਕ
- ਚਕਰਾਉਣਾ
- ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਧੁੰਦਲਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ
- ਫ਼ਲੂ-ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ
- ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ
- ਕਈ ਲੋਕੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ, ਜਿਆਦਾ-ਬੇਚੈਨ ਅਤੇ ਹੌਂਸਲਾਹੀਣ ਕਿਉਂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।