

ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਡਾਕਟਰ ਚਰਚਾ ਗਾਇਡ

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਚੁਕੱਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਜਾਣਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਨਮੂਨੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਇੰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕਿਐਟਰਿਸਟ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਸੰਵਾਦ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਜੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਹਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਆਪ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ:

- ਕੀ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸੁਧਰਨਗੇ ਜਾਂ ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਆਸ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਸਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ:

- ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?
- ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ? ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਜੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ?
- ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ? ਕੀ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣਗੇ? ਜੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ? ਕੀ ਮੈਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ/ਗੀ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ) ਜਾਂ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
- ਜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਕੀ? ਕੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ?
- ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਕੀ ਮੇਰਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਦੇ ਵੀ ਮੁੜ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਏਗਾ?

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਉਸਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸੋਚ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰੇਗਾ/ਗੀ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਫੈਲੇ ਅਪ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਨ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।