ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ (ਝਟਪਟ)ਗਾਈਡ

ਤੌਖਲੇ ਦੇ ਬਿਗਾੜਾਂ ((ਵਿਆਕੁਲਤਾ-ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ) ਬਾਰੇ ਐੱਨ. ਪੀ. ਐੱਸ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਤੌਖਲਾ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਜੋ ਖ਼ੁਲਾਸਾ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਐੱਨ.ਪੀ.ਐੱਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੰਨਗੀ ਦੇ ਤੱਥ-ਪੱਤਰ (ਫ਼ੈਕਟਸ਼ੀਟਾਂ) (factsheets) ਦੇਖੋ।

ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਰੋਗ (ਬਿਗਾੜ)

ਸਾਧਾਰਣ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਭੈ

ਇਕ ਭੈ (ਫ਼ੋਬੀਆ) ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼/ਹਾਲਤ ਵਗ਼ੈਰਾ ਤੋਂ ਇਕ ਤਰਕਹੀਣ ਡਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਮ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਧਾਰਨ/ਖ਼ਾਸ ਭੈ ਉਹ ਭੈ ਹਨ ਜੋ ਖ਼ਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਹਾਲਤਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਅੱਡਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਪਛਾਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੱਕੜੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰ, ਝੱਖੜਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ, ਉਚਾਈਆਂ ਤੋਂ ਡਰਨਾ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਭੈ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼/ਹਾਲਤ ਦਾ ਸਮ੍ਹਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭੈ ਪੀੜਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਦਹਿਲ (ਪੈਨਿਕ) ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਚਿਆਣ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਆਕੜ ਜਾਣ ਵਰਗੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਖ਼ਾਸ ਭੈ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਬੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੈਟਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮੱਕੜੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਰਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਮੱਕੜੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਨਾ ਵੇਖ ਸਕਣ ਤਕ ਬੜੀ ਹੱਦ ਤਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਹਰਕੇ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਫ਼ੋਬੀਆ ਵੀ ਕਿੰਨਾ ਨਿਤਾਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਐਗ੍ਰੋਫ਼ੋਬੀਆ

ਐਗ੍ਰੋਫ਼ੋਬੀਆ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਭੈ (ਫ਼ੋਬੀਆ) ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ (ਲਿੰਕ) ਡਰਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਗ੍ਰੋਫ਼ੋਬੀਆ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ (ਮੋਨੋਫ਼ੋਬੀਆ)ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਮਝਣ ਕਿ ਉਹ ਫੱਸ ਜਾਣਗੇ (ਕਲੌਸਟ੍ਰੋਫ਼ੋਬੀਆ - ਬੰਦਸਥਾਨ-ਤ੍ਰਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਤੇ ਆਪਣੀ ‘ਸੁਰੱਖਿਅਤ’ਥਾਂ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਐਗ੍ਰੋਫ਼ੋਬੀਆ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੌਖਿਆਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਛੇਤੀਂ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਗ੍ਰੋਫ਼ੋਬੀਆ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਪੀੜਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਘਰ ਵਿਚ ਸੀਮਤ, ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਸੀਮਤ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਜੋ ਇਕ ਦੱਸੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਖ਼ਾਸ ਦੂਰੀ ਤਕ ਹੀ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਕ ਬਹੁਤ ਬੜੀ ਹੱਦ ਤਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ (ਸੋਸ਼ਲ) ਫ਼ੋਬੀਆ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਪੱਬਲਿਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਰੇਕ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੀੜਤ ਦੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਭੈ ਕੇਵਲ ਖ਼ਾਸ ਸਮਾਜਕ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਾ ਵਿਚ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਸਮਾਜਕ ਭੈ ਨੂੰ ‘ਸਪਿਸਿੱਫ਼ਿਕ ਸੋਸ਼ਲ ਫ਼ੋਬੀਆ’ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਬੇਇਜ਼ਤ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰੋਂ ਪੱਬਲਿਕ ਟੌਇਲਿਟਾਂ ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਖ਼ਾਣ ਆਦਿ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਬਿਲਕੁੱਲ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭੈ ਦੇ ਸਰੀਰਕ (ਪਰਗਟਾ) ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸੰਗਣਾ, ਕੰਬਣਾ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਪਸੀਨਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦਾ ਵਿਆਪਕਤਾ ਵਿਚ (ਜੈਨ੍ਰਲਾਈਜ਼ਡ) ਰੋਗ

ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੀੜਤ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਹੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਤਾਵਲੇ ਜਿਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੀ. ਏ. ਡੀ. (GAD) ਆਮ ਤੌਰ’ਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੀ. ਏ. ਡੀ. (GAD) ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰਹਿੰਦੀ ‘ਫ਼੍ਰੀ-ਫ਼ਲੋਟਿੰਗ ਹਾਲਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਹਿਲ (ਪੈਨਿਕ) ਦਾ ਰੋਗ

ਵਿਅਕੁਲਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈੱਕ (ਦਹਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ) ਸਾਂਝਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਪਰਤੱਖ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਲੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ (ਦਹਿਲ ਦੇ ਬਿਗਾੜ) ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਨਿਕ ਡਿਸਓਰਡ ਦੇ ਪੀੜਤ ਅਕਸਰ ਇਕ ਮਿੰਟ ਤਾਂ ਬਿੱਲਕੁੱਲ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪੱਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈੱਕ ਜਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਨਿਕ ਅਟੈੱਕ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਮਰੋੜ ਪੈਣ ਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਪਰਤੱਖ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਕੁਦਰਤੀ ਨਾਗਵਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਕ ਸੋਚਾਂ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈੱਕ ਨੂੰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਤਜਰਬਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਪੀੜਤ ਅਗਲਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਡਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੇਤੀਂ ਹੀ ‘ਡਰ ਤੋਂ ਡਰਨ’ ਦੇ ਇਕ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਬਸੈੱਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਓਰਡਰ

ਇਸ ਬਿਗਾੜ (ਰੋਗ) ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ- ਵਹਿਮ (ਉਬਸੈਸ਼ਨਸ)- ਇਹ ਮੁੜ ਮੁੜ ਹੋਣ ਵਾਲੇ , ਠੋਸੂ , ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਾਮੁਨਾਸਬ ਡਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਜਬੂਰੀਆਂ (ਕੰਮਪਲਸ਼ਨਸ)– ਉਹ ਕੰਮ ਜਾਂ ਰੀਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਬਸੈਸ਼ਨਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਡਰਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਕਿਟਾਣੂਆਂ/ਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਤਰਕਹੀਣ ਡਰੋਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਓ.ਸੀ.ਡੀ.ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਕ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਪੀੜਤ ਜਦ ਇਕ ਵਾਰ ਪੈ ਗਈ ਆਦਤ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਰ ਚੁੱਕਣ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਵਿਆਕੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਬਸੈੱਸਿਵ(ਵਹਿਮੀ) ਸੋਚਾਂ ਹੀ ਆਉਣ ਪਰ ਕੰਮਪਲਸ਼ਨ(ਮਜਬੂਰੀ) ਵਾਲੀ ਆਦਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾ ਵੀ ਆਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਜਬੂਰੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੀ ਜਾਣਾ, ਗਿਣਨਾ, ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਮਿਣਨਾ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਕੀਤੇ ਐਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਈਕੋਟੀਲੋਮੈਨੀਆ (ਵਾਲ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਆਦਤ) ਨੂੰ ਵੀ ਓ.ਸੀ.ਡੀ. (OCD) ਦੀ ਛਤਰੀ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੇਠ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ, ਕਿਰਮਾਂ, ਰੋਗਾਂ - ਆਮ ਤੌਰ'ਤੇ ਏਡਸ , ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ (ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਭੈ -ਇੱਲਨੈੱਸ ਫ਼ੋਬੀਆ) ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਡਰ ਵਹਿਮ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।

ਬੌਡੀ ਡਿਸਮੋਰਫਿਕ ਡਿਸਓਰਡਰ ਬੀ. ਡੀ. ਡੀ. / ਡਿਸਮੋਰਫੋਬੀਆ

ਇਸ ਹਾਲਤ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਕੋਝ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰਕਹੀਣ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਕਰਾਣ ਇਸ ਬਿਗਾੜ ਦੀ ਅੱਲ ਸੋਚੀ ਕਰੂਪਤਾ ਦਾ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ(ਇਮੈਜਿੰਨਡ ਅਗਲੀਨੈੱਸ ਸਿੰਡਰਮ) ਵੀ ਹੈ। ਮਗਰ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੌਕਸੀ ਡਿਸਮੋਰਫੋਬੀਆ ਹੈ। ਬੀ.ਡੀ.ਡੀ.ਦੇ ਪੀੜਤ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰਿਆ ਸਰੀਰਕ ਕੋਝ ਸਾਰੀਆਂ ਅਨੁਪਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਬਿੱਲਕੁੱਲ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰੀ ਗਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਰੀ /ਹੋਰ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਯਾਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੋਸਟ ਟ੍ਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਡਿਸਓਰਡਰ (ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਸ.ਡੀ.- **PTSD**)

ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਸ.ਡੀ.- PTSD) ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦਾ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਬਿਗਾੜ ਹੈ, **ਜੋ** ਅਸਲ ਵਿਚ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ **ਜਾਂ** ਮੌਤ ਜਾਂ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁੱਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵੇਖੀ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੁਣਨਾ ਹੀ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਗਾੜ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛਲੀ ਯਾਦ ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ, ਪੈਨਿਕ ਅਟੈੱਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬਲ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।