epi
earlypsychosis.ca

Fraser Early Psychosis Intervention Program

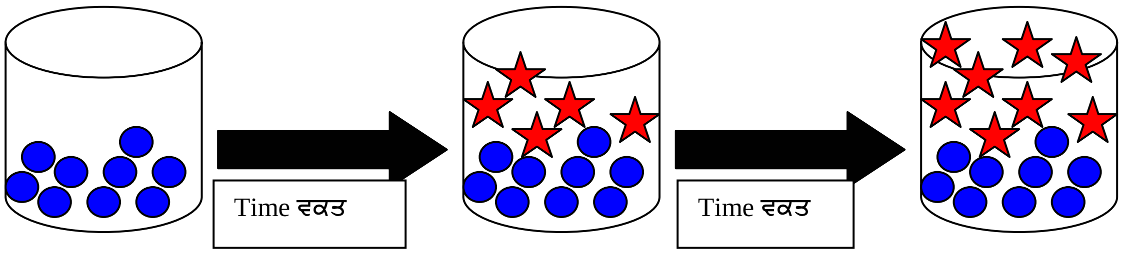
ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ

CAUSES OF PSYCHOSIS

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਆਰਗੈਨਿਕ ਸਾਈਕੋਸਿਸ, ਨਸ਼ਿਆਂ-ਕਰਕੇ-ਹੋਇਆ ਸਾਈਕੋਸਿਸ, ਉਦਾਸੀ ਵਾਲਾ ਸਾਈਕੋਸਿਸ, ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੀਨੋਫੋਰਮ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਅਤੇ ਸਕਿਜ਼ੋਅਫੈਕਟਿਵ ਵਿਗਾੜ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿਉਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋ ਇਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚੱਲਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਣ (chemical imbalance) ਹੈ ਜੋ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਖੋਜ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਸੰਤੁਲਣ ਅਕਸਰ ਜੈਨੇਟਿਕ (ਜੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ - Genetic) ਨਿਰਬਲਤਾ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਪੱਖੋਂ ਨਿਰਬਲਤਾ ਦੇ ਸੁਮੇਲ (combination of **genetic** vulnerability and **environmental** vulnerability) ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਨਿਰਬਲਤਾ (ਕਮਜ਼ੋਰੀ vulnerability) ਦਾ ਮਿਆਰ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਰਬਲਤਾ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾ several vulnerability factors ਕਰਕੇ, ਦੋਹਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ (ਜੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ - Genetic) ਨਿਰਬਲਤਾ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਪੱਖੋਂ ਨਿਰਬਲਤਾ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਨਿਰਬਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਰਲ ਕੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਰ (ਭਾਂਡਾ) ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।



Unaffected ਅਸਰ ਨਹੀਂ , ਅਰੋਗ
Jar is not full ਭਾਂਡਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ

Unaffected ਅਸਰ ਨਹੀਂ, ਅਰੋਗ
Jar is not full ਭਾਂਡਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ

PSYCHOSIS ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਰੋਗ
Jar is full ਭਾਂਡਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

● = **Genetic vulnerability factor** ਜੈਨੇਟਿਕ (ਜੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ ਮਿਲੀ) ਨਿਰਬਲਤਾ ਕਾਰਨ

★ = **Environmental vulnerability factor** ਮਾਹੌਲ ਪੱਖੋਂ ਨਿਰਬਲਤਾ ਕਾਰਨ

ਜੈਨੇਟਿਕ (ਜੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ ਮਿਲੀ) ਨਿਰਬਲਤਾ

Genetic Vulnerability

ਸਾਡੇ ਡੀ ਐਨ ਏ DNA ਵਿਚ ਜੀਨ genes ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਨਿਊਰੋਟਰਾਂਸਮਿਟਰਜ਼ (neurotransmitters), ਰੀਸੈਪਟਰਜ਼ (receptors) ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟਰਜ਼ (transporters) ।

ਜਦ ਜੀਨ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਮਉਟੇਸ਼ਨ (mutation) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਉਟੇਸ਼ਨਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਕਿ ਜੀਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਜੀਨ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਉਰੋਟਰਾਂਸਮਿਟਰਜ਼, ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਨ ਵਿਚ ਮਉਟੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਣ (chemical imbalance) ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਹਾਲ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਮਉਟੇਸ਼ਨ ਕਈ ਜੀਨਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜੀਨ ਸਾਈਕੋਸਿਸ (Schizophrenia) ਅਤੇ ਬਾਈ-ਪੋਲਰ (Bipolar disorder) ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਜੀਨਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਹੌਲ ਪੱਖੋਂ ਨਿਰਬਲਤਾ

(Environmental vulnerability factor)

ਮਾਹੌਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ ਖੋਜ ਇਹ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਨਮ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਔਖਿਆਈਆਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋ ਦੁਗਣੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਦੂਸਰੇ ਮਾਹੌਲ ਪੱਖੀ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਰਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਜਨਮ ਹੋਣਾ, ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਹੋਣਾ, ਇੰਮੀਗਰੇਸ਼ਨ, ਬਚਪਨ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਤੇ ਚੋਟ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ।

ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ

Chances for people to develop psychosis

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਰੋਗ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਪਤ੍ਰੀਸ਼ਤ ਅਬਾਦੀ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆਂ (Schizophrenia) ਇਕ ਪਤ੍ਰੀਸ਼ਤ ਅਬਾਦੀ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਾਈ-ਪੋਲਰ (Bipolar disorder) ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਪਤ੍ਰੀਸ਼ਤ, ਮੇਜਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (major depression) ਪੰਜ ਤੋਂ ਦਸ ਪਤ੍ਰੀਸ਼ਤ ਅਬਾਦੀ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਸੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਕੁੱਝ ਖਾਨਦਾਨਾ ਵਿਚ ਚਲਦੇ ਆ ਰਹੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸਦੇ ਕਾਰਣਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਖੋਜ ਇਹ ਜਾਨਣ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਵਜੋਂ ਜਿਸਦੇ ਭਰਾ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆਂ ਜਾਂ ਬਾਈ-ਪੋਲਰ ਰੋਗ (Schizophrenia and Bipolar disorder) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਚਾਨਸ 10 – 15 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੇ

ਹਨ (ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ 85 – 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆਂ ਜਾਂ ਬਾਈ-ਪੋਲਰ ਰੋਗ ਲਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ)।

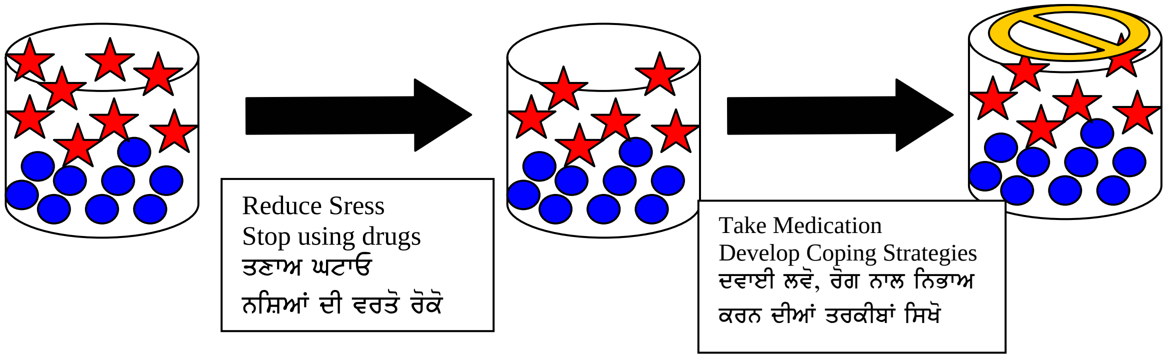
ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ Important: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸੰਬਧੀ (ਜੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ ਮਿਲੀ) ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਭੇਜੇ । ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ (ਕਾਉਂਸਲਰ) genetic counselor ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਤਹਾਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਜੈਨੇਟਿਕ ਦੇ ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਆ ਦੇਵੇਗਾ।

ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ (ਰੀਲੈਪਸ) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਣਾ

Reducing the Chance of Relapse

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਣਾਅ ਭਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਰੋਗ ਛੇੜਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਦੋਰੇ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਹਰਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਮ ਤਕਲੀਫਾਂ ਤੋ ਲੈ ਕੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਾਂ ਸੋਗਮਈ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰਕੀਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਖਣ ਨਾਲ ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ (ਰੀਲੈਪਸ) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸ਼ਾਂਤ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਮਾਹੌਲ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਪਰਤਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀ ਜੈਨੇਟਿਕ (ਜੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ ਮਿਲੀ) ਨਿਰਬਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਨਸ਼ੇ ਜਿਵੇਂ ਐਮਫਿਟਾਮੀਨ amphetamines ਅਤੇ ਕੋਕੇਨ Cocaine ਨਸ਼ਿਆਂ-ਤੋ-ਪੈਦਾ-ਹੋਇਆ ਸਾਈਕੋਸਿਸ drug-induced psychosis ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ (ਰੀਲੈਪਸ relapse) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਈਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਸਿਰਫ ਮੁੜ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੀ ਬਲਕਿ ਇਹ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਮਿਸਾਲ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੁੜ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ:



PSYCHOSIS ਸਾਈਕੋਸਿਸ
Jar is full ਭਾਂਡਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

Unaffected ਅਸਰ ਨਹੀਂ
Jar is not full ਭਾਂਡਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ

Unaffected ਅਸਰ ਨਹੀਂ, ਅਰੋਗ
Jar is not full ਭਾਂਡਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ

= ਜੈਨੇਟਿਕ (ਜੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ ਮਿਲੀ) ਨਿਰਬਲਤਾ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ Genetic vulnerability factors
= ਮਾਹੌਲ ਪੱਖੋਂ ਨਿਰਬਲਤਾ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ Environmental vulnerability factors
= ਰਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ Protective factors
11/21/2004