

निभा करना:

जब आपके परिवार में किसी को साइकोसिस हो

Coping:

When Someone in your family has Psychosis



Fraser Early Psychosis Intervention Program

Hindi

निभा करना : जब आपके परिवार में किसी को साएकोसिस हो Coping: When Someone in your family has Psychosis

विषय सूची Index

- परिचय Introduction 3
- लक्षण और आप क्या कर सकते हैं Symptoms and what you can do..... 5
- बहुत ज़्यादा सोना या बेमौके पर सोना या ज़्यादा समय अकेले बिताना Sleeping or
Withdrawing a Lot of the Time, or Sleeping at Odd Times 5
- जैसे जैसे आपका सम्बन्धी रोग से ठीक होता जाता है As Your Relative Recovers 6
- कुछ न करना और कुछ करने को मन न करना Inactivity and Not Feeling
Like Doing Anything 7
- मुश्किल चुनौती वाला व्यवहार Challenging Behaviour 8
- अगर आपका सम्बन्धी दूसरों का ध्यान पाने के लिए अनचाहा व्यवहार प्रकट कर रहा हो If Your
Relative Seems to do Inappropriate Things to Get Attention 8
- अगर आपका रिश्तेदार औरों के बारे में गलत बातें कहे If Your Relative Tells You
Negative Things About Other People 9
- उत्तेजित झगड़े वाला व्यवहार Aggressive Behaviour 9
- अजीब बातें या विश्वास Strange Talks or Belief 10
- अपनी दवाई न लेना Not Taking Prescribed Medication 11
- आत्महत्या का डर Fear of Suicide 12
- अजीब या व्याकुल करने वाला व्यवहार Odd or Embarrassing Behaviour 12
- शराब और ड्रग्स (नशे) Alcohol or Street Drugs 13

जब परिवार में किसी को साएकोसिस हो तो परिवार के बाकी सदस्यों और दोस्तों में व्याकुलता और दुःख की भावनाएं उठती हैं। क्या करना है और क्या करना चाहिए यह सीख लेने से तनाव के समय में सहायता मिल सकती है।

जो व्यक्ति साएकोसिस के पहले दौर से गुज़र रहा हो उसे यह बताना मुश्किल हो जाता है कि क्या सच है और क्या सच नहीं। इस बिमारी के दौरान व्यक्ति अपने आस पास हो रही गतिविधियों से घबरा जाता है।

हस्पताल में रहने के दौरान या हस्पताल से छुट्टी होने के कुछ समय बाद भी व्यक्ति डर, घबराहट, व्याकुलता और अपने आत्मविश्वास में कमी महसूस करता है। हो सकता है कि इस बिमारी के कारण वह अपने विचारों पर काबू रखना भूल जाए या अपने आस पास के माहौल से दबा हुआ महसूस करता रहे। हो सकता है कि उन्हें लगे कि उनपर जुल्म हो रहा है या उनके बारे में कोई बात कर रहा है। उन्हें कभी आवाज़ें भी सुनती हैं और वह उदास रहते हैं।

व्यक्ति को गहरा झटका लगता है। शरीर और दिमाग दोनों को आराम की ज़रूरत होती है जैसे के तब, जब किसी को फ्लू हो जाता है और उसे आराम चाहिए होता है। साएकोसिस की बिमारी को ठीक होने के लिए हॉलाकि ज़्यादा वक्त चाहिए होता है।

जो लोग साएकोसिस से गुज़र रहे हैं उन में यह आम होता है कि :

- वह कई महीनों तक ज़्यादा घंटे सोते हैं यहाँ तक कि कभी कभी दिन में भी सोते हैं।
- वह औरों से ज़्यादा चुप और अकेले रहना पसन्द करते हैं।
- कुछ न करना और महसूस करना कि उनसे कुछ हो नहीं पाता या कुछ करने को मन नहीं करता।

ऐसे व्यवहार गति धीमी करने के कुदरती तरीके हैं ताकि शरीर और दिमाग को ठीक होने में मदद मिले। व्यक्ति को उसकी अपनी गति पर ठीक होने देना सब से ज़्यादा फायदेमन्द साबित होता है। कई लोगों के लिए यह समय कुछ महीनों से लेकर एक साल तक का हो सकता है। अगर उस पर यह दबाव डाला जाए कि वह उठे और काम करे तो उसे ठीक होने में ज़्यादा वक्त लग सकता है।

दूसरी ओर इसका यह मतलब भी नहीं कि व्यक्ति पूरा दिन विस्तर पर लेटा रहे, उसके लिए सब कुछ किया जाए और वह कभी घर के काम न करे। यह अच्छी बात है कि उन्हें घर के कामों में, बातचीत करने में या बाहर जाने के लिए उत्साहित करते रहें। अगर वह मना करें तो उनसे कह देना चाहिए कि, “ठीक है, जब मन करे तब कर लेना।”

अपने परिवार के सदस्य के लिए सब कुछ करना भी ठीक नहीं या फिर इतना करना कि आप अपने आप को थका हुआ महसूस करें। जैसे कि कई लोग सोचते हैं कि उन्हें अपने परिवार के सदस्य के लिए सब कुछ करना है जैसे कि उसकी सफाई का ख्याल या उसके लिए खाना बनाना। यह बहुत ज़रूरी है कि आप उसे अपना काम खुद करने के लिए उत्साहित करें। अगर ज़रूरी हो तो आप उसकी मदद ज़रूर कर सकते हैं। ऐसा हो सकता कि जब वह अपने कार्य कर रहे हों तो आप वहाँ मौजूद रहें क्योंकि उनकी सोचने और याद रखने की ताकत धीमी हो गई होती है। यह ज़रूरी है अपने परिवार के सदस्य को यह दिलासा देते रहें कि वह ठीक हो जाएगा और इस दौरान आप उसका साथ देंगे।

अपने परिवार के सदस्य के लिए जो साएकोसिस से ठीक हो रहा हो बहुत ज़रूरी है कि उसके पास जाने के लिए कोई शान्त जगह हो। इससे उन्हें अपने लक्षणों का सामना करने में मदद मिलती है। अगर वह बार-बार अपने कमरे में चला जाता है तो

यह आपकी या परिवार की तरफ कोई निजी अस्वीकारता नहीं है। अगर वह अपना सारा समय वहाँ बिताता है तो चिन्ता की बात हो सकती है। अगर वह बहुत ही पीछे हट रहा है तो हो सकता है कि साएकोसिस के कुछ लक्षण वापिस आ रहें हों।

इसी वजह से (शान्त, एकान्त और सादगी की ज़रूरत को लिए) आपको लग सकता है कि वह अपने दिल की बात नहीं कर रहा है और आपसे दूरी प्रकट कर रहा है। यह रोग का ही एक ही एक हिस्सा है नाकि किसी की निजी कमी की वजह से। यह पीछे हटने की ज़रूरत और भावनात्मक दूरी केवल उसकी इस ज़रूरत के लिए है कि उलझन में डालने वाली उकसाहट कम हो।

अक्सर ऐसा होता है कि वह बस आपके साथ बातचीत किए बिना बैठना चाहता है या सिर्फ दूसरों को सुनना और देखना चाहता है। यह अच्छा होगा अगर आप यह व्यवहार स्वीकार करें और यह चिन्ता छोड़ें कि आपके परिवार का सदस्य औरों के साथ बैठा कर कुछ कहता नहीं है।

इन को संगीत सुनना या विडियो गेम्स खेलना बहुत अच्छा लगता है क्योंकि उससे अनचाही आवाज़ें सुननी कम हो जाती हैं। डिस्कमैन और कान में गाने लगा कर सुनना काफी मददगार साबित हो सकता है।

कभी-कभी हो सकता है कि आपके परिवार का सदस्य अजीब ढंग से बात करे जो आप को समझ न आए। वह बातें इस तरह से भी कर सकता है जिसका कोई मतलब न हो या फिर आपकी की कही हुई बात से बिल्कुल अलग हो। यह सब इसीलिए होता है क्योंकि उनकी सोच साफ नहीं होती और उनको ऐसी आवाज़ें सुनाई देती हैं जो कि असल में वहाँ होती ही नहीं हैं।

यह याद रखना ज़रूरी है कि जिसे साएकोसिस हो वह अक्सर बातचीत और बाकी काम आम लोगों जैसे ही करते हैं। लक्षण आम तौर से ठीक हो जाते हैं और सिर्फ तनाव के दौरान ही प्रकट होते हैं। यह सीख लेना ज़रूरी है कि आप के रिश्तेदार के लक्षण अक्सर कौनसा मोड़ लेते हैं। यह भूलना नहीं चाहिए कि उसके पास अपनी विमारी से जुझने के लिए कामयाब तरीके हैं। जब वह साएकोसिस से ठीक हो रहे हों तो यह तरीके याद आने मुश्किल होते हैं।

चाहे कि आप दूसरों का व्यवहार बदल नहीं सकते फिर भी अपने आप के बारे में अच्छा महसूस करने के कई तरीके हैं। यह ज़रूरी है कि आप अपनी सेहत का ख्याल रखें। अगर आप विमार हो गए तो उसकी देखरेख कौन करेगा। सीमा तय करना और अपने तनाव पर निगरानी रखना आपके लिए और आपके परिवार के दूसरे सदस्यों के लिए बहुत ज़रूरी है।

यह ज़रूरी है कि साएकोसिस के रोगी को उत्साहित किया जाए ताकि वह अपने व्यवहार पर खुद काबू पा सके। इससे पहले कि यह देखा जाए कि सब से अच्छा तरीका क्या है यह जानना ज़रूरी है कि आपके रिश्तेदार पर क्या वीत रही है। वह कुछ चीजें करने से अपने आप को रोक न पाए क्योंकि हो सकता है कि यह विमारी का एक हिस्सा हो। फिर भी बहुत से व्यवहारों को अच्छी देखरेख से ठीक किया जा सकता है। आपकी सहायता से हो सकता है कि वह खुद पर काबू पाना बेहतर तरीके से सीख सके या महसूस करें कि वह अपने पर काबू रख सकता है। अपने परिवार के सदस्य की सहमति से आप उस की स्थिति की बात किसी ई पी आई कर्मचारी या मनोविज्ञानिक से कर सकते हैं।

नीचे कुछ सुझाव हैं जिनकी मदद से आप साएकोसिस से जुड़े हुए कुछ व्यवहारों का सामना कर सकते हैं। अगर यह आपके लिए काम नहीं करते तो अपने ई पी आई प्रोग्राम के चिकित्सक ह्यक्लीनिशियनह **EPI Clinician** और मनोरोग विज्ञानिक (psychiatrist) से बात करके कुछ और तरकीबें सोची जा सकती हैं जो शायद काम कर जाएं। हो सकता है कि आप की स्थिति में दिए गए सुझाव किसी और तरह से किए जाने पर ही उपयोगी साबित हों। साएकोसिस का इलाज हो सकता है। ठीक होने की आशा की जाती है।

लक्षण और आप क्या कर सकते हैं

Symptoms and what you can do

मतिभ्रम (hallucinations) : मतिभ्रम उसको कहते हैं जब आपके परिवार के सदस्य ऐसी चीजें देखता और सुनता है जो आपको न तो दिखती हैं और न ही सुनती हैं। वह खुद से या ऐसी चीजों से बात कर रहा होता है जो वहाँ नहीं होती। यह याद रखना ज़रूरी है कि उसके लिए यह सब कुछ सच होता है जिससे डर और तनाव की भावनाएँ आती हैं। मतिभ्रम पाँचों इंद्रियों में से किसी में भी हो सकता है।

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- शान्त रहना।
- व्यक्ति का ध्यान किसी और चीज़ की ओर आकर्षित करना जैसे की पढ़ने के लिए कुछ थमा देना (जैसे की अख़बार का लेख)।
- उससे अपने किसी कार्य में मदद करने के लिए कहना (अख़बार ढूँढना) या फिर किसी और काम की तरफ ध्यान डालना।
- उसको आनन्दमय बातचीत में लगाएँ। वह क्या देखता और सुनता है अगर वह उस बारे में बात करना चाहता हो तो आप उसके अनुभव के बारे में पूछ सकते हैं।
- उसको उन लोगों के साथ रहने की सलाह दें जो उसका उत्साह बढ़ाएँ और जिनको वह अच्छी तरह से जानते हों।

क्या मदद नहीं करता? Not Helpful

- खुद को या परिवार के किसी और सदस्य को दोष देना।
- घबराना या गुस्सा होना।
- यह पता लगाने की कोशिश करना कि वह किस के साथ, किस के बारे में या क्या बात कर रहा है।
- उनके मतिभ्रमों और अजीब बातों पर हँसना।
- जो आवाज़ें उन्हें सुनाई दे रहीं हैं उन्हें जबरदस्ती रोकने के लिए कहना।
- उनके अनुभव को झुठलाने की कोशिश करना। यह याद रखें कि यह सब उन के लिए सच है।

बहुत ज़्यादा सोना या बेमौके पर सोना या ज़्यादा समय अकेले बिताना Sleeping or Withdrawing a Lot of the Time, or Sleeping at Odd Times

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- उसको अकेला छोड़ दें मगर जब भी वह अपने कमरे से बाहर आए तो उससे बातचीत करते रहें।
- उसे यह दिलासा देते रहें कि आप ज़रूरत पड़ने पर हमेशा उस की मदद के लिए मौजूद हैं।
- यह भी याद रखें कि उसे ठीक होते समय बहुत नींद की ज़रूरत होगी।

- प्यार से उसका ध्यान और कार्यों में लगाए जिनसे उसे थकान महसूस न हो जैसे कि टी. वी. देखना, वर्तन धोना और पालतू जानवर की देखभाल।
- आप खुद भी बाहर जाएं और अपने दोस्तों के साथ खुशी से वक्त व्यतीत करें।
- समय समय पर चाय पानी पूछते रहें। क्या मददगार होगा यह भी पूछते रहें।
- अगर वह सोने और उठने का वक्त निर्धारित करता है तो उसकी इसमें मदद करें।
- अगर वह चाहता हो तो उसे परिवार के कामों में शामिल करें।

क्या मदद नहीं करता? Not Helpful

- अपने को दोषी ठहराना या उसके व्यवहार को निजी तरीके से लेना।
- उसे कमरे से बाहर आने पर जोर डालते रहना।
- उसके बारे में हद से ज़्यादा चिन्ता करना।
- उससे दूरी बनाना और अलग रखना।
- अपने घर पर बहुत लोगों को बुलाना जिससे वह घबरा सकता है।
- जब वह ठीक हो रहा हो तो उसे दूसरों से बात करने को मजबूर करना।

जैसे जैसे आपका सम्बन्धी रोग से ठीक होता जाता है

As Your Relative Recovers

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- उसे धीरे धीरे जल्दी उठने को कहें ताकि वह और काम कर सके।
- जब वह उठे तो उसे कुछ अच्छा प्रदान करें जैसे कि अच्छा नाश्ता या गीत संगीत।
- अगर वह जल्दी उठता है, लोगों से मिलता जुलता है तो उसकी कोशिशों की प्रशंसा करें।
- उन्हें सफाई, खाने और वर्जिश का कार्यक्रम बनाने में मदद करें।

क्या मदद नहीं करता? Not Helpful

- आपको हमेशा उसकी रक्षा नहीं करनी है।
- यह विचार रखना कि वह बिमार रहेगा और अपने काम खुद नहीं कर सकेगा।

नोट : अगर आपके परिवार का सदस्य कुछ समय से ठीक है और अचानक सोने में परेशानी आ रही है या फिर दूसरों से दूर होता जा रहा है तो उससे बात करनी चाहिए। हो सकता है वह फिर से बिमार हो रहा हो।

कुछ न करना और कुछ करने को मन न करना Inactivity and Not Feeling Like Doing Anything

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- अगर आपके परिवार का सदस्य बोरियत महसूस कर रहा हो तो उन्हें आसान काम जैसे कि टी. वी. देखना, संगीत सुनना, टहलने के लिए जाना या फिर बागीचे में काम करने के सुझाव दिए जा सकते हैं।
- अलग-अलग कार्य यह देखने कि लिए करने चाहिए कि आपका रिश्तेदार क्या पसन्द करता है। पहले वह कार्य करने चाहिए जिनमें ज्यादा दौड़ धूप न हो जैसे कि कुछ देखना या सुनना।
- हर दिन के लिए एक नियमित कार्यक्रम बनाना चाहिए ताकि पहले ही पता हो कि क्या करना है। उसे ऐसा करने के लिए और उसे इस में शामिल होने के लिए उत्साहित करना चाहिए।
- अपने परिवार के बाकि सदस्यों को भी उसे उत्साहित करने के लिए कहना चाहिए हर किसी को उसकी मदद करनी चाहिए।
- जैसे जैसे वह ठीक होने लगे तो उसे घर के कामों में शामिल करना चाहिए। सब से पहले उसे आसान काम देने चाहिए और उसे करने के लिए तरीके बताने चाहिए। यह याद रखना ज़रूरी है कि उनकी याद रखने की शक्ति थोड़ी कमज़ोर होती है। एक बार एक ही हिदायत देनी चाहिए।
- आप को उनके खाने का ध्यान रखना चाहिए। यह इसी लिए ज़रूरी है कि आप उसे थोड़ी छूट दें ताकि वह चाहे तो बेवक्त खाना खाना सके क्योंकि वह कई काम बेवक्त भी करेगा (फ्रिज में हमेशा कोई न कोई पौषटिक आहार रखें)
- उसके किए गए हर कार्य की प्रशंसा करनी चाहिए चाहे वह बिल्कुल ठीक से न किया गया हो क्योंकि कोशिश नतीजे से ज्यादा मायने रखती है।
- यह याद रखें कि आपके परिवार के सदस्य का ध्यान बंट सकता है और वह अपने काम में गलती कर सकता है। उसे लम्बे काम खत्म करने में भी परेशानी आ सकती है।
- अपने परिवार के सदस्य की सहमति से आपको उसके ई पी आई प्रोग्राम के चिकित्सक (क्लीनिशियन) EPI और मनोरोग विज्ञानिक (psychiatrist) से उसके भविष्य के बारे में बात करनी चाहिए। उनसे यह भी सलाह लेनी चाहिए कि वह कब कुछ कर पाएंगे और उन्हें कुछ करने के लिए कैसे उत्साहित किया जा सकता है।
- यह याद रखें कि प्रक्रिया पर नतीजे से ज्यादा ध्यान देना चाहिए। इससे सब को कम परेशानी होगी।
- उसकी दवाई के अगर कोई गलत प्रभाव हैं तो उनके बारे में आप को पता करना चाहिए क्योंकि वह उसके ठीक होने में बाधा डाल सकते हैं और उनके कुछ करने की भावना पर भी असर हो सकता है।

क्या मदद नहीं करता? Not Helpful

- अपने परिवार के सदस्य को ज्यादा काम करने को या बाहर जाने को मत कहिए।
- उसे एकदम बहुत से सुझाव देने से हो सकता है कि वह घबरा जाए। उनकी सोच अकसर ठीक होते समय थोड़ी धीमी हो जाती है इसी लिए छोटे छोटे लक्ष्य ही प्राप्त किए जा सकते हैं।
- ऐसे कार्य करने के लिए ना कहे जो कि बहुत मुश्किल हों जैसे कि बाज़ार से घर का सामान लाना, कोई मुश्किल खेल खेलना या फिर कोई विशेष किताब पढ़ना।
- निन्दा करना।
- उनसे ऐसा काम करने की उम्मीद न करें जिनसे उन्हें डर लगता है जैसे कि किसी समारोह में जाना या फिर जिन से वह उलझन में पड़ जाते हों जैसे कि चिठी लिखना।

- उन से बहस नहीं करनी चाहिए।
- उन्हें आलसी कहना यह आप दोनों में से किसी के भले के लिए नहीं है।
- अपने रिश्तेदार के लिए सब कुछ करते करते खुद थक कर चूर न हो जाएं।

मुश्किल चुनौती वाला व्यवहार Challenging Behaviour

अगर आपके परिवार का सदस्य असहाय, अकेला, शक्की या डरा हुआ महसूस करे तो उसका व्यवहार चुनौती वाला हो सकता है। हो सकता है कि वह अपने परिवार के सदस्यों से अपने सारे काम करने के लिए कहें। याद रखें कि ऐसी स्थितियाँ हर परिवार में कभी न कभी आती हैं। अगर आपके परिवार का सदस्य आपको कुछ ऐसा करने को कहे जो आप नहीं करना चाहते या फिर कुछ ऐसा जो ठीक नहीं है तो क्या करना चाहिए?

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- उसे मज़बूती से कहें “नहीं, वह अपने काम खुद कर सकता है”
- अगर कुछ गलत हो तो उसे साफ-साफ कह देना चाहिए कि “यह व्यवहार गलत है कृपया इसे रोको।”

क्या मदद नहीं करता? Not Helpful

- उनके लिए वह काम नहीं करने चाहिए जो वह खुद कर सकते हैं या जो आपको लगते हैं आप के लिए बहुत ज़्यादा हैं। उनके लिए सब कुछ करने से आप उन को असहायी महसूस करवा सकते हैं।
- अपने आप को दोषी मानना और उसको न रोकना।
- कोई हद न तय करना। आप के परिवार को सदस्य को यह सीखना होगा कि औरों से कैसे पेश आना है और उनकी जगह क्या है।

अगर आपके परिवार का सदस्य दूसरों का ध्यान पाने के लिए अनचाहा व्यवहार प्रकट कर रहा हो

If Your Relative Seems to do Inappropriate Things to Get Attention

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- उसे कहें कि वह यह व्यवहार बंद कर दे।
- उसकी तरफ ध्यान दें और प्रशंसा करें खास तौर पर तब जब वह कुछ अच्छा करे या आपकी सहायता करे।
- उसके अनचाहे व्यवहार की तरफ ध्यान न दें।
- अपनी दिनचर्या में कुछ ऐसा वक्त रखें जिसमें आप अपने परिवार के सदस्य से साथ कुछ अच्छा वक्त बिता सकते हैं (जैसे कि चाय पर बातचीत, सैर करना, बागवानी करना या फिर पालतू जानवर की देखभाल करना)।

अगर आपके परिवार का सदस्य औरों के बारे में गलत बातें कहे

If Your Relative Tells You Negative Things About Other People

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- जो कहानियाँ वह आपको सुना रहा है वह पहले देखें कि वह सच है भी या नहीं।
- उससे यह ज़रूर पूछें कि उसे ऐसा क्यों लगता है।
- यह याद रखें कि आपके परिवार का सदस्य उलझन में हो सकता है और बातों का गलत मतलब निकाल सकता है जो उसे औरों ने कही हों।
- अपने परिवार में सब से उस बारे में बात करें और खासकर तब जब परिवार को इन बातों से परेशानी हो रही हो।
- उसके ई पी आई प्रोग्राम के चिकित्सक (क्लीनिशियन) EPI Clinician और मनोरोग विज्ञानिक (psychiatrist) से इस बारे में बात करें ताकि वे गलतफहमियाँ दूर की जा सकें और पूछें कि उसकी दवाई या इलाज का तरीका बदलने की ज़रूरत तो नहीं है।
- अगर आप खुश नहीं हैं तो किसी और से अपने सम्बन्धी के इलाज के बारे में राय लें।

क्या मदद नहीं करता? Not Helpful

- जिस परिवार के सदस्य या दोस्त के बारे में वह कुछ कह रहा है उनको दोषी नहीं ठहराना चाहिए बल्कि क्या सच यह देखना चाहिए।
- अगर आपके परिवार का सदस्य औरों के बारे में गलत बातें कहे तो सिर्फ उसकी बात सुनकर अपनी राय नहीं बनानी चाहिए।
- जब तक वह ठीक न हो जाए उससे दूर नहीं रहना चाहिए क्योंकि इससे हालात और बिगड़ जाते हैं।

उत्तेजित झगड़े वाला व्यवहार

Aggressive Behaviour

साएकौसिस से ग्रस्त लोग अक्सर अकेला रहना पसन्द करते हैं। फिर भी कभी वह उत्तेजित और झगड़े वाला व्यवहार प्रकट कर सकते हैं। इस लिए आप को पता होना चाहिए कि ऐसे समय में क्या करना है ताकि आप स्थिति को संभाल सकें।

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- उसके ऐसे व्यवहार के लिए पहले से कुछ सोच कर रखें। उसके डाक्टर से इस बारे में राय लें। अपने परिवार और दोस्तों से भी बात करें और उनकी ऐसी स्थिति में क्या भूमिका होगी पहले से निर्धारित कर लें।
- उसे ऐसा व्यवहार रोक देने को कहें (कृपया ऐसा न करो)।
- अगर वह न रुके तो आप फौरन उस कमरे से या घर से बाहर निकल जाए।
- उसे तब तक अकेला छोड़ दें जब तक वह शान्त न हो जाए। अगर आप घर से बाहर हैं तो एक फोन कॉल से आप को पता चल जाएगा कि वह शान्त है या नहीं।

- उनकी धमकियों को ध्यान में रखें और उसके ई पी आई प्रोग्राम के चिकित्सक (क्लीनिशियन) EPI Clinician और मनोरोग विज्ञानिक (psychiatrist) से उस बारे में बात करें खास कर के तब जब उसने ऐसा कुछ कहा हो, “इससे पहले कि वह मुझे मारे मैं उसे मार डालूँगा”।
- बाद में उसे कहना चाहिए कि हमें पता है कि तुम नाराज़ हो पर हम तुम्हारी धमकियाँ और झगड़ालू व्यवहार कभी भी बर्दाशस्त नहीं करेंगे। आप उसे ऐसा भी कह सकते हैं कि तुम बता सकते हो कि तुम गुस्से में क्यों हो पर किसी को धमका नहीं सकते।
- धमकियाँ और झगड़ालू व्यवहार के बारे में परिवार के सारे सदस्य, ई पी आई प्रोग्राम के चिकित्सक (क्लीनिशियन) EPI Clinician और मनोरोग विज्ञानिक (psychiatrist) से खुल के बात करें। सभी को मिल कर उसकी मदद करनी चाहिए ताकि वह ऐसे व्यवहार पर काबू पा सके।
- यह पता लगाने की कोशिश करें कि यह व्यवहार वह क्यों और कब करता है। यह जानने के बाद कोशिश करें कि वह हालात पैदा न हो (जैसे कि घर में बहुत से लोगो को बुलाना या उसकी निन्दा करना या फिर उसके लिए सारा कुछ करना)।
- अगर कुछ काम न करे और आपके परिवार को मदद की ज़रूरत हो तो आपातकालीन विभाग Emergency को बुलाना ठीक रहता है (पुलीस और अैमबुलैन्स)।

क्या मदद नहीं करता? Not Helpful

- गुस्से भरी आवाज़ और उसकी निन्दा उसको परेशान कर सकते हैं।
- बहस करना
- उसके उत्तेजित व्यवहार में उसके आसपास रहना।
- आपको और औरों को दी गई धमकियों को नज़र अन्दाज़ करना।
- आपकी और दूसरों की तरफ किया गया उसका उत्तेजित व्यवहार बर्दाशस्त नहीं करना चाहिए।
- खुद हल निकालने की कोशिश करना और मदद न माँगना।
- अपने रिश्तेदार को आप पर या सिर्फ परिवार पर ही निर्भर रहने देना। इससे उस में गुस्से और अकेलेपन की भावनाएँ आ सकती हैं।

अजीब बातें या विश्वास

Strange Talks or Belief

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- उसे दिलासा देते हुए समझाए कि अगर असलियत में देखा जाए तो ये अजीब विचार आम नहीं पाए जाते या सच नहीं है।
- उसकी भावनाओं की कद्र करते हुए उसे उसके ख्यालों (आवाज़ों से डर) के बारे में खुल कर बात करने को उत्साहित करें।
- बातचीत का रूख़ रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में होने वाली साधारण और आनन्दमय बात की तरफ घुमाने की कोशिश करें (जैसे कि रात के खाने के लिए क्या बना रहे हैं)।

- उसे यह बताएं कि जो आवाज़ें वह सुन रहा है वह असली नहीं हैं पर यह भी माने कि आपके परिवार के सदस्य के लिए वह सच हैं।
- अपने परिवार के सदस्य को सच्चाई और ख्यालों के बीच में अन्तर समझाने के लिए यह कहकर मदद करें कि यह उसके दिमाग के रसायनिक तत्वों से हो रहा है और असल में वह चीज़ें हैं नहीं।
- उनको उनके ख्यालों की असलियत दिखाने की कोशिश करें ह्यजैसे कि उनको ब्रेन स्कैन करवा के बताएं कि उनके दिमाग में इम्प्लान्ट नहीं हुआ है)।
- अपने परिवार के सदस्य को समझाए कि अगर उन्हें अपने विचारों के बारे में बातचीत करनी है तो उन्हीं से करे जो उनकी इन बातों से परेशान न हों (जैसे कि ई पी आई क्लीनिशियन और मनोरोगविज्ञानिक)।

क्या मदद नहीं करता? Not Helpful

- परिवार के सदस्य उसकी निन्दा करें या मज़ाक उड़ाए।
- उसके अजीब विचारों के बारे में बहस न करें क्योंकि उससे कुछ हासिल नहीं होता बस आप दोनों को परेशानी होती है।
- उसकी बातों को बहुत देर तक सुनना ख़ास करके तब जब उसकी बात का कोई मतलब नहीं निकलता।
- उसके अजीब विचार और बातों से सहमत होना तब जब आपको कुछ समझ में न आ रहा हो।
- उसकी तरफ देख कर सिर हिलाना और ऐसे दिखाना कि वह कुछ अजीब बातें कर रहा हो।
- उसकी दुनिया में शामिल होने की कोशिश करना और हर बात समझने की कोशिश करना।
- अगर आप उसकी बातों से खुद को दुखी या चिड़चिड़ा महसूस करते हैं तो “आप उसे कह सकते हैं कि आप उससे बाद में बात करेंगे”।
- उसकी बातों पर नाराज़गी या व्याकुलता प्रकट करना। यह अच्छा होगा कि आप उसे साफ तौर पर कह दें कि आप उसकी अजीब बातें पसन्द नहीं करते या समझ नहीं पाते।

अपनी दवाई न लेना

Not Taking Prescribed Medication

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- अगर वह दवाई लेना भूल जाता है तो उसे नर्मी से याद दिलाए।
- उसकी दवाईयाँ डोसैट में रखनी चाहिए (यह एक ऐसी डिब्बी है जिस में आप अपनी दवाई समय और दिनों के हिसाब से अलग खानो में रख सकते हैं)।
- दवाई लेने का एक नियमित वक्त बनाए ताकि यह एक आदत बन जाए।
- उसे यह शान्ती से समझाए कि दवाई लेने से उसकी तबीयत ठीक रहती है।
- उससे पूछें कि उसे दवाई के कोई बुरे असर तो नहीं हो रहे है। आपके परिवार का सदस्य इन से जूझने के तरीके निकाल सकता है जैसे कि ज़्यादा पानी पीना या कसरत करना।
- उसके ई पी आई प्रोग्राम के चिकित्सक (क्लीनिशियन) EPI Clinician और मनोरोग विज्ञानिक (psychiatrist) से इस बारे में ज़रूर बात करें और दवाई के हो सकते बुरे असरों के बारे में भी पूछें।

- अगर वह दवाई लेना बंद कर दे और अगर लक्षण बिगड़ रहे हैं या वापिस आ रहे हैं तो उसके ई पी आई प्रोग्राम के चिकित्सक (क्लीनिशियन) EPI Clinician और मनोरोग विज्ञानिक (psychiatrist) को बताएं।
- शान्ती से उसे समझाए कि दवाइयाँ उसके लिए कितनी ज़रूरी हैं।

क्या मदद नहीं करता? Not Helpful

- उसको ताने मारना और धमकाना। इससे वह आप पर भरोसा करना बंद कर देता है।
- डाक्टर से पूछे बिना उसकी दवाई की मात्रा बदलना।
- हर परेशानी को उसके दवाई न लेने पर डाल देना।
- उसकी दवाई चालाकी से उसके खाने में डालना। वो दवाई के असर पहचान लेते हैं और फिर आप पर भरोसा करना छोड़ देते हैं। अगर वह दवाई खुद लेना शुरू कर दें या फिर ड्रग्स लेना शुरू कर दें तो उनकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।
- उसकी दवाईयों को विटामिनस, जड़ीबूटियों या और किसी दवाई के साथ बदलना।
- उसकी दवाईयों और उनके कुछ बुरे असरों की बात न करना। हो सकता है कि वह बहुत सी दवाइयाँ ले रहे हो और उनके बारे में बात करने के योग्य होना चाहते हो।

आत्महत्या का डर

Fear of Suicide

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- अपने परिवार के सदस्य की दुःख की भावनाओं को सुनो और बताओ कि आप उनकी मदद के लिए हो।
- इस बात की प्रशंसा करो कि उसने आप को बता कर अच्छा किया और उसकी भावनाओं की कद्र करो।
- अगर उसके ये विचार नहीं हटते तो उसके मनोरोग विज्ञानिक से बात करो।
- आत्महत्या और इसके जवाब में क्या करना है इस बारे में अपने ई पी आई क्लीनिशियन से बात करें। यह अच्छा होगा कि आप अपनी चिन्ताओं के बारे में बात करें। यह भी देखो कि किस जगह से मदद मिल सकती है।
- अपने परिवार के सदस्य को खुशगवार छोटे-छोटे काम में व्यस्त रखने के लिए उत्साहित करो।
- उन्हें ऐसे लोगों के साथ रखो जो उन्हें स्वीकारते हों ताकि वह अकेला महसूस न करें।
- अपने परिवार के सदस्य को यह बताना ज़रूरी है कि आप उसकी परवाह करते हो। इससे वह अकेला नहीं महसूस करेगा।
- आप यह पता लगाने की कोशिश करें कि क्या ऐसा कुछ तनाव है जो उन्हें ज़्यादा परेशान कर रहा हो और जो हटाया जा सकता हो (बहुत दबाव डालना कि वह काम पर लौटे या फिर स्कूल में बहुत से विषय (कॉर्स) एक साथ लेने)।

क्या मददगार नहीं है? Not Helpful

- उनकी आत्महत्या की बातों से न घबराए पर उन्हें संजीदगी से लें।
- उनको ऐसी बातें कहना जैसे कि अपने आप को संभालो।
- उनकी आत्महत्या की बातें मैन्टल हेल्थ के विशेषज्ञों से छुपा कर रखनी।
- इसे भेद रखना।

अजीब या व्याकुल करने वाला व्यवहार

Odd or Embarrassing Behaviour

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- यह याद रखें कि आप उसके इस व्यवहार के जिम्मेदार नहीं हैं।
- इस व्यवहार को नज़र अन्दाज़ करें ख़ास करके तब जब वह गंभीर न हो।
- अगर आप नज़र अन्दाज़ नहीं कर सकते तो उसे साफ-साफ कह दें कि वह ऐसा व्यवहार न करे।
- अगर उसका अपने इस व्यवहार पर काबू नहीं है तो उसे कहें कि वह यह व्यवहार अपने कमरे में कर सकता है।
- उसे यह साफ-साफ बता दें कि यह व्यवहार और लोग पसन्द नहीं करते।
- अगर हो सके तो उसके आस पास की चीज़ें जो उसे परेशान कर रही हों उन्हें बदलने की कोशिश करें (जैसे कि अगर टी. वी. परेशान कर रहा हो तो उसे बन्द कर दें)।
- जब वह ठीक व्यवहार करे तो समय निकाल कर उसकी प्रशंसा करें।
- अगर यह व्यवहार तनाव के कारण हो तो देखें कि आप तनाव कम करने के लिए क्या कर सकते हैं (जैसे कि बहुत सारे अतिथि, नुक्ताचीनी करना या परेशान करने वाली घटनाएँ)।

क्या मदद नहीं करता? Not Helpful

- खुद को बताना कि उसके व्यवहार से आपकी और आपके परिवार की छवि बिगड़ती है।
- नाराज़गी दिखाना।
- उससे लम्बी बहस करना।
- बाकी परिवार के सदस्यों या दोस्तों को उसके ये व्यवहार में रूचि लेने देना या मज़ाक उड़ाना।
- उसे इस व्यवहार के लिए ताने मारना।

शराब और ड्रग्स (नशे)

Alcohol or Street Drugs

आपके परिवार का सदस्य जो दवाईयाँ ले रहा है वह उन पर निर्भर करता है कि शराब और ड्रग्स (वह दवाई भी जो फ़ारमेसी से मिलती है और गलियों में विकने वाले नशे) का उस पर क्या असर पड़ता है। जवान लोग जिन्हें दिमागी रोग होते हैं वह कई

वार भाँग (मैरीजुआना) का इस्तेमाल नींद की समस्या और समाजिक तनाव जैसे लक्षणों से निपटने के लिए करते हैं। जबकि मैरीजुआना (marijuana), क्रिस्टल मैथ (crystal meth), स्पीड (speed) और ऐक्सटैसी (ecstasy) जैसे ड्रग्स बिमारी के लक्षण बिगाड़ सकते हैं और इनसे रिलैप्स हो सकता है। अगर आपके परिवार का सदस्य ड्रग्स लेता है या बहुत ज़्यादा शराब पीता है तो :

क्या मदद कर सकता है? Helpful

- उसे याद दिलाएँ कि ये चीज़ें नुकसानदायक हैं।
- अपने परिवार के सदस्य को याद दिलाओ कि शराब उस पर कैसे असर करती है।
- अपने परिवार के सदस्य की इन चीज़ों को मना करने में मदद करें कि जब उसे कोई शराब के लिए कहे तो मना कैसे करना है। जैसे कि वह दवाईयाँ ले रहा है इसमें वह इनके साथ शराब का इस्तेमाल नहीं करना चाहता और उसे अच्छा समय बिताने के लिए इन चीज़ों की ज़रूरत नहीं है।
- उसे शराब और नशों के बिना तनाव से निकलने के और तरीके बताएँ (मिसाल के तौर पर अपने परिवारिक झगड़े और काम का दबाव)। समस्या सुलझाने और तनाव से निपटने की योजना तैयार करने से आपका सम्बन्धी महसूस करेगा कि वह खुद पर ज़्यादा काबू रख सकेगा।
- उसे बताएँ कि रिश्तेदारों और दोस्तों को यह बताना ठीक है कि जब कोई दिमाग के रसायनिक असंतुलन से ठीक हो रहा हो तो शराब और नशे उस के लिए मददगार नहीं हैं।
- उसे बताएँ कि दोस्तों के साथ मज़ा करने के बहुत से तरीके हैं जिन में शराब और ड्रग्स शामिल नहीं होते। हो सकता है उसे नई चीज़ें सीखनी पड़ें जिन में यह चीज़ें शामिल न हों (उन लोगों से मेलमिलाप बढ़ाना जो नशे और शराब का इस्तेमाल नहीं करते, कोई नया शौक या फिर वोलनटीयर काम (समाजसेवा) करना जिससे उन्हें यह महसूस हो कि वह भी कुछ बढ़िया कर रहे हैं)।

क्या मदद नहीं करता? Not Helpful

- उनकी निन्दा करना। इससे बात और बिगड़ सकती है।
- अपने परिवार और दोस्तों से कह दें कि कोई उसे इन चीज़ों के लिए पैसे न दें और ऐसी कोई बात न करें जिससे यह व्यवहार ठीक लगे (जैसे कि “रात बहुत बढ़िया रही मैं बहुत शराबी हो गया या पार्टी बहुत अच्छी थी हम सब नशे में धुत हो गए”)।
- यह सोचना कि आपके परिवार का सदस्य शराब या ड्रग्स की तरफ आकर्षित नहीं होगा। इसके बारे में बात करना ठीक रहता है।

12/7/2004

हिन्दी में ज़्यादा जानकारी के लिये हमारी वैबसाईट देखें

To learn more about Early Psychosis in English and Hindi
see our website at: www.earlypsychosis.ca



Fraser Early Psychosis Intervention Program

Fraser East Chilliwack Abbotsford Mission Agassiz Hope 1.866.870.7847	Fraser North Burnaby Tri-Cities Maple Ridge New Westminster 604.777.8386	Fraser South Delta White Rock Surrey Langley 604.538.4278
---	---	--

Copyright© 2004

