

रीलैप्स से बचने के लिए योजना Relapse Prevention Plan

रोगी का नाम (Client Name) :..... टेलीफोन नम्बर (Telephone number):.....
चिकित्सक का नाम (Clinician Name) :..... टेलीफोन नम्बर (telephone number):.....

नीचे कुछ ऐसे चिन्ह जो रीलैप्स होने से पहले सूचित करते हैं।

अपने ई पी आई क्लिनिशियन के साथ: With your EPI Clinician:

वह सारे सूचित करने वाले चिन्ह लिखें हैं जो आपने तब महसूस किए थे जब साइकोसिस शुरू हो रहा था। आपका ई पी आई क्लिनिशियन यह बताएगा कि यह चिन्ह सूचित करने के लिए काफी हैं कि नहीं।

जब यह चिन्ह आपको नज़र आएँ तो उस समय के लिए आप एक योजना बनाए। आपको अपने मनोविज्ञानिक के साथ मिल कर यह तय करना चाहिए कि क्या कोई उपाय हैं जे दवाई से आपको करने चाहिए। जैसे कि दवाई की मात्रा बढ़ाना या फिर नींद के लिए कोई दवाई लेना।

याद रखें Remember : कि यह सूचित करने वाले चिन्ह बिल्कुल वैसे ही हो सकते हैं जैसे कि पहले दौर के दौरान हुए थे। पर ऐसा भी हो सकता है कि यह चिन्ह बिल्कुल अलग हों। इसलिए सारे पूर्व चिन्हों से सावधान रहें।

यह सारे लक्षण सूचित करने वाले बहुत ही पक्के चिन्ह हैं :

The following symptoms are very strong warning signs:

- मतिभ्रम : रोगी ऐसी चीज़ों को देखता, सुनता, सूँघता, चखता स्पर्श महिसूस करता है जो वहां होती नहीं Hallucinations
- शक Suspiciousness
- विप्लव सोच Disorganization of thoughts
- मतलब के बिना की बोली Nonsensical speech
- अनोखा व्यवहार या फिर अजीब खड़े होने का तरीका Bizarre behaviors or strange posturing
- यह मानना कि खुद के पास अनोखी शक्तियां हैं Belief that one possesses special powers
- बहुत दिनों की नींद के बिना भी चुस्त महसूस करना Feeling refreshed after almost no sleep for several days

क्या करना है उसकी योजना Action Plan

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ये लक्षण आपके तनाव के जवाब में भी हो सकते हैं या फिर यह रिलैप्स के चिन्ह हो सकते हैं। देखें कि यह कितनी देर तक रहते हैं, कितने तीव्र हैं और कामकाज पर कितना असर डाल रहे हैं (Evaluate their duration, severity and how much they are impairing functioning)।

- नींद में बदलाव आना Changes in sleep patterns
- व्याकुलता होना Feelings of anxiety
- उकसाहट Agitation
- उदास मन Depressed mood
- ध्यान कम लगना Difficulties concentrating
- दूसरों से मेलजोल कम करना Social withdrawal
- चिड़चिड़ापन Irritability

क्या करना है उसकी योजना Action Plan

.....
.....
.....
.....
.....
.....

11/21/2004