epi
earlypsychosis.ca

Fraser Early Psychosis Intervention Program

निरंतर लक्षण या लम्बे समय तक रहने वाले लक्षण
Persistent symptoms

कई लोग जो अर्ली (आरम्भिक) साएकोसिस का अनुभव करते हैं वह कुछ देर दवाईयाँ लेने के बावजूद भी साएकोसिस के लक्षण symptoms of psychosis महसूस करते रहते हैं। अगर यह आपका अनुभव है तो हो सकता है कि आपकी दवाईयों में कुछ तबदीली की ज़रूरत हो या यह भी हो सकता है कि आप के लक्षण इलाज से धीरे धीरे ठीक होते हों।

अपने ई पी आई क्लीनिशियन और मनोविज्ञानिक से खुल के बात करना बहुत ही ज़रूरी है। अगर उन्हें यह पता नहीं कि आप अब भी लक्षणों का अनुभव हो रहा है तो वह आपकी पूरी तरह मदद नहीं कर पांएगें। अगर उन्हें यह जानकारी है तो वह आपके इलाज में तबदीलियाँ कर सकते हैं और आप के साथ मिल कर आपके लक्षणों से जूझने के असरदायक उपाय ढूँढ सकते हैं।

अगर आपके लक्षण बढ़ रहें हैं तो आपको अपने ई पी आई क्लीनिशियन को यह बताना बहुत ही ज़रूरी है क्योंकि हो सकता है कि यह रोग के वापिस आने के चिन्ह warning sign of relapse हों। अगर उसी समय इलाज किया जाए तो हो सकता कि रीलैप्स होने से बच जाए।

अगर आप किसी भी निरंतर लक्षणों से परेशान हैं तो खुद से यह सवाल पूछें।

क्या कुछ ऐसा है जो मुझे इन लक्षणों से जूझने मदद करेगा ?
Are there things that help me cope with these symptoms?

- आप यह तय करें कि क्या निपटने की यह तरकीबें अच्छी या बुरी हैं।
- अच्छी तरकीब वह है जिस के कोई भी बुरे असर न हों चाहे वह अभी हों या फिर लम्बे अरसे में। तनाव से निपटने की तरकीबें काफी हद तक अच्छी निपटने की तरकीबें होंती हैं।
- बुरी तरकीबें वह होती हैं जिन से या तो आने वाले समय में या फिर लम्बे अरसे में कोई तकलीफ हो। इस का एक उदाहरण है नशा। हो सकता है कि नशे करने से आप को अभी आराम मिल रहा हो पर इनसे रीलैपस का खतरा बहुत ही बढ़ जाता है।
- अगर आपको यह नहीं पता कि आपकी वर्तमान तरकीबें अच्छी हैं कि नहीं तो अपने ई पी क्लीनिशयन से बात करें।

क्या ऐसी कोई चीज़ें या हालात हैं जो इन लक्षणों को बिगाड़ते हैं ?
Are there certain things or situations that tend to make these symptoms worse?

यह विचार रखें कि क्या कोई ऐसे काम हैं या फिर कोई ऐसी जगह या फिर लोग जिन के पास होने से आप के लक्षण बढ़ जाते हैं।

इन लक्षणों को समझने से आप इनको बेहतर काबू में रख सकते हैं। इसके कुछ तरीके यह हैं ः

असरदायक तरकीबें जो आपके काम आ रही हैं उन अच्छी तरकीबों का इस्तेमाल करना।

उन स्थितियों से बच कर रहना जिनसे आप के लक्षण बिगड़ते हैं।

बहुत से लोग जिन को साएकोसिस के निरंतर लक्षण हैं उन्होंनें यह बताया है कि ऐसी कई चीज़ें हैं जिन्हें करके उनके लक्षणों से वह निपट सकते हैं। एर्ली साएकोसिस वाले लोगों के लक्षण तनाव से और बिगड़ जाते हैं। तनाव

घटाने के तरीके अकसर यह लक्षण घटाने में कामयाब होते हैं या फिर इन लक्षणों से निपटना आसान बना देते हैं।

तनाव पर काबू रखने की तरकीबें।

तनाव पर काबू रखने की तरकीबों के साथ-साथ यह कुछ ऐसे तरीके भी हैं जो कि उन लोगों के काम आती हैं जिन्हे निरंतर साएकोटिक लक्षण हैं।

- अपनी गतिविधियाँ बढ़ाने (सैर पर जाना या फिर कसरत बढ़ा देना) या फिर कम करने से (आरामदायक कार्यों में भाग लेना)। इससे मतिभ्रम hallucinations और विप्लप विचार feeling of disorganiztion कम होते हैं।

- कुछ लोगों को आसन बदलने से (जैसे के बैठने या लेट जाने से) भी मतिभ्रम से आराम मिलता है।

- ध्यान दूसरी तरफ लगाने से (जैसे कि टी. वी. देखने से या फिर किसी किताब पढ़ने से और संगीत सुनने से) भी मतिभ्रम से आराम मिलता है।

- विप्लप विचारों और याद रखने की परेशानियों के लिए व्यवस्था और यादाश्त बढ़ाने वाली तरकीबों का इस्तेमाल करना।

- सुनने के साधन बदलने से मतिभ्रम में फर्क पड़ता है। इसके लिए आप दूसरे से बातचीत कर सकते हैं, संगीत हैडफोनस से सुन सकते हैं या खुद के लिए गुनगुना सकते हैं।

- दूसरे लोगों से पूछने से सच्चाई का अन्दाज़ा हो जाता है और मनोभ्रम delusions में मदद हो सकती है। दूसरे जिन पर आप भरोसा कर सकते हैं उनहें पूछें कि क्या उनहे भी वह चीज़ें और आवाज़ें सुनाई पड़ रही हैं या नहीं।

यह सिर्फ कुछ संभव तरकीबें हैं जिनसे आप को मदद मिल सकती है और यह तरकीबें आपको आपके लक्षणों से जूझने में मदद कर सकती हैं। हर व्यक्ति का हालाँकि इन लक्षणों से निपटने का अपना ही तरीका होता है। इसी लिए यह ज़रूरी है कि आप बहुत सी तरकीबों का इस्तेमाल करें और देखें कि आप के लिए कौनसी तरकीब सबसे फायदेमन्द है।

11/21/2004