

## मनोसामाजिक उपचार Psychosocial Treatments

मनोसामाजिक उपचार में शिक्षा education, तनाव पर काबू पाना stress management, सहायक काऊनसलिंग supportive counselling और कई और उपाय शामिल होते हैं।

यह सब उपचार रोग से ठीक होने की गति तेज़ करते हैं और आपकी और आपके परिवार की जिन्दगी अच्छी बनाने में मदद करते हैं।

### केस मनेजमेन्ट Case Management

मनोसामाजिक उपचार करने में सब से महत्वपूर्ण भूमिका आपके ई पी आई क्लिनिशियन (EPI Clinician) की होती है जो आपके केस का ख्याल रखता है। यह आपके और आपके परिवार के लिए बहुत सारे संभव मनोसामाजिक उपचार प्रदान करता है।

आपके ई पी आई क्लिनिशियन का यह काम है कि :  
The role of your EPI Clinician is to:

- सब से पहले आपको जज़्वाती स्तर पर सहारा देना।
- आपको साएकोसिस और उसके उपचार के बारे में जानने में मदद करना।

- यह निर्धारित comprehensive assessment करना कि आपकी खास ज़रूरतें unique needs क्या हैं।
- रोज़मर्रा की कठनाईयों का सामना करने में मदद करना जैसे कि काम और स्कूल लौटने, रहने का प्रबन्ध और पैसे की कोई समस्या को सुलझाने में मदद करना।
- कई किसम के मनोसामाजिक उपचार करवाना जिसमें शामिल है तनाव को काबू में रखने की तरकीबें और रिलैप्स को रोकने की तरकीबें।
- और परेशानियों के लिए जो भी उपचार हों वह करना।
- जहाँ-जहाँ भी ज़रूरत हो वहाँ आपको भेजना ताकि आप कुछ सामाजिक प्रोग्रामों में भी हिस्सा लें सकें।
- समय समय पर यह देखना कि इलाज जैसे चलना चाहिए कैसे चल रहा है कि नहीं।
- यह देखना कि आपको वह सब सुविधाएँ मिल रही हैं जिन की आप को ज़रूरत है।

### शिक्षा Education

साएकोसिस, उसके इलाज के बारे में और जिन कारणों से आपको ठीक होने

में मदद मिलेगी इन सब चीज़ों की शिक्षा आपको और आपके परिवार को दी जाती है। साएकोसिस के बारे में शिक्षित होना आपको अपने अनुभव को समझने और जानकार उपभोगता informed consumer बनने में सहायी होगा और इसमें भी मदद करेगा कि बाहर क्या क्या इलाज उपलब्ध हैं और आप क्या करवा सकते हैं।

यह सारी शिक्षा आपको आपके ई पी आई क्लिनिशियन से मिलने पर मिलेगी। ई पी आई प्रोग्रामों से गुणों (समुहों) में यह शिक्षा भी group education प्रदान की जाती है। यह गुप साल में कई बार होते हैं और इस में आपको और परिवारजनों को भी निमंत्रित किया जाता है।

### तनाव पर काबू में रखना। Stress Management

अपने तनाव को काबू में रखने से ना ही सिर्फ आप जज़्वाती तनाव पर काबू रखते हैं पर इससे साएकोसिस दोबारा होने का खतरा reoccurrence of psychosis भी कम हो जाता है।

तनाव को काबू में रखने के कई तरीके हैं जिनमें कई आराम देने वाली तकनीकें relaxation techniques, निपटने के तरीके और सम्स्या सुलझाने का हुनर problem solving शामिल

है। आपका ई पी आई क्लीनिशियन आपके साथ यह सारे तरीकों के बारे में बात करेगा।

### **रीलैप्स की रोकथाम Relapse prevention**

बहुत से उपचार आपको इस लिए दिए जाते हैं ताकि आपको साएकोसिस दोबारा न हो। अपनी दवाईयाँ बताए गए समय और सही मात्रा में लेना medications as prescribed, शिक्षा और अपने तनाव को काबू में रखने से

आप साएकोसिस को वापिस आने से रोक सकते हैं।

इसके साथ-साथ अपने पूर्व चेतावनी चिन्ह के बारे में शिक्षा प्राप्त करने से आप रीलैप्स होने का खतरा कम कर सकते हैं क्योंकि आप समय पर उससे जूझने के साधन ढूँढ सकते हैं।

आपका ई पी आई क्लीनिशियन EPI Clinician आप के साथ मिल कर आपको शिक्षित करेगा और आपके साथ मिलकर रीलैप्स से बचने की आपकी निजी योजना बनाएगा ताकि आपको रीलैप्स से बचाया जा सके।

### **और उपचार Other Treatments.**

आपकी अलग-अलग ज़रूरतों के अनुसार और उपचार भी हैं जो किए जा सकते हैं। जैसे कि अगर आप व्याकुलता से परेशान हैं तो आपका ई पी आई क्लीनिशियन आपको उस बारे में अलग उपचार बताएगा।

---

11/21/2004