ਨਿਭਾਅ ਕਰਨਾ:

ਜਦ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੋਵੇ

Coping:

When Someone in your family has Psychosis

Fraser South Early Psychosis Intervention Program

Punjabi

ਨਿਭਾਅ ਕਰਨਾ (ਨਿਭਣਾ): ਜਦ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੋਵੇ
Coping: When Someone in Your Family Has Psychosis

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ Index

- ਜਾਣ ਪਛਾਣ Introduction …………………………………………………………….. 3
- ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ Symptoms and what you can do ………….. 5
- ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਵਕਤ ਇਕੱਲਿਆਂ ਬਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਮੌਕੇ ਸੌਣਾ Sleeping or Withdrawing a Lot of the Time, or Sleeping at Odd Times ……………………………………... 6
- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ As Your Relative Recovers ………………………………………………………………… 7
- ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਾ ਕਰਨਾ Inactivity and Not Feeling Like Doing Anything ……………………………………………………………...8
- ਚੁਣੌਤੀ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ Challenging Behaviour ………………………………………9
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਅਣਚਹਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੋਵੇ If Your Relative Seems to do Inappropriate Things to Get Attention . 10
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਗੱਲਾਂ ਕਹੇ If Your Relative Tells You Negative Things About Other People ……………………….. 10
- ਝਗੜਾਲੂ ਵਿਵਹਾਰ Aggressive Behaviour …………………………………………… 11
- ਅਜੀਬ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ Strange Talks or Belief …………………………………..14
- ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਖਤਰਾ Fear of Suicide ……………………………………………….15
- ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ Odd or Embarrassing Behaviour ……………16
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਡ੍ਰੱਗਾਂ Alcohol or Street Drugs ……………………………….. 17

ਜਦ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ (Psychosis) ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵਕਤ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੌਰੇ (first episode psychosis) 'ਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਇਵੇਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਝੱਲਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਵਕਤ ਬਾਅਦ ਤਕ ਵੀ, ਬੜੇ ਉਲਝੇ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਵੈਮਾਣ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰਹਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਧੱਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਫਲੂ ਤੋ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਕਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਗ ਸਾਈਕੋਸਿਸ 'ਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਹਰ ਰਾਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟੇ (ਜਾਂ ਦਿਨੇ ਵੀ) ਸੌਂਦੇ ਹਨ।
- ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਇੱਕਲਿਆਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੁਝ ਕਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਹਾਰ ਚਾਲ ਮੱਠੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਤਾਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਆਸ ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ 'ਤੇ ਛੇਤੀਂ ਪਰਤੇ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਾਲੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਤੇ ਇਹ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਉੱਠੇ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਪਿਆ ਹੀ ਰਵ੍ਹੇ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕਹੋ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਸੌਖੇ ਸੌਖੇ ਕੰਮ ਕਰੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ, ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਉਸਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕਲਿਆਂ ਰਹਿਣ ਦਿਓ "ਓਕੇ, ਜਦ ਤੇਰਾ ਮਨ ਕਰੇ ਓਦੋਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ"।

ਉਸਦੇ ਲਈ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਏਨਾ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ-ਹਾਰ ਜਾਵੋ (ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮੈਂਬਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ)। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਜੇਹੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਪਰ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਮਦਦ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੇਤਾ ਘਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚ ਮੱਠੀ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ।

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਅਜੇਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਜਾ ਸਕੇ। ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਵਿਚ ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਚਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਅਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਕੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣ ਫਿਰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਏਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ (ਸ਼ਾਂਤ, ਇਕਾਂਤ ਅਤੇ ਸਾਦਗੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਰਕੇ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਬਹੁਤਾ ਮਿਲਾਪੜਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਊਣਤਾਈ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਦੂਰੀ ਸਿਰਫ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਉਕਸਾਹਟ ਘਟੇ।

ਅਕਸਰ ਇੱਦਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਸਾਥ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਕਬੂਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਸੁਨਣਾ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ ਪੰਸਦ ਹੈ। ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਡੁਬਾਉਣ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾ ਕੇ ਸੁਨਣ ਵਾਲੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਡਿਸਕ-ਮੈਨ ਕਾਫੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਅਜੀਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਪਵੇ। ਗੱਲਾਂ ਟੁੱਟਵੀਆਂ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਐਸੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਬੇਤੁਕੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਾਫ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣ ਰਹਿਆ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਚ ਲੱਗਣ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਬੋਲਦੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹਨ। ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਚੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਣਾਅ ਹੇਠ ਹੀ ਉੱਭਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜਾ ਮੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਸੰਭਲਣ ਦੇ ਕਾਮਯਾਬ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਉਹ ਰੋਗ ਤੋ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਚੇਤੇ ਆਉਣੇ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਖਿਆਲ ਕੌਣ ਰੱਖੇਗਾ। ਹੱਦ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ‘ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾ-ਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਖ਼ੁਦ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸੱਭ ਤੋ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਕੀ ਬੀਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੋਂ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਬਹੁਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਨਾਲ

ਠੀਕ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਈ ਪੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (EPI Clinician/Psychiatrist) ਨਾਲ ਅਜੇਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬਧਿਤ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਈ ਪੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (EPI Clinician or Psychiatrist) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਤਰਕੀਬਾਂ ਸੋਚੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕੰਮ ਕਰ ਜਾਣ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਸੁਝਾਅ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹੀ ਹੋਣ। **ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
Symptoms and What You Can Do

ਮਨੋਭਰਾਂਤੀ (Hallucinations) ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦਾ ਜਾਂ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਵੇਖਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉੱਥੇ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੋ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਸੱਭ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਫੀ ਡਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੁੱਖੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਭਰਾਂਤੀ ਵਿਚ ਪੰਜੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ (ਸੁਨਣ, ਵੇਖਣ, ਸੁੰਘਣ, ਸਪਰਸ਼, ਸੁਆਦ) ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਪਾਵੋ: ਕਿਸੇ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ, ਕੁੱਝ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਅਖਬਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਲੇਖ।
- ਉਸ ਦੀ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮੰਗੋ (ਜਿਵੇਂ ਅਖਬਾਰ ਲੱਭਣਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਪਾਉਣਾ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਖਾਵੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਲਾਵੋ। ਜੋ ਉਹ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਐਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ (ਸਾਥ ਕਰਨ) ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (Not Helpful):

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ।
- ਘਬਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆਉਣਾ।
- ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ।
- ਮਨੋਭਰਾਂਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਹੱਸਣਾ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਉਹ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਪਾਕੇ ਰੋਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ।

ਸੌਣਾ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਵਕਤ ਇਕੱਲਿਆਂ ਬਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਮੌਕੇ ਸੌਣਾ
Sleeping or Withdrawing a Lot of the Time, or Sleeping at Odd Times

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਛੱਡ ਦਿਓ ਪਰ ਜਦ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਏ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਰ ਕਰਦੇ ਰਵ੍ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਹੋ।
- ਇਹ ਵੀ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰਨਾਂ ਘੱਟ ਔਖੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਬਰਤਣ ਧੋਣੇ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਨੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਬਾਹਰ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਕਦੀ ਕਦੀ ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਪੁੱਛਦੇ ਰਵ੍ਹੋ। ਉਹਦੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੁੱਛਦੇ ਰਵ੍ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੌਣ ਅਤੇ ਉੱਠਣ ਦਾ ਵਕਤ ਸੈੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਾਓ।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (Not Helpful):

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣਾ।
- ਉਹ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ।
- ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਹੱਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ।
- ਉਸਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ।
- ਘਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਣਾ – ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਘਬਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
As Your Relative Recovers

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਉਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਵਖਤੇ ਉੱਠਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਉਹ ਜਦ ਉੱਠੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਜਾਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਸੰਗੀਤ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਸੁਵਖਤੇ ਉੱਠਣ, ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰੋ।
- ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ-ਸਫਾਈ, ਸੰਤੁਲਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਰੀਰਕ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (Not Helpful):

- ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਰਵ੍ਹੇਗਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮੱਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨੋਟ Note: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਹੁਣ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹੋਰਾਂ ਤੋ ਪਿੱਛੇ ਹਟਦਾ ਜਾ ਰਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੁੜ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਹੋਣ।

ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਾ ਕਰਨਾ
Inactivity and Not Feeling Like Doing Anything

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬੋਰੀਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਸੌਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਨਣਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

- ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਨੱਠ ਭੱਜ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਝ ਸੁਨਣਾ ਜਾਂ ਵੇਖਣਾ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਨੇਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਨੇਮ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨੇਮ (ਰੋਟੀਨ) ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹੋ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੰਮ ਔਖੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਮੇਂ ਇਕ ਹੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿਓ।

- ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦਿਓ ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਹ ਬੇਵਕਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਜਿਵੇਂ ਬੇਵਕਤ ਖਾਣਾ (ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨ ਕੁੱਝ ਰੱਖੋ)।

- ਉਸਦੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਰ ਕੰਮ ਦੀ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਉਹਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਥ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

- ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲੰਮੇ-ਚੌੜੇ ਕੰਮ ਨਬੇੜਨੇ ਔਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਈ ਪੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (EPI Clinician or Psychiatrist) ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੋ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੈ ਉਸ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਨਾ ਕਿ ਨਤੀਜੀਆਂ ਵੱਲ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

- ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਾਧੂ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (Not Helpful):

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਘੁਮਣ ਜਾਣ ਲਈ ਨਾ ਕਹੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਸੁਝਾਅ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਦੇਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਦ ਰੋਗ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸੋਚ ਮੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੀ ਕੁੱਝ ਅਗਾਂਹ ਵਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਸਨੂੰ ਐਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣ (ਸੌਦਾ-ਪੱਤਾ (ਗਰੋਸਰੀ) ਖਰੀਦਣਾ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਖੇਡਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ)।
- ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨੀ।
- ਉਸ ਤੋਂ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇਹਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕੇ ਜਿਸਤੋਂ ਉਹ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਜਾਣਾ) ਅਤੇ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਖਤ ਲਿਖਣਾ)।
- ਉਸ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਇਕ ਦੰਮ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਦੇਣੀਆਂ।
- ਉਸਨੂੰ ਆਲਸੀ ਕਹਿਣਾ – ਇਸਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸ ਲਈ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪ ਹੀ ਥੱਕ ਹਾਰ ਜਾਣਾ।

ਚੁਣੌਤੀ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ
Challenging Behaviour

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਮਜਬੂਰੀ, ਇਕੱਲ, ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਅਜੇਹਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰੇ ਜੋ ਚਣੌਤੀ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਐਸੀ ਸਿਥਿਤੀ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਉਹ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਤੁਕੀ ਗੱਲ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ:

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਉਸਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਕਹੋ, "ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦਾਂ ਏਂ"।

- ਸਾਫ ਕਹੋ, "ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ। ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ"।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (Not Helpful):

- ਉਸ ਲਈ ਉਹ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਉਹ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਅਸਹਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਨੰਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕਣਾ।
- ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਾ ਮਿੱਥਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਏ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਵਰਤਣਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਅਣਚਹਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੋਵੇ If Your Relative Seems to do Inappropriate Things to Get Attention

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ।
- ਜਦ ਉਹ ਕੁੱਝ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵੱਜੋਂ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰੋ।
- ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਹਾਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਵਿਚ ਅਜੇਹਾ ਕੁੱਝ ਵਕਤ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਵਧੀਆ (ਉਸਾਰੂ) ਕਰ ਸਕੋ (ਜਿਵੇਂ ਚਾਹ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰਨੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਗੱਲਾਂ ਕਹੇ
If Your Relative Tells You Negative Things About Other People

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਮਾੜੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਉਹ ਸੁਣਾ ਰਹਿਆ ਹੈ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜੇਹਾ ਕਿਉਂ ਲੱਗ ਰਹਿਆ ਹੈ।

- ਇਹ ਵੀ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਲੋਕ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸਦਾ ਗਲਤ ਮਤਲਬ ਕੱਢ ਰਹਿਆ ਹੋਵੇ।

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਬਾਕੀ ਇਸਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ।

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਦੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਹੋ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਤੋ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਏ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (Not Helpful):

- ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਚਾਈ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਦਮ ਰਾਏ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ (ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਪਰਿਵਾਰ, ਚਕਿਤਸਕ, ਡਾਕਟਰ, ਮਿੱਤਰ, ਕੰਮ ਬਾਰੇ, ਟੀਚਰਾਂ ਬਾਰੇ)।

- ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਲਾਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ।

ਝਗੜਾਲੂ ਵਿਵਹਾਰ
Aggressive Behaviour

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੋਏ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਲੋੜਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਝਗੜਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇਹੇ ਮੌਕੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਔਖੇ ਵਿਹਾਰ (ਝਗੜਾਲੂ ਵਿਹਾਰ) ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਲਾਹ ਕਰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇਹੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੀ ਰੋਲ ਹੈ।

- ਸਾਫ ਸਾਫ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿਓ ਕਿ “ਪਲੀਜ਼ ਅਜੇਹਾ ਨਾ ਕਰੋ”

- ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹਟਦੇ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕਦਮ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੋ।

- ਉਸ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

- ਉਸ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਹਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਕਹਿਆ ਹੈ "ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰੇ, ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਰਾਂਗਾ" ਤਦ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (EPI Clinician or Psychiatrist) ਨਾਲ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

- ਬਾਦ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ " ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਪਰ ਧਮਕੀਆਂ, ਲੜਾਕਾ ਵਿਹਾਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਝੱਲਾਂਗੇ" ਜਾਂ " ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਕਿਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਮਕਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ"।

- ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਝਗੜਾਲੂ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (EPI Clinician and Psychiatrist) ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰਲ ਕੇ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਅਜੇਹੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕੇ।

- ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਕਿਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਛਿੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇਹੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਭੀੜ, ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ, ਉਸ ਲਈ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ)।

- ਜੇਕਰ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਓਕੇ ਹੈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਿਆ ਜਾਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਪੁਲਿਸ Police, ਐਮਬੂਲੈਂਸ Ambulance)।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (Not Helpful):

- ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ

- ਜੇਕਰ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਲਾਗੇ ਰਹਿਣਾ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਨੂੰ ਅਣਗੋਲਿਆਂ ਕਰਨਾ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵੱਲ ਕੀਤੀ ਧੱਕੇ-ਜ਼ੋਰੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

- ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਕਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਸ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਜੀਬ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

Strange Talks or Belief

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਉਸ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਅਜੀਬ ਖਿਆਲ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੋ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੋ ਡਰ)। ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਰੁਖ ਸਾਧਾਰਣ, ਆਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮੱਰ੍ਹਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਬਦਲੋ (ਜਿਵੇਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ)।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਹੋ ਜ਼ਰੂਰ (ਜਿਵੇਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ) ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਅਸਲ ਅਤੇ ਕਲਪਣਾ ਵਿਚ ਫਰਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ "ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕੁੱਝ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ"।
- ਇਹ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਕੈਨ brain scan ਕਰਾਉਣਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਗੱਡੀ ਹੋਈ)।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਜੀਬ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰ)।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (Not Helpful):

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੱਸਣ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਦੇਣਾ।
- ਅਜੀਬ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਨਾ ਕਰੋ – ਬਹਿਸ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇਗੇ।
- ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਸੁਨਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਕਤ ਲਾਉਣਾ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤੁਕ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਹੀ।
- ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਦਾ ਢੌਂਗ ਕਰਨਾ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜੀਬ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਵੇਖੀ ਨਾ ਜਾਵੋ ਜਾਂ ਸਿਰ ਨਾ ਮਾਰੀ ਜਾਵੋ।

- ਉਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਉਸਨੇ ਕਹਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ।

- ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰੇ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਬਣਾਵੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਪਾਵੇ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਓਕੇ ਹੈ ਕਿ, "ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ"।

- ਅਜੀਬ ਗੱਲਾਂ ਤੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਦਿਸਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਫ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੀਬ ਗੱਲਾਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ।

ਦੱਸੀ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਨਾ ਖਾਣਾ
Not Taking Prescribed Medication

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਜੇਕਰ ਇਹ ਚੇਤਾ ਭੁੱਲਣ ਕਰਕੇ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਦੇ ਵਕਤ ਤੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਓ।

- ਖਾਨਿਆਂ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ dosette ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਰੱਖੋ ਤਾਕਿ ਭੁਲੇਖਾ ਨਾ ਪਵੇ।

- ਕੋਈ ਐਸਾ ਨਿਤ-ਨੇਮ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦਵਾਈ ਖਾਣਾ ਇਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਬਾਅਦ, ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨ ਬਾਅਦ)।

- ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਤੀ ਨਾਲ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇਗਾ।

- ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਐਸੇ ਤਰੀਕੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣਾ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਰਜ਼ਿਸ਼।

- ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (EPI Clinician or Psychiatrist) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਦਾ ਚੇਤਾ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਗੇਤੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੇ ਵਾਧੂ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਗਰ ਲੱਛਣ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਦਿਸਦੇ ਨੇ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੇ ਲਗੱਦੇ ਨੇ ਤਾਂ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (EPI Clinician or Psychiatrist) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ।

- ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਰਾਜ਼ੀ (ਤੰਦਰੁਸਤ) ਹੋਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (Not Helpful):

- ਉਸ ਨੂੰ ਝਿੜਕਣਾ ਜਾਂ ਧਮਕਾਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਬਗੈਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਦਲਣਾ।
- ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਣਾ।
- ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਉਸਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਣਾ। ਉਹ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।
- ਉਸਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦੇਣਾ।
- ਉਸਦੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਾਧੂ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ‘ਤੇ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਖਤਰਾ

Fear of Suicide

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਮਦਦ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵੀ ਪਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (EPI Clinician or Psychiatrist) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੀ ਉਪਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੇ।

- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜੇਹੇ ਸਾਥ ਨਾਲ ਹੋਣ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਬੂਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ।

- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸਨਾਲ ਉਹ ਇਕੱਲਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

- ਇਹ ਵਿਚਾਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਐਸਾ ਤਣਾਅ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਬਣਾ ਰਹਿਆ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ: ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਵੇ, ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਰਸ ਇਕੱਠੇ ਲੈ ਲੈਣੇ)।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (Not Helpful):

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਬਰਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ (ਸੀਰੀਅਸ) ਲਵੋ।

- ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੇ।

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਭੇਦ ਰੱਖਣਾ।

ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ
Odd or Embarrassing Behaviour

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ।

- ਉਸਦੇ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਵੋ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਜੇ ਉਸਦੇ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸਾਫ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਐਸਾ ਵਿਹਾਰ ਨਾ ਕਰੇ।

- ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਹ ਖਾਸ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨੋਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਐਸਾ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਇਸ ਸਾਫ ਸਾਫ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ

- ਇਹ ਖਾਸ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਹੌਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਟੀਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ ਤਾ ਟੀਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ)।

- ਜੇਕਰ ਉਹ ਮੌਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਕਤ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਤਣਾਅ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤਣਾਅ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ, ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ, ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ)।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (Not Helpful):

- ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ।
- ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨੀ।
- ਲੰਮੀ ਚੌੜੀ ਬਹਿਸ ਕਰਨੀ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਤੱਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਹੱਸਣ ਦੇਣਾ।
- ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਝਿੜਕਣਾ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਡ੍ਰੱਗਾਂ
Alcohol or Street Drugs

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ (ਜੋ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋ ਕੋਈ ਵੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟਰੀਟਾਂ ਤੇ ਵਿਕਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ) ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਵੱਖਰੀ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਸਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹਿਆ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜੀ ਮਿਲਣ-ਗਿਲਣ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਰਿਸਟਲ ਮੈਥ, ਐਮਫਿਟਾਮੀਨ (ਸਪੀਡ) ਅਤੇ ਐਕਸਟੇਸੀ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੋਰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀ ਰਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ:

ਇਹ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (Helpful):

- ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਉਸਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ :- ਹੁਣ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਖਾ ਰਹਿਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਨਹੀਂ ਰਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਸਮਾਂ ਵਧੀਆ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ)।
- ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਲੇ ਝਗੜੇ, ਕੰਮ ਦੇ ਤਣਾਅ)। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਭਾਲਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੇ।

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਓਕੇ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਉਸ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਗੇਲ ਲਈ ਐਸੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਗੈਰ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕੀਆਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਸੰਤੋਖਜਨਕ ਸ਼ੌਕ, ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਕੁੱਝ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ)।

ਇਹ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (Not Helpful):

- ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਰਾਤ ਬੜੀ ਵਧੀਆ ਰਹੀ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਗਇਆ ਸਾਂ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀ ਵਧੀਆ ਰਹੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਗੱਡੇ ਗਏ") ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ।

- ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡ੍ਰੱਗਜ਼ ਵੱਲ ਲਲਚਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

11/27/2004

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਦੇਖੋ:

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

Early Psychosis Intervention Program

Fraser South Early Psychosis Intervention Program

**15521 Russell Avenue
White Rock, BC V4B2R4
Canada**

**Phone: 604-538-4278
Fax: 604-538-4277**

Copyright© 2004

fraserhealth

BRITISH COLUMBIA

Ministry of
Children and Family
Developmen