Fraser South Early Psychosis Intervention Program

ਮਨੋ-ਸਮਾਜੀ ਉਪਾਅ
Psychosocial Treatments

ਮਨੋ-ਸਮਾਜੀ ਉਪਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਿੱਖਿਆ education, ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ stress management, ਸਹਾਇਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ supportive counselling ਅਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਹੋਰ ਉਪਚਾਰ।

ਇਹ ਉਪਾਅ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੇਸ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨੀ (ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ Case Management)

ਮਨੋ-ਸਮਾਜੀ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਧੁਰਾ ਹੈ ਕੇਸ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲਾ - ਤੁਹਾਡਾ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦਾ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਨੋ-ਸਮਾਜੀ ਉਪਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋ ਬਹੁਤੇ ਉਪਾਅ ਤੁਹਾਡਾ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦਾ ਚਕਿਤਸਕ ਹੀ ਕਰੇਗਾ (EPI Clinician)।

ਤੁਹਾਡੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ The role of your EPI clinician is to:

- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ।
- ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ unique needs ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ comprehensive assessment।
- ਹਰ-ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵਿਚ ਅਮਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ (ਨਿੱਤ-ਨੇਮ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਲਈ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਜਗ੍ਹਾ, ਪੈਸੇ-ਧੇਲੇ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ)।
- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜੀ ਉਪਾਅ ਕਰਵਾਉਣੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਣਾਅ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ।
- ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਉਪਾਅ।
- ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵੱਲ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ।
- ਕੀ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਆਸ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਤਾਕਿ ਜਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਸਿੱਖਿਆ Education

ਸਾਈਕੋਸਿਸ, ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਿਸ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋ ਤੁਸੀਂ ਗੁਜਰੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਜਾਣਕਾਰ ਖਪਤਕਾਰ informed consumer ਬਨਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਕਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਕਰੋਗੇ। ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EPI Program) ਰਾਹੀਂ ਗਰੁੱਪ-ਸਿੱਖਿਆ group education ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਲ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜੇਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ Stress Management

ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਣ ਵਿਚ ਕਾਬਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਕਸ਼ਟ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਲਗਦੀ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਮੁੜ ਹੋਣ reoccurence of psychosis ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਦੇ ਹੋ।

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ – ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਨਿਸਲਣ ਦੇ ਢੰਗ relaxation methods, ਨਿਭਣ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ coping strategies ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ problem solving ਦੀਆਂ ਜਾਚਾਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦਾ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਰੀਲੈਪਸ (ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ Relapse Prevention

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਮੁੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ (ਰੀਲੈਪਸ relapse) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇ ਉਵੇਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ medication as prescribed, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਮੁੜ ਹੋਣ ਤੋਂ (ਰੀਲੈਪਸ) ਬਚਾਏਗਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰੀਲੈਪਸ ਦੇ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਕਿ ਜੇ ਰੀਲੈਪਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਇਸਨੂੰ ਨਿਸਫਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦਾ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਲੈਪਸ ਤੋਂ (ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਤੋ relapse) ਬਚਣ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ।

ਹੋਰ ਉਪਾਅ Other Treatments

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਉਪਅ ਵੀ ਦੱਸੇ ਜਾਣ। ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦਾ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਪਾਅ ਦਾ ਸੁਝਾ ਦੇਵੇ।

11/21/2004