Fraser South Early Psychosis Intervention Program

ਰੀਲੈਪਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
(ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਤੋ ਬਚਣਾ)
Relapse Prevention

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਮੁੜ ਹੋਣ ਨੂੰ "ਰੀਲੈਪਸ" ਆਖਦੇ ਹਨ। A reoccurrence of psychosis is called a "relapse".

ਮੰਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਮੁੜ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਰੀਲੈਪਸ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਈ ਰੋਗ ਮਗਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ depression, ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ anxiety) ਅਤੇ ਰੀਲੈਪਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇਕ ਖਾਸ ਪੱਖ ਰੀਲੈਪਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਰੀਲੈਪਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ Treatment help prevent relapse

ਰੀਲੈਪਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਉਪਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1) ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਦਵਾਈ ਲਵੋ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਓਦੋਂ ਵੀ ਜਦ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ।
2) ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਬਾਰੇ, ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਵੇ।
3) ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
4) ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖੋ।
5) ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ healthy lifestyle।

ਇਹ ਉਪਾਅ ਰੀਲੈਪਸ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤਕ ਘਟਾ ਦੇਣਗੇ – ਮੰਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਸਹੀ ਕਰੋ ਪਰ ਰੀਲੈਪਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਰੀਲੈਪਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਫਿਰ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸੋ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਮੰਡਲਾਉਂਦਾ ਰੀਲੈਪਸ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਜੇ ਰੀਲੈਪਸ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਰੀਲੈਪਸ ਦੇ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ
Recognizing early warning signs of relapse

ਰੀਲੈਪਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਕਸਰ ਸੋਚਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ early warning signs ਕਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਕਿ ਰੀਲੈਪਸ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਰੀਲੈਪਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ੳ) ਥੁੜ੍ਹ-ਚਿਰੇ ਜਾਂ ਹਲਕੇ “ਸਾਈਕੋਸਿਸ-ਵਰਗੇ-ਲੱਛਣ” “psychosis-like symptoms” ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੁੜ੍ਹ-ਚਿਰੇ ਜਾਂ ਥੁੜ੍ਹਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਣੇ ਮਨੋ-ਭਰਮ hallucinations, ਸ਼ੱਕੀਪੁਣਾ suspiciousness ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਗੜਬੜ mental confusion। ਅਤੇ/ਜਾਂ

ਅ) “ਅ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼-ਲੱਛਣ” “Non-specific symptoms” ਇਹ ਉਹ ਲੱਛਣ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ, ਚਿੰਤਾ anxiety, ਧਿਆਨ ਲੱਗਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ difficulties in concentrating ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ depression।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤਣਾਅ ਹੇਠ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਹੋਣ (ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕਿ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈੱਸ-ਵਲਨਰੇਬਿਲਟੀ ਮਾਡਲ ਮੁਤਾਬਕ ਤਣਾਅ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰਕੀਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਣਾਅ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਕੀਬਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਦਵਾਈ ਵਧਾਉਣੀ)।

ਰੀਲੈਪਸ (ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਤੋਂ) ਬਚਣ ਦੀ ਪਲੈਨ
Relapse Prevention Plan

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਰੀਲੈਪਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਦ ਵੀ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਟੈੱਪ ਲਿਖੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਕਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਤਰਕੀਬ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੇ ਮੁਨਾਸਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪਲੈਨ ਦੀ ਕਾਪੀ (ਨਕਲ) ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਕਿ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਜ਼ਰ ਪੈਣ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਗੇਤੇ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰੀਲੈਪਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (Psychiatrist) ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਰੀਲੈਪਸ (ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਤੋਂ) ਬਚਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਰੀਲੈਪਸ ਹੋ ਜਾਵੇ? What if a relapse occurs?

ਜੇ ਰੀਲੈਪਸ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪੈ ਸਕਦਾ ਵਿਘਨ ਘਟੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋਂ ਜੋ ਰੀਲੈਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਰੀਲੈਪਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਪਾਸੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਰੀਲੈਪਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

11/21/2004