



# ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਪਲੈਨ Relapse Prevention Plan

ਰੋਗੀ ਦਾ ਨਾਂ (Client Name) ..... ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ (Telephone Number).....

ਚਿਕਿਤਸਕ ਦਾ ਨਾਂ Clinician Name .....ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ (Telephone Number) .....

ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਚਿੰਨ੍ਹ ਰੋਗ ਆਉਣ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੂਚਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ With your EPI Clinician:

- ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਆਏ ਸਨ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਸੀ। (ਤੁਹਾਡਾ ਈ ਪੀ ਆਈ ਚਿਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਪੱਕੇ ਸੂਚਕ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ )।
- ਇਹ ਤੈਅ ਕਰੋ (ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ) ਕਿ ਜੇਕਰ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਸਾਈਕੋਟਰਿਸਟ (Psychiatrist) ਤੋਂ ਵੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹ ਕੁੱਝ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਖਾਸ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ., ਦਵਾਈ ਵਧਾਉਣੀ, ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ ਜੋ ਕਿ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ)।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ Remember:** ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਉਹੀ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨ; ਪਰ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

**ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੱਕੇ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ The following symptoms are very strong warning signs:**

- ਰੋਗੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ, ਸੁਣਦਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ. ਸੁੰਘਦਾ ਜਾਂ ਚੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ Hallucinations।
- ਸ਼ੱਕੀਪੁਣਾ Suspiciousness
- ਸੋਚਾਂ ਵਿਚ ਬੇਤਰਤੀਬੀ Disorganization of thoughts
- ਬੇਤਰਤੀਬ ਬੋਲਚਾਲ Nonsensical speech
- ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਖਲੋਣ ਦਾ ਅਜੀਬ ਤਰੀਕਾ Bizarre behaviour or strange posturing

- ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਖਾਸ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਤਾਕਤਾਂ ਹਨ Belief that one possesses special powers
- ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਨਾ ਸੌਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ Feeling refreshed after almost no sleep for several days.

**ਕਾਰਵਾਈ Action Plan**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੁੜ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੂਰਵ-ਸੂਚਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੋਂ, ਕਿੰਨੇ ਤੀਬਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਰ-ਕਰਦਗੀ ਤੇ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। Evaluate their duration, severity and how much they are impairing functioning.

- ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ Changes in sleep patterns (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੌਣਾ too much or too little)
- ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ Feeling of anxiety
- ਉਦਾਸ ਮਨ Depressed mood
- ਉਕਸਾਹਟ (ਬੇਚੈਨੀ) Agitation
- ਧਿਆਨ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ Difficulties concentrating
- ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ-ਗਿਲਣ ਘਟਾ ਦੇਣਾ Social withdrawal
- ਖਿੜ ਆਉਣੀ Irritability

**ਕਾਰਵਾਈ Action Plan**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

11/21/2004