ਸਮਾਜੀ ਸਹਾਰੇ Social Supports

ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੇ ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ

ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਤੋ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੰਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆਏ ਲੋਕ ਸਮਾਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ withdraw socially ਅਤੇ ਸਮਾਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ socially isolated। ਇਹ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸਮਾਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮਾਜੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕਮੀ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਤੋ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ, ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣਾ, ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ ਆਈਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਲੰਕਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਫਿਕਰ – ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਣ ਰਲ ਕੇ ਸਮਾਜੀ ਸਹਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋਣ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੋਕੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਾਤਾ ਟੁੱਟ ਗਇਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀ ਸਹਾਰੇ ਲੱਭੇ ਜਾਣ।

ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦਾ ਘੇਰਾ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਹ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵਡੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਘੱਟ ਭੜਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵਡੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ communication, ਸਾਥ company, ਸਲਾਹ receiving feedback ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਰਾ)। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀ ਵੱਖਰੇਵਾਂ ਤਣਾਅ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗ ਮੁੜ ਛਿੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਸਮਾਜੀ ਸਹਾਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਪੱਖ ਉਹ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਅਜੇਹਾ ਕੁੱਝ ਕਰਨ Some of the positive aspects of social supports are that they can:

- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦੇ ਅਜੇਹੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣ ਜਿੱਥੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦਾ ਡਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਮਲੀ ਹੱਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਥੇ ਟੀਚੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣ।

  ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ – ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ

ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖਦੇ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣ, ਜੋ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਸੇ-ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ।

ਚੰਗਾ ਸਮਾਜੀ ਘੇਰਾ ਬਨਾਉਣ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ– ਵਿਹਲ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਪੁਰਾਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਪਹਿਲ ਕਰੋ proactive।

ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ (ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ) ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੋ ਲੋਕ ਅਰਲੀ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਿਆਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਹੁਣ ਉਹ ਹਾਲਾਤ ਹੀ ਅੜ੍ਹਚਣ ਭਰੇ, ਔਖੇ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ।

ਅਰਲੀ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਰੋਗ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜੀ ਚੱਜ-ਅਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਕੋਈ ਅਣਹੋਣੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜੀ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਸਰਦਾਰ ਤਰਕੀਬਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਸਮਾਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਜੀ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਦ ਛੇਤੀ ਤੋ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

11/21/2004