

## रीलैप्स की रोकथाम Relapse Prevention

अगर साइकोसिस एक बार ठीक होकर फिर से हो जाए उसे “रीलैप्स” कहते हैं। A reoccurrence of psychosis is called a “relapse”.

अनेक लोग जो साइकोसिस का पहले अनुभव कर चुके हैं भविष्य में उसे फिर से अनुभव करते हैं। साइकोसिस का रीलैप्स बहुत ही दुःखदाई और विघनकारी होता है। इस का सम्बन्ध रोग के पश्चात् आने वाली समस्याओं से हो सकता है (जैसे कि उदासी depression और चिन्ता anxiety) और ठीक होने में दिक्कतें आती हैं।

साइकोसिस को वापिस आने से रोकना आपके ठीक होने में बहुत ही महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है।

**उपचार रीलैप्स होने से रोकता है।**

**Treatment helps prevent relapse**

रीलैप्स से बचने के लिए आप कई कदम उठा सकते हैं। इनमें शामिल हैं :

- नियमित रूप से कुछ समय के लिए अपनी दवाई लेनी चाहिए तब भी जब साइकोसिस के लक्षण दूर हो गए हों।

- आप और आपका परिवार साइकोसिस, उसके उपचार और ठीक होने के बारे में शिक्षा लें।
- समाजिक मेल मिलाप और सहारे बनाए रखें।
- तनाव को घटाने के तरीकों का इस्तेमाल करें।
- एक स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें healthy lifestyle

ये कदम साइकोसिस के रीलैप्स के होने के खतरे को काफी हद तक कम कर देंगे। आपके सब कुछ ठीक करने पर भी रीलैप्स होने का खतरा पूरी तरह जाता नहीं है।

तो यह बहुत ज़रूरी हो जाता है कि ज़्यादा सावधानी ली जाए और रीलैप्स की रोकथाम की जाई या रीलैप्स की तीव्रता को घटाया जाए।

**रीलैप्स के होने से पहले चिन्हों को पहचानो।**

**Recognizing early warning signs of relapse**

रीलैप्स से पहले अक्सर व्यवहार, विचारों और भावनाओं में परिवर्तन आता है। यह चिन्ह आपके पहले दौर के जैसे या फिर उससे अलग हो सकते हैं। इन चिन्हों को चेतावनी

चिन्ह **early warning signs** कहते हैं और ये चिन्ह यह बताते हैं कि साइकोसिस का रीलैप्स होने वाला है।

**रीलैप्स से पहले व्यक्ति यह महसूस कर सकता है :**

- थोड़े समय वाले साइकोसिस जैसे लक्षण “psychosis-like symptoms” जैसे कि थोड़े से मनोभ्रम hallucinations, शक suspiciousness और दिमागी उलझन mental confusion और/या
- “अविषेण लक्षण” “non-specific symptoms” वह लक्षण जो साइकोसिस के लक्षणों जैसे नहीं होते और इनमें नींद में गड़बड़, चिन्ता anxiety, ध्यान लगाने में परेशानी difficulties in concentration और उदासी depression हो सकते हैं।

चेतावनी के पूर्व चिन्ह तनाव के कारण भी हो सकते हैं (याद रखें कि साइकोसिस वलनरबिलिटी माडल के अनुसार तनाव साइकोसिस का खतरा बढ़ा देता है)।

अनेक केसों में तनाव को कम करने की प्रभावशाली तरकीबों का उपयोग ये चेतावनी देनेवाले चिन्ह कम करेंगे। कभी-कभी यह तरकीबें काफी नहीं होती और दूसरी तरकीबें जैसे कि दवाई की खुराक बढ़ाने की आवश्यकता हो सकती है।

### **रीलैप्स को रोकने की योजना Relapse prevention Plan**

आपके और आपके परिवार के लिए निजी योजना तैयार की जाएगी और इसे तब इस्तेमाल करना चाहिए जब चेतावनी के चिन्ह नज़र आए। इस योजना में वह सब बातें लिखी होंगी जिस में वह सब नाम, नुस्खे और दवाईयों का इस्तेमाल करने के तरीके होंगे।

आप को इसकी एक कापी दी जाएगी ताकि जैसे ही आप को कोई पूर्व चेतावनी चिन्ह दिखे आप इस से सहायता ले सकें।

अगर आप इन पूर्व चेतावनी चिन्हों पर निगरानी रखें और सही कदम उठाए तो आप रीलैप्स होने से रोक सकते हैं। आपको समय समय पर अपने ई पी आई क्लिनिशियन EPI Clinician और मनोरोग विज्ञानिक Psychiatrist से बात करनी चाहिए और अपनी योजना को ज़रूरत अनुसार बदलना चाहिए।

### **तब क्या होगा अगर रीलैप्स हो जाए ?**

#### **What if relapse occurs?**

अगर रीलैप्स हो जाए तो यह ज़रूरी है कि उसकी तीव्रता और अवधि को कम किया जाए। इससे आपके ठीक होने को बढ़ावा मिलेगा और आपकी ज़िन्दगी में कम विघ्न आएगा। अपने रीलैप्स को शुरू करने वाले चीज़ों को पहचाने और अपनी रीलैप्स को रोकने की योजना में सुधार करें और कोशिश करें कि भविष्य में रीलैप्स न हो।

---

11/21/2004