

## सामाजिक सहारे ।

### Social Supports

#### आपके सामाजी रिश्ते और मेलमिलाप

आपके सामाजिक रिश्ते आपकी साएकोसिस से ठीक और आपकी अच्छी सेहत और सलामती बरकरार रखने में एक बहुत ही अहम भूमिका निभाते हैं ।

दुःख की बात यह है कि जिसे साएकोसिस हो वह सामाज से अपने को दूर withdraw socially कर लेते हैं और एक समय आता है जब वह बिल्कुल अकेले पड़ socially isolated जाते हैं । यह अचम्भे की बात नहीं है कि आम तौर पर परिवार जन भी अकेले पड़ने लग जाते हैं ।

ऐसे बहुत से कारण हैं जो सामाजिक रिश्ते और सहारे कम होने में भाग लेते हैं । लोगों से दूर रहना लोगों से पहले जैसा न मिलना और बहुत सी परेशानियाँ जो बिमारी के लक्षणों की वजह से साथ आती हैं और यह फ़िर्क कि सामाज क्या कहेगा यह सब सामाजिक सहारे कम करता है ।

यह बहुत ज़रूरी है कि आप अपने वर्तमान रिश्तों को बनाए रखें ।

अगर आप ने किसी भी दोस्त या परिवारजन से मिलना जुलना छोड़ दिया है तो यह ज़रूरी है कि आप साएकोसिस से ठीक होने के अपने लिए नए दोस्त और सामाजिक सहारे ढूँढ़ने की भी कोशिश करें ।

खोज यह बताती है कि जिन लोगों के ज़्यादा सामाजिक सहारे होते हैं उन्हे

साएकोसिस के दौरे कम पड़ते हैं और वह अस्तपाल भी कम जाते हैं पर जिन लोगों के सामाजिक सहारे कम होते हैं उन के लिए यह नहीं कहा जा सकता । यह इस लिए होता है क्योंकि एक बड़ा सामाजिक सहारे का माध्यम सारी सामाजिक ज़रूरतें पूरी करता है ( जैसे कि बोलने चालने की communication और लोगों से सहारे पाने की ज़रूरतें पूरी हो जाती हैं ) । हो सकता है कि आपका अकेलापन और सामाज से दूरी तनाव बढ़ाए और रिलैप्स होने का खतरा बढ़ जाए ।

अच्छे सामाजिक सहारे आपको ठीक होने में कई तरह से मदद कर सकते हैं ।

**सामाजिक सहारों के बढ़िया पक्ष वह होंगे जो ऐसा करें :**

**Some of the positive aspects of social supports are that they can:**

- आपकी भावनाओं को प्रकट करने के ऐसे मौके प्रदान करें जहां रोकटोक न हो ।
- हर रोज़ आ रही सामस्याओं के व्यावहारिक हल के बारे में सलाह करने का मौका दें ।
- आपके बनाए हुए लक्ष्यों के लिए उत्साह और बढ़ावा दें ।
- आपको आपके लक्षणों पर नज़र रखने में मदद करें और खासकर जब वह लक्षण रिलैप्स की संभावना प्रकट करते हों ।

- आपको और लोगों के साथ मिल कर वह सब करने के अवसर देना जिससे आपको खुशी मिलती है ।

अच्छा सामाजिक घेरा बनाने और बरकरार रखने के लिए ज़रूरी है कि दिल बहलाने वाले और शिक्षा वाले गुपस में शामिल होकर, पुराने दोस्तों को मिलने और नए दोस्त बनाने में पहल करें proactive ।

सहारे देने वाले गुप में शामिल होने से आप ऐसे लोगों से मिलते हैं जोकि आप जैसे अनुभवों से गुज़रें हों । जो लोग साएकोसिस के प्रभाव में हों उन्हें लगता है कि जो एक समय वह सामाजी माहौल में आसानी से घुलमिल सकते थे अब वह हालात अब मुश्किल और परेशान करने वाले हो गए हैं । एर्ली साएकोसिस रोग के दौरान सामाज में बातचीत और मुश्किलें होना कोई अनहोनी बात नहीं है ।

अगर आपको समाजी कार विहार के बारे में कोई भी फ़िर्क है तो अपने ई पी आए क्लीनियन (EPI Clinician) से बात करें । असरदायक तरकीबें आपको फिर सामाजी तौर पर अच्छा कार्यव्यवहार करने योग्य बना सकती हैं । समाजी कार्य व्यवहार में मुश्किलों का इलाज जितनी जल्दी शुरू हो सके उतना ही इलाज कामयाब होता है ।

11/21/2004