

# دیدگاه شما دربارهٔ این بروشور

لطفاً این جا را جدا کنید

لطفاً با پاسخ به پرسش‌های زیر، به ما بگویید که داشتن این اطلاعات به زبان اصلی‌تان تا چه اندازه مفید بود. دیدگاه شما بی‌نام خواهد بود و به ما کمک می‌کند منابع جدید و بهتری را برایتان تهیه کنیم و خدمات Early Intervention را بهبود ببخشیم.

۱. من (لطفاً دور ۱ گزینه خط بکشید) هستم:

(a) دریافت‌کنندهٔ خدمات Early Intervention

(b) دوست یا عضو خانوادهٔ کسی که خدمات Early Intervention را دریافت می‌کند

۲. سن: \_\_\_\_\_ سال

۳. جنسیت: مرد / زن / ترجیح می‌دهم نگویم / سایر (لطفاً بنویسید) \_\_\_\_\_

۴. لطفاً با خط کشیدن دور یکی از اعداد زیر در مقیاس ۱ (اصلاً مفید نبود) تا ۵ (بسیار مفید بود)، مشخص کنید که داشتن این بروشور به زبان اصلی‌تان تا چه اندازه مفید بود:

۱      ۲      ۳      ۴      ۵

۵. لطفاً هرگونه نظر دیگری که دارید را این جا بنویسید: برای مثال، اینکه کدام اطلاعات را مفیدتر از همه می‌دانید و مایل هستید دربارهٔ چه موضوعی بیشتر بدانید:

از اینکه به پرسش‌ها پاسخ دادید سپاسگزاریم. لطفاً این بخش از بروشور را جدا کنید و به یکی از اعضای EI بدهید. همچنین می‌توانید با استفاده از پاکت مهرشده و آدرس‌دار که برایتان ارسال شده است، آن را برایمان پست کنید.

## کجا می‌توانم اطلاعات بیشتری کسب کنم؟

محتوای این بروشور مبتنی بر کتابچه «Early Intervention در روان‌پریشی» می‌باشد که بر اساس بازخورد دریافتی از افراد (۳۵-۱۴ ساله) که از خدمات EI استفاده کرده‌اند تهیه شده است.

برای اطلاعات بیشتر، دریافت نسخه‌هایی از کتابچه «Early Intervention در روان‌پریشی» و سایر کتابچه‌ها، اطلاعات مربوط به محل‌های دریافت کمک و نیز بازخورد و مشاوره سایر افرادی که تجربه‌های مشابه داشته‌اند به وب‌سایت ما به نشانی [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk) مراجعه کنید. گرچه ترجمه‌ها بی‌نقص نیست، اما با کلیک روی زبان خود در بخش «Language» در سمت چپ، می‌توانید محتوای وب‌سایت را به زبان خود ترجمه کنید.



## آیا خدمات Early Intervention کارآمد است؟

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خدمات EI در مقایسه با خدمات معمول بهداشت و درمان، بهتر می‌تواند تجربه‌های غیرعادی و پریشان‌کننده را کاهش دهد و از بازگشت این تجربه‌ها جلوگیری کند.

افراد دریافت‌کننده خدمات EI معمولاً در مقایسه با افرادی که خدمات سنتی‌تر درمانی دریافت می‌کنند، تعامل، رضایت و کیفیت زندگی بهتری دارند.

خدمات EI از آنجا که طیف گسترده‌ای از پشتیبانی را ارائه می‌دهند به نتایج بهتری منجر می‌شوند؛ پشتیبانی‌هایی نظیر دارودرمانی و روان‌درمانی اعم از صحبت درباره تجربه‌ها و درک آن‌ها (مانند رفتاردرمانی شناختی و درمان خانوادگی)، پشتیبانی شغلی (مانند پشتیبانی برای یافتن و حفظ شغل) و پشتیبانی برای مشکلات جسمی مربوطه و سلامت عمومی (مانند رژیم غذایی، ورزش، دریافت پشتیبانی از هم‌تایان، دسترسی به فضاهای سبز روباز). قطعاً مصرف دارو یکی از درمان‌های اصلی روان‌پریشی است، اما شما معمولاً نیاز قطعی به دارو ندارید و درمان‌های دیگری هم وجود دارند که مفید هستند؛ خدمات EI نمی‌خواهد افراد در بیمارستان بستری شوند. در حقیقت، آن‌ها قصد دارند تعداد افرادی که به درمان بیمارستانی نیاز دارند را کاهش دهد. کتابچه ما با عنوان «گزینه‌های درمان» و وب‌سایت [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk) اطلاعات بیشتری درباره همه چیزهایی که ممکن است مفید باشد را در اختیارتان قرار می‌دهند.

همه‌هنگ کننده درمان شما می‌تواند به شما کمک کند تا درمان‌ها و پشتیبانی‌های متناسب با عقاید و رسوم فرهنگی، مذهبی یا معنوی خود (و خانواده خود) را انتخاب کنید و به کار بگیرید.

# خدمات Early Intervention چیست؟ چه کاری انجام می دهند؟

خدمات Early Intervention (EI) به این منظور طراحی شده‌اند که به افرادی که تجربه‌های غیرعادی و پریشان‌کننده دارند کمک کنند تا وضعیت خود را مدیریت و از آن بهبود یابند، مثبت‌اندیشی بیشتری داشته باشند، زندگی‌شان را پیش ببرند و احتمال بروز مجدد این تجربه‌ها را نیز کاهش دهند.

خدمات EI بر همه جنبه‌های سلامت روحی و جسمی تمرکز دارد و به روش‌های بسیار گوناگونی پیاده می‌شود: پزشکی، روانشناختی، اجتماعی، فیزیکی، کمک در انجام کارها، مدرسه و کالج، خانواده و دوستان، روابط، مسکن، پول، مواد مخدر، الکل و سلامت. هدف آن ارائه درمان‌های مفید و پشتیبانی‌های همه‌جانبه و گسترده متناسب با زمینه‌های معنوی، مذهبی، فرهنگی یا خانوادگی شما است.

از آنجا که EI به طور فراگیر کار می‌کند، افراد بسیار مختلفی در این خدمات کار می‌کنند. آن‌ها همگی عادت دارند با افرادی که این تجربه‌ها را دارند کار کنند. این افراد عبارتند از هماهنگ‌کنندگان درمان، روانکاوان، روانشناسان، داروسازان، پرستاران، کاردرمان‌گران، مددکاران اجتماعی و مددکاران پشتیبانی، دوره‌ای و نقاتی. می‌توانید اطلاعات بیشتر درباره این افراد خاص و خدماتی که ارائه می‌دهند را در وبسایت ما بیابید: [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk).

افراد از نظر فرهنگ، جنسیت، مذهب، قومیت، گرایش جنسی و بسیاری ابعاد دیگر با یکدیگر تفاوت دارند. بسیاری از افرادی که خدمات سلامت روان را دریافت می‌کنند گفته‌اند که مذهب یا معنویت برای مدیریت مشکلات سلامت روان آن‌ها کارگشا بوده است؛ اما گاهی صحبت درباره این امور با متخصصان مراقبت بهداشتی برایشان دشوار است. ممکن است هماهنگ‌کننده درمان شما همه چیز را درباره زمینه فرهنگی یا معنوی خاص شما نداند، اما هدف او این خواهد بود که به دیدگاه‌های شما گوش دهد، آن را درک کند و به آن احترام بگذارد.

هماهنگ‌کننده درمان و خدمات به شما کمک خواهد کرد که مؤثرترین پشتیبانی یا درمان را پیدا کنید و سعی می‌کند رویکرد خود را با آن شرایط خاص تطبیق دهد. می‌توانید از آن‌ها پرسید که چگونه جنبه‌های عقاید معنوی شما یا افرادی از حلقه مذهبی/معنوی‌تان را در حمایت از شما لحاظ می‌کنند. آن‌ها ممکن است با اجازه شما، با رهبر دینی یا عضو خانواده‌تان مشورت کنند.

اگر کسی هست که نمی‌خواهید خدمات EI با او صحبت کند، مشکلی نیست؛ می‌توانید این را به آن‌ها بگویید. خدمات EI معمولاً با خانواده و دوستان کار می‌کند و از آن‌ها نیز پشتیبانی می‌کند. دلیل آن این است که افراد اگر خانواده و دوستان حمایت‌گری اطرافشان داشته باشند، احتمال اینکه سریع‌تر از هرگونه پریشانی بهبود یابند بیشتر است.

خدمات EI حتی اگر وضعیت فرد ظرف چند هفته بهتر شود، تا مدت سه سال پشتیبانی ارائه می‌دهد؛ چون افراد معدودی ممکن است این تجربه‌های غیرعادی و پریشان‌کننده را به مدت طولانی‌تری داشته باشند. دریافت پشتیبانی مناسب واقعاً اهمیت بسزایی در بهبود شما دارد.



# درک تجربه‌های غیرعادی و پریشان‌کننده

تجربه‌های غیرعادی و پریشان‌کننده عبارتند از چیزهایی مانند پارانو یا ترس از اینکه کسی شما را تعقیب می‌کند یا می‌خواهد شما را آزار دهد، داشتن سایر افکار عجیب یا ناراحت‌کننده، یا دیدن، شنیدن، حس کردن، بوییدن یا چشیدن چیزهایی که سایر افراد تجربه نمی‌کنند.

افراد ممکن است به دلایل مختلف، تجربه‌های غیرعادی و پریشان‌کننده داشته باشند. این تجربه‌ها می‌توانند با تجربه‌های معنوی مرتبط باشند. اگر مدت زیادی بی‌خوابی داشته باشید، دارو مصرف کنید، صرع داشته باشید یا استرس زیاد یا ضربه روانی تجربه کنید نیز ممکن است رخ دهند.

این تجربه‌ها بسیار متداول هستند. ممکن است در برخی افراد از دوران نوجوانی یا اوایل دهه ۲۰ سالگی شروع شوند و برای برخی دیگر بسیار دیرتر رخ دهند.

وقتی این تجربه‌ها ترس‌آور هستند و تأثیر زیادی بر زندگی افراد دارند گاهی به آن روان‌پریشی می‌گویند، اما برخی این تجربه‌ها را دنباله اضطراب‌های عادی قلمداد می‌کنند. روان‌پریشی صرفاً واژه‌ای است که این تجربه‌ها را توصیف می‌کند.

گاهی این تجربه‌ها می‌تواند ترس‌آور باشد، اما شما می‌توانید بهبود پیدا کنید، زندگی عادی، شغل خوب، رابطه و خانواده داشته باشید.

تجربه‌های غیرمعمول و استرس‌زا دو فاز عمده دارند. در فاز حاد، ممکن است تجربه پارانو یا داشته باشید، چیزهایی را ببینید و بشنوید، افکار آشفته داشته باشید، اما بعد شروع به بهبود کنید. در فاز بهبود، ممکن است افکار و تجربه‌های مشابهی داشته باشید، اما این تجربه‌ها کمتر ناراحت‌کننده و تأثیرگذار هستند.

آنچه در ادامه انجام می‌دهید است که اهمیت دارد! اگر فکر می‌کنید این تجربه‌ها را دارید، تصمیم به اینکه با خدمات Early Intervention کار کنید گام مهمی در جهت گذر از این تجربه‌ها است.

شواهد نشان می‌دهد اقدامات شما و حمایتی که در مورد این تجربیات در ماه‌ها و سال‌های حیاتی اول دریافت می‌کنید از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.





بروشوری برای کمک به درک  
تجربیات شما و آنچه در خدمات  
Early Intervention  
ارائه می شود

