

اس دیباچے تے رائے

مہربانی نال ایتھوں پہاڑو

مہربانی کر کے ایناں سوالاں تُوں مکمل کر کے سینیوں دسیوں کہ اس معلومات تُوں تہانوں اپنی مقامی زبان وچ کتنی مدد ملی این۔ تہاڈی رائے گمنام ہووے گئی تے سینیوں تہاڈے لئی نویں تے بہتر ذرائع تیار کرن وچ مدد دے گئی۔

1. میں (مہربانی نال اک آپشن تے دائرہ لاو)

(a) او بندہ جو early intervention services دا استعمال کر ریا

(b) کسی دا دوست تے رشتے دار جو early intervention services دا استعمال کر ریا

2. سالان وچ عمر: — سال

3. جنس: مرد/عورت/کُج نہ بی کہو/دوجے (مہربانی نال وضاحت کریو)

4. مہربانی نال نشاندہی کریو کہ تہاڈی زبان وچ لکھیا اس دیباچے نے کئی مدد دیتی اے، تھلے دیتے سکیل 1 (بالکل وی مددگار نی) تُوں 5 (بُوں مددگار) تک دے نمبراں تے دائرہ لا کے دسیوں۔

1

2

3

4

5

5- مہربانی ایتھے کُج اضافی تبصرے لکھیو، مثال دے طور تے، کیڑی معلومات بُوں مدد گار لگی تے ہور مزید کی جاننا پسند کرو گئے:

اینساں سوالاں تُوں مکمل کرن لئی بُوں شکریہ مہربانی نال دیباچے دے اس سیکشن تُوں پہاڑو تے EI دے اسٹاف دے بندے تُوں دے دیو۔ تُوں اے لفافے وچ دیتے گئے پتے تے مہر دا استعمال کر کے واپس وی پھیج سکتے اوں۔

میںوں مزید معلومات کیتھوں مل سکتی ہیں؟

اس ہینڈ آؤٹ دا مواد "Early intervention in psychosis" تے "Friends and family" دیباچیاں تے مبنی ہیں۔ اے نوجوان لوکاں (عمر 14-35) دی رائے تے تیار کیتا گیا اے جیناں نے EI services دا استعمال کیتا۔

مزید معلومات لئی ساڈی ویب سائٹ دا دورہ کرو، جیدے وچ اے تے دوجے دیباچے تے اسی طرحاں دے تجربات آلیے لوکاں دی رائے تے مشورے شامل نیں۔ اگرچے اے ترجمان کامل نہی اے، تھی اس ویب سائٹ دے مواد دا ترجمان اپنی زبان وچ بائیں طرف دے سیکشن "زبان" وچوں اپنی زبان تے کلک کر کے کر سکتے ہو۔



کی Early Intervention services کام کر دیاں نیں؟

تحقیق تُوں اے ثابت ہویا اے کہ EI services، معیاری معاشرتی صحت دی سروس نالوں، غیر معمولی تے تکلیف دہ تجربات تُوں کم کرن لئی تے دوبارہ ہون تُوں روکن لئی بہتر ثابت ہوئی ہیں۔

EI services تُوں استعمال کرن آلیے لوک اُنوں لوکاں نالوں زیادہ مصروف تے مطمئن نیں جیڑے روایتی معاشرتی سروس تُوں استعمال کردے نیں۔

EI services بہتر نتیجیاں ول لے کے جاندی ہیں کیونکہ ایہہ مدد دا بُوں وڈا سیٹ دیندی ہیں، جیدے وچ دواہیاں، نفسیات علاج جیویں گل کرنا تے تجربیاں تُوں سمجھنا (مثال دے طور تے Cognitive Behavioural Therapy تے family therapy)، پیشہ ورانہ مدد (مثال دے طور تے کسی جاب تُوں لینا تے کرنا)، جسمانی صحت دے مسئلے تے عام دیکھ بھال (مثال دے طور تے غذا، ورزش، ساتھیوں دی مدد، باہر دی ہری جگہ تک جانا) وچ مدد کرنا شامل ہیں۔ یقینی طور تے سائیکوسس دا اہم علاج دواہیاں نیں، لیکن عام طور تے تہاڈے دوست تے رشتے دار بالکل وی دواہیاں نی لیندے، تے ایتھے ہور وی مدد گار علاج ہیں، EI services لوکاں تُوں ہسپتال وچ نی تورا چاہندے۔ اصل وچ ایہہ اُنوں لوکاں دی تعداد تُوں کم کرن لئی بنائی گئی ہیں جیناں ہسپتال دی لوڑ ہندی ہیں۔ سیڈا "علاج دا انتخاب" دیباچہ تے ویب سائٹ likemind.nhs.uk تہانوں اُنوں چیزاں بارے ہور دسدا ہیں جو مدد گار ہو سکتیاں نیں۔

تہاڈے دیکھ بھال کرن آلیے کوآرڈینیٹر علاج دے انتخاب تے علاج تُوں اپنان لئی مدد کر سکتا ہیں، جو تہاڈے ثقافتی، مذہبی تے روحانی خیالات تے عمل نال موضوع ہووے۔

Early Intervention services کی نیں؟

اور ایہہ کی کردیاں نیں؟

اگر کج لوک ایسے نیں کے تھے نی چاہندے کے EI services اناں نال گل نا کرن تے ٹھیک اے، تھی اناں توں دس سکدے ہو۔ EI services عام طور تے دوست تے رشتے دار نال کام کردی این تے اے تہاڈی مدد وی کر سکدی این۔ اسی وجہ توں کج لوکاں دا کسی وی تکلیف توں چھیتی نال ٹھیک ہون دا امکان ود جاندا این جدوں اناں دے دوست یاں رشتے دار چنگے مددگار ہوندے نیں۔

EI Services تین سالوں تک دی مدد کرن دی آفر کردے نیں، چائے چیزاں ہفتے بعد ای ٹھیک ہوجان۔ اے اس واسطے ہوندا اے کہ کج لوک لمبے عرصے توں ایناں غیر معمولی تکلیف دہ تجربات نال لڑ رہے ہوندے نیں۔ تہاڈے دوست یاں رشتے دار توں ٹھیک ہون دے لئی صحیح مدد دا ملنا بڑا اہم ہوندا این۔

Early Intervention services خاص طور تے اناں لوکاں نوں جیناں نوں اے غیر معمولی تکلیف دہ تجربات نے، ایناں تجربات توں کٹن تے ٹھیک کرن لئی، مثبت محسوس کران لئی، اپنی زندگی نوں بہتر کرن لئی تے اس دے دوبارہ ہوندے موقع نوں کم کرن لئی بنائیاں گئیاں نیں۔

EI Services دماغی تے جسمانی صحت دے تمام پہلوں تے دھیان رکھ دی اے اور ایہہ توں سارے مختلف طریقیاں نال کام کردی این: طبعی، نفسیاتی، سماجی، کام وچ مدد، سکول کالجاں وچ، خاندان تے دوست، رشتے داریاں، کران، پیسہ، منشیات، شراب تے صحت۔ اس دا مقصد مفید علاج دیناں تے ہر طرحاں دی مدد دیناں اے، جیڑی تہاڈے روحانی، مذہبی، ثقافتی تے خاندانی پس منظر نال موضع ہوندی اے۔

کیونکہ EI Services ہر طرحاں دے طریقیاں نال کام کردیاں نیں، اسی واسطے اس سروس نال توں سارے مختلف لوک کام کردے نیں۔ این سارے ایہو جیے تجربات ایسے لوکاں نال کام کرن دے عادی ہوندے نیں۔ ایناں لوکاں وچ دیکھ بھال دے کوآرڈینیٹر، نفسیات دے ماہر، دواہاں بنان آلے، نرساں، پیشہ ور معالجین، سماجی کام کرن آلے، تے وقت دین آلے تے ٹھیک کرن آلے شامل نیں۔ تھی ایناں لوکاں بارے تے ایناں دی آفر بارے اس ویب سائٹ likemind.nhs.uk توں لب سکدے ہو۔

ہر کوئی ثقافت، صنف، مذہب، نسل، جنسیت تے توں سارے دوجے لحاظ نال مختلف ہوندے نیں جینا لوکاں نے دماغی صحت دی سروس نوں استعمال کیتا اے اناں دا کہنا اے اناں نوں اپنے دماغی صحت دے مسئلیاں وچ مذہب تے روحانیت توں مدد ملی این۔ لیکن اناں توں کئی واری اس بارے وچ بلیتھ کیتر دے ماہر نال گل کرن وچ مشکل ہوندی این۔ تہاڈے EI service دے دیکھ بھال آلا کوآرڈینیٹر تہاڈے ثقافتی تے روحانی پس منظر توں نی جاندا، لیکن او سننے، سمجھنے تے تہاڈے خیالات نوں عزت دین دا مقصد رکھدے نیں۔

تہاڈے دیکھ بھال دے کوآرڈینیٹر تے سروس تہانوں چنگا علاج دی تلاش وچ تہاڈی مدد کرن گئے تے کسی خاص صورت حال لئی تہاڈے نظریے توں اپنا سکدے نیں۔ تھی اناں توں کہہ سکدے او کہ او تہاڈی مدد واسطے مذہبی یاں روحانی دائرہ کار توں روحانی خیالات تے لوکاں نوں شامل کر سکدے نیں۔ او تہاڈی اجازت نال اک روحانی رہنما یاں خاندان دے فرد دا مشورہ لے سکدے نیں۔



غیر معمولی تے تکلیف دہ تجربات توں سمجھنا

غیر معمولی تے تکلیف دہ تجربات وچ شامل دماغ داخاں یاں ڈر کے کوئی پیچھا کر ریا یاں باہر کڈن لئی ، دوجیاں عجیب یاں تکلیف دہ سوچاں، یاں ویکھنا، سننا، محسوس کرنا، سنگھنا یاں چیزاں نوں چکھنا جیہڑ دوجے لوکی نی کر دے۔

لوکاں نوں اے غیر معمولی تکلیف دہ تجربات بُوں ساریاں وچاں توں ہو سکدے نیں۔ انہاں تجربات دا تعلق روحانی تجربے نال ہو سکدا اے۔ اے تاں وی ہو سکدے نیں جدوں تسیں زیادہ دیر لئی سوندے نئیں، یاں منشیات لیندے او، مرگی دا دورہ پیندا اے، یاں بُوں سارا دباؤ یاں صدمہ اے۔

اے تجربے کافی عام نیں۔ اے کسے دی وی جوانی یاں ویاں سال دی عمر توں پہلاں وی ہو سکدا اے، لیکن کج لوکاں نوں بعد وچ وی ہو سکدا اے۔

جدوں اے تجربے خوف زدہ کرن تے نالے بور کسے دی زندگی تے بُوں اثر پان فیر اے سائیکوسس کہلا ندے نیں، پر دوجے لوکی انہاں نوں عام پرشائیاں دے وداویں دے طور تے تکدے نیں۔ سائیکوسس عام لفظ اے جیہڑا تجربات دے متعلق دسدا اے۔

کدے کدی اے بڑا ڈراؤنا ہوندا اے، پر تسیں ٹھیک ہو سکدے ، زندگی گزار سکدے ، ملازمت کر سکدے ، رشتے نبھا سکدے ، تے خاندان بنا سکدے او۔

غیر معمولی تکلیف دہ تجربات دے دو بنیادی مرحلے نیں۔ ایکیوٹ مرحلے دے وچ تہاؤں وسوسہ، دکھائی یاں سنائی دینا تے گڈمڈ سوچاں ہوندیاں نے، لیکن فیر اے ٹھیک ہونا شروع ہو جاندیاں نے۔ ریکورٹی مرحلے دے وچ تہاؤں ایہو جئے ہی یقین تے تجربے ہوندے نیں، پر او گھٹ پریشان کردے تے تہاڑے تے گھٹ اثر پاندے نیں۔

اس توں بعد جو توسی اگے کر دے ہو او معنی رکھدا اے! اگر تانوں لگ دا اے کے تہاؤں اے مسئلے نیں، تے اناں مسئلیاں وچوں کڈن واسطے Early Intervention services دا انتخاب پہلا اہم قدم ایں۔

ٹیوتیاں توں پتا لگدا اے کے جو تسیں کر دے او تے جو مدد تہاؤں ایناں مسئلیاں دے پہلے مینے یاں سالوں وچ ملدی اے او خاص طور تے اہم ہوندی ایں۔





تہا ڈے دوست یاں رشتے
دار دے تجربے تے نالے
ابتدائی مداخلتی سروس کی
پیشکش کر دی اے اس نوں
نوں سمجھن دے وچ مدد
دے لئی دیباچہ

