

اس کتابچے کے متعلق آراء

یہاں سے پھاڑیں

برائے مہربانی مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات دے کر ہمیں آگاہ کریں یہ معلومات آپ کو اپنی آبائی زبان میں حاصل کرنا کتنا مفید محسوس ہوا۔ آپ کی آراء گننام رہیں گی اور ہمیں آپ کے لیے نئے اور بہتر مواد کی تیاری میں مدد دیں گی اور "early intervention services" کو بہتر بنائیں گی۔

1. میں (برائے مہربانی 1 انتخاب پر دائرہ لگائیں):

(a) "early intervention services" استعمال کرنے والا ایک شخص ہوں

(b) "early intervention services" استعمال کرنے والے شخص کا ایک دوست یا خاندان کا فرد ہوں

2. عمر سالوں میں: _____ سال

3. صنف: مرد / عورت / بتانا نہیں چاہتا / دوسرا (برائے مہربانی بیان کریں) _____

4. برائے مہربانی نیچے دیئے گئے پہانے پر 1 (بالکل فضول ہے) تا 5 (بہت مفید ہے) کسی ایک نمبر پر دائرہ لگا کر بتائیں کہ آپ کی آبائی زبان میں لکھا ہوا یہ کتابچہ کتنا مفید ہے:

1 2 3 4 5

برائے مہربانی مزید تبصرے یہاں لکھیں، مثال کے طور پر، آپ کو کون سی معلومات فائدہ مند محسوس ہوئیں اور آپ کس بارے میں مزید جاننا چاہیں گے:

ان سوالات کو مکمل کرنے کا شکریہ۔ برائے مہربانی اس حصے کو کتابچے سے پھاڑ کر جدا کریں اور کسی "EI" کے عملے کے رکن کے حوالے کر دیں۔ آپ اسے مہیا کیے گئے جوابی لفافے جس پر پتہ لکھا ہوا ہے اور ٹکٹ لگا ہوا ہے میں ڈال کر ہمیں واپس بذریعہ ڈاک بھیج سکتے ہیں۔

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

اس کتابچے میں بیان کردہ مواد "Early intervention in psychosis" کتابچے سے لیا گیا ہے جسے "EI services" استعمال کرنے والے لوگوں (14 - 35 سال) کی آراء کی بنیاد پر تشکیل دیا گیا ہے۔

مزید معلومات بشمول "Early intervention in psychosis" کتابچے اور مزید دوسرے کتابچوں کی نقول، ان جگہوں کی معلومات جہاں سے مدد حاصل کی جاسکے، ایسے ہی تجربات کا سامنا کرنے والے دوسرے لوگوں کی آراء و مشورے کے لئے ہماری ویب سائٹ likemind.nhs.uk کا دورہ کیجئے۔ آپ ویب سائٹ پر دیے گئے مواد کو بائیں ہاتھ پر دیے گئے "زبان" کے سیکشن میں اپنی زبان پر کلک کر کے اپنی زبان میں ترجمہ کر سکتے ہیں البتہ ترجمہ کامل نہیں ہیں۔

کیا "Early Intervention services" موثر ہیں؟

تحقیق نے دکھایا کہ "EI services" عام معاشرتی طبی خدمات کی نسبت غیر معمولی اور تکلیف دہ تجربات کو کم کرنے کی زیادہ قابلیت رکھتی ہے اور ان تجربات کو واپس آنے سے روکنے میں زیادہ بہتر ہے۔

روایتی معاشرتی خدمات استعمال کرنے والے لوگوں کی نسبت "EI services" استعمال کرنے والے لوگ بالعموم زیادہ مطمئن اور اچھی زندگی گزارتے ہیں۔

"EI services" کے نتائج بہتر نکلتے ہیں کیونکہ وہ ایک وسیع پیمانے پر امداد مہیا کرتے ہیں جس میں ادویات، نفسیاتی معالجہ جس میں تجربات کے بارے میں بات کرنا اور انہیں سمجھنا (مثلاً علمی سلوک کی تھراپی اور خاندانی تھراپی)، پیشہ ورانہ امداد (مثلاً ملازمت حاصل کرنے یا برقرار رکھنے میں مدد)، متعلقہ جسمانی طبی مسائل اور عمومی صحت میں مدد (مثلاً غذا، ورزش، ساتھیوں کی مدد، گھر سے باہر سبزہ زاروں تک رسائی) شامل ہیں۔ بیشک سائیکوسس کا ایک بنیادی علاج ادویات ہیں لیکن یہ ضروری نہیں کہ آپ کو لازماً ادویات استعمال کرنی ہیں، چند دوسرے ایسے علاج بھی ہیں جو مفید ہیں۔ "EI services" لوگوں کو ہسپتال میں داخل نہیں کروانا چاہتی۔ درحقیقت ان کے قیام کا مقصد ایسے لوگوں کی تعداد کم کرنا ہے جنہیں ہسپتال کے علاج کی ضرورت پیش آئے۔ ہمارا علاج کے انتخابات کا کتابچہ اور ویب سائٹ likemind.nhs.uk ان تمام چیزوں کے بارے میں آپ کو معلومات فراہم کرتے ہیں جو مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

آپ (اور آپ کے خاندان) کے ثقافتی، مذہبی یا روحانی اعتقادات اور طریقوں سے ہم آہنگ سہارے اور علاج کے انتخاب میں آپ کا نگران کو آرڈینیٹر آپ کی مدد کر سکتا ہے۔



”Early Intervention services“ کون ہے؟

وہ کیا کرتے ہیں؟

آپ کا نگران کو آرڈینیٹر اور سروس سب سے مفید سہارا اور علاج تلاش کرنے میں آپ کی مدد کریں گے اور آپ کی مخصوص صورت حال کے مطابق اپنی حکمت عملی ترتیب دیں گے۔ آپ انہیں بتا سکتے ہیں کہ وہ آپ کو سہارا دینے کے لیے کسے روحانی اعتقادات کے پہلوؤں یا مذہبی / روحانی حلقوں کے لوگوں کو شامل کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کی اجازت سے کسی روحانی رہنما یا خاندان کے فرد سے مشورہ کر سکتے ہیں۔

اگر کچھ ایسے لوگ ہیں جن کے بارے میں آپ نہیں چاہتے کہ ”EI services“ ان سے بات کرے تو ٹھیک ہے۔ آپ انہیں آگاہ کر دیں۔ ”EI services“ خاندان اور دوستوں کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے اور انہیں بھی سہارا دیتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جن لوگوں کے گرد سہارا دینے والا خاندان اور دوست موجود ہوں تو ان کا کسی بھی تکلیف سے جلد بحال ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

”EI services“ تین سال کی مدت تک کے لیے امداد فراہم کرتی ہے، چاہے چیزیں چند ہفتوں میں ہی ٹھیک ہو جائیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چند لوگوں کو ان غیر معمولی تکلیف دہ تجربات سے ایک لمبی مدت تک کے لیے نبرد آزما ہونا پڑتا ہے۔ آپ کو بحالی کا بہترین امکان کے لیے درست مدد حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔

غیر معمولی تکلیف دہ تجربات سے گزرنے والے لوگوں کو اپنے تجربات سے نمٹنے اور بحالی، زیادہ مثبت محسوس کرنے، اپنی روزمرہ زندگی کو جاری رکھنے، اور اس کے دوبارہ وقوع پذیر ہونے کے امکانات کو کم کرنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے ”Early Intervention (EI) services“ خصوصی طور پر تشکیل دیا گیا ہے۔

”EI services“ ذہنی اور جسمانی صحت کے تمام پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرتی ہے اور کئی طریقوں سے کام کرتی ہے جیسا کہ: طبی، نفسیاتی، معاشرتی، اور جسمانی، کام کاج، سکول و کالج، خاندان اور دوستوں، رشتوں، رہائش، رقم، نشہ آور ادویات، الکوحل، اور صحت کی سلسلے میں مدد فراہم کرنا۔ اس کا مطمح نظر ایسے مفید علاج اور وسیع ہمہ جہت مدد فراہم کرنا ہے جو آپ کی روحانی، مذہبی، ثقافتی یا خاندانی پس منظر سے مطابقت رکھے۔

کیوں کہ ”EI“ ہمہ جہت انداز میں کام کرتی ہے لہذا سروس میں کئی قسم کے مختلف لوگ کام کرتے ہیں۔ انہیں اس طرح کے تجربات والے لوگوں کے ساتھ کام کرنے کی عادت ہے۔ ان لوگوں میں دیکھ بھال کے کو آرڈینیٹر، سائیکسٹ، سائیکالوجسٹ، فارماسسٹ، نرسیں، پیشہ ور معالجین، سماجی کارکن اور امداد و بحالی کارکنان شامل ہیں۔ آپ ان لوگوں اور ان کے کام کے بارے میں مزید معلومات ہماری ویب سائٹ likemind.nhs.uk سے حاصل کر سکتے ہیں۔

ہر شخص ثقافتی، صنفی، مذہبی، نسلی، جنسیت اور کئی دیگر حوالوں سے ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ کئی لوگوں نے جو ذہنی صحت کی خدمات استعمال کرتے ہیں بتایا کہ مذہب یا روحانیت انہیں ذہنی صحت کے مسائل سے نمٹنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات انہیں طبی پیشہ وران سے اس بارے میں بات کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کے ”EI“ نگران کو آرڈینیٹر کو آپ کے ثقافتی یا روحانی پس منظر سے مکمل آگاہی نہ ہو، لیکن وہ آپ کو سنیں گے، سمجھیں گے، اور آپ کے نظریات کا احترام کریں گے۔



غیر معمولی اور تکلیف دہ تجربات کو سمجھنا

غیر معمولی تکلیف دہ تجربات میں وہم، یا خوف کہ کوئی آپ کا پیچھا کر رہا ہے یا آپ کو مارنا چاہتا ہے، کوئی اور عجیب یا پریشان کن خیالات کا آنا، یا ایسی چیزوں کو دیکھنا، سنا، محسوس کرنا، سونگھنا یا ذائقہ محسوس کرنا جنہیں دوسرے لوگ محسوس نہیں کرتے۔

لوگوں کو کئی مختلف وجوہات کی بنا پر غیر معمولی تکلیف دہ تجربات ہو سکتے ہیں۔ ان تجربات کو روحانی تجربات کے ساتھ جوڑا جا سکتا ہے۔ ایسا اس وقت بھی ہو سکتا ہے جب آپ کافی لمبے وقت کے لئے نہ سوئیں، دوائیاں استعمال کریں، مرگی میں مبتلا ہوں، یا بہت زیادہ دباؤ یا صدمے کا شکار ہوں۔

یہ تجربات بہت عام ہیں۔ یہ کسی کو بھی نوعمری یا تیسرے عشرے کی ابتدا میں شروع ہو سکتے ہیں، اگرچہ چند لوگوں کے لیے یہ کافی بعد میں وقوع پذیر ہو سکتے ہیں۔

جب یہ تجربات خوفزدہ کرنے والے ہوں اور کسی کی زندگی پر بہت زیادہ اثر انداز ہوں تو انہیں کبھی کبھار سائیکوسس کہا جاتا ہے، لیکن دوسرے لوگ ان تجربات کو عام اضطراب کی ایک بڑی ہوئی قسم کے طور پر دیکھتے ہیں۔ سائیکوسس بس ایک لفظ ہے جو تجربات کو بیان کرتا ہے۔

یہ تجربات ڈراؤنے ہو سکتے ہیں، لیکن آپ بحال ہو سکتے ہیں، زندگی گزار سکتے ہیں، اچھی نوکری کر سکتے ہیں، ایک رشتہ قائم کر کے ایک خاندان بنا سکتے ہیں۔

غیر معمولی تکلیف دہ تجربات کے دو بنیادی مراحل ہیں۔ شدید مرحلے میں آپ کو وہم، آوازیں سنائی دینا یا چیزوں کا نظر آنا، اور الٹے سیدھے خیالات آنے کا تجربہ ہو سکتا ہے، لیکن پھر آپ بحال ہونے لگتے ہیں۔ بحالی کے مرحلے کے دوران آپ کو ویسے ہی تجربات اور اعتقادات ہو سکتے ہیں، لیکن وہ کم پریشان کن ہو سکتے ہیں اور آپ کو کم متاثر کرتے ہیں۔

اہمیت اس بات کی ہے کہ اس کے بعد آپ کیا کرتے ہیں! اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ ان تجربات سے گزر رہے ہیں تو "early intervention services" کے ساتھ مل کر کام کرنا آپ کو ان تجربات سے نبرد آزما ہونے میں مدد فراہم کرنے کے لیے ایک اہم قدم ہے۔

شواہد بتاتے ہیں کہ ان تجربات کے سلسلے میں اہم ابتدائی ماہ و سال کے دوران آپ کے اقدامات اور آپ کو حاصل شدہ مدد خصوصی اہمیت کی حامل ہے۔





آپ کو اپنے تجربات کو سمجھنے میں مدد فراہم کرنے
کے لئے ایک کتابچہ اور یہ جاننے کے لیے کہ

“Early Intervention service”

کیا پیش کر رہی ہے

