



તમારા અનુભવો અને  
Early Intervention  
સેવા શું રજૂ કરે છે તે  
સમજવામાં તમને મદદરૂપ  
થતી પત્રિકા



# અસામાન્ય અને દુઃખદાયી અનુભવો સમજવા બાબત

અસામાન્ય દુઃખદાયી અનુભવોમાં સમાવેશ થાય છે એવી બાબતો જેમકે પેરનોઇઆ કે એવો ડર કે કોઇ તમારો પીછો કરી રહ્યું છે અથવા તમને નુકસાન પહોંચાડશે, અન્ય વિચિત્ર અથવા નિરાશાજનક વિચારો આવવા, અથવા એવી બાબતો જોવી, સાંભળવી, ગંધ આવવી અથવા સ્વાદ આવવો જે બીજા લોકોને ન આવે.

લોકોને અસામાન્ય દુઃખદાયી અનુભવો પુષ્કળ માત્રામાં ભિન્ન કારણોસર થઈ શકે. આ અનુભવોને આધ્યાત્મિક અનુભવો સાથે સાંકળી શકાય. આવું ત્યારે પણ થઈ શકે જ્યારે તમે લાંબા સમય સુધી ઊંઘો નહીં, ડ્રગ લેતા હો, વાદ્યથી પીડાતા હો અથવા પુષ્કળ તાણ કે આઘાત ભોગવતા હો.

આવા અનુભવો બહુ સામાન્ય છે. તે કોઇપણ વ્યક્તિની કિશોરવસ્થામાં અથવા 20માં વર્ષની વયના દાયકાના પૂર્વાર્ધમાં શરૂ થઈ શકે જોકે કેટલાક લોકોમાં આ ઘણા સમય બાદ પણ થઈ શકે.

જ્યારે આવા અનુભવો બિહામણા હોય અને કોઇના જીવન પર અત્યંત અસર કરે ત્યારે તેને સાયકોસિસ (psychosis) થરીકે ઓળખાય છે, પરંતુ બીજા લોકો આ અનુભવોને સામાન્ય અસ્વસ્થતાઓના વિસ્તરણ તરીકે જ જોતા હોય છે. સાયકોસિસ (psychosis) તો માત્ર તે શબ્દ છે જે અનુભવોનું વર્ણન કરે છે.

આ અનુભવો બિહામણા લાગી શકે પણ તમે સાજા થઈ શકે છે, જીવન જીવી શકો છો, સારી રીતે નોકરી કરી શકો છો સંબંધો અને પરિવારને જાળવી શકે છે.

અસામાન્ય રીતે દુઃખદાયી અનુભવોના બે મુખ્ય તબક્કાઓ હોય છે. તીવ્ર તબક્કામાં તમે પેરનોઇઆ અનુભવી શકો, વસ્તુઓ જોઈ કે સાંભળી શકો, ઉંઘા ચતા વિચારો આવી શકે પરંતુ પછી તમે સાજા થવાનું શરૂ કરશો. સાજા થવાના તબક્કામાં તમને એક સમાન માન્યતાઓ અને અનુભવો થઈ શકે પરંતુ તેનાથી ઓછી પરેશાની થાય અને તમને ઓછી અસર કરે.

ત્યાર બાદ તમે શું કરો તે જ મહત્વનું છે! જો તમને લાગે કે તમને આવા અનુભવો થયા છે તો early intervention સેવાઓ સાથે કાર્ય કરવું તે તમને આવા અનુભવોમાંથી બહાર નીકળવામાં મદદરૂપ થવાનું મહત્વનું પગલું પુરવાર થશે.

પુરાવા સૂચવે છે કે આવા અનુભવોવાળા અગત્યના પ્રારંભિક મહિનાઓમાં અને વર્ષોમાં તમે શું કરો અને તમે જે મદદ મેળવશો તે વિશિષ્ટરૂપે મહત્વપૂર્ણ છે.

# Early Intervention સેવાઓ શું છે? તે શું કરે છે?

Early intervention (EI) સેવાઓ ખાસ કરીને એવા લોકો માટે રચાયેલ છે જે તેઓના અસામાન્ય દુઃખદાયી અનુભવોમાંથી સાજા થવા અને તેનું સંચાલન કરવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે, જેથી તેઓને વધુ સાકારાત્મક લાગણી થઈ શકે, પોતાના જીવનમાં આગળ વધી શકે અને થાય તેની સંભાવના ઘટાડી શકાય.

EI સેવાઓ માનસિક અને શારીરિક આરોગ્યના તમામ પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને ઘણી બધી અલગ અલગ રીતે કાર્ય કરે છે: તબીબી, માનસિક, સામાજિક અને ભૌતિક, કામકાજમાં મદદરૂપ થવું, શાળાના કે કોલેજના, મિત્રો અને પરિવાર, સંબંધો, આવાસ, નાણા, ડ્રગ્સ, મધપાન અને આરોગ્ય. તેનો હેતુ ઉપયોગી સારવાર અને વ્યાપક સર્વાંગી સહાયતા પૂરી પાડવાનો છે જે તમારી આધ્યાત્મિક, ધાર્મિક, સાંસ્કૃતિક અથવા પારિવારિક પૃષ્ઠભૂ સાથે પણ બંધ બેસે છે.

EI સર્વાંગી કાર્ય કરતી હોવાને કારણે એવા ઘણાં અલગ અલગ પ્રકારના લોકો છે જેઓ સેવામાં કાર્ય કરે છે. તેઓને આવા અનુભવો ધરાવતા લોકો સાથે કાર્ય કરવાનો અનુભવ છે. આ લોકોમાં સામેલ છે કાળજી લેતા સંકલનકર્તાઓ, સાયકિએટ્રિસ્ટો, સાયકોલોજિસ્ટો, ફાર્મસિસ્ટો, નર્સો, ઓક્યુપેશનલ થેરાપીસ્ટો, સામાજિક કાર્યકરો, અને સર્પોર્ટ ટાઇમ તથા રિકવરી કાર્યકરો. તમે આ વિશિષ્ટ લોકો વિશે વધુ જાણકારી અમારી વેબસાઇટ: [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk) પર મેળવી શકશો.

દરેક વ્યક્તિ સંસ્કૃતિ, લિંગ, ધર્મ, નૃવંશીયતા, લૈંગિકતા અને અન્ય ઘણી રીતે ભિન્ન છે. માનસિક આરોગ્ય સેવાઓનો ઉપયોગ કરતા ઘણા બધા લોકો જણાવે છે કે તેઓને પોતાના માનસિક આરોગ્ય પ્રશ્નોનાં સંચાલન માટે ધર્મ અથવા આધ્યાત્મિકતા મદદરૂપ થાય છે - પરંતુ કેટલીક વખત તેઓના આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયિકો સાથે આ વિશે વાત કરવાનું તેઓને મુશ્કેલ લાગે છે. તમારી EI સેવા સંભાળ સંકલનકર્તાને તમારા ખાસ કરીને સાંસ્કૃતિક અથવા આધ્યાત્મિક પૃષ્ઠભૂ વિશે બધી જાણકારી ન હોઈ શકે, પરંતુ તેઓ તમારા મંતવ્યોને સાંભળવા, સમજવા અને તેનો આદર કરવાનું ઉદ્દેશ્ય રાખશે.

તમારા સંભાળ સંકલનકર્તા અને સેવા તમને સૌથી મદદગાર સારવારો શોધવામાં મદદરૂપ થશે અને વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિમાં તેઓનાં અભિગમનો સ્વીકાર કરશે. તમે તેમને પૂછી શકો છો કેવી રીતે તેઓ તમારી મદદ કરવા માટે તમારી આધ્યાત્મિક માન્યતાઓનાં પાસા અથવા તમારા ધાર્મિક/ આધ્યાત્મિક વર્તુળોનાં લોકોનો સમાવેશ કરી શકે છે. તેઓ તમારી અનુભવિય આધ્યાત્મિક આગેવાન અથવા કૌટુંબિક સદસ્ય પાસેથી સલાહ લઈ શકે છે.

જો કોઈ એવા લોકો હોય જેની સાથે તમે EI સેવાઓને વાત કરવા દેવા ઇચ્છતા નથી તો તે બરાબર છે - તમે તેને જણાવી શકો છો. EI સેવાઓ સામાન્યપણે પરિવાર અને મિત્રો સાથે કાર્ય કરે છે અને તેમને મદદરૂપ પણ થશે. તે

એટલા માટે પણ છે કે જો તેઓના પરિવાર અને મિત્રો સહાયતા કરવા માટે તેમની આસપાસ હોય તો કોઈપણ માનસિક પીડામાંથી લોકોની સાજા થવાની સંભાવના વધુ ઝડપી થાય છે.

EI સેવાઓ ત્રણ વર્ષ સુધી સહાયતા પ્રદાન કરે છે, પછી ભલેને થોડા અઠવાડિયામાં જ સમસ્યાઓ સારી થઈ જતી હોય. આ એટલા માટે છે કે ઘણા ઓછા લોકો આ અસામાન્ય દુઃખદાયી અનુભવો સાથે લાંબા સમય સુધી સંઘર્ષ કરી શકે છે. તમને સાજા થવાની શ્રેષ્ઠ તક આપવા માટે યોગ્ય સહાયતા મેળવવી ખરેખર અગત્યની છે.



# શું Early Intervention સેવાઓ કામ કરે છે?

સંશોધન દર્શાવે છે કે E.I સેવાઓ અસામાન્ય અને દુઃખદાયી અનુભવો ઘટાડવામાં સારી રીતે સક્ષમ છે, અને માનક કમ્યુનિટી આરોગ્ય સેવાઓ કરતા આ અનુભવોને પાછા થતા રોકવામાં સારી છે.

E.I સેવાઓનો ઉપયોગ કરનાર લોકો વધુ વ્યસ્ત અને સંતુષ્ટ રહે છે અને વધુ પરંપરાગત કમ્યુનિટી આરોગ્ય સેવાઓનો ઉપયોગ કરનાર લોકો કરતા જીવનની ગુણવત્તા સારી હોય છે.

E.I સેવાઓ વધુ સારા પરિણામો તરફ દોરી જાય છે કારણ કે તેઓ વ્યાપક સમર્થન પ્રદાન કરે છે જેમાં સામેલ છે દવા, મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચારો જેમાં વાતચીત અને સમજવાના અનુભવો સામેલ છે (દા.ત., જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂકલક્ષી ઉપચાર અને કૌટુંબિક ઉપચાર), વ્યવસાયલક્ષી મદદ (દા.ત., નોકરી મેળવવા અને જાળવી રાખવા માટેની સહાય), અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓ અને સામાન્ય સુખાકારી માટેની મદદ (દા.ત., આહાર, વ્યાયામ, સાથીદારો તરફથી સહાય, બહાર લીલોતરીવાળી જગ્યાનું એક્સેસ). ચોક્કસપણે, સાઇકોસિસ માટેની મુખ્ય સારવારો પૈકી એક દવા જ છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે તમારે સંપૂર્ણપણે દવા લેવી જ એવું નથી, અને અહીં અન્ય સારવારો છે તે પણ મદદરૂપ થાય છે – E.I સેવાઓ લોકોને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા માંગતી નથી. વાસ્તવમાં, તેઓ હોસ્પિટલ સારવારની જેઓને જરૂર પડે છે તેવા લોકોની સંખ્યામાં ઘટાડો કરવા માટે જ રચાયેલ હતી. અમારી 'સારવારોની પસંદગીઓ' પુસ્તિકા

અને વેબસાઇટ [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk) તમને આ તમામ પ્રકારની બાબતો જે મદદરૂપ થઈ શકે તે વિશે વધુ જણાવશે.

તમારા સંભાળ સંકલનકર્તા તમને સારવારોની પસંદગી કરવા અને તેની સાથે અનુકૂળ સાધવામાં મદદ કરી શકે અને તમારી (અને તમારા પરિવારની) સાંસ્કૃતિક, ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક માન્યતાઓ અને વ્યવહારો સાથે અનુકૂળ થવામાં સહાય કરી શકે છે.



# હું વધુ માહિતી ક્યાં મેળવી શકું?

આ હૅન્ડઆઉટ (માહિતી પત્રક)માં રહેલ વિષયવસ્તુ “Early intervention in psychosis” અને “Friends and family” પુસ્તિકા પર આધારિત છે, તે E.I સેવાઓનો ઉપયોગ કરનાર યુવાન લોકો (14-35 વયનાં)નાં પ્રતિભાવનાં આધારે વિકસાવવામાં આવેલ છે.

“Early intervention in psychosis” પુસ્તિકા અને અન્ય પુસ્તિકાઓની નકલો માટે, મદદ મેળવવા માટેની જગ્યાઓ વિશેની માહિતી માટે અને સમાન અનુભવો ધરાવતા અન્ય લોકોનાં પ્રતિભાવ અને સલાહ સહિતની વધુ માહિતી માટે અમારી વેબસાઇટ, [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk) ની મુલાકાત લો. જો કે અનુવાદો પરિપૂર્ણ નથી, તમે ડાબી બાજુએ “ભાષા” વિભાગમાં તમારી ભાષા પર ક્લિક કરીને વેબસાઇટની સામગ્રી તમારી પોતાની ભાષામાં અનુવાદિત કરી શકશો.



# આ પુસ્તિકા અંગેનાં પ્રતિભાવ

કૃપા કરી અહીંથી જાડી નાખો

કૃપા કરીને નીચે આપેલા પ્રશ્નોને પૂર્ણ કરીને તમને તમારી મૂળ ભાષામાં આ માહિતી મળવાથી કેટલું ઉપયોગી થયું તે અમને જણાવો. તમારો પ્રતિભાવ અનામી રહેશે અને તમારા માટે નવા અને સારા સંસાધનો વિકસાવવામાં અને early intervention સેવાઓમાં સુધારો કરવામાં અમને મદદરૂપ થશે.

1. હું (કૃપા કરીને વિકલ્પ 1 ફરતે વર્તુળ કરો):

a) Early intervention સેવાઓનો ઉપયોગ કરી રહેલ વ્યક્તિ

b) Early intervention સેવાઓનો ઉપયોગ કરી રહેલ કોઈ વ્યક્તિનાં મિત્ર અથવા પરિવારના સદસ્ય

2. વય વર્ષ તરીકે: \_\_\_\_\_ વર્ષ

3. લિંગ: પુરુષ / સ્ત્રી / કંઈ ન કહેવાનું પસંદ કરવું / અન્ય (કૃપા કરી સ્પષ્ટ કરો)

4. કૃપા કરીને સૂચિત કરો કે તમારી માતૃ ભાષામાં લખાયેલ આ પુસ્તિકા તમને કેવી મદદરૂપ થાય છે તે નીચે આપેલ નંબરો પૈકી એક પર વર્તુળ કરીને 1 થી (મિલકુલ મદદરૂપ નથી) થી 5 (ખૂબ મદદરૂપ)નાં ક્રમાંકમાં દર્શાવો:

1      2      3      4      5

5. કૃપા કરી અહીં કોઈપણ વધારાની ટિપ્પણીઓ લખો, ઉદાહરણ તરીકે, તમને કઈ માહિતી સૌથી વધુ ઉપયોગી લાગી અને આ વિશે તમને વધુ શું જાણવાનું ગમશે:

આ પ્રશ્નો પૂર્ણ કરવા બદલ આપનો આભાર. કૃપા કરી પુસ્તિકાના આ વિભાગને જાડીને EA સ્ટાફ સદસ્યને આ આપશો. તમને પૂરું પાડવામાં આવેલ સ્ટેમ્પ મારેલ અને સરનામું લખેલ પરબિડિયાનો ઉપયોગ કરીને આ અમને પાછું પણ પોસ્ટ કરી શકો છો.