ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਮੇਰੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰੋਤ

ਇਹ ਕੁਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ:

I’m Not Sick, I Don’t Need Help. X. Amador, 2007.

A Toolkit of Motivational Skills: Encouraging and Supporting Change in Individuals. C. Fuller & P. Taylor, 2010.

ਮੇਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ:

____

____

____

____

ਮੈਂ ਕੀ ਕਹਾਂ?

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਾਇਕੋਸਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਣਾ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਥੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਦੱਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰੋ:
- “ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੈ…”
- “ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।”

ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ:
- “ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।“

ਉਮੀਦ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ:
- “ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਥਿਤੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੀਆਂ।”
- “ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਹਨ…”।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੋ:
- “ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੋਗੇ?
- “ਆਓ, ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈਏ।

ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰੋ:
- “ਆਓ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।”

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:
- ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਭਰੀ ਭਾਸ਼ਾ।
- ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ।

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਅਰਲੀ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EPION) ਲੱਭਣ ਲਈ help4psychosis.ca ‘ਤੇ ਜਾਓ

EPION
EARLY PSYCHOSIS INTERVENTION ONTARIO NETWORK

ਅਰਲੀ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਓਨਟੈਰੀਓ ਨੈੱਟਵਰਕ (EPION) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਗਾਹਕਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਜੋ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਨ।

© 2020 Early Psychosis Intervention Ontario Network (EPION).
EPION-FAMILY-V2020DEC6-2021Punjabi