

ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

Mental Disorders: What Families and Friends Can Do to Help

- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹਨ? ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਅਮਲ ਕੀ ਹੈ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ
- ਜਣੇਪੇ ਪਿਛੋਂ ਦਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮੌਸਮੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਾੜ
- ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਅਬਜੈਮਿਵ-ਕੰਪਲਿਸਿਵ ਵਿਗਾੜ
- ਸਦਮੇ-ਪਿਛੋਂ ਸਟਰੈੱਸ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਭੈਅ ਤੋਂ ਵਿਗਾੜ
- ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ
- ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਦੇਹੀ ਅਕਸ
- ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ
- ਸਮਵਰਤੀ ਵਿਗਾੜ: ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਭਰੂਣ ਲਈ ਸੁਰਾਬ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ
- ਤਮਾਕੂ
- ਆਤਮ-ਘਾਤ: ਖਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰੋ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ
- ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਅਮਲ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ-ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ
- ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ
- ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਰੋਕ
- ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
- ਸਟਰੈੱਸ
- ਕੌਮ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਸੀਨੀਅਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ
- ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਕਰਕੇ ਦਾਗ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਣਾ
- ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੇਚੁਜ਼ਗਾਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਆਰਥਕ ਖਰਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਰਚ
- ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟ-ਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ
- ▶ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ
- ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਾਈਕੋਆਟ੍ਰਿਕ (ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਾ) ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਕਦਾਈਂ ਦੀਆਂ ਸੰਖੇਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਪਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪਰਬੰਧ ਦੇ ਚਾਲੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ (professionals) ਇਹ ਪਛਾਣਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ ਕਿ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਹਾਇਤਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਵਿਚ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ: ਮਾਪੇ, ਬੱਚੇ, ਭੈਣ ਭਰਾ, ਪਤੀ ਪਤਨੀ, ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅੰਗਲੀ ਸੰਗਲੀ।

ਕਿਉਂਕਿ ਛੇਤੀ ਦਖਲ (intervention) ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪਛਾਣਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣੀ, ਕਠੋਰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਾ ਵਧਣੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਣੇ, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ-ਗ੍ਰਸਤ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣੀ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵਿਚ ਉਪਰੋਕਤ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਸੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਗੱਲ 31 ਸਾਲਾ ਮਰੀਅਮ ਨੇ ਕਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਆਪ ਕਲਿਨੀਕਲ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ (Depression) ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮਰੀਅਮ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ “ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਇਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਰੋਗੀ ਨੂੰ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਂ ਸਮੇਤ ਪਰਵਾਨ ਕਰਨ।” ਉਹ ਅੱਗੋਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, “ਤੂੰ ਠੀਕ ਹੈਂ, ਅਸੀਂ ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਤੂੰ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਵੇਂਗਾ/ਜਾਵੇਂਗੀ”।

ਪਰਿਵਾਰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, “ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਦਿਸਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੇ ਉਤਰਾਵਾਂ ਚੜ੍ਹਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ”। ਉਹ ਆਰਥਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ, “ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਡਿਗਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ”।

ਪਰਿਵਾਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਵਾ ਦਾਖ਼ੂ ਦੇਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀ ਪ੍ਰਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਬਾਕਾਇਦਾ ਭਰੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦੁਆਈ ਲੈਣ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਸਣ ਕਿ ਉਹਨੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੇਤੰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਨਿਗਰਾਨੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਲਈ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪਰਤਿਆਵੇ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤੀ (trial and error) ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਲੱਭੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ, ਭਾਵੁਕ ਸਹਾਰੇ ਰਾਹੀਂ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿਚ, ਮਾਇਕ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਵੀ ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਸ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੋਫ਼ਾਤ-ਮਾਨਸਿਕਤਾ (Schizophrenia) ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਉਹ ਰੋਗੀ ਦੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ What Families Can Do to Help

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਖਿਆ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ -ਮੁੱਢਲਾ ਦਖਲ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ ਹੈ
- ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਵੇ
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਹਾਇਕ, ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਸਬਰ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਮੋਹ ਭਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨਿੱਖੀ ਜੱਫੀ ਰਾਹੀਂ ਪਰਗਟ ਕਰੋ (ਜੇ ਉਹ ਛੋਹੇ ਜਾਣ ਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੇ)
- ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਣੇ ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਰੋਗ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਠਹਿਰਾਓ

ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਹੋਏ ਰਿਵੀਊ ਅਨੁਸਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਦਿਆ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਦੀ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਗਾੜ ਪੈਣ ਦੀ ਦਰ ਅੱਧੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਲੋਂ ਪੂਰੇ ਵਕਤ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਦਰ ਅੱਧੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਕਈ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਏਹੋ ਜਿਹੇ ਲਾਭ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਰੋਗ - ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਉਦਾਸੀ ਵਿਗਾੜ (Bipolar Disorder), ਵੱਡਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ (Major Depression), ਖ਼ਬਤ ਅਤੇ ਬੇਬਸੀ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (Obsessive-Compulsive Disorder), ਭੁੱਖ-ਹੀਣਤਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (Anorexia Nervosa), ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (Borderline Personality Disorder) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਰਾ ਗਰੁੱਪ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸ਼ੌਕ, ਬੇਚੈਨੀ, ਗੁਨਾਹ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਸ਼ਰਮ, ਲਾਚਾਰੀ ਅਤੇ ਖਹਿਤਾ ਛੁਡਵਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਰਾ ਗਰੁੱਪ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇ ਕੇ ਆਮ ਵਰਗਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਗਰੁੱਪ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦੁਆ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਸੋਮੇ SOURCES

RosMurray-Swank, A.B. & Dixon, L. (2004). "Family psychoeducation as an evidence-based practice." *CNS Spectrums*, 9(12), 905-912. Retrieved January 10, 2006, at www.cnsspectrums.com/pdf/art_618.pdf

Wolk, L.G. et al. (1993). *Who Turned Out the Lights: A Guide For Families Who Have a Relative with a Mental Illness*. Vancouver: Canadian Mental Health Association, BC Division.

ਸੋਮੇ 2006 ਵਿਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ Some Supportive Actions for Specific Mental Illnesses

ਦੋ-ਫਾੜ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਿਗਾੜ (Schizophrenia)

- ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲਵੋ, ਤੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਨੂੰ ਸਾਦਾ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਲੈਣ ਵਿਚ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ: ਜਦੋਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਤਰ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਵੋ/ ਉਤੱਮ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ (personal hygiene) ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਕੋਈ ਨਾਂ-ਪੱਖੀ ਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ (Depression), ਜਾਂ ਬੇਦਿਲੀ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੇ

ਆਤਮਘਾਤ (Suicide)

- ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ: “ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤੂੰ ਮਰ ਜਾਵੇ” ਅਤੇ “ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੱਚਮੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ”
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (Eating Disorders)

- ਖ਼ਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵੋ, ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਇਹ ਪਰਵਾਨ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਬਹੁਤ ਭੈਅ ਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉਹਦੇ ਵੱਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬੈਰਪੀ ਅਧੀਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਲ ਸੂਰਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਫ਼ਿਕਰ ਬੈਰਪਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ

ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (Anxiety Disorders)

- ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ, ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਕਰ ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਮੰਗਾਂ ਵੀ ਲਿਖੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ “ਹੁਣ ਛੱਡ ਵੀ ਇਸਨੂੰ”
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜਾਂ ਸਟਾਈਲ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ, ਅਤੇ ਖੰਡ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਘੱਟ ਵਰਤਣੀ

ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ (Depression)

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੋਕਾਰ ਸੁਣੋ, ਉਸਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾ ਦਿਓ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ “ਕਿ ਹੁਣ ਛੱਡ ਵੀ ਇਸਨੂੰ” ਜਾਂ “ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾ”, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਗੁਨਾਹ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਉਸਦੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਤੋਂ ਚੁਕੰਨੇ ਰਹੋ
- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਰਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਅਪੋਇਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਸਨਕੀ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ (ਦੋ-ਧਰੁਵੀ ਵਿਗਾੜ) (Manic Depression [Bipolar Disorder])

- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੱਖਦੀਆਂ ਬਹਿਸਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ—ਸਨਕੀਪੁਣੇ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਰੋਗ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਵਿੱਦਿਆ ਲਈ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ; ਸਨਕੀਪੁਣੇ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਮਲਾਵਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹਮਲਾਵਰੀ ਵਤੀਰਾ (Aggressive Behaviour)

(ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨੇ, ਕੰਧਾਂ ‘ਤੇ ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਨੇ, ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਤੁਰਨਾ, ਚੀਕਣਾ, ਘਸ਼ੁੰਨ ਵੱਟਣੇ, ਉਚੀ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ)

- ਹਰ ਧਮਕੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਮਝੋ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓ
- ਛੁਹਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਰੋਗੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੀਰਕ ਵਿੱਥ ਰੱਖੋ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਸੰਖੇਪ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅਣਗੌਲਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉਤਰ ਨਾ ਦਿਓ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ, ਜਿਵੇਂ “ਤੂੰ ਏਨਾਂ ਬੁੱਧੂ ਹੈਂ ਕਿ ਤੂੰ ਕੋਈ ਮੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ”
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ: ਬਹੁਤੀ ਕਾਹਲੀ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਬੋਲਣਾ, ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਕੰਘੜੀ ਪਾਉਣੀ, ਉਂਗਲ ਕਰਨੀ, ਢਾਕਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਜੇਬ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਖੜੋਨਾ, ਪੈਰ ਬਦਲਣੇ ਜਾਂ ਮਾਰਨੇ, ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨੀ
- ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਪੁਲੀਸ ਸੱਦਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਹਿੱਸੇਦਾਰ:

Partners:

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
(Anxiety Disorder Association of British Columbia)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਰੀਨੀਆ ਸੋਸਾਇਟੀ
(British Columbia Schizophrenia Society)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਡਵਿਜ਼ਨ
(Canadian Mental Health Association, BC Division)

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ.
(Centre for Addictions Research of BC)

ਫੋਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ
(FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

ਜੈਸੀ'ਜ਼ ਹੋਪ ਸੋਸਾਇਟੀ
(Jessie's Hope Society)

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ.
(Mood Disorders Association of BC)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ:
ਦਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ
ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫਰੀ
1-800-661-2121 ਉੱਤੇ

ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
bcpartners@heretohelp.bc.ca

ਵੈਬ:
heretohelp.bc.ca

