

साईकोरिस क्या है ?

साईकोरिस शब्द का प्रयोग उन परिस्थितियों का वर्णन करने के लिए किया जाता है जो दिमाग पर प्रभाव डालती हैं, जबकि वास्तविकता के साथ संपर्क में कमी आ गई होती है। जब कोई एक इस प्रकार से बीमार हो जाता/जाती है तो इसे साईकोरिस ऐपिसोड कहा जाता है।

साईकोरिस घटने की अधिकतर संभावना युवक बालिगों में होती है और ये आम तौर पर हो जाता करता है। हर 100 में लगभग 3 युवक लोग एक साईकोरिस ऐपिसोड का शिकार होंगे - जो युवक लोगों में साईकोरिस को मधु-मेह रोग से अधिक बना देता है। अधिकतर लोग इस अनुभूति से पूरी तरह ठीक हो जाते हैं।

साईकोरिस किसी को भी हो सकता है। किसी भी अन्य रोग की तरह, इसका इलाज किया जा सकता है।

इसके रोग लक्षण क्या होते हैं?

साईकोरिस चिन्तवृत्ति और सोच में अदल-बदल और असामान्य विचारों का कारण बन सकता है, जिस से ये समझना कठिन हो जाता है कि वो व्यक्ति कैसे अनुभव कर रहा/रही है।

साईकोरिस के अनुभव को समझने के प्रयत्न करने के लिए इसके अधिकतर विशिष्ट रोग-लक्षणों का एक झुण्ड इकट्ठा कर लेना उपयोगी होगा।

उलझी हुई सोच

प्रति-दिन की सोचें उलझ जाती हैं या अच्छी तरह से ताल-मेल में नहीं जुड़तीं। वाक्य अस्पष्ट होते हैं या उनका कोई अर्थ नहीं निकलता। एक बात-चीत के बाद एक व्यक्ति को केंद्रित होने में या बातें याद रखने में समस्या होनी। सोचें तज़ो में या धीमी चलती हुई प्रतीत होती हैं।

झूटे विश्वास

एक साईकोटिक ऐपिसोड को अनुभव करने वाले/वाली व्यक्ति के लिए झूटे विश्वास रखना एक सामान्य बात है, जिन्हें भ्रम जाना जाता है। वे व्यक्ति अपने भ्रमों पर इतने विश्वस्त होते हैं कि एक सबसे अधिक न्यायसिद्ध बहस उनका मन नहीं बदल सकती। उदाहरण के लिए, कोई एक ये विश्वस्त हो कि उनके घर के बाहर जिस प्रकार से कारें पार्क की गई हैं, पुलिस उनको ताक रही है।

वहम

साईकोरिस में एक व्यक्ति वो कुछ देखता/(ती), अनुभव, सूंघता/(ती) या स्वाद अनुभव करता/(ती) है जो वास्तविकता में नहीं होते हैं। उदाहरण के लिए, वे ऐसी आवाज़ें सुनते हैं जिन्हें अन्य कोई नहीं सुन सकता/(ती), या ऐसी वस्तुएँ देखते हैं जो उपस्थित नहीं हैं। वस्तुओं में ऐसे स्वाद या सुगंध प्रतीत हों कि वे बुरे हैं, या यहाँ तक कि उनमें ज़हर मिलाया गया हो।

परिवर्तित भावनाएँ

किसी भी स्पष्ट कारण के बिना ही उनके महसूस करने में परिवर्तन आ जाना। वे संसार से नाता तोड़ने हुए, हर वस्तु को एक धीमी गति में अदभुत महसूस कर सकते हैं। मनोदशा में उतार-चढ़ाव आते रहना और वे असाधारण रूप से उत्तेजित या निराश अनुभव करते हैं। लोगों की भावनाएँ निरुत्साहित प्रतीत होती हैं वे पहले से कम महसूस करते हैं, या अपने इर्द-गिर्द के लोगों के प्रति घटी हुई भावनाएँ प्रकट करते हैं।

परिवर्तित व्यवहार

जिन लोगों को साईकोरिस होता है वे अपने आम तौर के व्यवहार से भिन्नता से व्यवहार करते हैं। वे बहुत अधिक क्रियाशील या निद्रालु, पूरा दिन बैठे रह सकते हैं। वे अनुपयुक्त ही हंसने लग सकते हैं या बिना किसी स्पष्ट कारण गुस्से में आ सकते हैं, या नाराज़ हो सकते हैं। आम तौर पर, व्यवहार में आए परिवर्तन

उपर वर्णन किए हुए रोग-लक्षणों के साथ सम्बन्धित होते हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो ये विश्वास करे कि वे खतरे में है तो वो पुलिस को बुला सकता 1/(ती) है। जो कोई ये अनुभव करे कि वो ईसा मसीह हैं तो वो पूरा दिन गलीयों में प्रचार में व्यतीत करेगा/(गी)। लोग खाना छोड़ सकते हैं क्योंकि उन्हें ये चिन्ता होती है कि भोजन में ज़हर मिला हुआ है, या सोने में समस्या हो सकती है क्योंकि उन्हें किसी वस्तु का भय होता है।

रोग-लक्षण एक से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होते हैं और समय के साथ साथ बदल सकते हैं।

फर्सट-ऐपिसोड साईकोरिस क्या है?

फर्सट-ऐपिसोड साईकोरिस का साधारण संकेत ये है कि एक व्यक्ति पहली बार साईकोटिक रोग-लक्षण या साईकोटिक ऐपिसोड को अनुभव करता/(ती) है। फर्सट-ऐपिसोड साईकोरिस का अनुभव करने वाले लोग शायद ये न जान पाएँ कि क्या कुछ हो रहा है। रोग-लक्षण बहुत ही अशान्त और पूरी तरह अनजाने हो सकते हैं, जो इस व्यक्ति को उलझन और मानसिक वेदना में डूब सकते हैं। ये मानसिक वेदना मानसिक रोग के विषय में निराशावादी भ्रमों और डृढ़ को बढ़ाव देती है जो कि सामाज में अभी तक भी घटने रहते हैं।

एक साईकोटिक ऐपिसोड तीन विकसित घटना-क्रमों में घटना है। हर विकसित घटना-क्रम की अवधि एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है।

विकसित घटना-क्रम 1: प्रोड्रोम

आरंभिक चिन्ह अस्पष्ट होते हैं और बहुत कम सुस्पष्ट होते हैं। कुछ एक लोगों की भावनाओं, विचारों और प्रत्यक्षों को प्रकट करने के तरीकों में अंतर आ सकते हैं।

विकसित घटना-क्रम 2: तीव्र

स्पष्ट साईकोटिक रोग-लक्षणों का अनुभव किया जाता है, जैसे कि वहम, भ्रम और उलझी हुई सोच।

विकसित घटना-क्रम 3: स्वास्थ्य-लाभ

साईकोरिस का इलाज किया जा सकता है और अधिकतर लोग इससे स्वास्थ्य-लाभ पा जाते हैं। स्वास्थ्य-लाभ का नमूना एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होता है।

फर्सट-ऐपिसोड साईकोरिस से लोग स्वास्थ्य-लाभ पा जाते हैं और बहुत सारे लोग दूसरे साईकोटिक ऐपिसोड का अनुभव कभी नहीं करते।

साईकोस्सि कितनी प्रकार के होते हैं?

हर एक का साईकोस्सि अनुभव भिन्न प्रकार का होता है और आरंभ के विकास की अवस्था में ही साईकोटिक रोग के साथ एक विशिष्ट नाम या लेबल जोड़ देना सदा ही उपयोगी नहीं होता है।

फिर भी, जब किसी को साईकोस्सि होता है तो आम तौर पर एक विशेष साईकोटिक रोग का रोग-निदान (डाइग्नोस्सि) किया जाता है। डाइग्नोस्सि का मतलब होता है कि किसी व्यक्ति के रोग-लक्षणों से एक रोग की पहचान करना है, और रोग-लक्षण इस बात पर निर्भर करेंगे कि वो क्या है जो रोग को लाया था और रोग-लक्षण कब तक रहते हैं। जब कोई पहली बार एक साईकोटिक एपिसोड का अनुभव करता/(ती) है तो साईकोस्सि की सही प्रकार का डाइग्नोस्सि विशेषता से कठिन होता है, क्योंकि लेबल का निर्धारण करने वाले बहुत सारे वर्ग अस्पष्ट होते हैं। फिर भी, कुछ एक लेबलों के साथ परिचित होना उपयोगी होगा जिन्हें शायद आप सुनेंगे।

नशीली दवा से प्रेरित साईकोस्सि

शराब और नशीली दवा का प्रयोग करना या इसे छोड़ देना साईकोटिक रोग-लक्षणों के आ जाने के साथ सम्बन्धित हो सकता है। कई बार प्रयोग की गई वस्तु के प्रभाव घटने के साथ साथ रोग-लक्षण जल्द ही संकल्प हो जाते हैं। दूसरी आवश्यकताओं में, रोग अधिक समय तक रह सकता है परंतु ये नशीली दवा से प्रेरित साईकोस्सि से आरंभ होता है।

इन्द्रिय-सम्बन्धी साईकोस्सि

कई बार साईकोटिक रोग-लक्षण सर में चोट या शारीरिक रोग का एक भाग होते हुए आ सकती है जो दिमाग के संचालन को भंग कर देती है, जैसे कि एनकेफलाइटिस, ऐड्स, या रसौली। आम तौर पर अन्य रोग-लक्षण भी होते हैं, जैसे कि याद रख पाने की समस्या या अस्तव्यस्तता।

संक्षिप्त प्रतिक्रियाशील साईकोस्सि

एक व्यक्ति के जीवन में एक विशाल तनाव की अनुक्रिया में साईकोटिक रोग-लक्षण अचानक उत्पन्न हो जाते हैं, जैसे कि परिवार में मृत्यु, या रहन-सहन की परिस्थितियों में अदल-बदल। रोग-लक्षण कठोर हो सकते हैं, परंतु वो व्यक्ति केवल दो-एक दिनों में ही स्वास्थ्य-लाभ पा जाते हैं।

भ्रमी रोग-विकार

मुख्य समस्या यह कि उन बातों में प्रबल विश्वास रखना जो सच नहीं हैं।

स्किज़ोफ्रेनिया (मानसिक रोग)

स्किज़ोफ्रेनिया एक ऐसे साईकोटिक रोग की और संकेत करता है जिस में व्यवहार या रोग-लक्षणों में अदल-बदल कम से कम छे महीनों की अवधि तक जारी रहा हो। इस रोग के रोग-लक्षण और अवधि एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक भिन्न होती है। भूत-काल के विश्वासों के विपरीत, स्किज़ोफ्रेनिया के बहुत सारे रोगी खुश और भरपूर जीवन व्यतीत करते हैं, और बहुत सारे पूर्ण स्वास्थ्य-लाभ पा जाते हैं।

स्किज़ोफ्रेनिफोर्म अस्तव्यस्तता

ये स्किज़ोफ्रेनिया की तरह ही है, केवल इसको छोड़ कर कि रोग-लक्षण छे महीनों से कम अवधि तक रहे हों।

बाईपोलर (मैनिक-डिप्रेसिव) अस्तव्यस्तता

बाईपोलर अस्तव्यस्तता में, साईकोस्सि मनोदशा में एक आम अशान्ति आ जाती है, जिसमें मनोदशा के गुण-दोष तीव्र ऊंचाइयों (मैनिया) या नीचाइया (निराशा) होते हैं। जब साईकोटिक रोग-लक्षण उपस्थित होते हैं, वो एक व्यक्ति की मनोदशा के साथ मिल-जुल जाने की परिचर्या करते हैं।

उदाहरण के लिए, जो लोग निराश होते हैं, वो ऐसी आवाज़ें सुन सकते हैं जो उन्हें आत्महत्या कर लेने के लिए कहती हैं। कोई एक जो असाधारणता से उत्तेजित या प्रसन्न होता/होती है, ये विश्वास कर सकता/(ती) है कि वे विशेष है और अदभुत कारनामे कर सकता/(ती) है।

स्किज़ोअफ्रैक्टिव अस्तव्यस्तता

ये रोग-लक्षण तब किया जाता है जब एक व्यक्ति को दोनों ही, मनोदशा में अस्तव्यस्तता (जैसे कि निराशा या मैनिया) और साईकोस्सि समता या क्रम-बद्धता में होते हों। दूसरे शब्दों में एक मनोदशा में अस्तव्यस्तता या स्किज़ोफ्रेनिया एक प्रतीकात्मक चित्र नहीं है।

साईकोटिक निराशा

ये एक कड़ी निराशा है जिसमें साईकोटिक रोग-लक्षण मिले हुए होते हैं, परंतु रोग के दौरान किसी भी समय मैनिया या ऊंचाइयों के घटने की अवधियों के बिना। ये रोग को बाईपोलर अस्तव्यस्तता से विभन्न कर देता है।

साईकोस्सि किस कारण से होता है?

कई एक सिद्धांत सुझाए गए हैं कि साईकोस्सि किस कारण से होता है, परंतु अभी बहुत खोज करनी बाकी है।

कुछ संकेत ये हैं कि साईकोस्सि एक दुर्बल सी समझ में आने वाले जीव-विज्ञान

के कारकों का एक संयोजन है जो नवयुवक या आरंभिक वालिग्न जीवन में साईकोटिक रोग-लक्षणों के अनुभव के प्रति संवेदनशीलता खड़ी कर देते हैं। ये रोग-लक्षण आम तौर पर दबाव, नशीली दवा दुरुपयोग या ऐसे संवेदनशील व्यक्तियों में सामाजिक परिवर्तनों की प्रतिक्रिया में उभर आते हैं।

फर्स्ट-एपिसोड साईकोस्सि में कारण विशेषता से अस्पष्ट होता है। इस लिए, ये आवश्यक है कि चिकित्सा-सम्बन्धी कारणों को निकाल देने के लिए व्यक्ति की पूरी तरह परख की जाए ता कि जितना भी संभव हो सके, रोग-लक्षण उन नी ही स्पष्टता से किया जा सके। इसमें आम तौर पर चिकित्सक परखों के साथ साथ एक मानसिक रोग के स्पेशलिस्ट चिकित्सक के साथ एक विस्तृत भेट-वार्ता शामिल होते हैं। साईकोस्सि के कई रूप होते हैं। कारण और परिणाम एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक भिन्न होते हैं।

अधिक जानकारी

अन्य जानकारी प्रपत्र ये हैं :

- साईकोस्सि से स्वास्थ्य-लाभ - जानकारी प्रपत्र न. 2
- आरंभ में ही सहायता लेनी - जानकारी प्रपत्र न. 3
- मैं एक साईकोस्सि के रोगी की सहायता कैसे कर सकता/(ती) हूँ? जानकारी प्रपत्र न. 4

www.earlypsychosis.com

ओन्टेरियो वरकिंग ग्रुप ओन अरती इन्टरवैन्सन इन साईकोस्सि

कई बार साइकोटिक रोग-लक्षणों वाले लोग इलाज की खोज करने के अनिच्छुक होते हैं। शायद वो ये विश्वास रखते हैं कि कुछ भी गलत नहीं है, या आशा करते हैं कि किसी सहायता के बिना ही रोग-लक्षण हट जाएंगे। वे वास्तविक इलाज के विषय में चिंतित हो सकते हैं, या ये चिंता कर सकते हैं कि लोग क्या सोचेंगे।

साइकोसिस की बढ़ी हुई सूझ-बूझ ने नई दवाईयां और थेरेपियों को विकसित करने में योगदान दिया है। साइकोसिस के रोगियों का इलाज घर पर ही किए जाने की संभावना होती है, और लगातार आधार पर एक स्थानीय मानसिक रोग क्लिनिक पर भेंट-वार्ताएँ की जाती हैं। स्थानीय मानसिक रोग सेवाओं के द्वारा घर पर आकर भेंट-वार्ताओं का प्रबंध किया जा सकता है और यदि अस्पताल में भरती करना आवश्यक हो तो ये आम तौर पर बहुत थोड़े समय के लिए होता है।

अन्य रोगों की तरह साइकोसिस का इलाज किया जा सकता है। अधिकतर लोग एक अच्छे स्वास्थ्य-लाभ पाते हैं।

इलाज में क्या कुछ शामिल होगा?

इलाज के पहले घटना-क्रम में निर्धारण शामिल होता है। इसका मतलब होता है कि एक मानसिक रोग स्पेशलिस्ट, जैसे कि एक साइकॉट्रिस्ट, क्लिनिकल साइकोलॉजिस्ट, या साइकैट्रिस्ट नर्स के साथ भेंट-वार्ताओं का एक क्रम। एक स्पेशलिस्ट इस व्यक्ति को जानने के लिए समय व्यतीत करेगा/(गी), इसके साथ साथ उसके परिवार और मित्रों के साथ बातचीत करेगा/(गी)। रोग-लक्षणों के शारीरिक कारणों को हटा देने के लिए शायद खून की परखें और एक्स-रेज का प्रबंध किया जाएगा। ये हर सम्बन्धित व्यक्ति के लिए भयभीत और उलझनात्मक समय होता है और बहुत सारे समर्थन और सहनशीलता की आवश्यकता पड़ती है। जहाँ भी संभव हो, एक अच्छे विश्वासदायक सम्बन्ध की स्थापना करनी आवश्यक है।

साइकोसिस के रोगी से, उनके परिवार और मित्रों से प्राप्त की गई जानकारी के साथ किए गए टेस्टों के परिणाम से अनुभव किए जाने वाले साइकोसिस की प्रकार और कारण का अनुमान मिलेगा और इस व्यक्ति की सहायता कैसे की जा सकती है।

कई बार रोग-लक्षण शीघ्र ही चले जाते हैं और लोग तत्काल ही साधारण जीवन व्यतीत करने लग जाते हैं। अन्य लोग स्वास्थ्य-लाभ पाने में कई सप्ताह या महीने लगाते हैं। किसी भी रोग के बाद की तरह, वे स्वास्थ्य-लाभ पाने में शायद कुछ समय लगाना चाहेंगे, या विभिन्न प्रकार के इलाज के चयनों का प्रयोग करना चाहेंगे। सबसे अच्छे इलाज का निर्धारण निजी परसंद, साइकोटिक रोग-लक्षण कितने कठोर हैं, वे कितनी देर से उपस्थित हैं, और प्रत्यक्ष कारण क्या हैं, जैसे कारकों पर निर्भर करेगा।

दवा-दारू

साइकोसिस का इलाज एक निर्णायक दवा-दारू हो सकता है। अन्य प्रकार के इलाजों के साथ साथ, ये साइकोटिक ऐपिसोड से स्वास्थ्य-लाभ पाने में और अन्य ऐपिसोड होने से रोकथाम का एक आधारभूत पात्र निभाता है। साइकोसिस के रोग-लक्षणों और इन रोग-लक्षणों द्वारा द्राई जाने योग्य चिंता और कष्ट को प्रभावशीलता के साथ घटाने के लिए कई एक दवा-दारू उपलब्ध हैं। इलाज का आरंभ दवाई की एक घटाई हुई डोज और कितनी और कब लेनी है, एक डॉक्टर के साथ तय करने से होता है। दवाई पर दृष्टि रखी जाएगी और यदि प्रति कूल प्रभाव बढ़ते हैं तो दवाई की प्रकार या मात्रा को बदला जाएगा। ये आवश्यक है, ताकि कष्टदायक प्रतिकूल प्रभावों से बचाव किया जा सके जो एक व्यक्ति को दवाई स्वीकार करने से अनिच्छुक बना सकती है जो कि उसके स्वास्थ्य-लाभ के लिए केंद्रित होती है।

कॉसलिंग और साइकोलॉजिकल थेरेपी

किसी एक के साथ बातचीत करना इलाज का एक महत्वपूर्ण भाग है। एक व्यक्ति की और साइकोटिक ऐपिसोड के घटना-क्रम के अनुकूल होने के लिए

एक सही प्रणाली में भिन्नता हो सकती है। एक उग्र साइकोटिक रोग-लक्षणों वाला/(ली) व्यक्ति साधारणता से केवल ये जानना चाहेगा/(गी) कि उसके अनुभवों को समझने वाला/(ली) कोई एक है जो उसे ये समर्थन दे कि वो स्वस्थ-लाभ पा जाएगा/(गी)। जैसे जैसे घटना-क्रम आगे बढ़ता है, लोग ये पूछ सकते हैं कि "मुझे ही क्यों?" और अन्य ऐपिसोड होने की रोकथाम करने के उपयोगी साधन सीखते हैं। कॉसलिंग या थेरेपी व्यक्तिगत या ग्रुपों में आयोजित किया जा सकता है।

उपयोगी सहायता

इलाज प्रति दिन के कामों में सहायता में भी शामिल हो सकता है, जैसे कि स्कूल में या काम पर वापस जाना, ठहरने के स्थान का प्रबंध करना या पैसे वसूल करने।

अस्पताल में भरती के विषय में कब विचार करना चाहिए?

जब तक कि मानसिक रोग के प्रवीण पेशावरों से लगातार सहायता-बल प्रदान किया जाता रहे, साइकोसिस के अधिकतर रोगी लोगों को घर पर ही सम्बन्धीयों और मित्रों के द्वारा सहायता-बल प्रदान किया जा सकता है। यदि संभव हो तो फर्स्ट ऐपिसोड के रोगियों का इलाज घर पर ही होना चाहिए ताकि एक युवक व्यक्ति की मानसिक वेदना और तितर-बितरता को कम से कम रखा जा सके।

घर-आधारित देख-भाल आपके स्थानीय कम्युनिटी मानसिक रोग सेवा के द्वारा प्रदान की जा सकती है। फ़ाईसिस असेसमेंट एंड ट्रीटमेंट (सी.ए.टी.) सर्वसस, जो एक व्यक्ति और उसके परिवार को 24 घंटे इन्टैन्सिव सहायता-बल प्रदान करती है, आम तौर पर वो कम्युनिटी मानसिक रोग सेवाओं का ही एक भाग होती है।

फिर भी, कई बार, घर पर इलाज जारी रखने से पहले अस्पताल में समय की एक अवधि व्यतीत करने के लाभ होते हैं। अस्पताल में भरती होने से रोग-लक्षणों का निरीक्षण और छान-बीन करने का अधिक भरपूर अवसर होता है और इलाज का आरंभ करने में सहायक होता है। कई बार लोग अस्पताल में भरती का निवेदन आराम करने और सुरक्षित अनुभव करने के लिए करते हैं।

आज, अस्पताल में भरती अधिकतर उन परिस्थितियों के लिए आरक्षित की जाती है जहां साइकोटिक रोग-लक्षणों वाले व्यक्ति अपने आप या दूसरों के लिए खतरा में हों। उदाहरण के लिए, वो व्यक्ति गंभीरता से आत्म-हत्या करने की सोच रहा/रही हो। ऐसी परिस्थितियों में, अस्पताल में भरती निर्धारण करने, इलाज को जारी रखने और उस व्यक्ति की सुरक्षा को सुनिश्चित करने का अवसर प्रदान करती है।

कुछ परिस्थितियों में भरती का प्रबंध उस व्यक्ति की इच्छा के विरुद्ध या बिना अभिप्राय के आधार पर किया जाता है, कम से कम आरंभ में। फिर भी, जिनका भी जल्द संभव हो सके, इलाज को घर पर जारी कर दिया जाता है।

एक व्यक्ति कैसे भागदारी कर सकता/(ती) है?

आरंभिक साइकोसिस के रोगियों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वे अपने इलाज में क्रियाशीलता के साथ भाग लें। साइकोसिस के विषय में स्वास्थ्य-लाभ कार्य-प्रणाली, और एक व्यक्ति स्वास्थ्य-लाभ का समर्थन और बनाए रखने के लिए क्या कुछ कर सकता/(ती) है, सीखने की आवश्यकता है। कई बार समाधान करने के लिए अन्य समस्याएं भी होती हैं, जैसे कि स्कूल में अनुपस्थिति या टूटा हुआ कार्य, या अनुभव के साथ सम्बन्धित निराशा और दबाव के साथ कैसे निवटा जाए। एक व्यक्ति को अपने अधिकारों का ज्ञान होना आवश्यक है और जब कुछ स्पष्ट न हो तो उसे प्रश्न पूछने चाहिए।

स्वास्थ्य-लाभ के विषय में क्या है?

साइकोसिस से स्वास्थ्य-लाभ पाने का नमूना एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक भिन्न होता है। कई लोग बहुत कम सालों के साथ स्वास्थ्य-लाभ पा जाते हैं। अन्य लोग एक लम्बी अवधि तक सहायता-बल से लाभ उठाते हैं।

फर्स्ट-एपिसोड से स्वास्थ्य-लाभ पाने में आम तौर पर कई एक महीने लग जाते हैं। यदि रोग-लक्षण रह जाते हैं या लौट आते हैं तो स्वास्थ्य-कारज-प्रणाली की अवधि को बढ़ाया जा सकता है। इससे पहले कि अवस्था सामान्य हो जाए, कई लोग कई महीनों या सालों तक समस्यादायक समय अनुभव करते हैं। याद रखने के लिए विशेष बात ये है कि साइकोसिस का इलाज किया जा सकता है।

अधिकतर लोग साइकोसिस से स्वास्थ्य-लाभ पाते हुए एक संतोषजनक और उत्पादक जीवन व्यतीत करते हैं।

अधिक जानकारी

अन्य जानकारी प्रपत्र ये हैं :

- साइकोसिस क्या है? – जानकारी प्रपत्र न. 1
- आरंभ में ही सहायता लेनी – जानकारी प्रपत्र न. 3
- मैं एक साइकोसिस के रोगी की सहायता कैसे कर सकता/(ती) हूँ? जानकारी प्रपत्र न. 4

www.earlypsychosis.com

ओन्टेरियो वरकिंग ग्रुप ओन अरली इन्टरवैन्शन इन साइकोसिस

Psychosis/Hindi

शीघ्र ही सहायता लेनी

शीघ्र ही सहायता लेने में साइकोसिस को जितना जल्द संभव हो पहचान लेना

और उचित स्पेशलिस्ट इलाज की खोज करनी शामिल है।

देरी न करें

साईकोसिस का प्रथम ऐपिसोड विशेषता से उलझनात्मक और मानसिक आघात का अनुभव दे सकता है। एक व्यक्ति के व्यवहार में अदल-बदल चिंता और मानसिक वेदना का कारण बन जाता है, क्योंकि वास्तव में कोई भी नहीं जान पाता कि क्या हो रहा है।

जानकारी की ये कमी आम तौर पर सहायता की खोज करने में देरी का कारण बनती है। परिणाम में, ये इलाज योग्य रोग अनपहचाने और बिना इलाज किए छोड़ दिए जाते हैं।

जब सहायता की खोज की भी जाती है तो सही रोग-निदान करने में अधिक देरी हो सकती है क्योंकि इन अव्यवस्थाओं की पहचान करनी कठिन हो सकती है।

शीघ्र सहायता लेनी आवश्यक क्यों है?

साईकोसिस के फर्स्ट ऐपिसोड के लिए इलाज को आरंभ करने में आम तौर पर एक लम्बी देरी हो जाती है। एक रोग का इलाज करने में जितनी अधिक देरी की जाती है, उस व्यक्ति के परिवार, मित्रों, शिक्षा और काम में उतने ही अधिक भंग होंगे।

वे अपने आप के विषय में कैसे अनुभव करते हैं, इस पर प्रभाव पड़ सकता है, विशेषता से जब इलाज में देरी हो जाती है। अन्य समस्याएँ आ सकती या बढ़ सकती हैं, जैसे कि बेरोज़गारी, निराशा, नशीली दवा का दुरोपयोग, काम न को भंग करना, अपने आपको चोट पहुँचा लेनी आदि हो सकती या बढ़ सकती हैं। इसकी वृद्धि में, इलाज में देरी धीरे और कम पूर्ण स्वास्थ्य-ताम का कारण बन सकती है।

एक भंग-आवस्था के घटने की आवश्यकता नहीं होती। यदि साईकोसिस का पता शीघ्र चल जाता है तो बहुत सारी समस्याओं को टाला जा सकता है।

आरंभिक चिन्ह क्या हैं?

एक साईकोसिस के रोग-लक्षणों के बढ़ जाने से पहले आम तौर पर एक व्यक्ति में कुछ अदल-बदल आते हैं। इन अदल-बदलों को आरंभिक चिन्ह कहा जाता है और साईकोसिस से पहले इस घटना-क्रम को प्रोडोम कहा जाता है। आरंभिक चिन्ह अस्पष्ट होते हैं और बहुत कम सुस्पष्ट होते हैं। देखने के लिए महत्वपूर्ण बात ये है कि ये अदल-बदल और भी बदतर होते जा रहे हैं या हटने ही नहीं हैं।

आरंभिक चिन्ह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक भिन्न होते हैं। एक प्रोडोमल घटना-क्रम में लोगों की भावनाओं, सोचों और प्रत्यक्ष बोधों को प्रकट करने के ढंग में परिवर्तन आ जाता है। फिर भी उन्होंने अभी तक दृष्टिभ्रम, भ्रान्ति और उलझी हुई सोच जैसे स्पष्ट साईकोटिक रोग-लक्षणों का अनुभव आरंभ नहीं किया होता।

आरंभिक चिन्ह

एक व्यक्ति ये कुछ बन सकता/(ती) है

- सन्देही
- निराश
- उत्सुक
- तनावपूर्ण
- चिड़चिड़ा
- गुस्साखोर

एक व्यक्ति ये कुछ भोग सकता/(ती) है

- झमती हुई मनोदशा
- सोने में बाधा
- भूख में बदलाव
- शक्ति या प्रेरणा में कमी
- मन को केंद्रित या वस्तुएँ याद रखने में समस्या

एक व्यक्ति ये कुछ अनुभव सकता/(ती) है

- उनकी सोचें तीव्र गति में या धीमी गति में
- वस्तुओं में लगभग परिवर्तन सा है
- उनके चारों ओर वस्तुएँ बदती हुई प्रतीत होती हैं
- आम तौर पर परिवार व मित्रों को इन परिवर्तनों की सूचना पहले हो जाती है

परिवार व मित्रों को इन परिवर्तनों की सूचना हो सकती है जब

- एक व्यक्ति का व्यवहार बदल जाता है
- एक व्यक्ति की पढ़ाई या काम-काज में बिगाड़ आ जाता है
- एक व्यक्ति ग़ैर-मिलनसार या अलग हो जाता है
- एक व्यक्ति की रूचि मेल-जोल में नहीं रहती
- एक व्यक्ति कम क्रियाशील हो जाता है

परिवार आम तौर पर ये भांप जाते हैं कि कोई एक वस्तु सही नहीं है, भले ही वो ये नहीं जानते होते कि वास्तव में समस्या क्या है।

ये व्यवहार स्कूल में, काम-काज पर या सम्बन्धों में समस्याओं की परेशानीयों जैसी दवावदायक घटनाओं के प्रति एक छोटी सी प्रतिक्रिया हो सकता है। इसकी दूसरी तरफ, ये एक साईकोसिस के बढ़ाव की आरंभिक निशानियाँ हो सकती हैं। ये आवश्यक है कि इन व्यवहारों की छान-बीन की जाए।

पहला कदम

जब ये प्रोडोमल या साईकोटिक रोग-लक्षण उभर आएँ तो ये आवश्यक है कि वो युवक व्यक्ति सहायता पाए। आरंभ के लिए एक स्थानीय डाक्टर, कम्युनिटी हेल्थ सेंटर या कम्युनिटी मेंटल हेल्थ सर्विस एक अच्छा स्थान होगा।

Psychosis/Hindi

याद रखें कि व्यवहार में ये बदलाव शायद आरंभिक चिन्ह न हों, परंतु इन्हें चेक करवा लेना एक अच्छा विचार होगा। यदि एक साइकोटिक अस्वभाव्यता उभर रही हो तो इस युवक व्यक्ति को जितनी भी जल्दी सहायता मिलेगी, उतना ही बेहतर होगा। एक साइकोसिस को जितनी भी जल्दी पहचाना जाएगा, और इलाज आरंभ किया जाएगा, उतना ही बेहतर संभावित परिणाम होगा।

अधिक जानकारी

अन्य जानकारी प्रपत्र ये हैं :

- साइकोसिस क्या है? – जानकारी प्रपत्र न. 1
- साइकोसिस से स्वास्थ्य-लाभ – जानकारी प्रपत्र न. 2
- मैं एक साइकोसिस के रोगी की सहायता कैसे कर सकता/(त) हूँ? – जानकारी प्रपत्र न. 4

www.earlypsychosis.com

ओन्टेरियो वरकिंग ग्रुप ओन अरली इन्टरवैन्शन इन साइकोसिस

मैं एक साइकोसिस के रोगी की सहायता कैसे कर सकता/(ती) हूँ?

इस बात को स्वीकार करना बहुत दुःखद हो सकता है कि आपका/(की) कोई निकटीय साइकोसिस भोग रहा/(ही) है। आप एक झटका, उलझन, चकित और दोषी अनुभव कर सकते हैं। अनुभव करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं होता है।

समस्या को पहचानना कठिन हुआ हो सकता है, क्योंकि युवक व्यक्तियों के सामान्य उतार-चढ़ावों आरंभिक साइकोसिस को गलती से आरंभिक साइकोसिस समझ लिया जा सकता है। आपके पास बहुत सारे प्रश्न हैं और आगे क्या करना है, शायद आप नहीं जानते। आप सहायता करना चाहते हैं परंतु निश्चित नहीं हैं कि कैसे।

मैं सहायता कहां से ले सकता/(ती) हूँ?

सहायता कहां से ली जाए, ये बहुत उलझनात्मक हो सकता है। परिवार, साथी या मित्र कई एक कारणों से सहायता पाने के निर्णय लेने कठिन पाते हैं। साइकोटिक ऐपिसोड भोगने वाला/(ती) व्यक्ति शायद सहायता न लेना चाहता/(ती) हो या ये भी संविचार न करे कि वो सही नहीं है। केवल एक साइकोटिक की परिस्थिति भोग रहे व्यक्ति के साथ निबटना ही कठिन हो सकता है।

कता है।

एक रोगी के लिए किस प्रकार के इलाज की आवश्यकता है, ये जानने के लिए सहायता की आवश्यकता होती है। परिवारों, साथियों और मित्रों को भी सहायता की आवश्यकता होती है ना कि वे ये जान सकें कि क्या हो रहा है और वे निर्धारण, इलाज और स्वास्थ्य-ताम की प्रणालियों में कैसे सम्मिलित हो सकते हैं।

एक अच्छा आरंभ करने के लिए आपका स्थानीय डॉक्टर, कम्यूनिटी हेल्थ सेंटर या मानसिक रोग सेवा से होगा। वे आपको बताएंगे कि आगे क्या करना है और इलाज कहां से करवाया जा सकता है। आरंभ में आपकी सबसे बड़ी चिंता ये होगी कि ये क्या हो रहा है, और सही प्रकार की सहायता ली जाए।

यदि आपको सलाह-मशवरे या सहायता पाने में समस्याएँ हो रही हैं, या ये अनुभव कर रहे हैं कि आप कहीं तक भी नहीं पहुँच रहे तो आपको विभिन्न स्थानों से तोल-माल करने पड़ सकते हैं। एक साइकोसिस की संभावना के विषय में अपने डॉक्टर के साथ, या स्किज़ोफ्रीनिया फैलोशिप या असोसिएशन ऑफ रैलेटिव्स एंड फ्रेंड्स ऑफ दी मेंटली ईल्ल (ऐ.आ.ऐ.एफ.ई.एम.आई.) जैसी एडवोकेसी एंड सपोर्ट ऐजेंसीज़ के साथ बात-चीत करें।

एक इलाज के दौरान मैं कैसे सहायता कर सकता/(ती) हूँ?

जब आप साइकोसिस के साथ निबटने में अभ्यास-प्राप्त एक पेशावर या सेवा दूढ़ लेते हैं तो शायद आप इन्हें उपयोगी पाएँगे :

- एक साइकोसिस रोगी व्यक्ति की सहायता करने के लिए अपने आप को और एक पेशावर को एक ही लक्ष्य की ओर केंद्रित हुए होने के विषय में सोचें और एक स्वास्थ्य-ताम पाने की ओर बढ़ें। ये आपके और इलाज-करता या टीम के बीच एक साझेदारी के जैसे ही है।
- पता लगाएँ कि इलाज की टीम में और कौन कौन शामिल हैं - उनके नामों और संपर्क नम्बरों की मांग करें। कर्मचारीयों से पूछें कि उनका विशिष्ट पात्र वर्तमान में क्या है और भविष्य में क्या होगा। ये पूछें कि

संपर्क के लिए सबसे सही व्यक्ति कौन है और इस सभी जानकारी को नोट कर लें।

- इस टीम के मुख्य व्यक्तियों के साथ एक भेंट-वार्ता की मांग करें और अपने साथ ले जाने वाले प्रश्नों की एक सूची तैयार करें। भेंट-वार्ता के दौरान उत्तरों को लिखने के लिए स्वतंत्र महसूस करें।
- लगातार भेंट-वार्ताओं की मांग करें और अगली पूर्व नियोजित भेंट-वार्ता का समय ले लें। विशिष्ट जानकारी के लिए पूछें। यदि आप बताई गई जानकारी को नहीं समझ पाते तो उनसे कहें कि अधिक स्पष्ट व्याख्या दी जाए।
- ये पूछें कि आप अधिक जानकारी कब प्राप्त कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, क्या कोई विशिष्ट शिक्षा बैठकें हैं जिनमें आप उपस्थिति दे सकते हैं। या पढ़ने के लिए कोई जानकारी-प्रपत्र उपलब्ध हैं?

एक रोगी व्यक्ति के साथ मैं कैसे निभा सकता/(ती) हूँ?

जब आप एक ऐसे व्यक्ति के साथ हैं जब वे साइकोटिक हैं और विचित्र व्यवहार कर रहा/(ही) है तो आप भय-भीत या निष्फल हो सकते हैं। ये याद रखना आवश्यक है कि फिर भी वे आपका/(की) पुत्र, पुत्री, भाई, बहन, पत्नी, पति, साथी या मित्र ही है। एक रोगी व्यक्ति के लिए आम तौर की तरह रह पाना बहुत कठिन होता है।

आम तौर पर परिवार और मित्र ये पूछते हैं कि उन्हें एक साइकोटिक व्यक्ति के साथ कैसे व्यवहार और बात-चीत करनी चाहिए। ऐसे कोई निर्धारित नियम नहीं हैं, फिर भी, कुछ सामान्य मार्ग-दर्शन सहायक हो सकते हैं।

अपने आप में बने रहें।

जानकारी ग्रहण करें और इस सच को समझें कि वो व्यक्ति साइकोटिक राग-लक्षणों के कारण से विचित्र बातें कर रहा/रही है।

ये समझें कि साइकोटिक रोग-लक्षण सभी के लिए दबावदायक होते हैं और आप विभिन्न प्रकार की भावनाएँ अनुभव कर सकते हैं - धक्का, भय, उदासी, गुस्सा, निष्फल, निराशा आदि।

दूसरे लोगों के साथ बात-चीत करने से इन भावनाओं के साथ निबटने में सहायता हो सकती है। विश्वास रखें कि वो व्यक्ति ठीक हो जाएगा/(गी) - भले ही इसमें समय लगेगा। धीरज रखें।

जब एक व्यक्ति एक तीव्र अवस्था में होता/होती है तो वो एक बाल-सुलभ प्रतीत हो सकता/(ती) है। कभी कभी उन्हें एक सुरक्षित, सुलभ वातावरण में रहने की आवश्यकता होती है और निर्णय लेने में दूसरों की सहायता की आवश्यकता होती है।

यदि एक व्यक्ति अपने रोगी होने की अवस्था में आपको दुखदायक शब्द कहता/(ती) है तो आप उन्हें व्यक्तिगत लेने का प्रयत्न न करें।

जब एक व्यक्ति को तीव्र साइकोटिक रोग-लक्षण होते हैं तो वे अपने विश्वासों और विचारों में जकड़े रहते हैं। किसी असहमति में अधिक समय तक न उलझें, परंतु उनकी वर्तमान अवस्था की समझ ग्रहण करने के लिए ध्यानपूर्वक सुनें - ता कि

Psychosis/Hindi

जब वो बेहतर हो जाएँ तो बातचीत करने के लिये भविष्य के हवाले के साथ हमदर्दी की जा सके।

अपने आप का ध्यान रखें। ये देखभाल और चिंता के बीच एक संतुलन रखने की बात है और अपने आप को बहुत अधिक दुर्बल बना बैठना नहीं है।

मैं स्वास्थ्य-लाभ पाने में कैसे सहायक हो सकता/(ती) हूँ?

एक स्वास्थ्य-लाभ होने की कार्य-प्रणाली में परिवार, साथी और मित्र बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। जब एक व्यक्ति अपने साइकोटिक ऐपिसोड से स्वास्थ्य-लाभ पा रहा/रही होता/होती है तो आप प्यार, स्थिरता, हमदर्दी और भरोसा प्रदान कर सकते हैं, साथ ही वास्तविक मामलों में सहायता दे सकते हैं।

फिर भी, आपको अपना स्वास्थ्य-लाभ पाने और जो कुछ भी हुआ है, उसके अनुकूल होने की अवधि भी चाहिये। जिन अवस्थाओं में से आप गुजर रहे हैं, उनमें से कुछ एक को समझ लेना शायद उपयोगी हो सकता है।

सामान्य अवस्थाएँ

परिवारों और मित्रों का नीचे लिखी अवस्थाओं में से गुजरना काफी सामान्य हो सकता है :

1. जब आपको ज्ञान होता है कि कोई गम्भीर घटना घट रही है और आपके परिवार का/की सदस्य या मित्र ठीक नहीं है तो आरंभ में आप एक संकट में पड़ सकते हैं। इस समय पर आप बहुत उत्सुक, चिंतित और भयभीत हो सकते हैं।

2. जैसे ही ये सपष्ट हो जाता है कि ऐसा कुछ है जो ठीक नहीं है तो आप सहायता की खोज करने हैं। यही एक ऐसा समय भी है जहाँ आप इस सच्चाई के अनुकूल हो रहे होंगे कि आपके परिवार का/की सदस्य या मित्र ठीक नहीं है और इस परिस्थिति को अपने आप ही सही हो जाने के लिये नहीं छोड़ा जा सकता।

3. जैसे जैसे आप सहायता पाएँगे, आपके पास शायद बहुत सारे प्रश्न और चिंताएँ होंगी - ये क्या हो रहा है? साइकोसिस क्या है? ये किन कारणों से होता है? क्या ये फिरसे होगा? इसका इलाज कैसे किया जाता है? हम सहायता के लिये क्या कुछ कर सकते हैं? हम दूसरे लोगों को क्या बताएँगे? क्या हमारा/(री) परिवारिक सदस्य या मित्र ये समझेगा/(गी) कि सहायता की आवश्यकता क्यों पड़ी थी? क्या हमें सहायता पहले से ही ले लेनी चाहिये थी? इस समय के दौरान आपको मिली-जुली भावनाएँ और प्रतिक्रियाएँ अनुभव होंगी। आपको कैसी भी भावनाओं का अनुभव हो, वो उचित ही है।

4. जैसे जैसे एक व्यक्ति स्वास्थ्य-लाभ पाता/पाती है और वो ठीक हो जाने के चिन्ह दिखाता/(ती) है, आप शायद बहुत राहत और आनन्द अनुभव करेंगे। इस समय तक आपने शायद इस रोग को समझना भी आरंभ कर दिया होगा और भविष्य के लिये अधिक आशावादी हो गए होंगे।

5. जैसे जैसे स्वास्थ्य-लाभ पदोन्नत होता है, और आपका/(की) परिवारिक सदस्य, साथी या मित्र परिवार और समज में फिरसे मिलने-जुलने लग जाता/जाती है, तो आप अपने आपको इसके विरोध में अधिक उत्तेजित, प्रश्नों या चिंताओं में उलझे हुए अनुभव कर सकते हैं। अधिकतर समयों पर परिवारिक सदस्य अपने आपको ऐसी घटना फिरसे घटने या विचित्र व्यवहारों के चिन्हों की ताक में व्यस्त पाते हैं। आप रोगी के प्रति अपने आपको सुरक्षावादी और उत्तेजित अनुभव कर सकते हैं कि कहीं वो जल्द से जल्द ठीक हो जाए और ऐसा कुछ न करे जिस से ये घटना फिरसे घटे। स्वतंत्रता और देख-भाल की आवश्यकताओं में संतुलन बनाए रखना समस्यादायक हो सकता है।

6. जैसे जैसे एक स्वास्थ्य-लाभ जारी रहता है, हर एक चिंतित व्यक्ति धीरे धीरे अनुकूल होने लगता/(ती) है। आप आश्वासित होते हैं कि स्वास्थ्य-लाभ हो रहा है और आपके जीवन में कुछ सामान्यता लौट आती है। आप रोगी के साथ साइकोसिस, हर एक के लिये ये सब कैसे था और भविष्य में एक दूसरे की सहायता कैसे की जाए, के विषय में बातचीत करते हैं। याद रखें कि परिवारों, साथियों और मित्रों को भी स्वास्थ्य-लाभ और घटी हुई घटनाओं को समझने और स्वीकार करने के लिये समय चाहिये। बातों/घटनाओं को गुप्त न रखें - दूसरों के साथ बात-चीत करने, भले ही वो परिवार के सदस्य, मित्र या पेशावर हों, ये बहुत सहायक हो सकती हैं।

अधिक पढ़ाई

साइकोसिस, इलाज और स्वास्थ्य-लाभ के विषय में सीखने के लिये बहुत कुछ है। आप नीचे लिखीयों में से कुछ एक को उपयोगी पा सकते हैं।
ऐलेग्ज़ेंडर, के. (1991) स्विज़ेफ्रैनिया को समझना और निवटना। स्विज़ेफ्रैनिया फैलोशिप ऑफ विक्टोरिया (1993) कुछ है जो सही नहीं है (1994) साइकोसिस - ये क्या है? वालकिन्स, जे. (1992), साइकोसिस ऐन्ड स्विज़ेफ्रैनिया।

ऊपर लिखे प्रकाशन स्विज़ेफ्रैनिया फैलोशिप ऑफ विक्टोरिया से उपलब्ध हैं।

ऐ.आर.ऐ.एफ.एम.आई. विक्टोरिया (1991), मूडसविन्यास ऐन्ड मैन्टल हेल्थ

ऊपर लिखी पत्रिका ऐ.आर.ऐ.एफ.एम.आई. से उपलब्ध है। हर एक प्रांत में स्वै-सहायक संस्थाएँ हैं जो परिवारों के लिये बहुत सहायक हो सकती हैं। इन में ये शामिल हैं :

स्विज़ेफ्रैनिया फैलोशिप

मानसिक-रोग वाले लोगों के सम्बन्धीयों के लिये जानकारी, शिक्षा और सहायता-बल, निवास स्थान और पुनर्वास प्रदान करती है।

ऐ.आर.ऐ.एफ.एम.आई.

मानसिक-रोग आयोग्यता वाले लोगों के लिये सहायता-बल गुरुप्स के साथ साथ भावनात्मक और दिमाग के रोगी लोगों के सम्बन्धीयों और मित्रों के लिये गुरुप्स प्रदान करती है।

अधिक जानकारी

अन्य जानकारी प्रपत्र ये हैं :

- साइकोसिस क्या है? - जानकारी प्रपत्र न. 1
- साइकोसिस से स्वास्थ्य-लाभ - जानकारी प्रपत्र न. 2
- आरंभ में ही सहायता लेनी - जानकारी प्रपत्र न. 3

www.earlypsychosis.com

ओन्टारियो वरकिंग ग्रुप ऑन अरली इन्टरवैन्शन इन साइकोसिस

2000 ई.पी.पी.आई.सी. देश भर में सेवा

दी ई.पी.पी.आई.सी. के जानकारी प्रपत्र ई.पी.पी.आई.सी. के वेबसाईट से डाउनलोड किए जा सकते हैं और अदल-बदल के बिना स्वतंत्रता से बांटे जाते हैं।

Psychosis/Hindi