



CARE ਐਕਟ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਸਿਸਟੈਂਸ, ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਸਮਕਤੀਕਰਨ ਐਕਟ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

CARE ਐਕਟ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਿਵਲ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ, ਸੇਵਾਵਾਂ/ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ **CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ** ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ CARE ਐਕਟ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ CARE ਐਕਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ **CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ** ਅਤੇ **ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ** ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ CARE ਐਕਟ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਖਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

| | |
|---|----|
| ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ | 3 |
| ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ CARE | 4 |
| CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ | 4 |
| ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰ..... | 5 |
| ਇੱਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰ..... | 7 |
| ਇੱਕ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰ..... | 8 |
| ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ..... | 8 |
| ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ..... | 10 |
| ਟਰਾਮਾ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ | 10 |
| ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ..... | 12 |
| ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ..... | 13 |
| ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਕਦਮ..... | 15 |
| ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ 1: CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।..... | 15 |
| ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ 2: ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।..... | 16 |
| ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ 3: ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦਾ ਮੁੜ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।..... | 17 |
| ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ 4: ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਿਤ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।..... | 18 |

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

| | |
|---|-----------|
| ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ 5: ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।..... | 19 |
| ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ (FPE)..... | 20 |
| FPE ਭਾਰੀਦਾਰੀ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ..... | 21 |
| FPE ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ..... | 22 |
| ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ..... | 23 |
| ਵਧੀਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ..... | 23 |
| ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ..... | 24 |
| ਕਾਉਂਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ..... | 24 |
| ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਠਜੋੜ (National Alliance on Mental Illness, NAMI) ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ..... | 24 |
| ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਐਕਸ਼ਨ ਅਲਾਇੰਸ..... | 25 |
| ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ..... | 25 |
| ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਦਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ..... | 25 |
| ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ CARE-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਤ..... | 25 |
| CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਰੋਤ..... | 28 |

ਸਿਜੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਸਹਾਇਤਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੇਸਤ, ਸਮਾਜਕ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਮੈਂਬਰ) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਜੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਨਿਆਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ।
- ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੁਆਰਾ।
- ਸਹਾਇਤਾ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਸਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇ ਕੇ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਲਾਈਟ (ਉਜਾਗਰ) ਕਰਕੇ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਰੁਝੇਵੇਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਜੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਜੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਰਥਕ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ। ਇਹ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰਕ-ਅਧਾਰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਰਜਾਘਰ, ਸਕੂਲ, ਸਹਿਕਰਮੀ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਅਤੇ

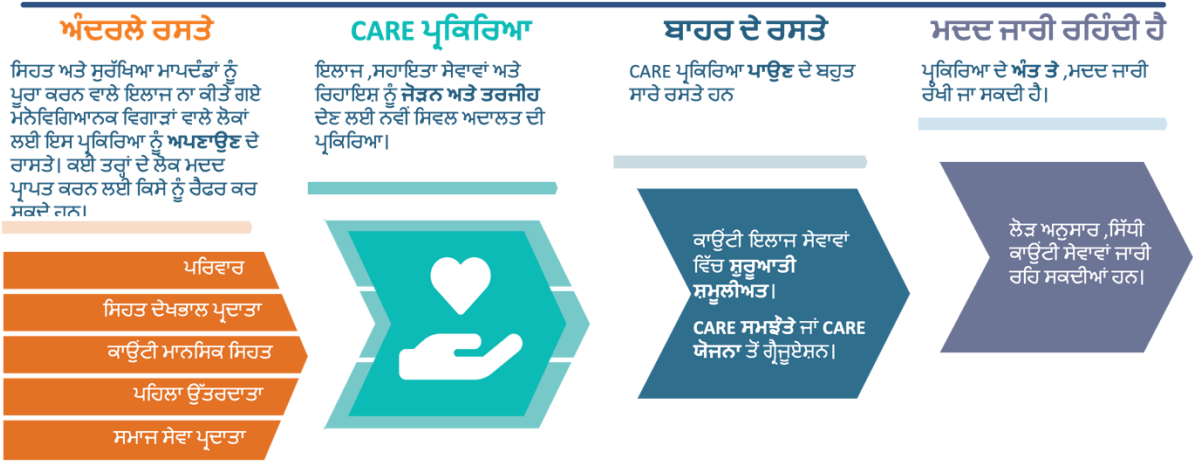
CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।** ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ** ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖੋ

ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਰਥਨ

"ਸੁਭਾਵਿਕ ਸਹਾਇਤਾ" ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ, ਗੈਰ-ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੌਸਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਥ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਨੌਕਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਵੱਖਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ, ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ।



CARE ਐਕਟ ਖਾਸ ਲੋਕਾਂ ("ਪਟੀਸ਼ਨਰ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇ। CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸੁਣਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਜਵਾਬਦਾਤਾ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਯੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਜਵਾਬਦਾਤਾ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਤ CARE ਸਮਝੌਤਾ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ CARE ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 12 ਹੋਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ CARE ਸਮਝੌਤੇ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੇਖੋ](#)।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ CARE

CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਦੋਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਉਮੀਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਤ ਸਮਰਥਕ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਜਵਾਬਦਾਤਾ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾਇਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੰਭਾਵੀ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦਾਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਅਕਸਰ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬਦਾਤਾ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਜਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ CARE ਐਕਟ ਦੇ ਸਰੋਤ** ਦੇਖੋ।

ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰ

CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਪਟੀਸ਼ਨਰ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾਇਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ CARE ਐਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

California ਅਦਾਲਤਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾਇਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਦਾਲਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰ, ਕਾਉਂਟੀ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕੋਡ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ California ਰਾਜ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ **ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਲੋਕੇਟਰ** ਦੀ ਨਿਆਂਇਕ ਕੋਸ਼ਲ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੁਝ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤ (ਪੂਰੀ-ਸੇਵਾ ਭਾਈਵਾਲੀ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਇਲਾਜ ਸਮੇਤ) ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਪਾਰਕ ਬੀਮੇ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਰ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਟੀਸ਼ਨ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਫਿਰ CARE ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਇਹ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਟੀਸ਼ਨ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਵੇਗੀ। ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਫਿਰ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯੋਗ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਫਿਰ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੇਸ਼ੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੇਸ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਫਿਰ ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਏਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ CARE ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬੂਤ।
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਕਿਵੇਂ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇਕਰ ਭਾਗੀਦਾਰ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ।

ਸਥਾਨਕ NAMI CA ਐਫੀਲੀਏਟਸ ਅਤੇ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤ ਟੀਮਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਟੀਸ਼ਨਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ NAMI ਅਧਿਆਏ/ਐਫੀਲੀਏਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਉਂਟੀ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਥਾਨਕ NAMI CA ਐਫੀਲੀਏਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, **ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ NAMI ਲੱਭੋ ਤੇ ਜਾਓ।**

ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਕਚਹਿਰੀ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੋਲਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਰਚੇ ਤੇ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰਾਂ** ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- **CARE ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝੋ:** CARE **ਯੋਗਤਾ** ਅਤੇ **ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ** ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ।
- **ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ:** ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਈਲ ਕਰੋ।
- **ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:** ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਰਹੋ।
- **ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨੂੰ ਸਮਝੋ:** ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ:** ਕਚਹਿਰੀ ਦਾ ਸਥਾਨ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚੋ।
- **ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਹਿਨੋਗੇ:** ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪਹਿਰਾਵੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੇ

- **ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚੋ:** 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਓ:** ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਤੇ ਨੋਟ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- **ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬਣੋ:** ਜੱਜ ਨੂੰ "ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਜੱਜ ਸਾਹਿਬ" ਵਜੋਂ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਮਰ ਰਹੋ।
- **ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ:** ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਬੋਲੋ, ਅਤੇ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਓ।
- **ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ:** ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੋਟ ਬਨਾਓ।
- **ਸਪਸ਼ਟ ਬੋਲੋ:** ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ।
- **ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:** ਜੱਜ ਦੇ ਆਉਣ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਾ ਪਾਓ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਇੱਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰ

ਇੱਕ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਆਪਣੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ CARE ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਫੈਸਲੇ ਸਮਝਣ, ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।
- CARE ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Psychiatric Advance Directive PAD) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ।
- ਇੱਕ ਸਮਰਥਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ (Supported Decisionmaking, SDM) ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ।
- ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ CARE ਸਮਝੌਤੇ, CARE ਯੋਜਨਾ, ਜਾਂ PAD ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਦਮੇ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਜੀ ਪੱਖਪਾਤ ਦੂਰ ਕਰੋ।
- ਗੁਪਤਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਸਮਰਥਕ, ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਟੀਮ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਸਮਰਥਕ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ **ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਟੁਲਕਿੱਟ** ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **CARE ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ** ਦੇਖੋ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ CARE ਐਕਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ **ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਪੋਰਟਰ ਟੁਲਕਿੱਟ** ਦੇਖੋ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਸਮਰਥਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਮਰਥਕ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿੱਚ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬ (988 ਜਾਂ 911) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ CARE ਜਵਾਬਦਾਰੀ ਨਾਲ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਵਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਿਵਾਦ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਦਾ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਹਿੱਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਗੀਦਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਹਿਮਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਨਿਰਪੱਖ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।

ਇੱਕ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਵਾਰ

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਰਸਮੀ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਭਾਗੀਦਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।
- ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਇਸ ਰਸਮੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਖਾਸ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਪੱਖ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਸੁਣਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਕਈ ਸੰਘੀ ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਡਰਲ **ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਪੋਰਟੇਬਿਲਟੀ ਐਂਡ ਅਕਾਊਂਟੇਬਿਲਟੀ ਐਕਟ (HIPAA)**, **ਕੋਡ ਆਫ਼ ਫੈਡਰਲ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ (CFR) ਭਾਗ 2 ਦਾ ਟਾਈਟਲ 42, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਐਕਟ (CMIA)**, ਅਤੇ **ਲੈਟਰਮੈਨ-ਪੈਟਰਿਸ-ਸ਼ੌਰਟ (LPS) ਐਕਟ** ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ **HIPAA ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ, ਭੁਗਤਾਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਧਾਰਾ**। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾ ਦਵੇ। ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਅਪਵਾਦ ਹੈ। ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਖੁਲਾਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਲਾਜ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ, ਪਿਛਲੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਲਾਜ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਸਿਰਫ "ਇੱਕ ਤਰਫ਼ਾ" ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ, ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
3. ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਕਸਰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਰੁਚੀਆਂ, ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਟੀਚੇ।
- ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਸਹਿਯੋਗੀ ਨੈੱਟਵਰਕ।
- ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ (ਅਤੀਤ) ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ।
- ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਦਾਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਹਾਲੀਆ ਮੌਜੂਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅਗਾਊਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Psychiatric Advance Directive, PAD) ਦਾ ਹੋਣਾ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਹੋਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ NAMI ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ NAMI ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹਨ। [ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ NAMI ਐਫੀਲੀਏਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ](#)।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਸਟੇਟ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡੈਂਸ 1.2](#) 'ਤੇ ਰਾਜ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਟਰਾਮਾ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਟਰਾਮਾ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ (ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲੜੀ) ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਦਮਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਇਆ-ਧਮਕਾਇਆ, ਡਰਾਇਆ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਦਮੇ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।¹

ਸਦਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਇੱਕ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ ਲੜਾਈ, ਭੱਜਣ, ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਨਾਮਕ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।² ਸਦਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਦੂਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸ਼ਰੀਰ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੇਕਿਨ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਾਂ ਸਦਮਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਈਪਰ ਅਲਰਟ ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਸਟ੍ਰੈਸ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।

ਸਦਮਾ ਕੀ ਹੈ?

"ਟਰਾਮਾ (ਸਦਮਾ) ਇੱਕ ਘਟਨਾ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲੜੀ, ਜਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਸਥਾਈ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।"—[ਇੱਕ ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ SAMHSA ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਗਾਈਡ](#)

¹ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ SAMHSA ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਗਾਈਡ](#) ਅਤੇ [ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਗੂਕਰਨ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ](#) ਦੇਖੋ।

² ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਸਦਮਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, [PTSD ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿਗਿਆਨ: ਸਦਮਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ](#) ਦੇਖੋ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ "ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤਣਾਅ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।³

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ "ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਬਚਪਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ" ਜਾਂ ACE ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।⁴
- ਭੇਜਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣਾ, ਅਣਦੇਖਿਆ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ, ਅਤੇ ਕਲੰਕਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ।⁵
- ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਾਂ ਕਾਰਸੇਰਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਸਦਮੇ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਗੰਭੀਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਗਰਮ ਦਲੀਲਾਂ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ।
- ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲ ਪਿਦਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਰਾਉਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣੀਆਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਕਾਰਸੇਰਲ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ
'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲੜੀ ਦੇਖੋ:

ਭਾਗ 1: [ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ
ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ
ਬੁਨਿਆਦ](#)

ਭਾਗ 2: [ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ
ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਟੀਚੇ
ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ](#)

ਭਾਗ 3: [ਵਲੰਟੀਅਰ
ਸਮਰਥਕ ਵਜੋਂ ਟਰਾਮਾ-
ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ
ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ।](#)

³ ਤਣਾਅ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤਣਾਅ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ](#) ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ।

⁴ ACEs ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [CDC ਅਤੇ Kaiser Permanente ਵਿੱਚਕਾਰ ਸੰਯੁਕਤ ਖੋਜ](#) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

⁵ ਕਲੰਕ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸਲੀ ਕਲੰਕ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਮਰਤਾ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਪੱਖਪਾਤ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ: ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਪੱਖਪਾਤ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ-ਬੇਧਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ](#) ਦੇਖੋ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ "ਦਇਆ ਸੰਬੰਧੀ ਥਕਾਵਟ" ਜਾਂ "ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਦਮੇ" ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਇੱਕ "ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ" ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਜੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ (SAMHSA) ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ **ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਗਾਈਡ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ**। ਇਹ ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸਦਮੇ (ਟਰਾਮਾ) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਸਦਮੇ (ਟਰਾਮਾ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ।
- ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ-ਸਦਮਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸਦਮੇ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਇਆ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ **ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸਮਰਥਕ ਵਜੋਂ ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ** ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- **ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਟਰਿਗਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ**। ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਕਰੋ।
- **ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ**। ਇਹ ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹਨ। CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।⁶
- **ਅੰਤਰ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਚਾਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ**। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਨੂੰ ਰੂਪ

⁶ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਮਰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਅਮਰੀਕਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਲੇਖ](#) ਜਾਂ [ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਮਰਤਾ ਵੀਡੀਓ](#) ਦੇਖੋ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਦੂਰੀ, ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ, ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।⁷

- **ਤਾਕਤਾਂ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।** ਤਾਕਤਾਂ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।⁸
- **ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਸੁਣਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਜਾਂ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖੋ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਸੰਖੇਪ ਬਿਆਨ ਬਣਾਓ।
- **ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਪੇਸ ਰੱਖੋ।** ਸਪੇਸ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ। ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਰਹਿਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ।⁹

"ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੇ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਉਹ ਹੈ, ਜੋ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"
-ਦਿ ਡਾਂਸ ਆਫ਼ ਕੇਅਰਿੰਗ: ਏ ਕੇਅਰਿਗਵਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਟੂ ਹਾਰਮੋਨੀ

ਤੁਸੀਂ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸਦਮੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ

ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।¹⁰ ਇੱਥੇ ਕਈ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਜੋ ਬਰਨਆਊਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ।
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਸਿਸਟਮ ਸਮੇਤ)।
- ਉਮੀਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।

⁷ ਅੰਤਰ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਕੋਲਾਬੋਰੇਟਿਵ ਫਰੇਮਵਰਕ ਲੇਖ](#), [ਸੰਚਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ](#), ਅਤੇ [UCF ਬਲੌਗ ਪੋਸਟ 'ਤੇ ਹੈਲਥਫੋਰਸ ਸੈਂਟਰ](#) ਦੇਖੋ।

⁸ ਤਾਕਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਤਾਕਤਾਂ-ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ](#) ਦੇਖੋ।

⁹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਪੇਸ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ [ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਪੇਸ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ](#) ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

¹⁰ ਬਰਨਆਊਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਕੇਅਰਿਗਵਰ ਬਰਨਆਊਟ](#) ਉੱਤੇ ਇਹ ਲੇਖ ਦੇਖੋ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

- ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਕਮੀ।
- ਤੀਬਰ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਇਕੱਤਰਤਾ।

ਬਰਨਆਉਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣ:

- **ਹਾਵੀ ਹੋਣਾ:** ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:** ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਮੂਡ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- **ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:** ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ, ਥਕਾਵਟ ਸਮੇਤ
- **ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:** ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਵਚਨਬੱਧਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਸਵੈ-ਦਵਾਈ:** ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ। ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜੁਆ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੰਗੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਨੂੰ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਰਨਆਉਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਤਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੌਕੇ ਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ (Self-care On the Spot, SOS) ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਸਾਧਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤੇਜੀਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਸੰਗੀਤ ਪਲੇਲਿਸਟ ਸੁਣਨਾ, ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ, ਇੱਕ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ, ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਬ੍ਰੈਕ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਜਲਦੀ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਬਰਨਆਉਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਵਜੋਂ ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।](#)

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਕਦਮ

ਇਹ ਭਾਗ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਕਦਮ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ 1: CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਕਦਮ ਹੈ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਨਾ। "ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਤਿਕੋਣ" ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਭਾਗੀਦਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਿਕੋਣ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲਈ ਆਪਸੀ ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਹਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ, ਪਛਾਣ, ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਸਮਝ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।¹¹ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਇਹ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਕਿਉਂ), ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ, ਉੱਤੇਜੀਤ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਵਿਹਾਰਕ ਸਿਹਤ/ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਹਨ:

- ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਭਾਗੀਦਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਚਾਰ ਪੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

¹¹ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਤਿਕੋਣ: ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ "ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਤਿਕੋਣ" ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਰਥਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਲਈ ਭਾਈਵਾਲੀ: ਪੁਨਰ-ਵਾਸ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ-ਸੂਚਿਤ ਅਭਿਆਸ ਦੇਖੋ।

ਟੀਚਾ-ਸੈਟਿੰਗ ਪਹੁੰਚ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ

ਇਹ ਸਾਧਨ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਮਾਡਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ)

ਸਧਾਰਣ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਟੂਲ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਲਾਈਟ (ਉਜਾਗਰ) ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰਣਨੀਤੀ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅੰਤਮ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ, ਉਸ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟ ਕਾਲਕ੍ਰਮ (reverse chronological order) ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।

ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ

ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ। ਹਰੇਕ ਹੱਲਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਹੱਲ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਵੋ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

- ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੈਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਇਲਾਜ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਸੱਚ ਹੈ ਜਦੋਂ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ: HIPAA ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ 2: ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਦਮ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।" ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਕਦਮ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

CARE ਇਲਾਜ ਟੀਮ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗੀ। ਲੇਕਿਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਾ-ਨਿਰਧਾਰਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।¹²

¹² ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਟੀਚੇ](#) ਅਤੇ [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਟੀਚਾ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਲੇਖਾਂ](#) 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ 3: ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦਾ ਮੁੜ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।

ਤੀਜਾ ਕਾਰਵਾਈ ਕਦਮ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ, ਉਮੀਦ, ਦੁੱਖ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਵਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਵਾਂ ਆਲੋਚਨਾ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੋਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬੇਨਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਗਵਾਰ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ; ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਭਾਵਨਾ

ਖੋਜਕਰਤਾ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ "ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਭਾਵਨਾ" ਜਾਂ "EE" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। "ਘੱਟ EE" ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਲੋਚਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। "ਘੱਟ EE" ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਰਥਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। "ਉੱਚ EE" ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਲੋਚਨਾ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਲਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।**

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੰਚਾਰ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਨਿੱਘੇ, ਦੇਸਤਾਨਾ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਇੱਕ ਟੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ।
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਆਲੋਚਨਾ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਟੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਗੁੱਸੇ, ਅਸਵੀਕਾਰ, ਉੱਤਮਤਾ, ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ, ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬੋਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਦਿਖਾਉਣਾ।
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਣ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ SOS ਸੂਚੀ, ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ 4: ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਿਤ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।

ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਅਗਲਾ ਕਾਰਜ ਕਦਮ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ, ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜ, ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲਾਭ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਲੰਕਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸੀਰੀਜ਼ ਦੇਖੋ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਰਿਕਵਰੀ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿੱਖਿਆ (Family Psychoeducation, FPE) **ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ (FPE)** ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ (National Institute for Mental Health) ਦੀ **ਵੈੱਬਸਾਈਟ** ਤੇ **ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ** ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਹੇਠਾਂ **ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ** ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ CARE-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਤ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ 5: ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਕਦਮ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੁਆਰਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਮਰਥਕਾਂ ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਕਦਮ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਵੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੰਝ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਕੋਠ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਚਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕਟ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। (ਉਦਾਹਰਨ ਟੈਪਲੇਟਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਦੇਖੋ।)
- ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠੇ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਤਣਾਅ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ

ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਡਵਾਂਸ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵਜ਼** ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਖੋ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰੇਕ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ "ਅਰਾਮ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਐਡਵਾਂਸ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, [ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਫਾਰਮ](#) ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਡਵਾਂਸ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵ ਫਾਰਮ ਲਈ, [SAMHSA ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਡਵਾਂਸ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਗਾਈਡ](#) ਦੇਖੋ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ (FPE)

ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਿੱਖਿਆ (Family Psychoeducation, FPE) ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। FPE ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ, ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਮਰਥਕ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਵਿਧਾਕਰਤਾ ਕਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗਾ। ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਥੀਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਥੀਮ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਥੀਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

FPE ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। FPE ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। FPE ਦਾ ਟੀਚਾ ਇਹ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। FPE ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

FPE ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ?

- ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- ਹੁਨਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਚਾਰ, ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ।

FPE ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ?

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 8 ਤੋਂ 12 ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਲੜੀਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਰੇਕ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

FPE ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

- ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ 8 ਤੋਂ 12 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਇੱਕ ਸੁਵਿਧਾਕਰਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

FPE ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

FPE ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ, ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਟੀਚਾ ਹੈ: ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।

FPE ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੋਵੇਂ ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁੱਖਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਇਹ ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਓ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

FPE ਲਈ ਸਬੂਤ

ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ FPE ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਇਹ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੜ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 2022 ਵਿੱਚ 10,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ 90 ਪਿਛਲੇ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੀਤਾ। ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, FPE ਦੀ 12-ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਿਲੈਪਸ (ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਹੋਣ) ਦਰ ਸੀ। ਇਹ 9.7% ਸੀ। ਹੋਰ ਦਰਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਨ। ਉਹ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਮੁਖੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਲਈ 16.3% ਤੋਂ ਆਮ ਕਲੀਨਿਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ 37% ਤੱਕ ਸੀ।

ਹੋਰ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ FPE ਨੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ। FPE ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਪਾਲਣਾ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ FPE ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਡੇਟਾ।

FPE ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ **CARE ਐਕਟ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ** ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵੈਬਿਨਾਰ ਅਤੇ NAMI ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ FPE ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

NAMI ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ-ਤੋਂ-ਪਰਿਵਾਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ FPE ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਅੱਠ-ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦੂਜਿਆਂ, ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ (ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੇ **ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੈਮੀਨਾਰ** ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਇਲਟ ਵੀ ਹੈ।

FPE ਇੱਕ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ; ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ; ਸੰਕਟਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ; ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ **NAMI ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇਚੇ NAMI ਪਰਿਵਾਰ-ਤੋਂ-ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ **ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ NAMI ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।** NAMI ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ **ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸਰੋਤ ਹਨ।**

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਰਾਜ ਭਰ ਵਿੱਚ NAMI CA ਸਹਿਯੋਗੀ ਹਨ; ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ NAMI ਐਫੀਲੀਏਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਵਧੀਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

FPE ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਿੱਖਣ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ CARE ਐਕਟ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਰੋਤ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

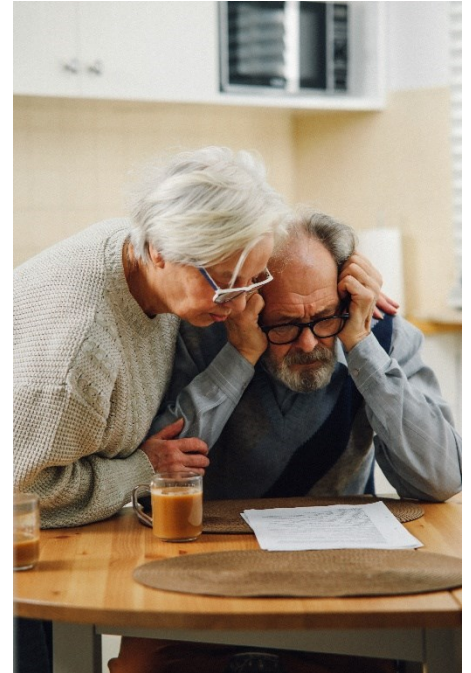
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- CARE ਐਕਟ 'ਤੇ NAMI CA ਦੇ ਸਰੋਤ (ਛੋਟੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀਡੀਓ ਸਮੇਤ)
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ NAMI ਦੇ ਸਰੋਤ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੱਭਣ ਲਈ NAMI ਦੇ ਸਰੋਤ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਲਈ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਐਕਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਚਰਚਾ ਫੋਰਮ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਐਕਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ 10 ਸੁਝਾਅ
- ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੱਠਜੋੜ ਦੇ ਸਰੋਤ
- ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
- SMI/AOT 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਐਡਵੇਕੇਸੀ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਸਰੋਤ
- ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰ (FASMI)
- ਸਿਜ਼ੇਫਰੀਨੀਆ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਐਕਸ਼ਨ ਅਲਾਇੰਸ ਦੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਟੁਲਕਿੱਟ
- LEAP ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਸਰੋਤ
- CalHOPE ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਅਕਸਰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।
- ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਮੂਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਕਾਉਂਟੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਕਾਉਂਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਮੋਬਾਈਲ ਸੰਕਟ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਿਕਰਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। CARE ਐਕਟ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ ਇੱਕ **ਕਾਉਂਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ** ਨੂੰ ਸੁਚੀਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ CARE ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਸਰੋਤ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਠਜੋੜ (National Alliance on Mental Illness, NAMI) ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ

NAMI CA ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ **NAMI ਕਨੈਕਸ਼ਨ** ਸਮੂਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦੂਜਿਆਂ, ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ NAMI **ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। NAMI ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਸੰਰਚਿਤ ਮਾਡਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ। ਸਮੂਹ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਵਰਚੁਅਲ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋਣ। **ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ NAMI ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਲੱਭੋ।** ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ NAMI ਸਹਿਯੋਗੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਐਕਸ਼ਨ ਅਲਾਇੰਸ

ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਐਕਸ਼ਨ ਅਲਾਇੰਸ ਵਰਚੁਅਲ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਪਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ** (Facebook)
- **ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ** (ਵਰਚੁਅਲ; ਖਾਤਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ)
- **ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਵਾਲੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ** (Facebook)
- **r/SchizoFamilies** (Reddit)

ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਦਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਦਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਈ ਨਿਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, **ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਸਪੋਰਟ ਅਲਾਇੰਸ (Depression and Bipolar Support Alliance, DBSA)** ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਹਨ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ CARE-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰੋਤ

ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ (psychiatric advance directives) ਬਣਾਉਣ, ਸਦਮੇ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

NAMI ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ-ਤੋਂ-ਪਰਿਵਾਰ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ NAMI ਪੀਅਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Evidence-Based Program, EBP) ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਖੋਜ ਅਧਾਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ namieducation@nami.org ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **CARE ਐਕਟ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ** ਨੇ ਵੈਬਿਨਾਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

| ਸਿਖਲਾਈ | ਵਰਣਨ |
|--|--|
| ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (ਲਿੰਕ ਲਿੰਕ) | ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਖੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। |
| CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ (ਲਿੰਕ) | ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਟੀਸ਼ਨਰ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ, ਜਾਂ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। |
| ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਮਰਥਿਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ (ਲਿੰਕ) | ਸਮਰਥਿਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ (SDM) ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੇ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਲਾਈਟ (ਉਜਾਗਰ) ਕਰੇ। ਇੱਕ SDM ਫਰੇਮਵਰਕ ਦੇ ਤਹਿਤ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। |
| ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਵਜੋਂ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ (ਲਿੰਕ) | ਸਮਰਥਕ ਅਤੇ CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। CARE ਭਾਗੀਦਾਰ ਦੇ ਸਵੈ-ਫ਼ੈਸਲੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। |
| ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਲਿੰਕ) | ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ (PADs) ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ, ਕੌਣ, ਕਿਵੇਂ, ਅਤੇ PADs ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। |
| ਸੀਰੀਜ਼: ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ (ਲਿੰਕ) | <ul style="list-style-type: none"> • ਭਾਗ 1: ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ: ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਕਾਰ, ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਦਾਨ, ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। • ਭਾਗ 2: ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਭਿਆਸ: ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ, ਠੋਸ ਭਾਈਚਾਰਕ ਇਲਾਜ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। • ਭਾਗ 3: ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ: ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਦਦਗਾਰ |

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

| ਸਿਖਲਾਈ | ਵਰਣਨ |
|---|---|
| | <p>ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਭਰਮ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ; ਇੱਕ ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ; ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ; ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਮਾਡਲਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਆਬਾਦੀ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> |
| <p>ਸੀਰੀਜ਼: ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਕ-ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ (ਲਿੰਕ)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ਭਾਗ 1: ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਆਧਾਰ: ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਦਮੇ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਦਮੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। • ਭਾਗ 2: ਸਦਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ: ਸਦਮੇ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ; ਸਹਿਯੋਗ; ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ; ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ; ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਹਿਕਰਮੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਰਥਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੋਸਤ, ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਮੈਂਬਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। • ਭਾਗ 3: ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ: ਟਰਾਮਾ-ਸੂਚਿਤ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਰਥਕ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੂਲਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ। CARE ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। |

CARE ਐਕਟ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਰੋਤ ਗਾਈਡ

CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

| ਸਿਖਲਾਈ | ਵਰਣਨ |
|---|--|
| ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਲਿੰਕ) | CARE ਐਕਟ ਬਾਰੇ ਪਿੱਠਭੂਮੀ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਉੱਚ-ਪੱਧਰੀ ਵੇਰਵਾ। |
| ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ CARE ਸਮਝੌਤੇ ਅਤੇ CARE ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਲਿੰਕ) | CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, CARE ਸਮਝੌਤਾ, ਅਤੇ CARE ਯੋਜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ CARE ਸਮਝੌਤੇ ਅਤੇ CARE ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ CARE ਸਮਝੌਤੇ ਅਤੇ CARE ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। |
| CARE ਐਕਟ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ: ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (ਲਿੰਕ) | CARE ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਜੋ CARE ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪਹਿਲੀ ਪਹੁੰਚ, CARE ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੇ ਸਨੈਪਸ਼ਾਟ, ਅਤੇ CARE ਸਮਝੌਤੇ ਦੇ ਤੱਤ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ CARE ਯੋਜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। |
| CARE ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ (ਲਿੰਕ) | ਇੱਕ ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ CARE ਐਕਟ ਦੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮਰਥਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। |