ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?
What is Psychosis?

ਸਾਈਕੋਸਿਸ (Psychosis) ਸ਼ਬਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ (ਅਵਸਥਾਵਾਂ) ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਤੇ ਇਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲੋਂ ਨਾਤਾ ਕੁੱਝ ਹਦ ਤਕ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (some loss of contact with reality)। ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ, ਸੁਣਦਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ. ਸੁੰਘਦਾ ਜਾਂ ਚੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ; ਵਹਿਮ ਹੋਣਾ (ਝੂਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ delusions); ਸ਼ੱਕ (paranoia); ਬੇਤਰਤੀਬ ਸੋਚ ਅਤੇ ਬੋਲੀ (disorganized thoughts and speech) ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਏਨੇ ਸੱਚ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਹੈ।

ਲੱਗਭਗ 100 ਵਿਚੋਂ 3 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਦੌਰਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀਹਵੇਂ ਸਾਲ ਤੋ ਕੁੱਝ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦਾ ਰੋਗ ਹਰ ਸਭਿਆਚਾਰ (ਕਲਚਰ) ਅਤੇ ਹਰ ਆਰਥਿਕ ਵਰਗ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿੰਨਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਲੱਗਣ ਦੇ ਅਨੇਕ ਕਾਰਣ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿਚ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਕਰਕੇ (medical conditions), ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਤੋੜ ਵੇਲੇ (withdrawal) ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਵਿਚ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ‘ਚ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਈ ਪੀ ਆਈ ਕੀ ਹੈ ? What is EPI?

ਈ ਪੀ ਆਈ EPI ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ “ ਅਰਲੀ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ” (Early Psychosis Intervention) ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਉਪਾਅ। ਈ ਪੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EPI Program) ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਪੂਰਵ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਕਿ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਈ ਪੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EPI Program) ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜੋ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਕ ਪੁੱਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਈ ਪੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲ ਕਿਸ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ (ਭੇਜਿਆ) ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? Who can be refered to EPI?

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ:

- ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।
- ਜੋ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੌਰੇ (first psychotic episode) ‘ਚ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਰੋਗ ਚਲਦਾ ਆ ਰਹਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਉਪੱਰ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋ ਨਾਂਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਈ ਪੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲ ਕੌਣ ਰੈਫਰ ਕਰ (ਭੇਜ) ਸਕਦਾ ਹੈ ? Who can make the referral?

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ (General Practitioners), ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ (Mental Health Professionals), ਕਾਊਂਸਲਰ (Counsellor), ਸੋਸ਼ਲ-ਵਰਕਰ (Social Worker) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ (Family Members) ਵੀ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੈਫਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? How the referral is made?

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਈ ਪੀ ਆਈ ਦੇ ਇੰਨਟੇਕ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Intake Clinician) ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣਜਾਰੀ ਤੋਂ ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਤਾਬਕ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਈ ਪੀ ਆਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ?

What does EPI provide ?

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਰਫ ਉਹ ਚਕਿਤਸਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਜਿਕ ਇੱਕਲਾਪਣ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਇਕ ਯੂਥ ਐਂਡ ਅਡਲਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (Youth and Adult Community Mental Health Center) ਵਿਚ ਈ ਪੀ ਆਈ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinicians) ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (Psychiatrists) ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਈ ਪੀ ਆਈ ਚਕਿਤਸਕ (EPI Clinician) ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਤੋ ਇਲਾਜ, ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਸਿੱਖਿਆ, ਕੇਸ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸਾਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਈ ਪੀ ਆਈ ਸਾਈਕੈਟਰਿਸਟ (EPI Psychiatrists) ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗਰੁੱਪ ਥਰੈਪਿਸਟ (Group Therapist) ਰਾਹੀਂ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਗਰੁੱਪ ਸੈਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਸੈਸ਼ਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ। ਵੀਡੀਓ, ਗੱਲਬਾਤ, ਲਿਖਤੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਿਟਾਂਦਰੇ ਰਾਹੀਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਈ ਪੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EPI Program) ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਏਜੈਂਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕੋਸਿਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪਛਾਨਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।

ਅਗੇਤਾ ਇਲਾਜ, ਰੋਕਥਾਮ ਹੈ

- ਇਲਾਜ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।
- ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਕਈਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾ ਦੌਰਾ ਆਖਰੀ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਅਜੀਬ ਤਬਦੀਲੀ, ਹੋਰਨਾਂ ਤੋ ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਰੇਜ਼ਰ ਸਾਊਥ Fraser South (ਸਰੀ Surrey, ਡੈਲਟਾ Delta, ਲੈਂਗਲੀ Langley ਅਤੇ ਵਾਈਟ ਰੌਕ White Rock) ਦੇ ਈ ਪੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (EPI Program) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲੋ।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਜਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਦੇਖੋ:

To learn more about Early Psychosis
in English and Punjabi see our website
www.earlypsychosisintervention.ca

Fraser South Early Psychosis Intervention Program
15521 Russell Avenue
White Rock, British Columbia, V4B 2R4
Canada

Phone: 604-538-4278
Fax: 604-538-4277

Ministry
Children and Family

Copyright© 2004

EPI Program Brochure (Punjabi)

ਈ ਪੀ ਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Fraser South
Early Psychosis Intervention (EPI) Program

Punjabi