

# आत्मनिर्भरता 😊

जीवन को स्वतंत्र रूप से जीने के लिए कुछ कार्य करने आवश्यक हैं, जैसे- ज़रूरत के सामान खरीदना, घर के आवश्यक काम करना, अपना खाना बनाना, अपने कपड़े धोना, सार्वजनिक यातायात के साधनों का प्रयोग करना, मोबाइल फोन का प्रयोग करना, नौकरी या व्यवसाय करना आदि।

ये कार्य आत्मनिर्भर बनने और आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक होते हैं। इनसे परिवार के अन्य सदस्यों का काम भी आसान हो जाता है।

इनमें से कुछ कार्यों को करने के लिए कुछ कौशल सीखने की ज़रूरत हो सकती है जैसे- सामान की खरीदारी से पहले ज़रूरत की चीज़ों की लिस्ट बनाना, पैसों का हिसाब लगाना, अच्छे सामान का चुनाव करना इत्यादि।



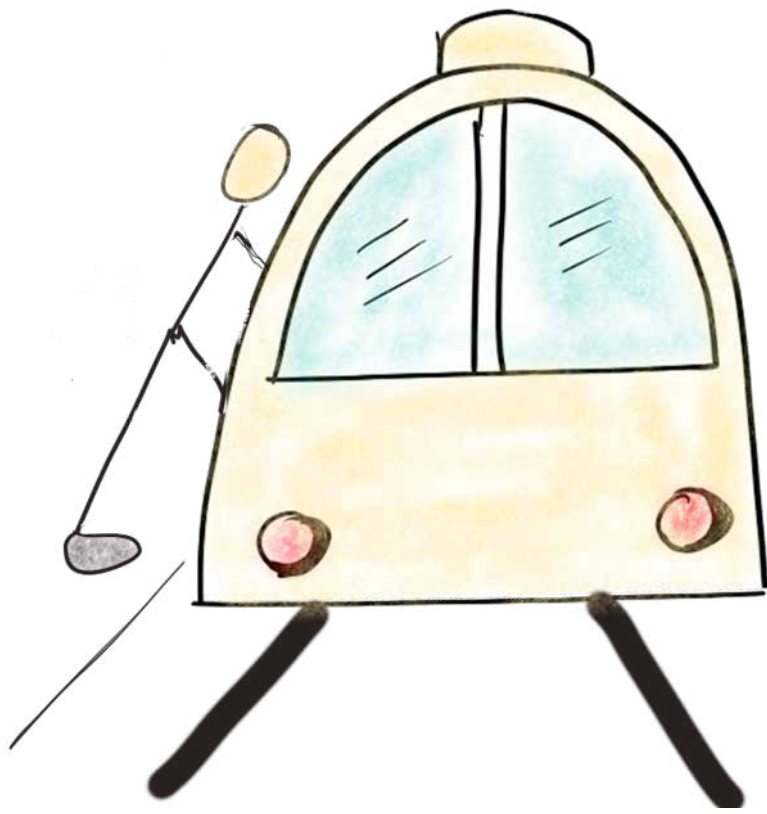
## किसी काम को करने के लिए विश्वास प्राप्त करना:

बहुत से ऐसे महत्वपूर्ण कार्य हो सकते हैं जिन्हें आपके बीमार परिवार-जन करना जानते हैं, लेकिन उनको स्वतंत्र रूप से करने के लिए वे अपने आप पर भरोसा नहीं कर पाते हैं।

यहाँ पर कुछ टिप्स दिए गए हैं जिनकी सहायता से आप उनकी मदद कर सकते हैं:

- यदि संभव हो तो कार्य को छोटे हिस्सों में बाँट लें। अपने परिवार के सदस्य को एक समय पर कार्य के एक भाग को पूरा करने के लिए कहें। जब उनको लगे कि वे स्वतंत्र रूप से उस भाग को पूरा कर सकते हैं, तो उन्हें अगले भाग को शुरू करने के लिए कहें।
- प्रत्येक भाग पूरा करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करते रहें।

- उनसे कार्य को पूरा करने में आई दिक्कतों के बारे में जानें और उन दिक्कतों को दूर करने में उनकी सहायता करें।



## नए कार्य सीखना:

नीचे कुछ टिप्स दिए गए हैं जिनकी सहायता से नए कार्य सीखने में आप अपने परिवार के बीमार सदस्य की मदद कर सकते हैं:

- उनको कोई नया सरल कार्य चुनने में मदद करें।
- जब आप या आपके परिवार के कोई अन्य सदस्य वह काम कर रहे हों, तब उन्हें उस कार्य को ध्यानपूर्वक देखने के लिए कहें।
- कार्य को छोटे हिस्सों में बाँटने में उनकी मदद करें और सबसे आसान भाग से शुरुआत करने के लिए कहें। उन्हें प्रोत्साहित करें कि वे उस भाग को पहले सीखें और उसका बार-बार अभ्यास करें।
- जब उनको लगे कि वे स्वतंत्र रूप से उस भाग को पूरा कर सकते हैं, तो उन्हें अगले भाग को शुरू करने के लिए कहें।

- प्रत्येक कदम पर उन्हें प्रोत्साहित करें।
- उनसे कार्य को पूरा करने में आई दिक्कतों के बारे में जानें और उनको दूर करने में उनकी सहायता करें।



# किसी व्यवसाय या उत्पादक कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करना

स्किज़ोफ्रेनिया के मरीज़ भी स्वतंत्र रूप से जीवन व्यतीत कर सकते हैं। वे नौकरी कर सकते हैं, पढ़ाई कर सकते हैं, निकट सम्बन्ध बना सकते हैं और घरेलू कार्यों में योगदान दे सकते हैं।

किसी व्यवसाय या कार्य में व्यस्त रहने से कोई भी व्यक्ति अच्छा और स्वावलम्बी महसूस करता है। स्वावलम्बन के लिए किये जाने वाले कार्य विभिन्न तरह के हो सकते हैं क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति की क्षमता अलग होती है। कुछ लोग नौकरी करने में अच्छे हो सकते हैं, कुछ लोग घरेलू काम में योगदान देने में बेहतर हो सकते हैं और कुछ लोग दूसरों की देखभाल करने में अधिक सक्षम हो सकते हैं।



ऐसी कुछ तकनीकें हैं जो कि स्किज़ोफ्रेनिया के मरीज़ों को व्यवसाय या कार्य करने में मदद करती हैं:

- उन्हें ऐसा कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करें, जिससे वे पहले से ही परिचित हों या जो उनकी क्षमता से मेल खाता हो।
- सुनिश्चित करें कि वे निर्धारित दवाएं लेते रहें।
- यदि आप किसी भी तरह के बिमारी के बढ़ने के संकेत देखते हैं या उनके लक्षणों में वृद्धि देखते हैं, तो डॉक्टर से इसके बारे में चर्चा करें।
- ऐसा हो सकता है कि मरीज़ कोई काम शुरू करे लेकिन उसे पूरा करने से पहले ही छोड़ दे, या फिर अपने काम को सही ढंग से न करें। (आप नकारात्मक लक्षणों के बारे में 38 पन्ने पर पढ़ सकते हैं।) आप ऐसे में उन्हें दिन के कार्य करने याद दिलाते रहें और कार्य पूरा करने के लिए प्रेरितकरते रहें। अगर ज़रूरत पड़े तो आप काम में उनका साथ दे सकते हैं।

- कृपया याद रखें कि आप मदद सिर्फ तभी करें जब मरीज़ इसके लिए कहे या तैयार हो।
- मरीज़ को अपने शारीरिक स्वास्थ्य और आहार / खानपान का ध्यान रखने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सुनिश्चित करें कि वे धूम्रपान, शराब व अन्य नशीले पदार्थों का सेवन न करें।
- उन्हें ऐसे कार्यों में संलग्न रहने के लिए प्रोत्साहित करें, जिनमें उनकी रुचि हो।
- कई बार मरीज़ अपने लिए सही ढंग से और यथार्थ से जुड़े लक्ष्य निर्धारित करने में असमर्थ होते हैं । ऐसे में आप उनकी मदद कर सकते हैं।
- आप उनकी ज़रूरत से ज़्यादा आलोचना न करें और ना ही बिना बात के अत्याधिक प्रशंसा करें।
- उन्हें भावनात्मक तौर से सहारा दें और घर में ऐसा माहौल बनाएं कि वे खुद आपसे अपनी समस्याओं के बारे में चर्चा करें।