

# 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 कार्य करने के लिए आपको कुछ कौशल सीखने की ज़रूरत पड़ 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 आप करना जानते हैं लेकिन उनको स्वतंत्र रूप से करने के लिए आप अपने आप पर भरोसा नहीं कर पाते हैं। यहाँ पर कुछ टिप्स/ सुझाव दिए गए हैं, जो ऐसे कार्यों को करने में आपकी मदद कर सकते हैं:

- जिन कार्यों को आप स्वतंत्र रूप से नहीं कर पा रहे हैं तो उनको करने में अपने परिवार के सदस्य की मदद ले सकते हैं।
- यदि संभव हो तो कार्य को छोटे हिस्सों में बाँट लें और एक समय पर कार्य के एक भाग को पूरा करें। जब आपको लगे कि आप स्वतंत्र रूप से कार्य के उस भाग को पूरा कर सकते हैं, तो अगले भाग को शुरू करें।

- कार्य को स्वतंत्र रूप से करें और अपने अनुभव परिवार के सदस्यों या मित्रों को बताएं। आप इन्हें कार्यपुस्तिका में भी अंकित कर सकते हैं।
- आप कार्य में आने वाली दिक्कतों को अपने डॉक्टर को बता सकते हैं। आपके डॉक्टर इसके लिए कुछ उपयोगी तरीके बताकर आपकी मदद कर सकते हैं।

## नए कार्य सीखना:

नए कार्य सीखने के लिए नीचे कुछ टिप्स दिए गए हैं:

- ऐसे कार्य को चुनें जिसे आप सीखना चाहते हैं।
- जब आप कोई नया कार्य सीख रहें हो तो आसान काम से शुरुआत करें। उदाहरण के लिए- यदि आप खाना बनाना सीख रहे हैं तो आसान विधि से शुरुआत कर सकते हैं, जैसे- दलिया, खिचड़ी, अंकुरित दालें, सलाद आदि।
- अपने मित्र या परिवार के सदस्यों को वह काम करते हुए देखें और उस कार्य को सीखने की कोशिश करें।
- यदि संभव हो तो कार्य को छोटे हिस्सों में बाँट लें और आसान भाग से शुरुआत करें। उस आसान भाग को सीखें और उसका अभ्यास करें।

- जब आपको लगे कि आप स्वतंत्र रूप से कार्य के उस भाग को पूरा कर सकते हैं तो अगले भाग को सीखना शुरू करें।
- कार्य को स्वतंत्र रूप से करें और अपने अनुभव परिवार के सदस्यों या मित्रों को बताएं। आप इन्हें कार्यपुस्तिका में भी अंकित कर सकते हैं।
- आप कार्य में आने वाली दिक्कतों को अपने डॉक्टर को बता सकते हैं। आपके डॉक्टर इसके लिए कुछ उपयोगी तरीके बताकर आपकी मदद कर सकते हैं।



# किसी व्यवसाय व उत्पादक कार्यों में संलग्नता

स्किज़ोफ्रेनिया के साथ भी आप स्वतंत्र रूप से जीवन व्यतीत कर सकते हैं। आप नौकरी कर सकते हैं, पढ़ाई कर सकते हैं, निकट सम्बन्ध बना सकते हैं और घरेलू गतिविधियों में योगदान दे सकते हैं।

उत्पादक कार्यों में संलग्न होना आपके लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि इससे आप अपने बारे में अच्छा महसूस करेंगे। प्रत्येक व्यक्ति की क्षमता अलग होती है। कुछ लोग नौकरी करने में अच्छे हो सकते हैं, कुछ लोग घरेलू काम में और कुछ लोग दूसरों की देखभाल करने में।

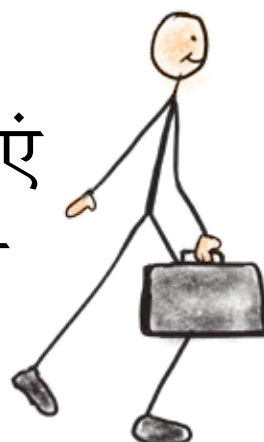
जब आप कोई भी कार्य (घर में या घर के बाहर) करने की शुरुआत करें या फिर पहले से ही कर रहे किसी काम से जुड़े रहें, तो कई

तकनीकें हैं जो आपको अपने काम सही और निर्धारित तरीके से करने में मदद कर सकती हैं:

- जब आप किसी भी कार्य/ व्यवसाय को करने का निर्णय लें , तो आप उस कार्य के साथ शुरुआत करें जिसमें आप कुशल हों या जो आपकी क्षमता से मेल खाता हो।
- डॉक्टर द्वारा दी गयी निर्धारित दवाएं लेते रहें।
- अपनी बीमारी के लक्षणों, काम पर उनके प्रभाव और उनको कैसे काबू में किया जाये- इसके बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
- ऐसा हो सकता है कि कभी आपका लोगों से मिलने या किसी काम को पूरा करने का मन न करे । ऐसी स्थिति में:
- आप दिन के ज़रूरी कार्यों को पूरा करने के लिए अपने आपको याद दिलाते रहें और प्रेरित करते रहें।

- कुछ कार्यों को सही ढंग से करने के लिए अधिक ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें।

- उन लोगों के साथ निकटता बनाएं और मेलजोल रखें , जिनके साथ आप सहज महसूस करते हैं।



- जब भी आप किसी नए कार्य की शुरुआत करें, तो आप उस कार्य को छोटे और सरल भागों में बाँट लें। फिर काम के उन छोटे भागों को एक-एक करके क्रमशः पूरा करें।
- अपने शारीरिक स्वास्थ्य और आहार का ध्यान रखें।
- धूम्रपान, शराब और अन्य नशीले पदार्थों से दूर रहें।
- अपनी मनपसंद गतिविधियों/ कार्यों में सलग्न हों।
- अगर कोई ऐसी बात है जो आपको (घर या काम पर) परेशान कर रही हो, तो आप अपने विश्वसनीय परिवार के सदस्य/ मित्र या डॉक्टर के साथ उसके बारे में बात करें।