

दवा अनुपालन

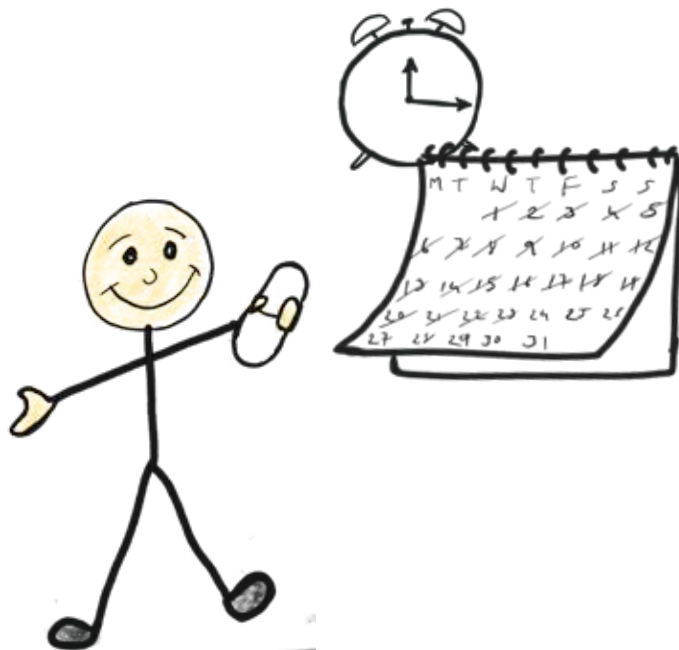
आपकी मानसिक बीमारी डाईबिटीज़, ब्लड प्रेशर जैसी अन्य शारीरिक बीमारियों की तरह ही है। किसी भी लम्बे समय तक रहने वाली शारीरिक बीमारी की तरह, मानसिक बीमारी के लिए लम्बे समय तक दवा लेना आवश्यक होता है।

नियमित रूप से दवा लेने और डॉक्टर के साथ फॉलो-अप करने से बीमारी के लक्षणों में सुधार होता है।.



दवा अनुपालन क्या है?

- डॉक्टर के द्वारा लिखी दवाओं को नियमित रूप से लेना।
- अपनी दवाओं की सही खुराक सही समय और सही अंतराल पर लेना।
- दवाओं को बीच में न छोड़ना।



दवा अनुपालन के क्या फायदे हैं?



- बीमारी के लक्षण नियंत्रित रहते हैं।
- आप बेहतर व सहज महसूस करते हैं।
- आपके पुनः बीमार होने या पुनः अस्पताल में भर्ती होने का खतरा कम हो जाता है।
- आप अपनी पारिवारिक ज़िम्मेदारियों निभा पाते हैं।
- आपको दूसरों के साथ अच्छे संबंध बनाने में मदद मिलती है।
- आपको नौकरी और अन्य काम पूरा करने में सहायता मिलती है।




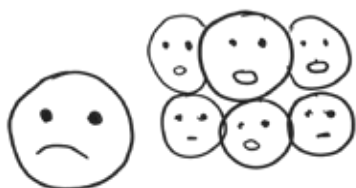
अनियमित दवा अनुपालन (नॉन अडेहरैन्स) क्या है?

डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाओं की सही
खुराक (जैसे- एक टेबलेट/ आधा टेबलेट)
सही समय या सही अन्तराल पर न लेना।

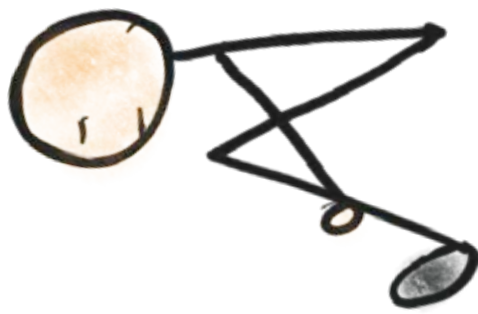


आपके लिए सही तरीके से दवा न लेने के क्या नुकसान है?

- बीमारी के लक्षणों में कोई सुधार नहीं होगा।
- समय के साथ लक्षण और बीमारी बढ़ सकते हैं। 
- ठीक हो चुके लक्षण फिर से वापस आ सकते हैं।
- प्रतिदिन के कार्य करने मुश्किल लग सकते हैं।
- किसी भी कार्य को कुशलतापूर्वक करने में बाधा आ सकती है।
- मित्रों और परिवार के सदस्यों के साथ आपके रिश्ते बिगड़ सकते हैं।



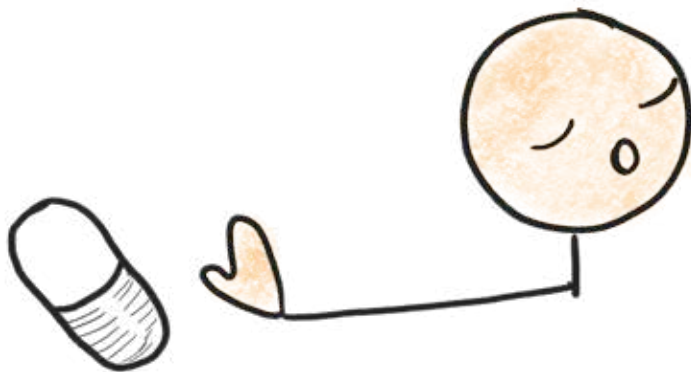
- आपको सही तरह से नौकरी/ काम करने में परेशानी आ सकती है।
- अस्पताल में भर्ती होने की संभावना बढ़ सकती है।



लोग सही तरीके से दवा क्यों नहीं ले पाते हैं?

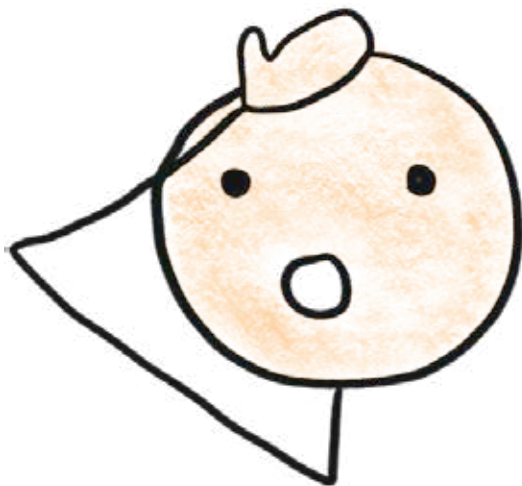
1. जानबूझकर दवा कम करने या बंद करने का निर्णय:

- ऐसा देखा गया है कि लोगों को दवा के बारे में कुछ गलत धारणाएं हो जाती हैं, जिसके कारण वे दवा लेना बंद कर देते हैं।
- दवा के साइड-इफेक्ट्स से परेशान होना।
- दवा खरीदने में परेशानी (जैसे- दवा खरीदने के लिए पैसे की कमी या दवा कहाँ से खरीदा जाए: इस जानकारी में कमी)।



2. अनजाने में रुकावटः

- दवा कैसे लेनी है- इस बारे में पर्याप्त जानकारी न होना।
- दवा लेना भूल जाना।
- समय पर दवा खरीदना भूल जाना।
- डॉक्टर के पास इलाज के लिए जाना भूल जाना।



सामान्य मिथ्य कथन व गलत धारणाएं

मिथ्य कथन 1:

दवाओं से नशे की लत लग जाएगी और मरीज़ दवाओं पर निर्भर हो जाएंगे।

तथ्य:

इन दवाओं से नशे की लत नहीं लगती। यह दवाइयां मस्तिष्क में बीमारी के लिए ज़िम्मेदार रासायनिक असंतुलन को सुधारने में मदद करती हैं।



मिथ्य कथन 2:

लम्बे समय तक दवा लेते रहना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

तथ्य:

डॉक्टर की सलाह के अनुसार लम्बे समय तक दवा लेते रहना सुरक्षित है। यह बीमारी के लक्षणों को सुधारने में मदद करता है।

दवाओं के कुछ साइड-इफेक्ट्स हो सकते हैं, लेकिन आपके डॉक्टर इन्हें विभिन्न तरीकों से ठीक कर सकते हैं, जैसे- दवाओं की खुराक या दवा में बदलाव करके।



गलत धारणा 1:

दवाएं मुझे बेहतर महसूस करने में मदद नहीं कर रहीं।

तथ्य:

दवा का असर दिखने में कभी-कभी समय लग जाता है। इनका पूरा प्रभाव होने के लिए इन्हें नियमित रूप से लिया जाना आवश्यक है। स्किज़ोफ्रेनिया के लिए दवाएं लम्बे समय तक चलती हैं। नियमित रूप से दवा लेने से बीमारी में सुधार होता है और मरीज़ अपने दैनिक कार्यों को भी कर पाते हैं।

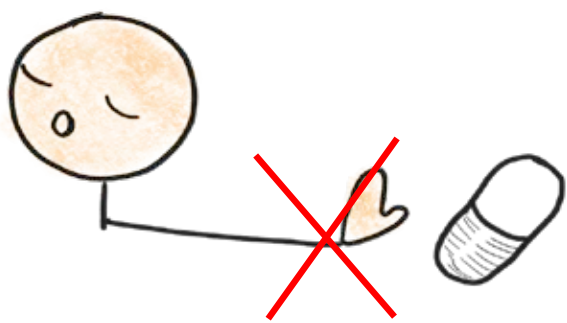


गलत धारणा 2:

मैं ठीक महसूस कर रहा/ रही हूँ, इसीलिए मुझे अब दवाइयों की और आवश्यकता नहीं है।

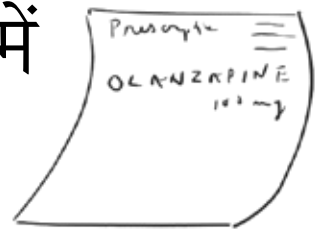
तथ्य:

यदि आपके मरीज़ बेहतर महसूस कर रहे हैं, तब भी दवाओं को अपने आप बंद नहीं करें। दवाओं में किसी भी बदलाव से पहले अपने डॉक्टर से सलाह करें। बिना डॉक्टर से सलाह करे, दवाओं को बंद करना नुकसानदायक हो सकता है।



दवा अनुपालन में सुधार लाने के लिए क्या उपाय हैं ?

1. अपने डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाओं के नाम अच्छी तरह से समझ लें। दवाओं को समझने में कोई दिक्कत हो तो डॉक्टर से दोबारा पूछ लें।



(सुझाव: अगर ज़रूरत हो तो अपने डॉक्टर से अनुरोध करें कि वे दवाओं के नाम बड़े अक्षरों में साफ-साफ लिखें।)

2. दवा लेने के सही समय और खुराक के बारे में अपने डॉक्टर से स्पष्ट रूप से समझ लें।



(सुझाव: यदि आवश्यकता हो तो डॉक्टर से निर्देशों को आसान भाषा में लिखने का अनुरोध करें।)



3. दवाओं से होने वाले सामान्य साइड-इफेक्ट्स के बारे में डॉक्टर से जान लें। उनसे यह भी पूछें कि ऐसा होने पर क्या करना चाहिए।

4. यदि आपको दवा से कुछ ऐसे साइड इफेक्ट्स होते हैं, जिससे आपको परेशानी हो रही हो, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें। दवाइयां लेना बंद न करें। साइड इफेक्ट्स को ठीक करने के लिए कई विकल्प उपलब्ध हैं, जो आपके डॉक्टर आपको बता सकते हैं।

5. दवा लेने का समय निश्चित कर लें और उसका पालन करें।

(सुझाव: इसे दैनिक कार्यों के समय के साथ जोड़ लें जैसे भोजन करने के बाद इत्यादि।)



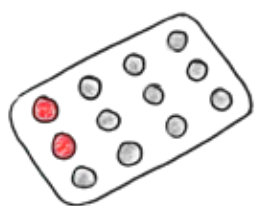
6. दवा लेने के समय पर अपनी घड़ी या मोबाइल में अलार्म सेट कर लें। आप दवा का एक अलग डिब्बा बना सकते हैं।

7. दवा लेने के समय पर अपनी घड़ी या मोबाइल में अलार्म सेट कर लें। आप दवा का एक अलग डिब्बा बना सकते हैं।

8. दवा लेना याद दिलाने के लिए अपने परिवार के किसी सदस्य की सहायता ले सकते हैं।



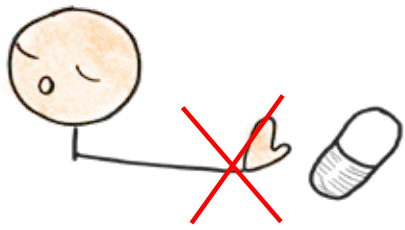
9. यह सुनिश्चित करें कि आपके पास दवाएं पर्याप्त मात्रा में हैं और सारी दवा खत्म होने से पहले ही और दवा खरीद कर रख लें।



10. अपने डॉक्टर की सलाह के अनुसार नियमित रूप से फॉलो-अप/ जांच के लिए जाएं।

11. डॉक्टर द्वारा दवाओं की खुराक घटाए या बढ़ाए जाने पर, उसके बारे में अपने डॉक्टर से अच्छी तरह से समझ लें।





12. यदि आप डॉक्टर के पास किसी कारणवश फॉलो-अप के लिए जाने में असमर्थ हों तो दवाइयां पहले वाली खुराक में लेते रहें। डॉक्टर से बिना पूछे कोई भी दवा अचानक बंद न करें।

13. यदि आप किसी कारणवश दवा न खरीद पा रहे हों (जैसे- पैसे की कमी, आसपास दवा की दुकान न होना, किसी एक दवा का न मिलना इत्यादि), तो अपने डॉक्टर को बताएं। वे आपको इन समस्याओं को सुलझाने में सहायता कर सकते हैं।

14. यदि आपके मन में दवाओं से सम्बंधित कोई संदेह या प्रश्न हो तो बेहिचक डॉक्टर से पूछें।

15. नशीले पदार्थों से बचें, जैसे- शराब, तंबाकू, गांजा इत्यादि।

