Available in different languages:

- ✓ Somali
- ✓ Polish
- ✓ Urdu
- ✓ Punjabi
- ✓ Hindi
- ✓ Gujarati
- ✓ Bengali
- ✓ Romanian

STOMP

سیکھنے کی معذوری، آٹیزم یا دونوں کے شکار
شکار افراد میں ضرورت سے زائد ادویات کے
استعمال کو روکنا

سائیکو ٹروپک ادویات کے ضرورت سے زائد استعمال کو روکنے اور لوگوں کا معیار زندگی بہتر بنانے کے لیے ہر کوئی مل کر کام کر رہا ہے۔

STOMP کیا ہے؟

STOMP سائیکو ٹروپک ادویات کے انگلینڈ میں ضرورت سے زیادہ استعمال کو روکنے کے لیے ایک پراجیکٹ ہے۔

ان ادویات کے بارے میں مزید معلومات اگلے صفحے پر ہیں۔

ان ادویات کا استعمال دماغی صحت کی کیفیات کے علاج کے لیے ہوتا ہے۔ کبھی کبھار یہ لوگوں کو اس لئے بھی دی جاتی ہیں کہ ان کا رویہ دشوار کن دکھائی دے رہا ہوتا ہے۔

سیکھنے کی معذوری، آٹزم یا دونوں کے شکار افراد کو دیگر لوگوں کے مقابلے میں یہ ادویات دیے جانے کے امکانات زیادہ ہیں۔

یہ ادویات کچھ لوگوں کے لیے بالکل ٹھیک ہیں۔ یہ لوگوں کو اچھا اور محفوظ رکھنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ کبھی کبھار لوگوں کی مدد کرنے کے اور طریقے بھی ہوتے ہیں تاکہ انہیں کم ادویات ضرورت پڑیں، یا ادویات کی بالکل بھی ضرورت پیش نہ آئے۔

STOMP سے مراد سب افراد کا اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ایک ساتھ کام کرنا ہے کہ لوگوں کو جب ضرورت ہو انہیں درست دوائی میسر ہو۔

اس سے مراد اس بات کو یقینی بنانا بھی ہے کہ لوگوں کو ان کی ضرورت کے مطابق دیگر معاونت میسر ہو۔ اس کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس بات کے امکانات کم ہیں کہ انہیں اس قسم کی دوائی درکار ہو۔

STOMP کا مقصد بہتر رہنے اور بہتر معیار زندگی کے حصول میں لوگوں کی مدد کرنا ہے۔

سائیکو ٹروپک ادویات کا تعارف

سائیکو ٹروپک ادویات ان ادویات کا ایک گروپ ہے جو دماغ کے افعال کو تبدیل کرتی ہیں۔

ان کا استعمال دماغی صحت کی کیفیات جیسا کہ سائیکوسس، بے چینی اور دباؤ کے لیے کیا جاتا ہے۔ لوگوں کو نیند لینے میں مدد کے لیے بھی ان کا استعمال ہوتا ہے۔ ان میں مرگی کی ادویات بھی شامل ہوتی ہیں۔ لوگ کیسا برتاؤ کرتے ہیں اس کو تبدیل کرنے کے لیے بھی کبھی کبھار ان کا استعمال ہوتا ہے۔ حتیٰ کے تب بھی جب انہیں دماغی صحت کی کیفیت یا مرگی نہ ہو۔

صحتِ عامہ انگلینڈ کے مطابق سیکھنے کی معذوری کا شکار تقریباً 30,000 تا 35,000 بالغان سائیکو ٹروپک ادویات لے رہے ہیں، جبکہ ان کی صحت کی کیفیات ادویات کے حساب سے نہیں ہیں۔ بچوں اور جوان افراد کو بھی یہ تجویز کی جاتی ہیں۔

سائیکو ٹروپک ادویات تب مسائل پیدا کر سکتی ہیں جب لوگ ان کا بہت عرصے تک استعمال کریں۔ یا بہت زیادہ خوراک استعمال کر لیں۔ یا غلط وجہ کی بنا پر ان کا استعمال کریں۔ یہ ضمنی اثرات کا سبب بن سکتا ہے جیسا کہ

- وزن کا بڑھ جانا
- تھکاوٹ یا 'نشے کی حالت' محسوس کرنا
- جسمانی صحت کے سنگین مسائل۔

لوگوں کی مدد کرنے کے اکثر دیگر طریقے بھی ہوتے ہیں تاکہ انہیں کم ادویات کی ضرورت ہو۔

- **ان ادویات کی اپنی خوراک کو تبدیل نہ کریں یا اپنے ڈاکٹر سے بات کیے بغیر اس کا استعمال نہ روکیں۔**
- **آپ کا ڈاکٹر اور وہ لوگ آپ کی مدد کریں گے جو آپ کی معاونت کرتے ہیں۔**

میرے لیے درست اقدام

- میرے ساتھ اور جو لوگ میری معاونت کرتے ہیں، میرے خاندان والوں، ڈاکٹر اور دیگر افراد کے ساتھ میرے درست علاج کے لیے کام کریں

- میری ادویات کے باقاعدہ جائزے کو یقینی بنائیں
- جسمانی صحت کا خیال رکھنے میں میری مدد کریں

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ میں اپنی سائیکو ٹروپک ادویات درست وجہ سے، درست مقدار میں اور کم سے کم وقت کے لیے استعمال کروں
- بہتر اور محفوظ رہنے میں میری مدد کے لیے دیگر طریقے تلاش کریں

- مجھے وہ معلومات دیں جو میں سمجھ سکوں تاکہ میں جان سکوں کہ چیزوں کا مطلب کیا ہے اور سوال پوچھ سکوں
- میری نگہداشت اور علاج کے بارے میں فیصلوں میں مجھے شامل کریں

- میرے خاندان اور نگہداشت کنندگان کو وہ معلومات اور معاونت فراہم کریں جس کی ان کو میری نگہداشت کے لیے ضرورت ہے

لوگوں کی مدد کے طریقے

- فرد، خاندانی نگہداشت کنندگان، عملے اور دیگر لوگوں کے ساتھ مل کرفرد سے متعلقہ منصوبہ جات بنانا

- اس بات کو سمجھنا کہ کب اور کیوں کوئی شخص مشکلات کا شکار ہے اور کیا چیز بہتر محسوس کرنے میں ان کی مدد کرے گی

- لوگوں کی ادویات کو سمجھنے اور ان کا نظم کرنے میں ان کی اور ان کے معاونت کے فراہم کنندگان کی مدد کرنا

- معلومات کو سمجھنے میں آسان بنانا

- اگر ضرورت ہو تو رابطے کے لیے مدد فراہم کرنا، جیسا کہ رابطے کا منصوبہ بنانے میں ہر کسی کو شامل کرنا

- ہر لحاظ سے اچھی صحت برقرار رکھنے میں لوگوں کی مدد کرنا، جیسا کہ تندرست رہنا اور صحت کے معائنے کے لیے جانا

- مثبت رویے کی معاونت استعمال کرنا تاکہ اس چیز کو بدلنے میں لوگوں کی مدد کی جا سکے کہ وہ کیسے برتاؤ کرتے ہیں اور ان کی معاونت کیسے کی جاتی ہے

- 'بول چال' کی تھراپی، گفتگو کی تھراپی، پیشہ ورانہ تھراپی، اور آرٹ تھیراپی کا استعمال کرنا

- اس بات کو یقینی بنانا کہ خاندانی نگہداشت کنندگان اور عملے کے پاس بھی وہ معاونت ہو جس کی ان کو ضرورت ہے

عالیہ (Aaliyah) کے بارے میں کہانی

یہ کہانی ایک اصل شخص کے بارے میں ہے لیکن اس شخص کا نام تبدیل کر دیا گیا ہے۔ تصویر میں دی گئی خاتون نے MiXit کے کھیل میں عالیہ کا کردار ادا کیا۔

جب عالیہ نئے گھر میں منتقل ہوئیں تو اس نے انہیں بہت زیادہ دباؤ میں مبتلا کر دیا۔ لوگوں کو ان کی معاونت کرنا مشکل لگا۔ آخر کار وہ اس کی وجہ سے اسپتال پہنچ گئیں۔ عالیہ پانچ مختلف سائیکو ٹروپک ادویات استعمال کر رہی تھیں حالانکہ انہیں دماغی صحت کی کوئی بیماری لاحق نہیں تھی۔ اس کی وجہ سے ان کے وزن میں بے تحاشہ اضافہ ہو گیا اور ان کے صحت کے مسائل کا آغاز ہو گیا۔

جب عالیہ اسپتال سے فارغ ہوئیں تو انہوں نے اور ان کے خاندان والوں نے ان کے GP، مقامی سائیکالوجسٹ اور سائیکاٹرسٹ کے ساتھ کام کیا۔

GP نے نگہداشت صحت کا پلان ترتیب دیا۔ ان سب نے مل کر عالیہ کی ادویات کو کم کرنے کے لیے کام کیا۔ ان کی نگہداشت کی ٹیم اور گھر والوں نے مثبت رویے کی معاونت کے بارے میں جانا۔ اور ان کی معاونت کے دیگر طریقوں کے بارے میں جانا۔ ہر ایک کے وقت اور معاونت کے ساتھ، عالیہ نے بہتر محسوس کرنا شروع کر دیا۔

عالیہ کو اب ادویات کی ضرورت نہیں۔ وہ اب کمیونٹی میں صحت مندانہ، خوش اور محفوظ زندگی گزار رہی ہیں۔

کام کی انجام دہی کا طریقہ تبدیل کرنا

STOMP کا مقصد آنے والے سالوں کے لیے کام کے طریقے تبدیل کرنا ہے۔ بہت سی تنظیمیں اس کو ممکن بنانے کے لیے کام کر رہی ہیں۔ یہ تنظیمیں ان لوگوں کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں جو صحت اور سماجی نگہداشت کی وسیع قسم کی سروسز فراہم کرتے ہیں۔

STOMP کے شراکت دار

- NHS برطانیہ
- رائل کالج برائے نرسنگ
- رائل کالج برائے سائیکاٹرسٹس
- رائل کالج برائے GPs
- رائل فارما سوٹیکل سوسائٹی
- برٹش سائیکالوجیکل سوسائٹی
- معذور افراد سے متعلق گروپ کی رضاکارانہ تنظیمیں (VODG) جن کے سماجی نگہداشت کے وعدے کو 100 سے زائد فراہم کنندہ تنظیموں کی جانب سے 40،000 سے زائد لوگوں کی معاونت کے لیے دستخط کیا گیا ہے
- برٹش ایسوسی ایشن برائے سماجی کارکنان
- رائل کالج برائے بول چال اور زبان دانی کے تھراپسٹس (RCSLT)
- سیکھنے کی معذوری کی پیشہ ورانہ سینٹ بشمول NHS انگلینڈ، نگہداشت کے معیار کا کمیشن، کلینیکل کمیشننگ گروپس، فاؤنڈیشن برائے دشوار کن رویہ، محکمہ صحت، صحت کی تعلیم برطانیہ
- برطانوی ایسوسی ایشن برائے موسیقی کی تھراپی
- رائل کالج برائے پیشہ ورانہ تھراپسٹس
- برطانوی ڈائیٹیٹکس ایسوسی ایشن
- برطانوی ایسیوسی ایشن برائے آرٹ تھراپی
- برطانوی ایسوسی ایشن برائے ڈانس تھراپی
- برطانوی ایسوسی ایشن برائے ڈرامہ تھراپی
- برطانوی ایسیوسی ایشن برائے آرٹ تھراپی
- مزید شراکت دار شامل ہو رہے ہیں

مزید معلومات کے لیے

www.england.nhs.uk/stomp

یا شراکت دار ویب سائٹس ملاحظہ کریں

مزید مدد کے لیے

اپنے ڈاکٹر سے دوائی کے جائزے یا صحت کے سالانہ معائنے کا کہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس دیگر معاونت حاصل کرنے کے لیے بھی مدد کر سکتے ہیں۔

سماجی نگہداشت فراہم کنندگان – یہاں شامل ہوتے ہیں

www.vodg.org.uk/campaigns/stompcampaign

دیگر مشورہ اور معلومات

فاؤنڈیشن برائے دشوار کن رویہ (CBF)

خاندانی معاونت کی لائن: **0300 666 0126**

پیر تا جمعرات صبح 9 تا شام 5 بجے، جمعہ صبح 9 تا دن 3 بجے

CBF پر ادویات کی رہنمائی برائے خاندان

ویب سائٹ **www.challengingbehaviour.org.uk**

مین کیپ (Mencap)

ہیلپ لائن **0808 808 1111**، بدھ صبح 9 تا شام 6 بجے

ویب سائٹ **www.mencap.org.uk**

قومی آٹسٹک سوسائٹی

ہیلپ لائن **0808 800 4104**، بدھ صبح 9 تا شام 6 بجے

ویب سائٹ **www.autism.org.uk/helpline**

STOMP اور اس کتابچے کے حوالے سے معاونت کرنے **MIXit** کا بہت شکریہ۔ اور ان تمام لوگوں کا شکریہ جنھوں نے اس کتابچے میں مدد کی۔

ڈیزائن کردہ منجانب **See Communications CIC**
www.see-communications.co.uk
تصاویر منجانب **Photosymbols** اور **MiXit**

STOMP NHS see communications