Polski
Cymraeg
বাংলা লিপি
الصومالية

NHS

Available in different languages:
- ✓ Somali
- ✓ Polish
- ✓ Urdu
- ✓ Punjabi
- ✓ Hindi
- ✓ Gujarati
- ✓ Bengali
- ✓ Romanian

STOMP

सीखने में असमर्थता, स्वलीनता (ऑटिज़्म) या दोनों से ग्रसित लोगों में ज़रूरत से अधिक दवा लेने को रोकना

साइकोट्रोपिक दवाओं के ज़रूरत से अधिक उपयोग को रोकने और लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए सभी का एक साथ मिल कर काम करना।

STOMP क्या है?

STOMP इंग्लैंड में साइकोट्रोपिक दवाओं के ज़रूरत से अधिक उपयोग को रोकने के लिए एक परियोजना है।

अगले पृष्ठ पर इन दवाओं के बारे में अधिक जानकारी है।

इन दवाओं का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों का इलाज करने के लिए किया जाता है। कभी-कभी ये इस कारण से भी लोगों को भी दी जाती हैं क्योंकि उनके व्यवहार को चुनौतीपूर्ण माना जाता है।

अन्य लोगों की तुलना में सीखने में असमर्थता, स्वलीनता (ऑटिज़्म) या दोनों से ग्रसित लोगों को ये दवाएँ दिए जाने की अधिक संभावना होती है।

ये दवाएं कुछ लोगों के लिए सही होती हैं। ये लोगों की सुरक्षित और अच्छी तरह से रहने में मदद कर सकती हैं। कभी-कभी लोगों की मदद करने के अन्य तरीके भी होते हैं, ताकि उन्हें कम दवा की आवश्यकता हो, या दवा की बिल्कुल भी आवश्यकता न हो।

STOMP, यह सुनिश्चित करने के लिए कि लोगों को इसकी आवश्यकता होने पर सही दवा मिले, सभी के एक साथ मिल कर काम करने के बारे में है।

यह इस बात को सुनिश्चित करने के बारे में भी है कि लोगों को उनकी ज़रूरत का अन्य सहायता मिले। इसका मतलब यह हो सकता है कि उन्हें इस तरह की दवा की आवश्यकता कम होने की संभावना है।

STOMP स्वस्थ रहने और जीवन की अच्छी गुणवत्ता बनाए रखने में लोगों की मदद करने के बारे में है।

साइकोट्रोपिक दवाओं के बारे में

साइकोट्रोपिक दवाएं, ऐसी दवाओं का एक समूह है जो मस्तिष्क के काम करने के तरीके को बदलती हैं।

इनका उपयोग मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के लिए के लिए किया जाता है, जैसे मनोविकृति, चिंता और अवसाद। इनका उपयोग सोने में लोगों की मदद करने के लिए भी किया जाता है। इनमें मिर्गी के लिए दवाएं भी शामिल हैं। कभी-कभी इन दवाओं का इस्तेमाल लोगों के व्यवहार करने के तरीके को बदलने के लिए किया जाता है। उस समय भी जब उन्हें मानसिक स्वास्थ्य की समस्या या मिर्गी नहीं होती है।

पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड का कहना है कि हर दिन सीखने में असमर्थता वाले 30,000 से 35,000 वयस्क साइकोट्रोपिक दवाएं ले रहे हैं, जब उन्हें ऐसी स्वास्थ्य समस्याएं नहीं होती है जिनके लिए ये दवाएं हैं। ये बच्चों और युवाओं को भी निर्धारित की जाती हैं।

साइकोट्रोपिक दवाएं उस समय समस्याओं का कारण बन सकती हैं जब लोग इन्हें बहुत लंबे समय तक लेते हैं। या जब बहुत अधिक खुराक लेते हैं। या उन्हें गलत कारण के लिए ले लेते हैं। इसके कारण दुष्प्रभाव (साइड इफेक्ट्स) हो सकते हैं, जैसे कि

- वजन बढ़ना
- थकान या 'नशे में' महसूस करना
- शारीरिक स्वास्थ्य में गंभीर समस्याएं।

अक्सर लोगों की मदद करने के अन्य तरीके भी होते हैं, ताकि उन्हें कम दवा की आवश्यकता हो।

- **अपने डॉक्टर से बात किए बिना इन दवाओं की अपनी खुराक को न बदलें या इन्हें लेना बंद करें।**
- **आपका डॉक्टर और आपकी सहायता करने वाले लोग आपकी मदद करेंगे।**

इसे मेरे लिए सही करना

- मेरे लिए सही इलाज प्राप्त करने के लिए मेरे और मेरी सहायता करने वाले लोगों, मेरे परिवार का, डॉक्टर और अन्य के साथ काम करें

- सुनिश्चित करें कि मेरी दवा की नियमित समीक्षाएं की जाती हैं
- मेरे शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करने में मेरी मदद करें

- सुनिश्चित करना कि मैं सही कारणों के लिए, सही मात्रा में और कम से कम संभव समय के लिए साइकोट्रोपिक दवा लूँ
- स्वस्थ और सुरक्षित रहने में मेरी मदद करने के अन्य तरीके खोजें

- मुझे ऐसी जानकारी दें जिसे मैं समझ सकूँ ताकि मुझे पता हो कि चीजों का क्या मतलब है और प्रश्न पूछ सकूँ
- मुझे मेरी देखभाल और उपचार के बारे में फैसलों में शामिल करें

- मेरे परिवार और देखभाल करने वालों को जानकारी और सहायता दें जिसकी उन्हें मेरी मदद करने के लिए आवश्यकता है।

लोगों की सहायता करने के तरीके

- व्यक्ति, परिवार, देखभालकर्ताओं, स्टाफ और अन्य लोगों के साथ व्यक्ति-केंद्रित योजनाएं बनाना

- यह समझना कि किसी को कब और क्यों कठिनाई हो रही है और क्या चीज़ बेहतर महसूस करने में उनकी मदद करेगी

- लोगों और उनकी सहायता करने वालों की उनकी दवाओं को समझने और प्रबंधित करने में मदद करना

- जानकारी को समझना आसान बनाना

- यदि ज़रूरत हो तो संचार में सहयोग देना, जैसे कि संचार योजना बनाने में सभी को शामिल करना

- समग्र रूप से अच्छे स्वास्थ्य में रहने में लोगों की मदद करना, जैसे कि तंदुरुस्त रहना और स्वास्थ्य जांचों के लिए जाना

- लोग कैसे व्यवहार करते हैं और उनकी कैसे सहायता की जाती है, इसे बदलने में उनकी मदद करने के लिए सकारात्मक व्यवहार सहायता का उपयोग करना

- 'बात करने' की थेरेपी, भाषण थेरेपी, व्यावसायिक चिकित्सा और कला चिकित्सा का उपयोग करना

- यह सुनिश्चित करना कि परिवार के देखभाल करने वालों और स्टाफ़ को भी उनकी ज़रूरत की सहायता मिले।

आलिया के बारे में कहानी

यह कहानी एक वास्तविक व्यक्ति के बारे में है, लेकिन व्यक्ति का नाम बदल दिया गया है। तस्वीर में मौजूद व्यक्ति ने MiXit द्वारा एक नाटक में आलिया का अभिनय किया।

जब आलिया एक नए घर में गई तो इससे वह बहुत तनाव में आ गई। लोगों को उसे सहारा देना मुश्किल लगा।
आखिरकार इस वजह से वह अस्पताल में चली गई। आलिया पांच अलग-अलग साइकोट्रोपिक दवाइयाँ ले रही थी, भले ही उसे कोई मानसिक स्वास्थ्य की समस्या नहीं थी। इससे उसका वजन काफी बढ़ गया और उसे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने लगीं।

जब आलिया अस्पताल से बाहर आई, तो उसने और उसके परिवार ने अपने जीपी, एक स्थानीय मनोचिकित्सक और एक मनोवैज्ञानिक के साथ काम किया।

जीपी ने स्वास्थ्य देखभाल योजना तैयार की। उन सभी ने मिलकर आलिया की दवाओं को कम करने पर काम किया। उनकी देखभाल टीम और परिवार ने सकारात्मक व्यवहार में सहायता के बारे में सीखा। और उनकी सहायता करने के अन्य तरीके सीखे। समय और सभी की सहायता के साथ, आलिया बेहतर महसूस करने लगी।

आलिया को अब दवाइयों की ज़रूरत नहीं है। वह समुदाय में एक स्वस्थ, खुशहाल और सुरक्षित जीवन बिता रही है।

काम करने के ढंग को बदलना

STOMP आने वाले वर्षों में काम करने के ढंग को बदलने के बारे में है। इसे पूरा करने के लिए बहुत सारे संगठन काम कर रहे हैं। ये संगठन उन लोगों के साथ काम करते हैं जो बहुत तरह की स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल सेवाएं प्रदान करते हैं।

STOMP भागीदार

- एनएचएस इंग्लैंड
- रॉयल कॉलेज ऑफ नर्सिंग
- रॉयल कॉलेज ऑफ सिकाइट्रिस्ट्स
- रॉयल कॉलेज ऑफ जीपीस
- रॉयल फार्मास्यूटिकल सोसायटी
- ब्रिटिश साइकोलॉजिकल सोसायटी
- वालंटेरी ऑरअगेनाइजेशन डिसबिलटी ग्रूप (VODG)
- जिनकी सामाजिक देखभाल प्रतिज्ञा पर 100 से अधिक प्रदाता संगठनों द्वारा हस्ताक्षर किए गए हैं, जो 40,000 से अधिक लोगों की सहायता कर रहे हैं
- ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ सोशल वर्कर्स
- रॉयल कॉलेज ऑफ स्पीच एंड लैंग्वेज थेरेपिस्ट्स RCSLT
- लर्निंग डिसेबिलिटी प्रोफेशनल सीनेट
- इसमें NHS इंग्लैंड, केयर क्वालिटी कमीशन, क्लिनिकल कमिशनिंग ग्रूप्स, चेलेंजिंग बिहेवियर फाउंडेशन, स्वास्थ्य विभाग, हैल्थ एजुकेशन इंग्लैंड शामिल हैं
- ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ म्यूजिक थेरेपी
- रॉयल कॉलेज ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट
- ब्रिटिश डायटेटिक्स एसोसिएशन
- ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ आर्ट थेरेपी
- ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ डांस थेरेपी
- ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ ड्रामा थेरेपी
- ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ आर्ट थेरेपी
- और भी साथी जोड़े जा रहे हैं

अधिक जानकारी के लिए

www.england.nhs.uk/stomp
पर या साथी की वेबसाइट पर जाएं

अधिक मदद के लिए

दवा की समीक्षा या वार्षिक स्वास्थ्य जांच के लिए अपने डॉक्टर से पूछें। आपका डॉक्टर या नर्स अन्य सहायता खोजने में भी मदद कर सकते हैं।

सामाजिक देखभाल प्रदाता - यहां शामिल हों
www.vodg.org.uk/campaigns/stompcampaign

अन्य सलाह और जानकारी

चेलेंजिंग बिहेवियर फाउंडेशन (CBF)

परिवार सहायता लाइन: **0300 666 0126**
सोमवार-गुरुवार सुबह 9 से शाम 5 बजे, शुक्रवार सुबह 9 से दोपहर बाद 3 बजे
CBF वाले परिवारों के लिए दवाओं के बारे में मार्गदर्शन
वेबसाइट **www.challengingbehaviour.org.uk**

मेनकैप (Mencap)

हेल्पलाइन **0808 808 1111**, सप्ताह के कामकाजी दिन सुबह 9 से शाम 6 बजे
वेबसाइट **www.mencap.org.uk**

नैशनल आर्टिस्टिक सोसाइटी

हेल्पलाइन: **0808 800 4104**, सप्ताह के कामकाजी दिन सुबह 10 से शाम 4 बजे
वेबसाइट **www.autism.org.uk/helpline**

STOMP और इस पत्रक में **MIXit** की सहायता के लिए उनका बहुत धन्यवाद। और अन्य सभी लोगों का भी जिन्होंने इस पत्रक में मदद की है।

डिजाइन **See Communications CIC** के द्वारा
www.see-communications.co.uk
चित्र **Photosymbols** और **MiXit** के द्वारा

STOMP NHS see communications