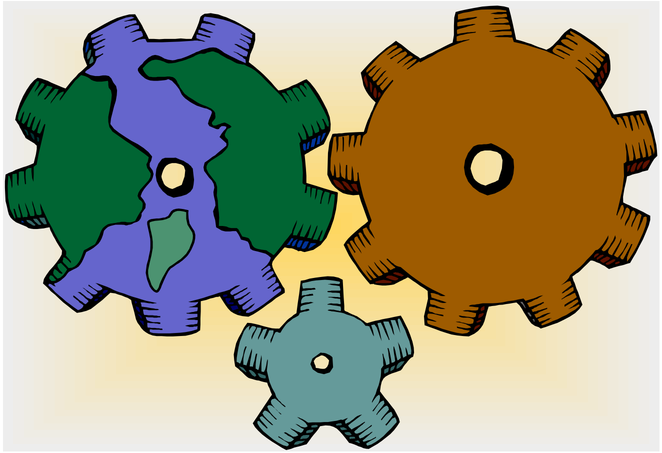
સ્થાનિક સંપર્ક સાધવાની વિગતો

તમારા વિસ્તારમાં અમુક સંખ્યાનાં વ્યવસાયીકો ફેમિલી વર્ક કરવા માટે તાલીમ પામેલા છે. વધારે માહિતી મેળવી શકો તેવા સ્થળોની અહીં યાદી આપવામાં આવી છે.

MERIDEN
The West Midlands Family Programme

પરિવારને ટેકો અને પુન:પ્રાપ્તિ



માનસિક આરોગ્યની મુશ્કેલીઓ ધરાવતા લોકોની સંભાળ રાખનારાઓ, સગાસંબંધીઓ અને મિત્રો માટે ફેમિલી વર્ક

MERIDEN
The West Midlands Family Programme

ફેમિલી વર્ક (પારિવારિક કાર્ય) શું છે?

આ પ્રકારનું કાર્ય જે પરિવારોએ મેળવ્યું તેઓ માને છે કે તેમને નીચે પ્રમાણે મદદ થઇ:

- *સંબંધો સુધારવા*
- *પરેશાની ઘટાડવા*
- *પુનઃપ્રાપ્તિ કરવા મદદ*
- *રોજબરોજની પહેલો જે માંદગી દ્વારા ઊભી થઈ શકે તેને હલ કરવા પરિવારોને મદદ*

તેમાં કેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે?

પારિવારિક કાર્ય સામાન્ય રીતે તમારા પોતાનાં ઘરમાં કરવામાં આવે છે.

એક તાલીમબદ્ધ ફેમિલી વર્કર તમારી અને તમારા પરિવારની સાથે મળવાની વ્યવસ્થા કરવા મુલાકાત કરશે. આ સભાઓ સામાન્ય રીતે લગભગ એક કલાકની હશે, અને સામાન્ય રીતે અઠવાડિયામાં એક વાર થશે.

સાધારણ રીતે, ફેમિલી વર્ક ૧ ૨ સેશન સુધી ચાલે છે. અમુક પરિવારો માટે વધારે સેશનો હોય છે, અમુક માટે ઓછા.

ફેમિલી વર્ક હંમેશાં તમારી જરૂરિયાતોની આકારણી સાથે શરૂ કરવામાં આવે છે. આ આકારણીના એક ભાગ તરીકે, ફેમિલી વર્કર તમારી અને તમારા પરિવારનાં દરેક સભ્યની સાથે અલગ અલગ મુલાકાત કરશે. આમ કરવાથી તમે અને તમારા પરિવાર જે મુશ્કેલીઓનો અનુભવ કરી રહ્યા છે તે વિષે સમજવાની ફેમિલી વર્કરને મદદ થશે.

આગળ જતા સેશનોમાં અમગ્ર પરિવાર સાથે મળવાનો સમાવેશ થશે. તેમાં નીચે પ્રમાણેની બાબતો જોવામાં આવશે:

- *માંદગી વિષે માહિતીની આપ-લે*
- *પરિવારનાં સભ્યો વચ્ચે વાતચીત કરવામાં સુધારો*
- *મુશ્કેલીઓ જ્યારે ઊભી થાય ત્યારે તેમનો નિકાલ કરવાની રીતો*

તે કોને માટે કાર્ય કરે છે?

સર્વ પરિવારો માટે ફેમિલી વર્ક મદદરૂપ થઇ શકે છે, પણ માનસિક આરોગ્યની મુશ્કેલીઓની અસર ભોગવનારાઓ માટે તે ખાસ કરીને ઉપયોગી છે એવું બતાવવામાં આવ્યું છે.

હું ફેમિલી વર્ક (પારિવારિક કાર્ય) કેવી રીતે મેળવી શકું?

- જો તમે મેન્ટલ હેલ્થ સર્વિસીસનાં સંપર્કમાં હોવ, તો તમારા કેર કોઑર્ડિનેટરને અથવા તમારી સ્થાનિક કમ્યુનિટી મેન્ટલ હેલ્થ ટીમ (CMHT)નાં કર્મચારીઓને પૂછો. તેઓ તમને એક સ્થાનિક ફેમિલી વર્કરની સાથે સંપર્ક કરાવી આપશે.

- જો કોઇ સાઇકિઆટ્રિસ્ટ (માનસિક રોગ ચિકિત્સક)ની સાથે તમારો સંપર્ક હોય, તો તમારી સ્થાનિક CMHT દ્વારા ફેમિલી વર્કમાં પૂછપરછ કરાવી આપવા માટે તેમને વિનંતી કરો.

- તમે તમારા જીપી દાક્તરની પણ મુલાકાત કરી શકો છો અને CMHT દ્વારા પૂછપરછ માટે મોકલવા તે/તેણીને વિનંતી કરી શકો છો.

''હું કોઈ પણ વ્યક્તિને પારિવારિક ઉપચાર કરાવવાની ભલામણ કરીશ કારણ કે તે વધારે સબળ સંબંધો બાંધવા વિષે છે''

(એક પતિ)

''મારો દીકરો, હું અને અમારો પરિવાર પુરાવા આપે છે કે આ રીત કાર્ય કરી શકે છે અને કરે છે. તેનાં દ્વારા ફક્ત મારા દીકરાને જ નહિ મને પણ જીવન પાછું મળ્યું છે. મારે જીવનમાં જે કાંઇ કરવું હોય તે કાર્યો હવે હું કરી શકું છું''

(એક માતા/પિતા)

''જો અમને આ મિટિંગો ન મળી હોત તો આજે અમે ક્યાં હોત તે જોવું મુશ્કેલ છે. મને ખબર નથી શું થયું હોત''

(એક સંભાળ રાખનાર)