માનસિક બીમારી ધરાવતાં વ્યક્તિની સંભાળ રાખનાર માટે માર્ગદર્શિકા

ક્વોલીટી રાઈટ્સ પ્રોજેક્ટ

ગુજરાત

સેલ્ફ હેલ્પ સપોર્ટ ગ્રુપ

માનસિક બીમારી ધરાવતાં વ્યક્તિની સંભાળ રાખનાર માટે

અનુક્રમણિકા

[માર્ગદર્શિકા ...............................................................................................................2](#_Toc416075307)

[સેલ્ફ હેલ્પ સપોર્ટ ગ્રુપ શું છે? .........................................................................................2](#_Toc416075308)

[સેલ્ફ હેલ્પ અને સંભાળ રાખનારા માટે સહકારની જરૂર ...................................................................2](#_Toc416075309)

[સંભાળ રાખનારનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેલ્ફ-હેલ્પ સપોર્ટ ગ્રુપ ........................................................2](#_Toc416075310)

[ગ્રુપ શરૂ કરવું ..............................................................................................................4](#_Toc416075311)

[મીટીંગ ………………………………………………………………………………………..7](#_Toc416075312)

[નવા સદસ્ય ………………………………………………………………………………10](#_Toc416075313)

[હાજરી ………………………………………………………………………………………11](#_Toc416075314)

[સામાજિકતા ………………………………………………………………………………11](#_Toc416075315)

[યાદ રાખો ………………………………………………………………………………11](#_Toc416075316)

[એનેકઝર 1 : ગ્રુપના સભ્યો માટે માર્ગદર્શન ………………………………………………………12](#_Toc416075317)

[એનેકઝર 2 : સંભાળ રાખનારની પ્રતિજ્ઞા ………………………………………………………17](#_Toc416075318)

**માર્ગદર્શિકા:**

આ માર્ગદર્શિકા એ તમામ સંભાળ રાખનાર કુટુંબીજનો માટે છે, જે સંભાળ રાખનારનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેલ્ફ હેલ્પ સપોર્ટ ગ્રુપ બનાવવા માટે ઉત્સાહી છે. આ માર્ગદર્શિકામાં વિશ્વના અગ્રીમ સંભાળ રાખનાર સેલ્ફ હેલ્પ સપોર્ટ ગ્રુપના વિચારો અને આચરણ શામેલ છે, જેમાં ગુજરાત રાજ્યના સ્થાનિક સંભાળ રાખનાર ગ્રુપની જરૂરીયાત પ્રમાણે બદલાવ કરેલ છે. આ માર્ગદર્શિકામાં કડક નિયમો નથી અને તેમાં સંભાળ રાખનાર ગ્રુપની જરૂરિયાત મુજબ પદ્ધતિમાં જરૂરી બદલાવ કરી શકાય છે. તેમાં એવું લખેલ છે કે ભારતના ગુજરાત રાજ્યમાં ક્વોલીટી રાઈટ્સ પ્રોજેક્ટ ના ભાગરૂપે સંભાળ રાખનાર ગ્રુપના ઉપયોગ માટે આ માર્ગદર્શિકા બનવામાં આવી છે, તેમ છતાં આ ભારતમાં જ્યાં સમાન સામાજીક-આર્થિક વ્યવસ્થા છે તેવા વિસ્તારના સંભાળ રાખનાર કોઈ પણ ગ્રુપ માટે ઉપયોગી છે.

**સેલ્ફ હેલ્પ સપોર્ટ ગ્રુપ શું છે?**

સેલ્ફ હેલ્પ સપોર્ટ ગ્રુપ એક એવા લોકો નું ગ્રુપ છે, જે પરસ્પર એક બીજાને સાથ આપે અને પરસ્પર સમસ્યાઓનું સમાધાન શોધવામાં સહાય કરે છે. આ ગ્રુપના સદસ્યોને સમાન ચિંતા રહે છે, જે વધારે પડતી એક જેવી બીમારી અથવા નશાને લાગતી હોય છે જે તેમને અથવા તેમના કુટુંબીજનોને અસર કરે છે. બધાનું ધ્યેય પોતાને અને એક બીજાને સહાયતા કરવી અને શક્ય હોય તો બીમારીને સંભાળવાનો કે તેને હળવી કરવાનો કે સારી કરવાનો છે.

**સંભાળ રાખનાર માટે સેલ્ફ હેલ્પ (જાત મદદ) અને પીઅર સપોર્ટ(જૂથ સહાય) ની જરૂરીયાત:**

ઓછી આવક ધરાવતા અને ઓછી-મધ્ય આવક ધરાવતાં દેશોમાં, જ્યાં નિષ્ણાતો ની સંખ્યા અપૂરતી હોય છે, ત્યાં માનસિક બીમારી ધરાવતા લોકો માટે કુટુંબીજનો એ સંભાળ આપનાર ની જવાબદારી ઉઠાવી પડે છે. આપણા જેવા પરંપરાગત સમાજમાં પરિવારજનો અને મિત્રોનો સાથ પૂરો પડે છે પણ આજકાલના વિભક્ત કુટુંબમાં જ્યાં બંને જણા કામ કરતા હોય છે, પરિવાર અને સમાજના બંધન છૂટા પડી ગયા હોય છે ત્યાં આ સપોર્ટ સિસ્ટમ સામાજીક બદલાવના લીધે નબળી પડી જાયે છે.

સંભાળ રાખનાર મુશ્કેલીઓનો સામનો કરતાં અને કસોટીઓમાંથી પસાર થતાં થાકી અને કંટાળી જાય છે. આ કસોટીઓ તેમની બધી શક્તિ હડપી લે છે અને તે ખુબ જ લાચારી અનુભવે છે અને નાછૂટકે મદદની આશા રાખે છે. માનસિક બિમારી ધરાવતા વ્યક્તિના પરિવારને સાંચવામાં, નિષ્ણાતો ના માર્ગદર્શન વગર અને સમાજની સહાયતા વગર, પોતાના પ્રયત્નોથી જાત મદદ અને પોતાના અનુભવો વર્ણવીને પીઅર સપોર્ટ(જૂથ-સહયતા) મહત્વનો ભાગ ભજવી શકે છે. (જાતે જણાવીને)સેલ્ફ ડીસક્લોઝરથી સભ્યો એક બીજાને તેમની વાત, ચિંતા, ભાવાનાઓ, સમસ્યાઓ અને તેમના ઉકેલોની આપ-લે કરે છે. તે શીખે છે કે તે એકલા નથી અને આ સમસ્યા તેમના એકલાની નથી. તે એક બીજાને ભાવનાત્મક, સામાજીક અને તાર્કિક સહાયતા આપી શકે છે.

**સંભાળ રાખનાર નું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેલ્ફ હેલ્પ ગ્રુપ:**

બીજા બધા ગ્રુપ કરતા સેલ્ફ હેલ્પ સપોર્ટ ગ્રુપની જરૂર સૌથી વધુ છે. આપણા દેશમાં જયારે સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતો અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિષ્ણાતોની સંખ્યા ઓછી છે ત્યારે સેલ્ફ હેલ્પ ગ્રુપ અને પીઅર સપોર્ટ ગ્રુપની ખૂબ જરૂર છે. માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સંભાળ આપવી ૨૪ કલાક આપવી પડે તેમ છે અને તણાવથી ભરેલી છે. એટલે માનસિક બિમારી ધરવતા વ્યક્તિને સંભાળ આપનારે પોતાનું ધ્યાન રાખવા માટે માર્ગદર્શનની જરૂર પડે છે અને સંભાળ રાખનાર તરીકે પોતાને ટકી રહેવા માટે પીઅર સપોર્ટ (જૂથ સહાયતા) મહત્વ નો ભાગ ભજવે છે. માનસિક બિમારી ધરાવતા વ્યક્તિને સંભાળ આપનારોનું સ્થાનિક ગ્રુપ સેલ્ફ હેલ્પ જેમાં પીઅર સપોર્ટનો ઓન સમાવેશ થાય છે તેના પર મુખ્યત્વે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે અને તેમને માનસિક બિમારીને લગતા બીજી સમસ્યાઓ સાથે જોડાવવાની જરૂર નથી. આદર્શ રીતે આવા ગ્રુપ માનસિક બિમારી ધરાવતા વ્યક્તિના કુટુંબીજનો દ્વારા બનાવવા અને ચલાવવામાં આવે છે.

**હેતુ:**

* માનસિક બિમારી, તેની સારવાર અને માનસિક બિમાર વ્યક્તિના કુટુંબીજનોની માવજત વિશે પૂરેપૂરી અપ ટુ ડેટ (તાજેતરની) માહિતી આપવી.
* સેલ્ફ હેલ્પ અને પીઅર સપોર્ટ (જુથ સહાય) ને સંભાળ આપનારની સહાયતા માટે પ્રોત્સાહન આપવું.
* પરસ્પર સાથ અને સમજ વધારવા પ્રોત્સાહન આપવું
* બિમારીના લીધે પરિવારજનોને મુશ્કેલોનો સામનો કરવામાં સભ્યોએ મદદ કરવી.
* એક બીજાના અનુભવોની આપ-લે કરવી અને તેમાંથી શીખવું.
* બિમારી વિશેની તાજેતરની તેમજ સાચી માહિતી મેળવી અને વહેચવી.
* કલંકની ભાવના દુર કરવી.
* માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિષ્ણાતોની સલાહનું પાલન કરવા પ્રોત્સાહન આપવું.

**ફાયદા:**

* એક પ્રકારની આશા અને સલામતીની ભાવના બંધાય છે.
* સમજ વધે અને ગેરમાન્યતા દુર થાય છે.
* એક બીજાથી પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન મળે છે.
* આરોપ, શરમ, એકલતા, અને કલંકની ભાવનામાંથી બહાર આવામાં મદદરૂપ થાય છે.
* એક બીજા પાસેથી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો, સારસંભાળની આવડત શીખવી, ઉતાર-ચઢાવને સંભાળવા જેવી બાબતોમાં શીખવા મળે છે.
* નિષ્ણાતની વાતોમાંથી શીખવા મળે છે.
* સારસંભાળનો બોજ ઓછો કરે છે, તેમજ પરિવારનું વાતાવરણ અને બીમાર વ્યક્તિ સાથેના સંબંધો સુધરે છે.
* પરસ્પર સમસ્યાઓનું સમાધાન આવે છે અને આઘાતનો સામનો કરવામાં મદદ થાય છે.
* દબાયેલી ભાવનાઓ અને લાગણીઓને બહાર કાઢવાની જગ્યા પૂરી પાડે છે.
* આશ્વાસન અને સાથીપણું મળે છે.
* બિમારી અને તેના માટે મળતી સેવાઓની માહિતી અને જ્ઞાનનું આપ-લે થાય છે.
* તણાવ અને આપાતકાલની સ્થિતિમાં એકબીજાને સહકાર મળે છે.

**ગ્રુપ પાસેથી શું અપેક્ષા ના રાખવી!**

* આર્થિક સહાય
* મનોરંજન
* જે વિષયોનો સંભાળ આપવાની સાથે કોઈ સીધો કે આડકતરી રીતે સંબંધ ના હોય તેના પર ચર્ચા
* સંભાળ આપવા સિવાયની બાબત પર સહાય/મદદ
* નિષ્ણાત ની સલાહ
* વિધિઓ અને ઉજવણીઓ

**ગ્રુપ શરુ કરવું:**

જો આજુ બાજુના વિસ્તારમાં કોઈ નિષ્ક્રિય ગ્રુપ હોય તો તેને જીવંત કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. નવા ગ્રુપ બનાવાની પહેલ સામાજીક કાર્યકર્તા અથવા નિષ્ણાંતો અથવા અયોજન કરનારી સંસ્થા (સ્પોન્સરીંગ ઓર્ગેનાઈઝેશન) દ્વારા થઈ શકે છે. જો ગ્રુપ કોઈ માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિષ્ણાત દ્વારા શરુ કરવામાં આવેલ હોય તો અમુક ચોક્કસ સમયમાં તેનો ભાર ગ્રુપના સદસ્ય(એન્કર પર્સન)ને આપી દેવો જોઈએ, જેથી કરીને તે વ્યક્તિ તેનું સંચાલન કરી શકે.

એક વાર ગ્રુપ બનાવવાનો વિચાર સુનિશ્ચિત થાય એટલે, પ્રોત્સાહકોએ તેનું નામ નક્કી કરવું જોઈએ જે ગ્રુપને એક ઓળખાણ આપે. નામ એકદમ સાધારણ અને ગ્રુપના કામને દર્શાવતું હોવું જોઈએ.સંભાળ રાખનાર ગ્રુપ દ્વારા વપરાયેલા અમુક નામ આ પ્રમાણે છે: ‘આસ્થા’, ’મૈત્રી’, ’કિરણ’, ’રોશની’, ’પરિવર્તન’, ’આત્મનિર્ભર’, ’આત્મશક્તિ’, ’એકલવ્ય’, ’કોશિશ’, ’પ્રયત્ન’.

આ દરમિયાન, પ્રોત્સાહકોએ સદસ્યોમાંથી એક એન્કર પર્સન ઓળખી લેવો જોઈએ તેમજ મળવા માટેની જગ્યા નક્કી કરી લેવી જોઈએ. પ્રોત્સાહકોના જાણીતા પરિવાર કે જેમાં માનસિક બીમારી ધરાવતા સદસ્ય હોય, તેમની સહાય અને ભાગ લેવાનું નક્કી કરવું અને ગ્રુપની રચના અને મીટીંગ માટે જાહેરાત કરવી. શરૂઆતમાં, પ્રોત્સાહકોએ વધારામાં વધારે, શરૂઆતમાં આવતી તકલીફો જેમ કે મીટીંગની તારીખ, સમય, જગ્યા, પરિવહન, મીટીંગનો મુદ્દો અને ઉદ્દેશ્ય, ગ્રુપને આગળ કેવી રીતે વધારવું, ગ્રુપની મીટીંગ માટે વક્તાઓને આમંત્રણ આપવું, અમુકવાર સમાજિક કાર્યક્રમો નું આયોજન કરવું(જેમકે ફિલ્મ, જન્મદિવસની ઉજવણી, પ્રવાસનું આયોજન,)ના સમાધાન કરવા માટે મળવાની જરૂર છે જેથી આ બધા મુદ્દા પર ચર્ચા મીટીંગની પેહલા કે પછી અથવા તો બીજા કોઈ દિવસે, સમય પર અને જગ્યા પર કરી લેવી જોઈએ.

**સ્પોન્સર**

ગ્રુપને ચલાવવા, બનાવવા અને ચલાવવા માટે થતાં ખર્ચા માટે ગ્રુપ સહભાગી દ્વારા ચાલુ કરેલું અથવા કોઈ માનસિક સ્વસ્થ્યના નિષ્ણાત દ્વારા સ્પોન્સર કરેલું અથવા કોઈ સક્રિય સામાજીક કાર્યકર્તા દ્વારા અથવા બિનસંસ્કારી સંસ્થા અથવા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ આપતી સંસ્થા અથવા એવી કોઈપણ સંસ્થા જે દ્વારા ચલાવામાં આવવું જોઈએ. એન્કર પર્સન કોઈ સ્પોન્સર શોધી શકે છે અથવા સ્પોન્સર, સદસ્યમાંથી કોઈ એવા સદસ્ય નિયુક્ત કરી શકે છે જે એન્કર બનવાની ઈચ્છા અને કાબેલિયત રાખતું હોય. એન્કર પર્સન સક્ષમ સ્પોન્સર શોધવા માટે સી.એસ.આર. (કોર્પોરેટ સોશિયલ રીસ્પોન્સીબીલીટી) અંતર્ગત સહાય મેળવવા પત્ર અથવા ઈ-મેલ દ્વારા સંપર્ક કરી શકે છે અને સી.એસ.આર. માટે જવાબદાર પ્રમુખને મળી શકે છે. મીટીંગમાં, એન્કર પર્સન માનસિક બીમાર વ્યક્તિને મદદ કરવાનો એમનો દ્રષ્ટિકોણ પ્રસ્તુત કરી શકે છે. પોતાની વ્યક્તિગત જવાબદારી દર્શાવવા, એન્કર પર્સન કો-સ્પોન્સર કરાવવાના હેતુસર, એક સાથે એક થી વધારે સ્પોન્સરને મળી શકે છે. એન્કર પર્સને તેમને કોન્ટેક્ટ કરવાની બધી માહિતી સ્પોન્સરને નીકળતા પેહલા આપવી જોઈએ.

સ્પોન્સર પત્રવ્યવહાર, જાહેરાત, પૂછપરછના જવાબ આપવામાં સહાયતા કરી શકે છે અને ચા, નાસ્તા, સામાજીક અને પ્રવાસના વધારાના વૈકલ્પિક ખર્ચા ભોગવવાનો પસ્તાવ મૂકી શકે છે. વક્તાઓ સૂચવવા, સાધનો આપવા, ટેલીફોન વાપારવામાં પણ સહાયતા આપી શકે છે.

જો કોઈ માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાત અથવા બીજું કોઈ વ્યક્તિ ગ્રુપને પ્રોત્સાહન આપવાનું નક્કી કરે છે તો એ ગ્રુપને બનાવવા અને તેની મીટીંગનું આયોજન કરવામાં જ્યાં સુધી તેમાં એન્કર પર્સન નિયુક્ત ના થઈ જાય ત્યાં સુધી સહકાર આપી શકે છે. પ્રોત્સાહક એવા સદસ્ય શોધી શકે છે જે એન્કરનો ભાગ ભજવા તૈયાર હોય. શરૂઆતમાં પ્રોત્સાહક/સહાયક એન્કર ને ગ્રુપ ચલાવવામાં મદદ પણ કરી શકે છે. એકવાર એન્કર પર્સન ગ્રુપ ની કામગીરી ચલાવતા થઈ જાય ત્યારબાદ પ્રોત્સાહક ધીરે-ધીરે પોતાની સહાયતાને પાછી ખેંચી શકે છે. તેમ છતા, કોઈવાર પ્રોત્સાહક મીટીંગ અને ખાસ કાર્યક્રમોમાં ભાગ લઈ શકે છે. પ્રોત્સાહક મીટીંગની જગ્યા, નેટવર્કીંગ અને લોકો સુધી પહોંચવામાં, જાહેરાત કરવામાં સહાયતા કરવાનું ચાલુ રાખી શકે છે.

**સહાયક વ્યક્તિ**

સહાયક વ્યક્તિ એ પ્રોત્સાહક અથવા પ્રોત્સાહકોનો પ્રતિનિધિ છે, જે ગ્રુપને બનાવામાં સહાયતા કરે અને ગ્રુપના વિકાસ અને કામગીરીની જવાબદારી સંભાળે. તે પ્રોત્સાહકોનો કર્મચારી અથવા કટિબદ્ધ સ્વયંસેવક અથવા નિષ્ણાત હોઈ શકે છે. સહાયક વ્યક્તિને તેમની સેવાઓ માટે ગ્રુપ તરફથી પગાર આપવામાં આવતો નથી તેમ છતા એમને ગ્રુપના કામ માટે કરેલા ખર્ચા આપી શકાય છે. જો કોઈ દાન આપનારી સંસ્થા કોઈ નિષ્ણાત ને કામ પર રાખે અથવા પોતાના સ્ટાફને ગ્રુપનું કામ કરવા કહે તો તેમને મહેનતાણું કે વળતર ચૂકવી શકાય. આવી વ્યક્તિ ગ્રુપના સદસ્ય ન બની શકે.

સહાયક વ્યક્તિએ સમય પર આવવું જોઈએ, મીટીંગનું આયોજન કરવું જોઈએ, મર્યાદિત માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ, ગ્રુપના સદસ્યોની વાત સંભાળવી જોઈએ અને પોતાની ગેરહાજરીમાં અવેજીની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. એકવાર ગ્રુપ સ્થિર થઇ જાય અને સદસ્યો નિયમિત રીતે ભાગ લેવા માંડે ત્યારબાદ સહાયક વ્યક્તિ પોતાની જવાબદારી એવા સદસ્યને આપી શકે છે જે એન્કર પર્સનનો ભાગ ભજવી શકે.

**એન્કર પર્સન**

એન્કર પર્સન સંભાળ આપનાર એવા સદસ્ય હોય છે જેમનામાં નેતૃત્વના ગુણોની સાથે આતુરતા, પ્રતિબધ્ધતા અને કામ આગળ ધપાવવાનો જોશ હોય. એન્કર પર્સનને બીજા સદસ્યની સહાયતાની જરૂર પડી શકે છે. જયારે એન્કર મીટીંગનો ભાગ ના બની શકતો હોય અથવા પોતાના માટે સમય કાઢવો હોય ત્યારે કો-એન્કર જવાબદારી આગળ આવીને મીટીંગ ચલાવી શકે છે. કો-એન્કર બીજા વિચિત્ર કામ જેમ કે મીટીંગ માટે યાદ કરાવું, સાફ-સફાઈ કરાવવી, મીટીંગની વ્યવસ્થા કરવી, સદસ્યોનો સત્કાર કરવો, ચા ની વ્યવસ્થા કરવી, અને બીજા કામ જેના થી ગ્રુપ સરળતાથી ચાલે તેમાં સહાયતા કરી શકે છે.

એન્કર ગુરુ નથી. એમની પાસે પૂછવામાં આવતાં બધા સવાલોના જવાબની અપેક્ષા ના રાખવી જોઈએ. બધી મુશ્કેલી છંતા પણ એન્કર ગ્રુપની સેવા કરવા કટિબદ્ધ હોવો જોઈએ.

**સ્વતંત્રતા**

ગ્રુપને સ્થાનિક વિસ્તારના સ્પોન્સરનો સહકાર લઇ શકે છે, પરંતુ ગ્રુપની કામગીરી સ્વાયત્ત છે અને ખાલી સદસ્ય જ મીટીંગની તારીખ, સમય, જગ્યા અને બંધારણ નક્કી કરી શકે છે. ગ્રુપનો ઉપયોગ કોઈ પણ સ્પોન્સરના પોતાના સ્વાર્થ અથવા બીજા કોઈ ગ્રુપના કે સંસ્થાના સ્વાર્થ માટે કરી શકાય નહી.

**જાહેરાત**

ગ્રુપ બનવાની શરૂઆત સહભાગીઓ અને આમ-જનતામાં જાહેરાત કરીને કરાવી શકાય; જેમાં ગ્રુપનો ઉદ્દેશ્ય, મીટીંગની તારીખ, સમય અને જગ્યા જણાવવામાં આવે. ગ્રુપની માહિતી ફરતી કરવી ગ્રુપ બનવાની જાહેરાત કરવાનો સારો રસ્તો છે. એક પાનાનું ધ્યાન ખેંચે તેવું જરૂરી માહિતી આપતું ફ્લાયર(પેમ્ફલેટ) ડીઝાઇન કરી શકાય. આ પાનામાં પ્રોત્સાહક/સહાયક વ્યક્તિ તેમનો ટેલીફોન નંબર પણ આપી શકે છે જેનાથી ભાવી સદસ્યો તેમનો સંપર્ક કરી શકે. આ પાનાની નકલો માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિષ્ણાત , તબીબો તથા દવા વેચનારને આપવી જોઈએ અને એમને વિન્નતી કરવી જોઈએ કે માનસિક બીમારીના વ્યક્તિઓના પરિવારજનોને આપે. મીટીંગની જાહેરાત સ્થાનિક સમાચાર પત્રમાં “આજના કાર્યક્રમો” ના અંતર્ગત મફતમાં આપી શકાય છે. સ્થાનિક સમાચાર પત્રમાં પ્રોત્સાહક/સહાયક વ્યક્તિનું ઈન્ટરવ્યું આવવાથી નવા ગ્રુપને મદદ મળે છે. ગ્રુપ વિશે જાગૃતતા ફેલાવવામાં સોશિયલ મીડિયાનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે.

**સદસ્યતા**

* સદસ્યતા બધા જ સંભાળ આપનાર કુટુંબીજનો માટે ખુલ્લી છે જેમને મીટીંગમાં નિયમિતપણે ભાગ લેવામાં રસ છે.
* એક સાદું સદસ્યતા ફોર્મ, જેમાં સંભાળ લેનારને સંપર્ક કરવાની માહિતી અને મૂળભૂત માહિતી હોય તે, બીજા સદસ્ય પાસે થી મેળવી શકાય છે.
* સદસ્યતા/ભાગ લેવા માટે કોઈ પણ જાતની ફી લેવી જોઈએ નહીં.
* સદસ્યો તેમની યથા શક્તિ પ્રમાણે મીટીંગ વખતે અથવા તેના પછી, ગ્રુપનો ખર્ચો સંભાળવાના હેતુસર, દાનપેટીમાં તેમનું યોગદાન આપી શકે છે અને ગ્રુપ દ્વારા નક્કી કરેલ ખાસ કાર્યક્રમો માટે પણ યોગદાન આપી શકે છે.
* સંભાળ આપનાર જેમના પરિવારજનો સારા થઈ ગયા છે અને જેમને સહારાની જરૂર નથી તે પણ બીજા સંભાળ આપનારની સહાયતા કરવા અથવા થતા વિકાસ સાથે સંકળાઈ રેહવા પણ ગ્રુપના સદસ્ય બની શકે છે.

**સંખ્યા**

ગ્રુપની સંખ્યા ઓછામાં ઓછી ૫ થી લઈને વધારેમાં વધારે ૩૦ સુધી હોઈ શકે છે. સદસ્યની સંખ્યા કેટલી પણ હોય, તેની અસરકારકતા ગ્રુપ કેવી રીતે ચાલે છે તેના પર નિર્ભર કરે છે. નાના સંકલિત ગ્રુપમાં એક પરિવાર જેવું વાતાવરણ વધુ સારી રીતે બની રહે છે. એક મોટું ગ્રુપ ચલાવવા માટે એક વ્યવસ્થિત બંધારણ અને મહાન કુશળતાની જરૂર છે. સંખ્યામાં ઘટાડો થવાથી સહાયક વ્યક્તિ અને મુખ્ય(કોર) સદસ્યોએ હિમંત ના હારવી જોઈએ. ૩૦ થી વધારે સંખ્યાનું ગ્રુપ સંભાળવું મુશ્કેલ થઈ શકે અને તેમાં અસરકારક ભાગ જાણવી રાખવા માટે તેને 2 અલગ ગ્રુપ માં વિભાજીત કરી દેવા જોઈએ.

જો ગ્રુપ મોટું થઈ જાય તો તે વધુ સંભાળ આપનારને મદદ કરવાની તક છે. ઓછા સદસ્ય સાથે ગ્રુપમાં સ્નિગ્ધ કામગીરી મળે છે અને નવા સદસ્યો બનાવવા એક પડકાર છે.

**સુચના/જાણ**

આજના તબક્કામાં પત્ર/ચિઠ્ઠી મોકલવામાં સમય વધારે લાગે અને કુરીયારમાં પૈસા વધારે લાગે છે. સદસ્યો સાથે વાર્તાલાપ કરવાનો સૌથી સારો રસ્તો ઈ-મેલ છે. અમુક સદસ્યો પાસે ઈ-મેલ એકોઉન્ટ ના પણ હોય, પણ આજકાલ બધાં લોકો મોબાઈલ ફોનનો ઉપયોગ તો જરૂર કરે છે. જે લોકો પાસે ઈ-મેલ એકોઉન્ટ ના હોય તેમને મેસેજ દ્વારા અથવા વોટ્સએપ પર જાણ કરી શકાય છે. અને શક્ય હોય તો સદસ્ય વોટ્સએપ ગ્રુપ પણ બનાવી શકે છે. ભલે આગળની મીટીંગમાં કાર્યક્રમની ક્રમ અનુસાર જાહેરાત કરી હોય, પણ સદસ્યોને મીટીંગની જાણ કરવી અને ચોક્કસ વસ્તુ જેના પર ચર્ચા કરવાની તેની માહિતી આપવી તથા આમંત્રિત વક્તાની માહિતી આપવી સારી પ્રણાલી(પ્રેક્ટીસ) છે. મીટીંગના 1-2 દિવસ પહેલાં વ્યક્તિગત ફોન કરવાથી મીટીંગમાં સદસ્યોની હાજરી જળવાઈ રહે છે. દરેક સુચના અને યાદ અપાવનાર ફોનમાં મીટીંગનો દિવસ, તારીખ, સમય અને ચર્ચા કરવાનો મુદ્દો, કોનો સંપર્ક કરવો અને તેનો નંબર વગેરે માહિતી આપવી જોઈએ.

**દિવસ, સમય અને આવર્તન (કેટલી વાર મળવું)**

ગ્રુપ અઠવાડિયામાં એક વાર, મોડી બપોરે, અથવા મોટાભાગના સદસ્યોને અનુકુળ હોય તે દિવસ અને સમયે મળી શકે છે. ખાસકરીને મોટા શહેરોમાં દર અઠવાડીએ થતી મીટીંગ સદસ્યોને ખૂબ વારંવાર લાગી શકે છે અને તે લોકો ઓછી વાર મળવાનું જેમ કે પખવાડીક(પંદર દિવસે થતી) અથવા માસિક મીટીંગ માટે પણ નક્કી કરી શકે છે. પખવાડીક મીટીંગ માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે કારણકે તે વારંવાર પણ નહીં અને ઓછી વાર પણ નહીં તેવી ગણી શકાય. ૯૦ મિનટના અંતરાલની મીટીંગ ગ્રુપ માટે યોગ્ય છે. અને ગ્રુપ નાનું હોય તો મીટીંગ માટે ૧ કલાક પણ પુરતો છે. આમંત્રિત વક્તા સાથે જયારે સદસ્યોને વધારે સવાલો હોય ત્યારે મીટીંગ થોડા સમય માટે લંબાવવી વ્યાજબી છે. અને મીટીંગ વધારે લંબાવવમાં આવે તો સદસ્યો અકળાઈ શકે છે અને મીટીંગ છોડીને જતા રહી શકે છે.

**સ્થળ**

શરૂઆતમાં, નાના ગ્રુપની મીટીંગ વારાફરથી સદસ્યોના ઘરે અથવા સામુહિક ઉદ્યાનમાં કરી શકાય છે. નિયમિતપણે મળવા માટે, ગ્રુપ એક અનુકુળ મધ્યસ્થ સ્થાન પર મીટીંગ કરી શકે છે જે એક માનસિક સ્વાસ્થ્યની સંસ્થા, સામાન્ય દવાખાનું, સામુદાયિક કેન્દ્ર અથવા ખાનગી દવાખાનું અથવા કલીનીક અથવા કોઈ વિદ્યાલય અથવા કોલેજ પણ હોઈ શકે છે. આવા સ્થળે શૌચાલયની વ્યવસ્થા હોય અને ચા-નાસ્તા આપવાની પરવાનગી હોય તે બાબતનું ધ્યાન રાખવું. સદસ્યોને ચા આપવી અને ખાસ વ્યક્તિને આમંત્રિત કરી હોય અથવા ખાસ પ્રસંગો પર ચા સાથે નાસ્તો આપવો વ્યવહારિક છે. મોટાભાગની સંસ્થાઓ જગ્યાના વપરાશ માટે કઈ ચાર્જ લેતી નથી.

 **મીટીંગની પ્રક્રિયા**

* મીટીંગનું બંધારણ ગ્રુપના સદસ્યોની ઈચ્છા પ્રમાણે અને સહાયક વ્યક્તિની છટા પ્રમાણે બદલાઈ શકે છે.
* ગ્રુપનું બંધારણ સમય સાથે ચોક્કસ કરી શકાય છે.
* ગ્રુપનું અનૌપચારિક રૂપ જાળવી શકાય છે અને કઠોર બંધારણ ટાળી શકાય છે.
* હાજરી પત્રક કે જેમાં અનુક્રમ નંબર, ઈ-મેલ, મોબાઈલ નંબર અને સહીના ખાના હોય તે અંદર આવતી વખતે સદસ્યોની સહી માટે મુકવી જોઈએ, અને સદસ્યને તેમાં સહી કરવા માટે વિનંતી કરવી જોઈએ. મીટીંગ દરમિયાન તેને ફેરવવું, મીટીંગને ખલેલ પહોંચાડી શકે છે. એન્કર પર્સન પેહલા પોતાની માહિતી ભરી શકે છે જેનાથી બીજા સદસ્યોને માહિતી ભરવામાં સરળતા રહે.
* પ્રાથના કરીને ગ્રુપની મીટીંગની શરૂઆત કરવી વ્યવહારિકતા ગણાય છે. ઘણા ગ્રુપ તેમની મીટીંગમાં આલ્કોહોલ અનોનીમસની પ્રાથના કરે છે.
* ત્યારબાદ ગ્રુપે પ્રતિજ્ઞા કરવી જોઈએ.
* ત્યારબાદ નવા સદસ્યો, મહેમાનો અને મુલાકાતીઓનું સ્વાગત અને પોતાની ઓળખાણ કરવામાં આવે છે.
* તદુપરાંત, ગ્રુપની છેલ્લી મીટીંગ પછી ઘરની સ્થિતિ દરેક સભ્ય દ્વારા વર્ણવવામાં આવે છે.
* વિચારો, સલાહ, અનુભવોની આપ-લે, લેખ અને ચોપડીમાંથી વાંચન, જાહેરાત, સમાચારો અને માનસિક બીમારીને લગતાં વિષયો, અને ભવિષ્યના આયોજનોની માહિતીનું આદાન પ્રદાન કરવામાં આવે છે.
* દરેક મીટીંગમાં કઈ નવું કેહવું અથવા નવો અનુભવ લોકો પાસે ન પણ હોય. આવા સમય પર કોઈ ચોપડીમાંથી વાંચવું અથવા માનસિક બીમારીને લાગતો કોઈ વિષય પર ચર્ચા કરવી સારો ઉપાય છે.
* મીટીંગનો અંત આવતી મીટીંગની તારીખની જાહેરાત સાથે અને તેમના યોગદાન માટે દાનપેટીને બહાર નીકળવાના દરવાજા પાસે મુકીને કરી શકાય છે.
* જો મીટીંગની નોંધ રાખવાનું નક્કી કર્યું હોય તો વર્ણન ઓછુ હોવું જોઈએ અને ખાલી નિર્ણયોની નોંધ લેવાવી જોઈએ.

**શિષ્ટાચાર**

* એન્કર પર્સન સદસ્ય આવે તે પ્રમાણે તેમનું સ્વાગત કરી શકે છે.
* ભલે ગ્રુપના સદસ્ય ના હોય, તેમ છતાં પણ, કોઇપણ સંભાળ આપનારને ગ્રુપની મીટીંગમાં ઉપસ્થિત રહેવા માટે આમંત્રિત કરી શકાય.
* દરેકને બોલવાની તક આપવી જોઈએ અને જયારે કોઈ વક્તાને આમંત્રિત કરી બોલાવ્યા હોય ત્યારે અંદરો-અંદર વાત કરવાનું ટાળવું જોઈએ.
* એન્કર પર્સન અથવા કોઈ પણ સદસ્યની ટીપ્પણી કે નિરીક્ષણ, આમંત્રિત વક્તાના બોલ્યા બાદ સાંભળી શકાય છે જે તટસ્થ હોવું જોઈએ.
* જે નિષ્ણાત અથવા તબીબો ના હોય તેવા સદસ્ય એ દવા વિશે સલાહ ના આપવી જોઈએ. ગ્રુપમાં વધુમાં વધુ અનુભવની આપ લે થવી જોઈએ અને કઈ માનસિક બીમારીમાં કઈ દવા આપવી એ નિષ્ણાત પર છોડી દેવું જોઈએ.
* જયારે કોઈ સદસ્ય પોતાના અનુભવનું વર્ણન કરતું હોય ત્યારે બાકી સદસ્યએ ધ્યાનપૂર્વક એમનો અનુભવ સંભાળવો જોઈએ અને એવો વ્યવહાર કરવો જોઈએ જેની આશા તે પોતાની વાત કહેતી વખતે રાખતા હોય.
* બધાને બોલવાની તક મળે એટલા માટે દરેક સદસ્યએ તેમનો વારો આવે તેની રાહ જોવી જોઈએ.
* સહાયક વ્યક્તિએ પક્ષ લેવું અથવા ચર્ચામાં અવરોધ કરવાનું ટાળવું જોઈએ. તેમ છતાં, હકીકતલક્ષી ભૂલ અથવા મતભેદ વધી જવા પર તે વચ્ચે પડી શકે છે.
* અમુક સદસ્ય ઓછું ભણેલા અથવા ગરીબ પરિવારથી હોય છે. તેમને સંકોચ ન થાય તેવું વાતાવરણ આપવા માટે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ અને તેમની સાથે સમાન વ્યવહાર થવો જોઈએ.

**સભ્ય વર્તન**

* સદસ્ય દ્વારા અનુભવના વર્ણન વખતે કોઈ પ્રકારની ટીપ્પણી કે અવરોધ ન કરવો.
* મીટીંગમાં સહાયક વ્યક્તિએ ધ્યાન રાખવું કે ચર્ચા એના ઉદ્દેશ્યથી અલગ રસ્તે ન જતી રહે.
* કોઈ એક વ્યક્તિ દ્વારા ચર્ચામાં પ્રભુત્વ સ્વીકારવામાં આવશે નહી. તેમ છતાં, જરૂર મુજબ સહાયક વ્યક્તિ નમ્રતાથી ચર્ચામાં સમતુલા જાળવી ચર્ચા આગળ વધારી શકે છે.
* જો કોઈ સદસ્ય વધારે બોલે અથવા પોતાનો વારો આવ્યા વગર બોલે, અવરોધજનક હોય, મીટીંગમાં પ્રભુત્વ લેવાનો પ્રયાસ કરે તો તેમના સાથે સહાયક વ્યક્તિએ મીટીંગ ઉપરાંત એકાંતમાં વાત કરી લેવી જોઈએ.

**શું કરવું**

* પ્રક્રિયા સાધારણ અને અનૌપચારિક રાખવી.
* ગ્રુપની ચર્ચામાં માહિતીની આપ-લે સૌથી મહત્વનું રહેવું જોઈએ.
* દરેક સદસ્યને છેલ્લી મીટીંગ પછીનો તેમનો અનુભવ કેહવા, શું સમસ્યા આવી અને તેનો સામનો કેવી રીતે કર્યો તે કેહવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ. બીજા સદસ્ય તેમના મંતવ્ય રજૂ કરી શકે છે.
* સદસ્યોએ મુક્તપણે તેમની સમસ્યા, સંભાળવાની રીત અને લક્ષણોને સંભાળવાની યોજનાઓની બધા સાથે ચર્ચા કરવી જોઈએ.
* લગ્ન, જાત-સંભાળ, નિયમિત દવા લેવાનું અને માનસિક બીમારી ધરાવતા વ્યક્તિના ઘરના સદસ્યને રોજગાર મુક્ત રીતે ચર્ચા કરવા લાયક મુદ્દા છે.
* સદસ્યોને તેમના મંતવ્ય કેહવા, તેમના મનની વાત કેહવા અને જરૂર મુજબ સલાહ લેવા માટે પ્રોત્સાહન કરવું જોઈએ.
* સદસ્યઓ મુક્તપણે બીજા સદસ્યની સમસ્યા પર ચર્ચા કરવી અને તેમના મંતવ્યો આપવા અને સમસ્યા સંભાળવા શક્ય સલાહ આપવી.
* નવા સદસ્ય અને બીજા અમુક લોકોને બોલવું સંકોચજનક લાગી શકે છે, તેમને તેમના અનુભવ કેહવા અને ચર્ચામાં ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

**શું ન કરવું**

* સંભોગ, રાજનીતિ અને ધાર્મિક મુદ્દાઓ પર ચર્ચા ન કરવી.
* સંભાળ આપવા સિવાયના મુદ્દા પર ચર્ચા કરવી ટાળવી.
* આક્રમક જાતીય અને સંવેદનશીલ ટીપ્પણી, લંપટ મજાક, કોઈ દવાનું વિજ્ઞાપન મીટીંગમાં થવું ન જોઈએ.
* જો ગ્રુપના કોઈ સદસ્ય કોઈ મુદ્દા પર સંકોચ અનુભવે, તો તે મુદ્દાને ટાળવો જોઈએ.
* અનુભવ કહેવા ફરજીયાત નથી. અમુક સદસ્ય શરૂઆતની અમુક મીટીંગમાં બેસવાનું અને સાંભળવાનું જ પસંદ કરી શકે, તેમને એનાથી પણ ફાયદો મળી શકે છે.
* અનુભવ કહેવા ફરજીયાત નથી; જેમને ફક્ત સંભાળવું હોય તેઓ બીજાને સાંભળી પણ શકે છે.
* સદસ્યને જે કેહવું હોય કહી શકે છે પણ બીજા સદસ્યને કંટાળો ન આવે તે વાતનું ધ્યાન રાખવું.

**આમંત્રિત વક્તા**

સમયાંતરે, માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાત અથવા બીજા નિષ્ણાત ને સદસ્યની પસંદગીના મુદ્દા પર બોલવા માટે આમંત્રિત કરી શકાય જેની પછી પ્રશ્નોત્તરનું સત્ર રાખી શકાય.

આમંત્રિત વક્તાઓની યાદીમાં નીચેના નિષ્ણાતો અને સહભાગીનો સમાવેશ થાય છે:

માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાત , સંભાળ આપનાર, માંદગી થી સારા થનાર, ફીઝીશીયન, યોગ નિષ્ણાત , આહારવિજ્ઞાની(ડાયેટીશીયન), બીજી વિકલાંગતા ધરવતા વ્યક્તિ, હ્યુમન રાઈટ્સ એડવોકેટ, ચાર્ટડ એકાઉટન્ટ, વકીલો, સ્વાસ્થ્ય વિભાગના સરકારી અધિકારી, સામાજીક કાર્યકર્તા, પત્રકાર, પોલીસ અધિકારી.

આમંત્રિત વક્તાઓ માટે ચર્ચા કરવા માટેના મુદ્દાઓની દ્રષ્ટાંતરુપી યાદી નીચે દર્શાવી છે:

કોમ્યુનીકેશન સ્કીલ (સંદેશા-વ્યવહારની આવડત), સમસ્યાના નિકાલ લાવવાની પદ્ધતિ, જાત-સંભાળ, રીલેકશેશન, આહર, યોગ, દવાઓ, નવા ઉપચાર, સ્વ-રોજગાર, માનસિક સ્વાસ્થ્યના કાયદા, વિક્લાંગતામાં લાભો, વાલીપણું, વિલ બનાવવી, ખાનગી ટ્રસ્ટનું નિર્માણ, શારીરિક કસરત, શોખ, માનસિક બીમારી વ્યક્તિના અધિકારો.

**ભાષા**

એવું બની શકે કે આમંત્રિત વક્તા અંગ્રેજીમાં બોલતા હોય જે અમુક સદસ્યને સમજ ન પડે. આવી સ્થિતિમાં, એક સદસ્ય જે અંગ્રજી અને સ્થાનિક ભાષા બંને જાણતા હોય તે અંતમાં સ્થાનિક ભાષામાં ભાષણનું સારાંશ આપી શકે છે.

અમુક સદસ્ય બીજા શહેર કે રાજ્યના હોય તો તેમને સ્થાનિક ભાષા સમજવા અને બોલવામાં તકલીફ પડી શકે છે. તેમના લાભ માટે, તેમને સમજવામાં તકલીફ હોય તો હિન્દી અથવા અંગ્રજીમાં અનુવાદ કરીને વાતનો સારાંશતેમને જણાવી શકાય છે.

નવા સદસ્ય

નવા સદસ્યને એવું લાગવું જોઈએ કે તેઓને ગ્રુપમાં આવકારવામાં આવે છે અને ગ્રુપમાં જોડાવવાથી કંઇક આશા છે. તેમને ઘર જેવું વાતાવરણ આપવું અને વિશ્વાસ આપવો કે ગ્રુપ તેમની સહાયતા માટે છે. સદસ્યની અને તેમની પરીસ્થિત સમાન છે તે જાણી તેમને સહાય મળી શકે છે. તેમને થતી સમસ્યાઓ ગ્રુપના બીજા સદસ્યને પણ થાય છે. પરિવારજનોને મનોચિકિત્સક પાસે લઇ જવા, માનસિક હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં સહાયતા, દવા લેવાનું પાલન કરવું, જેવી સમસ્યાઓનો સામનો બીજા સદસ્યો પણ કરે છે. ગ્રુપના બીજા સદસ્ય પણ પરિવારજનની બીમારીના લીધે નોકરી નો ત્યાગ કરે છે.

ગ્રુપને નવા સદસ્યને સાંત્વના આપવી જોઈએ કે સારવાર અને સહાયતાથી માનસિક બીમારી ધરાવતા તેમના પરિવારજનને સારા થવાની અને સમાજમાં સામાન્ય જીવન જીવવાની, સમાજના ભેદભાવ અને લાંછનથી મુક્ત થવાની તક છે. ગ્રુપના સદસ્ય થવાથી સારી ભાવના આવી શકે છે.

મીટીંગમાં આવેલા મુલાકાતી અને નવા સદસ્યોના નામ, મોબાઈલ નંબર અને સરનામું ભવિષ્યમાં સંપર્ક કરવા અને આમંત્રણ આપવા માટે દેતા બને તે હેતુસર લખી લેવા જોઈએ.

ઘણા સંભાળ આપનાર મીટીંગમાં એકવાર આવ્યા પછી ફરી આવતા નથી. કોઈ પણ કારણ માટે ન આવવાનો નિર્ણય કરી શકે છે. આ બધા ગ્રુપમાં થાય છે ને કોઈ અસામાન્ય ઘટના નથી.

હાજરી

મીટીંગમાં ગ્રુપના સદસ્યોને ભેગા કરવા નિરાશાજનક અનુભવ હોઈ શકે છે. ગ્રુપ લોકોના સારા માટે છે અને આનાથી તેમને લાભ છે, આવું વલણ કામ નહીં કરે. વધારે હાજરી માટે ઘણા બધા પ્રયાસો, ધીરજ અને ફોલો અપની જરૂર છે. સદસ્યોને ખબર હોય તેમ છતાં, મીટીંગના એક બે દિવસ પેહલા મીટીંગના સમય અને જગ્યાની જાણ કરવાની અને તેમને મીટીંગમાં હાજરી આપવાની વિનંતી કરવાની જવાબદારી સહાયક વ્યક્તિએ પોતાના કામના ભાગરૂપે લઈ લેવી જોઈએ.

હાજરી અલગ અલગ હોઈ શકે છે, કોઈ વાર બહુ ઓછી હોય તો કોઈ વાર બહુ વધારે. સદસ્યો સ્વાસ્થ્યના કારણે અથવા બીજા કોઈ કારણસર હાજરી નથી આપી શકતા. અમુક સદસ્ય વગર કોઈ જાણ કર્યે જ આવવાનું બંધ કરી શકે છે. આ બાબતમાં સદસ્યના નિર્ણયનો સમ્માન કરવો જોઈએ. અને કોઈ સક્રિય સદસ્ય વગર કોઈ કારણસર આવવાનું બંધ કરી દે તો સહાયક વ્યક્તિ અથવા બીજા સદસ્યએ તેમની ભલામણ માટે પૂછ-પરછ કરવી જોઈએ. અને કોઈ સદસ્ય લાંબા સમય બાદ મીટીંગમાં આવે તો તેમને આવકારવા જોઈએ અને તેમને શરમમાં મુકે તેવા તેમની ગેરહાજરીના કારણ જાણવાના પ્રશ્નો ટાળવા જોઈએ. એવી પરીસ્થિતિ પણ હોઈ શકે છે કે, એક નાના ગ્રુપમાં, એકલા સહાયક વ્યક્તિ મીટીંગ માટે આવે. આ અવરોધક ના થવું જોઈએ. જે પહેલા આવે તેમની સાથે શરૂઆત કરવી જોઈએ, એકતા બંધાવી જોઈએ, અને હળી-મળીને બધા સદસ્યએ એક બીજાની તાકાત અને આત્મ સમ્માન વધારવા માટે કામ કરવું જોઈએ. મીટીંગને સાર્થક બનવા વધુ હાજરીની આવશ્યકતા નથી. ઓછા સદસ્યો એક બીજા સાથે વધારે પરિચિત થઇ અને વધારે નિષ્ઠાથી કામ કરી શકે છે.

**સામાજિકતા**

કોઈ વાર સદસ્યો એકની એક વાત પર ચર્ચા કરીને થાકી અને કંટાળી શકે છે. બદલાવ આપવા માટે સામાજિક કાર્યક્રમો, સદસ્યો અને તેમના પરિવારજનો માટે ઉજાણી, હળવા મનોરંજનના કાર્યક્રમો, રમત-ગમત અથવા ચલચિત્ર(ફિલ્મ) અથવા પર્યટનની યોજના બનાવી જોઈએ.

સામાજિક વાતોના આદાનપ્રદાન માટે એ જ શહેર અથવા આજુ બાજુ ના શહેરના સમાન ગ્રુપોને આમંત્રણ આપવું જોઈએ.

**યાદ રાખો**

જો તમારા વિસ્તારમાં કોઈ પરિવારજનો માટે કોઈ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સપોર્ટ ગ્રુપ ના હોય, તો સંભવિત સ્પોન્સર/ એન્કર પર્સનના આગળ આવવાની રાહ ના જોવી જોઈએ. તેના કરતાં ગ્રુપ બનાવવા માટે જાતે પહેલ કરવી જોઈએ. તમે જે કરી શકો છો અને જે તમારી ફરજ છે તે કરવામાં વાર ના લગાડવી જોઈએ, કે બીજું કોઈ કરે તેની રાહ ના જોવી જોઈએ. પોતે પહેલ કરી પરિવારજનો માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સપોર્ટ ગ્રુપની રચના કરવી અને એને સાથી સંભાળ આપનાર સાથે મળીને તેને ચલાવવું. એ બીજાને આપેલી સેવા નથી. આ કરેલું કામ તમારા સ્વયંના ફાયદા અને સાથી સંભાળ આપનારના ફાયદા માટે છે.

પરિવારના સંભાળ આપનાર લોકોએ એક બીજાને મળવું અને શીખવું બંને માટે લાભદાયક છે. પણ ચમત્કારની અપેક્ષા રાખવી નહીં. બીજાના અનુભવ સાંભળી તેમાં ઓત-પ્રોત ના થવું એ પણ મહત્વનું છે કારણકે દરેક માનસિક બિમારીનો કિસ્સો અલગ હોય છે. અમુક સમાનતાઓ હોઈ શકે છે પણ અસમાનતાઓ પણ ઘણી હોય છે.

**એનેક્ષર ૧ : ગ્રુપના સદસ્યો માટે માર્ગદર્શિકા**

ભૂમિકાની તૈયારી

* જયારે તમને સમજાય કે તમારા પરિવારના સદસ્યને માનસિક બિમારી છે, એ તમારા માટે એક આંચકો કે આઘાત છે પણ સંસાર કે દુનિયાનો અંત નથી.
* બિમારી માટે પોતાને અથવા દર્દીને અથવા પરિવારના બીજા સદસ્યને દોષ ના આપવો જોઈએ.
* માનસિક બિમારી અને બરાબર સંભાળ કેવી રીતે આપવી એના માટે બને એટલું શીખો. તમે જેટલું વધારે શીખશો, તમને એટલી ચિંતા ઓછી રહે અને તમે તેટલાં જ વધુ અસરકારક સંભાળ આપનાર બની શકશો.
* બીજી બધી પ્રવૃત્તિઓ કરવાનું ઓછું કરો, કારણકે સંભાળ આપવામાં તમારો ઘણો સમય જશે.
* જયારે જરૂરી લાગે ત્યારે, બીજા પરિવારજનોની સંભાળ આપવાની ભૂમિકામાં મદદ લો.
* એવા મનોચિકિત્સકને મળો, જે તમારી અને સંભાળ લેનારની વાત સાંભળવા અને ચર્ચા કરવા માટે પૂરતો સમય આપવા તૈયાર હોય.
* તમારા મોબાઈલમાં મનોચિકિત્સકનો, એમ્બ્યુલન્સનો, હોસ્પિટલનો અને બીજા કોઈ જેની આપાતકાલીન પરિસ્થિતિમાં તમને મદદ જોઇશે; તેમના નંબર રાખો.
* સંભાળ લેનારના મેડીકલ રેકોર્ડને અપડેટ કરેલા અને સરળતાથી મળી શકે તેમ રાખો.
* બિન-સરકારી સંગઠન (એન.જી.ઓ) અથવા કોઈ નિષ્ણાત દ્વારા આયોજિત સંભાળ આપવાની આવડતના કાર્યક્રમ કે વર્કશોપમાં ભાગ લેવો.
* કાનૂની જોગવાઈ, વાલીપણું, નોમિનેટેડ રીપ્રેસેન્ટેટીવ, એડવાન્સ ડીરેક્ટીવ વગેરે.

**ચિંતાઓ**

* સંભાળ આપવામાં ગુસ્સો, ભય, રોષ, દોષ, અસહાયતા અને દુઃખની ભાવના પેદા થાય છે. આ ભાવનાઓ સ્વાભાવિક અને માનવીય છે.
* બધા સંભાળ આપનારને ચિંતા નો વિષય એ છે કે જો સંભાળ આપનારને કંઇક થઇ ગયું તો તેના પછી સંભાળ લેનારનું શું થશે?
* કોઈક વાર, સંભાળ લેનાર અથવા સમગ્ર સંસાર/દુનિયા પર અથવા તે પરિવારજન જે તમારી સાથે જવાબદારી નથી વહેંચતા, તેમના પર ગુસ્સે થવું અથવા રોષ પ્રગટ કરવો સ્વાભાવિક છે.
* જો સંભાળ લેનાર પર તમે ગુસ્સે થઇ જાઓ અથવા હતાશ થઇ જાઓ તો તેમાં દોષ કે પસ્તાવાની ભાવના ન લાવવી; બસ એટલું ધ્યાન રાખવું કે આ વધારે વાર ન થવું જોઈએ.
* માનસિક બિમારી ધરાવતા વ્યક્તિને સંભાળ આપવી મુશ્કેલ કાર્ય છે; એટલે જરૂર પડે ત્યારે આરામ લેવો જોઈએ.
* સંભાળ આપવાનો અર્થ એ નથી કે સંભાળ લેનાર માટે બધું જ કરવું. સંભાળ લેનારને બને તેટલા કામ સ્વતંત્રપણે કરવા દેવા જોઈએ.
* સારી રીતે સંભાળ આપવાના બધા વિચારો અને સલાહનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ.

**સ્વયંનું ધ્યાન (પોતાની સંભાળ)**

પોતાની જરૂરીયાત અને ઈચ્છા પર ધ્યાન આપવું સ્વાર્થ નથી; સંભાળ આપનાર તરીકે એ તમારા કાર્યનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. તમારી કાળજી માટે તમે પોતે જ જવાબદાર છો અને નિમ્નલિખિત વાતો પર ધ્યાન આપવું:

* સંભાળ આપવાના મુશ્કેલ કામને કરવા માટે પોતાને શ્રેય આપવું.
* પોતાને અલગ ન કરી દો. મિત્રો તથા સંબંધીઓને મળો અને પોતાનાના અંગત સંબંધોને જાળવો.
* પોતાને ગમતી વસ્તુઓ કરવા માટે સમય કાઢો. હાસ્ય અને ઉલ્લાસ તમને થતા તણાવ અને દુઃખમાં સહાયતા કરે.
* તણાવ દૂર કરવા અને ઉર્જાનો સંચાર કરવા નિયમિત વ્યાયામ કરવો.
* બરાબર ભોજન કરવું; બરાબર પોષણવાળું શરીર તણાવને વધારે સારી રીતે સહી શકે છે.
* તમને પ્રાથના કરવાથી, પરિવારજન, મિત્ર અને નિષ્ણાત સાથે વાત કરવાથી, ચાલવા જવાથી, ચોપડી વાંચવાથી, ટી.વી. જોવાથી, ગીત સાંભળવાથી, બહાર ખાવાથી સારું લાગી શકે છે.
* તણાવ દૂર કરવા શરાબ તરફ વળવું ઉપાય નથી; આ તમારી સંભાળ આપવાની જવાબદારી પર ખરાબ અસર કરે.
* ઊર્જા જાળવી રાખવા અને ઉત્પાદકતા રાખવા બરાબર ઊંઘ લેવી.
* તણાવ મુક્ત કરવા ધ્યાન, પ્રાથના, યોગ જેવી ક્રિયા શીખવી અને તેનો ઉપયોગ કરવો.
* આનંદદાયી, ઉપયોગી પ્રવત્તિઓ જેમકે ચોપડી વાંચવી, ગરમ પાણીથી નાહવું વગેરે કરવી.
* બીજાની સહાયતા માંગો અને સ્વીકારો.
* જરૂર પડે ત્યારે સહાયતા માટે પરામર્શ (કાઉન્સેલિંગ)ની મદદ માંગો, વિશ્વસનીય મિત્ર અથવા કાઉન્સેલર સાથે વાત કરો.
* ભૂતકાળ પર પછતાવાનું બંધ કરો

**“ કાશ! મેં આ કર્યું હોત!”**

* માનસિક બિમારી વિશે વધારે માહિતી લીધી હોત.
* લક્ષણો ઓળખવામાં વધારે સતર્ક રહ્યા હોત.
* બીમાર પરિવારજનના ચંચળ કે રઘવાયેલા વર્તન માટે તેના/તેણી પર આરોપ ન મુક્યો હોત.
* વિધિઓ કરવા પર કે ફક્ત દૈવી શક્તિ પર આધાર રાખીને સમય અને પૈસા નો બગાડ ન કર્યો હોત.
* પરિવારજનને તરત જ માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિષ્ણાત પાસે લઇ ગયા હોત.
* બિમારી માટે પોતાને દોષી ન માન્યો હોત.
* શરમ અને કલંકની ભાવનાને પ્રોત્સાહન ન આપ્યું હોત.
* આડઅસરના લીધે સારવાર બંધ ન કરી હોત.
* બિમારી છુપાવીને લગ્ન ન કર્યા હોત.

**સંભાળ આપવાના બોજના લક્ષણો**

* નિમ્નલિખિતમાંથી વધારે લક્ષણ દેખાય તો મદદ લેવી:
* ભાવનાથી વધારે ભરાઈ ગયા
* લાચારીની ભાવના આવવી
* હતાશા
* ચીડીયાપણું
* ગુસ્સો
* સતત ચિંતિત
* થાક
* ઊંઘ બરાબર ન મળવી
* માથાનો, શરીરનો દુખાવો અને બીજી શારીરિક તકલીફો.
* વધુ નશો કરવો/સિગરેટ પીવી.
* જીવનમાં નિરસ લાગવું.
* ઉદાસી લાગવી

**ગ્રુપની સહાયતા માંગો:**

* કાળજી આપવું અલગ અને બધાથી દૂર કરનારૂ બની શકે છે અને તમને એવું લાગી શકે છે કે તમે બધાથી વિખૂટા પડી ગયા છો. મિત્રો અને સંબંધીઓ ન પણ સમજે અને સહાયતા માટે આગળ ન પણ આવે. તમારા પર જે વીતી રહી છે એ ગ્રુપના સદસ્ય સમજશે અને તમને એકલું નહી લાગવા દે.
* માનસિક બિમારી ધરાવતા વ્યક્તિને સંભાળ આપવું અઘરું છે, તમે ભાવવિભોર થઈ શકો અથવા ઉપેક્ષિત અનુભવી શકો છો. ગ્રુપ આ બધામાં તમારી મુશ્કેલી ઓછી કરે છે.
* તમારી ભાવનાઓ અને લાગણીઓને અંદર ન રાખો; ગ્રુપ સાથે વહેચો.
* ગ્રુપ આશ્વાસન અને સાથનો મહત્વપૂર્ણ સ્ત્રોત બની શકે છે.
* તમે માનસિક બિમારીના પરિવારજનને સંભાળ આપવા માટે તાલીમબદ્ધ નથી, અને કોઈ પરિવારના સંભાળ આપનાર નથી. એ અનુભવથી અને ગ્રુપમાં એક બીજા પાસે શીખવા થી આવડે છે.

**સંભાળ આપનારે શું કરવું:**

* સીધી કે આડકતરી રીતે બીમાર વ્યક્તિ દ્વારા દવા નિયમિતપણે લેવાય છે કે નહીં તેનું ધ્યાન રાખો.
* દવાનો જથ્થો કે સ્ટોક નિયમિતપણે જાળવી રાખવો અને દવા પતે ત્યાં સુધી રાહ ન જોવી.
* મનોચિકિત્સકને ટૂંકમાં જાણકારી આપો તેમજ પૂરી અને બધી માહિતી આપવી.
* બિમારી વિશે જાણવું અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિષ્ણાત પાસે તમને થતી બધી શંકા દૂર કરી લેવી.
* બીજા સંભાળ આપનાર સાથે સંપર્કમાં રેહવું અને સંભાળ આપનાર ગ્રુપની મીટીંગમાં ભાગ લેવું ભલે માનસિક બિમારી ધરાવતું પરિવારનું સદસ્ય સ્વસ્થ હોય.
* સંભાળ આપવામાંથી સમય કાઢવો જેથી તેના તણાવથી મુક્ત થઇ શકો.
* દર્દી સાથે બીજા પરિવારના સદસ્યની જેમ જ વાત કરવી.
* પોતાની કાળજી લેવામાં દર્દીનો થોડો પણ સુધાર હોય અથવા પ્રયત્ન કર્યા હોય તો તેને પ્રોત્સાહન આપવું.
* માનસિક બિમારી ધરાવતા વ્યક્તિને લગતાં નિર્ણયોમાં તેમનો પણ સમાવેશ કરવો.
* પરિવારની અંદર કે બહારની બધા મુખ્ય વિકાસ કે વાતો, જે માનસિક બિમારી ધરાવતા સદસ્યને અસર કરી શકે છે તેની માહિતી મનોચિકિત્સકને આપવી.
* માનસિક સ્વાસ્થ્યના નિષ્ણાત પાસેથી બીમાર પરિવારજન માટે જાતીય જ્ઞાન આપવા માટે મદદ લેવી જેમાં સાથીદારના અભાવમાં એકલા/જાતે જાતીય સંતોષ કેવી રીતે મેળવવો પણ સમાવિષ્ટ હોય.
* કાનૂની દસ્તાવેજ જેમ કે “વિલ”ને સાચવીને રાખવું.
* એક ડાયરી રાખવી; જેમાં ઘટના(હુમલા)ની જાણકારી(રેકોર્ડ), હાલતમાં નોંધાયેલ સુધાર અને બગાડ, દવાની આડઅસર, ગુસ્સાનું પ્રમાણ અને ઉદાસીનતાની નોંધ લેવી.
* સારવારને લાગતા બધા પ્રિસ્ક્રીપ્શન અને દસ્તાવેજને સમયાનુક્રમિક(તારીખ પ્રમાણે જૂના થી નવા) સાચવી રાખવું.

**સંભાળ આપનારે શું ન કરવું:**

* મનોચિકિત્સકની રજા વગર દવા બંધ ન કરવી અને દવાની માત્રા(ડોઝ) પણ બદલવો નહી.
* મનોચિકિત્સકની એપોઇન્ટમેન્ટ ચૂકવી નહી.
* આપાત્કાલીન સ્થિતિમાં એપોઇન્ટમેન્ટ વગર મનોચિકિત્સકને મળવામાં અથવા ફોન કરવામાં અચકાવું ન જોઈએ.
* માનસિક બિમારી ધરાવતાં સદસ્યના આચરણ અથવા આચરણ ન કરવા પર તેમની સાથે ટીકા અથવા દલીલ ન કરવી, તેનાથી સ્થિતિ હજુ બગડી શકે છે. આ બિમારીના લીધે પણ થઇ શકે છે.
* બિમારીને છુપાવવી નહીં પણ તેની જાહેરાત અથવા બડાઈ પણ ન કરવી.
* માનસિક બિમારી ધરાવતા સદસ્યના લગ્ન બીજા પક્ષને બિમારીની જાણ કર્યા પછી કરવા.
* મનોચિકિત્સક વારે ઘડીએ ન બદલવા; એક મનોચિકિત્સકને બિમારીને સમજવા અને સારવાર કરવા પૂરતો સમય આપો.
* ચમત્કારની આશા ન રાખવી; બીમારીમાંથી સારા થવું એક ધીમી ક્રિયા છે જેમાં બહુ ધીરજ અને સાતત્યની જરૂર છે.
* પોતાની ઉપેક્ષા ન કરવી; પોતાની કાળજી રાખવી સંભાળ આપવાનો ભાગ છે.
* માનસિક બિમારી ધરાવતા સદસ્યોના ભાઈ-બહેનની ઉપેક્ષા નહી કરવી.
* સાધારણ લાગણીઓ અને ચિંતાઓને બિમારીના લક્ષણની જેમ લેવા નહીં.

**કટોકટી સંભાળવી:**

અચાનક આવનારી આપાતકાલીન પરિસ્થિતિઓ માટે યોજના બનાવવી અને તૈયારી કરવી જોઈએ. બનાબનાયેલા, ભૂલચૂક વગરના કોઈ ઉપાય નથી; દરેક પરિસ્થિતિ જુદી હોય છે.

મદદ કરી શકે તેવી માર્ગદર્શિકા:

**શું કરવું:**

* જરૂર પડવા પર આપવાની દવા હાથવગી રાખવી, જે સંભાળ લેનારને શાંત કરી શકે છે.
* શાંતિ જાળવી રાખવી.
* વિક્ષેપો બને એટલા ઓછા રાખવા; રેડીયો/ટીવી બંધ કરી દેવું.
* પરિવારની બહારના લોકોને જવા માટે વિનંતી કરવી.
* ધીમેથી અને દ્રઢતાથી બોલવું.
* અયોગ્ય વર્તન માટે તમારી નાખુશી જતાવો.
* બેસીને વાત કરવાનો સુજાવ આપો.
* સુરક્ષિત દુરી/અંતર બનાવી રાખો.
* તર્કહીન પણ નુકસાનજનક ન હોય તેવી વિનંતી સ્વીકારો.
* પોતાને દર્દી અને બહાર નીકળવાના રસ્તાની વચ્ચે રાખો.
* હિંસા થવા પર બીજા પરિવારજનો/પડોશીઓની મદદ માંગો.
* અંતમાં, તમારી સાહજિક ભાવના પાર વિશ્વાસ રાખો.

**શું ન કરવું**

* ચપ્પુ અને બીજી ધારદાર વસ્તુઓ પહોંચમાં રાખવી.
* ગભરાઈ જવું.
* ચિડાઈ જવું કે ગુસ્સો બતાવવો.
* સીધું, લાંબા સમય સુધી નજર થી નજર મળાવીને જોવું.
* સંભાળ લેનારને અડકવું.
* જો તે બેઠો/બેઠી હોય તો તેની બાજુમાં ઉભું રહેવું.
* ધમકાવું; આ શક્તિના પ્રદર્શનની જેમ સાબિત થઇ શકે છે અને સામેથી પ્રત્યાઘાતી હુમલો થઇ શકે છે.
* ભાષણ આપવું.
* ઊંચે અવાજે/ મોટેથી બોલવું; સંભાળ લેનાર બેહરો નથી; સાંભળવા છતાં પણ તે પ્રત્યુત્તર ન આપવાનું પસંદ કરી શકે છે.
* સંભાળ લેનાર સાથે તર્ક કરવા.
* જવાનો રસ્તો રોકી લેવો.
* સંભાળ લેનારને એકલો/એકલી મૂકી દેવા, ખાસ કરીને ત્યારે જયારે તે ઉદાસ હોય અથવા પોતાને હાનિ પહોંચાડી શકતાં હોય.

**બીમારીનો ફરી હુમલો (ઉથલો) અટકાવવો:**

* તણાવજનક પરિબળોને ઓળખો.
* સંવેદનશીલ સામાજિક, વ્યક્તિગત અને જૈવિક બદલાવ જેમકે છૂટા-છેડા, મરણ, બિમારી, નોકરી છૂટી જવી, પ્રમોશન/બઢતી ન મળવી, ગર્ભાવસ્થા, મેનોપોઝ પર નજર રાખવી.
* દર્દીની સામાજિક અને માનસિક ક્ષમતાને વધારે ખેંચવું નહીં.
* સંભાળ લેનાર માટેના સામાજિક અને માનસિક પડકારોને ટાળવું.
* અત્યંત બૌધિક, શૈક્ષણિક અને તત્વજ્ઞાનની વાતોને ટાળવું.
* ઉથલાના શરૂઆતના લક્ષણોને માટે સચેત રહો.
* આંખે જોયેલા અને કાને સાંભળેલા પર વિશ્વાસ રાખવો.
* નાના લક્ષણો જાતે જ સારા થઇ શકે છે તેમ છતાં પણ મનોચિકિત્સકની મદદ અને સલાહ લઇ શકાય છે.
* દર્દીનું વર્તન, વિચારવાની ક્રિયા, મૂડ(મન), નિર્ણય લેવાની શક્તિ અને સમજણને સમજવાનો પ્રયાસ કરો.
* દવાનો ડોઝ ઓછો કર્યા પછી લક્ષણો ફરી દેખાવા લાગે, તો તરત જ મનોચિકિત્સકનો સંપર્ક કરવો.
* સારા થઇ ગયા પછી પણ મનોચિકિત્સકને સમયાન્તરે મળતા રહેવું, સારું કહેવાય.
* યાદ રાખો કે દરેક ઉથલા પછી ફરી વાર સાજા થવું વધુ મુશ્કેલ છે.

**છેવટે એટલું યાદ રાખો**

* સંભાળ આપનાર માણસ છે ફરિશ્તો નથી.
* સંભાળ આપનારે વીરપુરુષ અથવા સંત બનવાની જરૂર નથી.
* એકદમ ચોક્કસ (પરફેક્ટ) સંભાળ આપનાર હોવું શક્ય નથી.

**અનેક્ષર II: સંભાળ આપનારની પ્રતિજ્ઞા**

* મારી સંભાળ લેનારને જેટલી, જ્યાં સુધી જરૂર હશે ત્યાં સુધી અને જેટલો સમય લાગે તેટલાં સમય માટે, હું તેની/તેણીની સંભાળ રાખવાનું ચાલુ રાખીશ. પરંતુ મને મારી સંભાળ લેવાનો પણ અધિકાર છે અને તે સ્વાર્થીપણું નથી. જો હું મારું સારું ધ્યાન રાખું તો, હું મારી સંભાળ જેને આપું છું તેની સારી સંભાળ રાખી શકું છું.
* સંભાળ લેનારની સંભાળ લેતી વખતે, પરિસ્થિતિ પ્રમાણે, મારી શારીરિક અને માનસિક સહનશીલતાના મર્યાદિતપણા માટે અન્યની મદદ લેવાનો મને અધિકાર છે.
* મારી સંભાળ લેનારનું ધ્યાન રાખતી વખતે, મારે મારી પોતાની ઓળખ જાળવી રાખવાનો, હું જેમ છું તેમ રહેવાનો, અને મારી પસંદગી અને ના-પસંદગી પ્રમાણે વર્તવાનો અધિકાર છે.
* અમુક વાર ચિડાવું, અણગમો થવો, ના-પસંદ થવું, નાખુશ થવું, કંટાળી જવું, થાકી જવું, શોક અને દુઃખ અનુભવવું એ માનવ તરીકેની લાગણીઓ છે. અને અમુક વખત આવી લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાનો મને અધિકાર છે.
* સંભાળ લેનાર માટે; મને, મારી લાગણીઓને અને સંબંધમાં, કોઈ પણ સંબંધી કે અન્ય વ્યકિત દ્વારા ઘાલમેલ કે શોષણ કરવાની કોઈ પણ કોશિશને નામંજૂર કરવાનો અધિકાર છે.
* મારી સંભાળ લેનાર તરફ મારો પ્રેમ અને ફરજ માટે મને થતો શારીરિક અને માનસિક તણાવ, સામાજિક બહિષ્કાર અને બીજી અગવડતા માટે ખુશી અને સંતોષ અનુભવવાનો મને અધિકાર છે.
* મારા સંભાળ લેનારને મારા તરફથી અપાતી સંભાળ માટે કોઈ પણ પ્રશંસા, મંજૂરી, વખાણ, વિચારણા અથવા સહાયતાને વિનમ્રતાથી સ્વીકાર કરવાનો મને અધિકાર છે.
* સંભાળ લેનારની યોગ્ય સારવાર અને તેના સારા માટેના સર્વોચ્ચ નિર્ણયો, કાનુની મંજુરીથી, જયારે સંભાળ લેનાર સંપૂર્ણપણે આશ્રિત થવાના હોય, તે સમયે તેમને બદલે લેવાનો મને અધિકાર છે. તેના સિવાયની કોઈ પણ ગોઠવણમાં સંભાળ આપનારને રસ નહીં હોય.
* સંભાળ આપનાર તરીકે મહત્વપૂર્ણ સહભાગી છું, અને સમાજ દ્વારા એની નોંધ લેવાય તેનો મને અધિકાર છે.
* મારા સંભાળ લેનાર સાથે, મારે સમાજમાં બીજા લોકોની જેમ સમ્માન થી રહેવાનો અધિકાર છે.
* સંભાળ લેનારને સામાન્ય જીવન જીવવા માટે સરકાર દ્વારા પરવડતી કિંમત પર વધારે સારી તબીબી વ્યવસ્થાઓ અને પુનર્વસન માટે યોગ્ય યોજનાઓ મળે તેવી માંગણી કરવાનો અને તેને ઉપલબ્ધ કરાવવા માટે પ્રયત્નો(કે લડત) કરવાનો મને અધિકાર છે.
* માનસિક બિમારીને લાગતા મહત્વપૂર્ણ વિકાસ અને નિર્ણયો સાથે જોડાવાનો મને અધિકાર છે.