



# কিজোফ্রেনিয়া

আপুনি শিক্ষাগত, জীৱিকাগত আৰু/বা সামাজিক কাৰ্যকলাপত যথেষ্ট বাধা অনুভৱ কৰিছে নেকি ?

আপুনি সন্দেহপ্ৰৱণ, প্ৰতিৰোধৰ ভাৱনা ৰখা আৰু ভুক্তভোগীৰ অনুভূতি থকা হৈ পৰিছে নেকি ?

আপুনি এনে কিবা শুনে, দেখ, অনুভৱ কৰে বা গোল্ক শঙে নেকি যি বাস্তৱত নাই ?

আপুনি দীঘলীয়া সময় ধৰি এনে অনুভৱ কৰি আছে নেকি ?

যদি এনে হয়, আপোনাৰ  
**কিজোফ্রেনিয়া** থাকিব পাৰে

## স্কিজোফ্রেনিয়া কি ?

স্কিজোফ্রেনিয়া হৈছে এক দীৰ্ঘম্যাদী আৰু গুৰুতৰ মানসিক বিকাৰ যি ব্যক্তি এজনে কেনেদৰে চিন্তা কৰে, অনুভৱ কৰে আৰু আচৰণ কৰে সেয়া প্ৰভাৱিত কৰে। স্কিজোফ্রেনিয়া থকা লোকসকলে বাস্তৱৰ সৈতে সম্পৰ্ক হেৰুওৱা যেন দেখি। যদিও স্কিজোফ্রেনিয়া আন মানসিক বিকাৰবোৰৰ দৰে সচৰাচৰ নহয়, লক্ষণবোৰ যথেষ্ট অসুবিধাজনক হ'ব পাৰে।



## স্কিজোফ্রেনিয়াৰ চিহ্ন আৰু লক্ষণবোৰ কি ?

স্কিজোফ্রেনিয়াৰ লক্ষণবোৰ সাধাৰণতে 16ৰ পৰা 30 বছৰ বয়সৰ ভিতৰত আৰম্ভ হয়। বিৰল স্থিতিত, শিশুবো স্কিজোফ্রেনিয়া হ'ব পাৰে।

স্কিজোফ্রেনিয়াৰ লক্ষণবোৰ তিনিটা শ্ৰেণীৰ অন্তৰ্গত: ইতিবাচক, নেতিবাচক, আৰু জ্ঞানজনীত।

ইতিবাচক লক্ষণবোৰ: “ইতিবাচক” লক্ষণবোৰ হৈছে এনে মানসিক আচৰণ যি স্বাস্থ্যৱান লোকৰ ক্ষেত্ৰত দেখা নাযায়। ইতিবাচক লক্ষণ থকা লোকসকলে বাস্তৱৰ বিষয়বস্তুৰ সৈতে “সম্পৰ্ক হেৰুৱাব” পাৰে।

নেতিবাচক লক্ষণ: “নেতিবাচক” লক্ষণবোৰ সাধাৰণ আৱেগ আৰু আচৰণত বাধাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত।

## স্কিজোফ্রেনিয়াৰ নেতিবাচক আৰু ইতিবাচক লক্ষণবোৰ



জ্ঞানগত লক্ষণবোৰ: কিছুমান ৰোগীৰ বাবে, স্কিজোফ্রেনিয়াৰ জ্ঞানগত লক্ষণবোৰ মৃদু হয়, কিন্তু আনৰ বাবে, সেইবোৰ অধিক তীব্ৰ হয় আৰু ৰোগীয়ে তেওঁলোকৰ স্মৃতিশক্তি বা ভাৱনাৰ আন দিশত পৰিৱৰ্তন লক্ষ্য কৰিব পাৰে। লক্ষণবোৰৰ ভিতৰত আছে:

- দুৰ্বল “জ্ঞানগত কাৰ্যক্ষমতা” (তথ্য বুজা আৰু সিদ্ধান্ত লোৱাৰ বাবে ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰাৰ সামৰ্থ্য)
- মনোযোগ কেন্দ্ৰীভূত কৰা বা মনোযোগ দিয়াত অসুবিধা
- “কৰ্ম স্মৃতিশক্তি”ৰ সৈতে সমস্যা (তথ্য জনাৰ ঠিক পিছত ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰাৰ সামৰ্থ্য)

### স্কিজোফ্রেনিয়াৰ বিপদাশংকাৰ কাৰকবোৰ কি ?

স্কিজোফ্রেনিয়া বিকশিত হোৱাৰ আশংকাত অৱদান দিয়া কেইবাটাও কাৰক আছে।

#### ● জিন আৰু পৰিৱেশ

পাৰিপাৰ্শ্বিক কাৰকৰ ভিতৰত অন্তৰ্ভুক্ত থাকিব পাৰে:

- ভাইৰাছৰ সংস্পৰ্শলৈ অহা
- জন্মৰ আগত পুষ্টিহীনতা
- জন্মৰ সময়ত সমস্যা
- মনো:সামাজিক কাৰক

#### ● মগজুৰ পৃথক ৰসায়ন আৰু গাঁথনি

মই জনা কাৰোবাৰ স্কিজোফ্ৰেনিয়া থাকিলে মই কেনেদৰে সহায় কৰিব পাৰোঁ ?

স্কিজোফ্ৰেনিয়া থকা প্ৰিয় লোক এজনৰ যত্ন লোৱা আৰু সমৰ্থন কৰা কঠিন হ'ব পাৰে। আচহুৱা বা স্পষ্টভাৱে মিছা কথা কোৱা কাৰোবাৰ প্ৰতি কেনেদৰে সঁহাৰি দিন জনাটো কঠিন হ'ব পাৰে। এয়া বুজাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ যে স্কিজোফ্ৰেনিয়া এক জৈৱিক ৰোগ।

আপোনাৰ প্ৰিয়জনক সহায় কৰাৰ আপুনি কৰিব পৰা কিছুমান কাম ইয়াত দিয়া হৈছে:

- তেওঁলোকৰ চিকিৎসা কৰিব আৰু চিকিৎসা অব্যাহত ৰাখিবলৈ তেওঁলোকক অনুপ্ৰেৰিত কৰিব।
- মনত ৰাখিব যে তেওঁলোকৰ বিশ্বাস বা ভ্ৰমবোৰ তেওঁলোকৰ বাবে যথেষ্ট বাস্তৱ।
- তেওঁলোকক কব যে সকলোৰে নিজৰ দৃষ্টিভঙ্গীৰে বস্তুবোৰে চোৱাৰ অধিকাৰ আছে।
- বিপদজনক বা অনুচিত আচৰণ সহ্য নকৰাকৈ সম্মানীয়, সমৰ্থক, আৰু দয়ালু হ'ব।
- আপোনাৰ এলেকাত কোনো সমৰ্থন গোট আছে নেকি চাব।



## স্কিজোফ্ৰেনিয়াৰ মোকাবিলা কৰাৰ বাবে জীৱনশৈলী পৰিৱৰ্তনৰ পৰামৰ্শবোৰ কি ?



পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে ফল  
আৰু পাচলি খাব



মৃদু ব্যায়াম  
কৰিব



নিশা ৪ ঘণ্টা  
শুব



যোগ বা ধ্যানৰে  
বিশ্রাম কৰিব



অত্যধিক  
সুৰাপান নকৰিব



পৰিয়াল আৰু  
বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে  
সময় কটাব

Issued in public interest by : **ALECTA** | **INTAS**  
A Division of INTAS

The makers of

**Skizoril**  
Clozapine 25/50/100/200 mg Tabs.

**Blonitas**  
Blonanserin 2/4/8 mg Tabs.