

# ক্লিজোফ্রেনিয়া

আপনি কি পড়াশুনা, পেশাগত এবং বা সামাজিক কাজকর্মে গুরুতর অক্ষমতা বোধ করছেন ?

আপনি কি সন্দেহপ্রবণ হয়ে উঠেছেন, মনে আক্রোশ পুষে রাখছেন বা নিজেকে নিগ্হীত বোধ করছেন ?

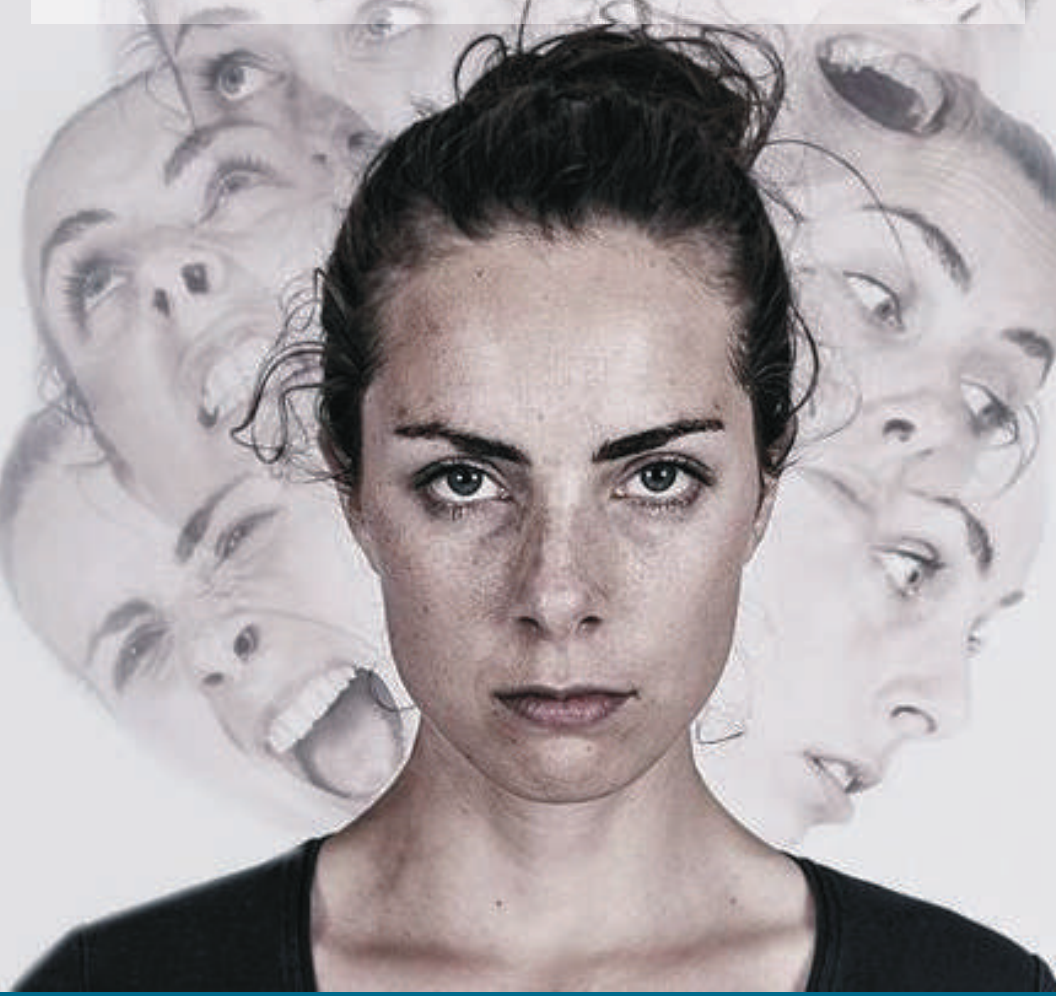
আপনি কি এমন কিছু শুনতে, দেখতে, অনুভব করতে বা গন্ধ শঁকতে পারেন যার অস্তিত্ব নেই ?

আপনি কি দীর্ঘদিন ধরে এমন অনুভব করছেন ?

যদি তাই হয় তাহলে আপনার  
**ক্লিজোফ্রেনিয়া** থাকতে পারে

## স্কিজোফ্রেনিয়া কি ?

স্কিজোফ্রেনিয়া একটি দীর্ঘস্থায়ী এবং গুরুতর মানসিক রোগ যা একজন ব্যক্তির চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং আচরণকে প্রভাবিত করে। স্কিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত মানুষেরা বাস্তব জগতের সঙ্গে যোগসূত্র হারিয়েছেন বলে মনে হতে পারে। যদিও অন্যান্য মানসিক রোগের মতো স্কিজোফ্রেনিয়ার প্রাদুর্ভাব অতো বেশি নয়, কিন্তু এর উপসর্গগুলি অত্যন্ত তীব্র হয়।



## স্কিজোফ্রেনিয়ার লক্ষণ এবং উপসর্গগুলি কি কি ?

স্কিজোফ্রেনিয়ার উপসর্গ সাধারণত 16 থেকে 30 বছর বয়সের মধ্যে দেখা দেয়। কিছু বিরল ক্ষেত্রে শিশুদেরও স্কিজোফ্রেনিয়া হতে দেখা যায়।

স্কিজোফ্রেনিয়ার উপসর্গগুলিকে তিনটি শ্রেণীতে ভাগ করা যায়: পজিটিভ, নেগেটিভ এবং বোধগত।

পজিটিভ উপসর্গ: “পজিটিভ” উপসর্গগুলি মানসিক বিকার জনিত আচরণ যা সুস্থ মানুষের মধ্যে সাধারণত দেখা যায় না। পজিটিভ উপসর্গ আছে এমন ব্যক্তির কিছু বাস্তব বিষয়ের সঙ্গে যোগসূত্র হারাতে পারেন।

নেগেটিভ উপসর্গ: “নেগেটিভ” উপসর্গগুলি স্বাভাবিক অনুভূতি এবং আচরণের ব্যাঘাত ঘটানোর সঙ্গে সম্পর্কিত।

## স্কিজোফ্রেনিয়ায় নেগেটিভ এবং পজিটিভ উপসর্গ



বোধগত উপসর্গ: কিছু রোগীর ক্ষেত্রে স্কিজোফ্রেনিয়ার বোধগত উপসর্গগুলি অত্যন্ত প্রচ্ছন্ন হয় কিন্তু অন্যান্যদের ক্ষেত্রে এগুলি অত্যন্ত তীব্র হয় এবং রোগী তার স্মৃতিশক্তি বা চিন্তাভাবনার অন্যান্য ক্ষেত্রে পরিবর্তন লক্ষ্য করতে পারেন। উপসর্গগুলির মধ্যে আছে:

- “সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতায়” দুর্বলতা (তথ্য বুঝতে পারা এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য সেটি ব্যবহার করা)
- মনঃসংযোগ করা বা মনোনিবেশ করতে সমস্যা
- “ক্রিয়াশীল স্মৃতিশক্তিতে” সমস্যা (তথ্য জানার সঙ্গে সঙ্গে সেটি ব্যবহার করা)

কোন বিষয়গুলির কারণে স্কিজোফ্রেনিয়া হওয়ার ঝুঁকি থাকে ?

স্কিজোফ্রেনিয়া হওয়ার ঝুঁকির ক্ষেত্রে একাধিক বিষয়ের অবদান থাকে।

### ● জীন এবং পরিবেশ

পরিবেশগত বিষয়গুলির মধ্যে আছে :

- ভাইরাসের সংস্পর্শে আসা
- গর্ভে থাকাকালীন অপুষ্টি
- জন্মের সময় সমস্যা
- মনঃ-সামাজিক বিষয়গুলি

### ● মস্তিষ্কের ভিন্ন ধরনের রসায়ন ও গঠন

আমার পরিচিত কোনও মানুষের ডিজোফ্রেনিয়া থাকলে তাকে আমি কিভাবে সাহায্য করতে পারি ?

ডিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত কোনও নিকট জনের দেখাশুনা করা এবং তাকে সহায়তা করা কঠিন। একজন যখন বিচিত্র বা স্পষ্টত মিথ্যা কথা বলে তখন তার কথায় কি জবাব দিতে হবে তা জানা কঠিন। এটি বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে ডিজোফ্রেনিয়া একটি দেহগত রোগ।

আপনি আপনার নিকটজনকে সাহায্য করার জন্য এগুলি করতে পারেন:

- তাদের চিকিৎসা করানো এবং তাদের চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়ার জন্য উৎসাহিত করা।
- মনে রাখা যে তাদের বিশ্বাস এবং বিভ্রমগুলি তাদের জন্য অত্যন্ত বাস্তব।
- তাদের বলুন যে প্রত্যেকের নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি থেকে জিনিস দেখার অধিকার আছে তা আপনি স্বীকার করেন।
- মার্জিত, বন্ধুত্বপূর্ণ এবং সদয় ব্যবহার করবেন কিন্তু বিপজ্জনক বা অসঙ্গত আচরণ সহ্য করবেন না।
- আপনার এলাকায় কোনও সাপোর্ট গ্রুপ আছে কিনা খোঁজ করুন।



ডিজোফ্রেনিয়ার সঙ্গে লড়াই করার জন্য জীবন শৈলী সংক্রান্ত পরামর্শগুলি কি ?



প্রচুর পরিমাণে ফল  
ও শাকসবজি খান



হালকা  
ব্যায়াম করুন



রাতে ৪ ঘণ্টা  
ঘুমান



যোগব্যায়াম বা ধ্যানের  
মাধ্যমে উদ্বেগমুক্ত  
থাকুন



খুব বেশি মদ্যপান  
করবেন না



বন্ধুবান্ধব এবং  
পরিবারের সঙ্গে  
সময় কাটান

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.