



# સ્ક્રીઝોફ્રેનિયા

શું તમે શૈક્ષણિક, વ્યાવસાયિક અને/અથવા સામાજિક કાર્યક્રમોમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો/હાનિ અનુભવો છો?

શું તમે શંકાશીલ બન્યા છો, ક્લેષ ધરાવો છો અને ભોગ બન્યા હોવાનું અનુભવો છો?

શું તમે કંઈક એવું સાંભળો, જુઓ, અનુભવો અથવા સૂંધો છો જે વાસ્તવમાં ન હોય?

શું તમે લાંબા સમય સુધી આપું અનુભવ્યું છે?

જો હા, તો તમને  
**સ્ક્રીઝોફ્રેનિયા** હોઈ શકે છે

## સ્કીઝોફ્રેનિયા શું છે?

સ્કીઝોફ્રેનિયા એ દીર્ઘકાલીન અને તીવ્ર માનસિક વિકાર છે જે વ્યક્તિની વિચારવા, અનુભવવા અને વર્તન કરવાની ક્ષમતાને પ્રભાવિત કરે છે. સ્કીઝોફ્રેનિયા ધરાવતી વ્યક્તિઓ વાસ્તવિકતાથી દૂર રહેતી હોય એમ જણાય છે. આમ છતાં, સ્કીઝોફ્રેનિયા એ અન્ય માનસિક વિકારો જેટલો સામાન્ય વિકાર નથી અને આનાં લક્ષણો ઘણી નિષ્ક્રિયતા કારક હોઈ શકે છે.



## સ્કીઝોફ્રેનિયાનાં ચિહ્નો અને લક્ષણો કયા છે?

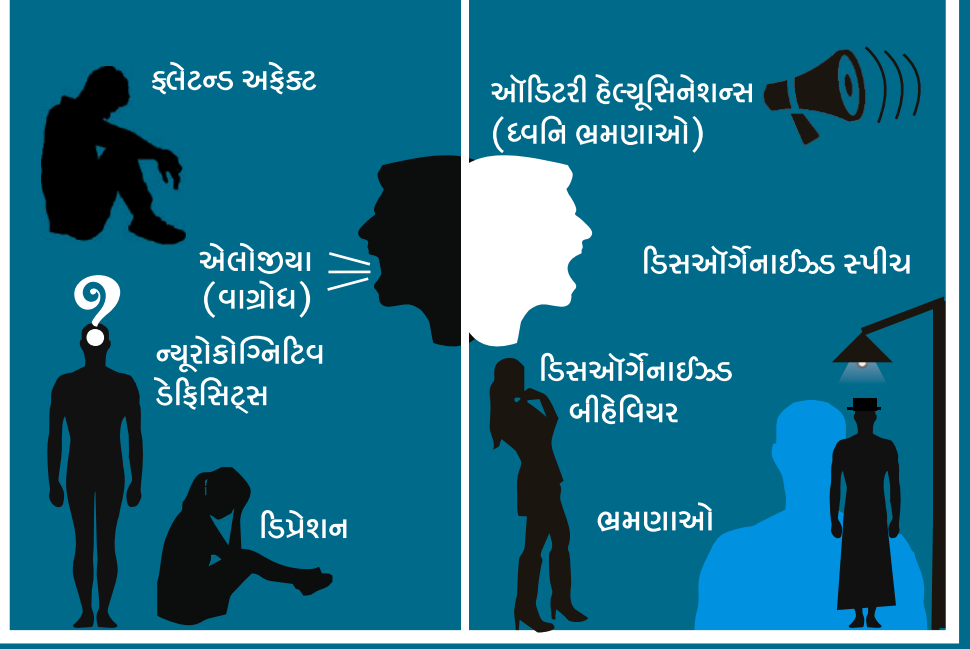
સ્કીઝોફ્રેનિયાનાં લક્ષણો સામાન્ય રીતે 16 અને 30 વર્ષની ઉંમર વચ્ચે શરૂ થાય છે. જૂજ કિસ્સાઓમાં, બાળકોને પણ સ્કીઝોફ્રેનિયા હોઈ શકે છે.

સ્કીઝોફ્રેનિયાનાં લક્ષણોને ત્રણ શ્રેણીમાં વિભાજિત કરી શકાય છે: સકારાત્મક, નકારાત્મક અને જ્ઞાનાત્મક

સકારાત્મક લક્ષણો: “સકારાત્મક” લક્ષણો એ સાયકોટિક વર્તણૂક છે જે સામાન્ય રીતે સ્વસ્થ લોકોમાં જોવા નથી મળતી. સકારાત્મક લક્ષણો ધરાવતા લોકો વાસ્તવિકતાના કેટલાંક મુદ્દાઓથી “વિચલિત” થઈ શકે છે.

નકારાત્મક લક્ષણો: “નકારાત્મક” લક્ષણો સામાન્ય ભાવનાઓ અને વર્તણૂકથી વિખૂટા પડવા સાથે સંકળાયેલ છે.

## સ્કીઝોફ્રેનિયામાં નકારાત્મક અને સકારાત્મક લક્ષણો



જ્ઞાનાત્મક લક્ષણો: અમુક દરદીઓ માટે સ્કીઝોફ્રેનિયાના જ્ઞાનાત્મક લક્ષણો હળવા હોય છે પરંતુ અન્યો માટે તે વધુ તીવ્ર હોય છે અને દરદીઓ તેમની યાદશક્તિ અથવા વિચારવાના અન્ય મુદ્દાઓમાં ફેરફારો અનુભવી શકે છે. લક્ષણોમાં સામેલ છે:

- નબળી “એક્ઝીક્યુટિવ કાર્યક્ષમતા” (માહિતી સમજવાની અને નિર્ણયો કરવા તેનો ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતા)
- ધ્યાન કેન્દ્રિત અથવા ધ્યાન આપવાનું મુશ્કેલી
- “કાર્યકારી યાદશક્તિ” સંબંધિત સમસ્યાઓ (માહિતી વિશે જાણ્યા પછી તરત તેનો ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતા)

### સ્કીઝોફ્રેનિયા માટેનાં જોખમી પરિબલો કયા છે?

એવાં અનેક પરિબલો છે જે સ્કીઝોફ્રેનિયા વિકસવાના જોખમમાં ભાગ ભજવે છે.

### જનીનો અને પર્યાવરણ

- પર્યાવરણીય પરિબલોમાં સામેલ હોઈ શકે છે:
  - વાચરસના સંપર્કમાં આવવું
  - જન્મ પહેલા કુપોષણ
  - જન્મ સમયે સમસ્યાઓ થવી
  - સાયકોસોશિયલ પરિબલો
- જુદી જુદી બ્રેઈન કંમિસ્ટ્રી અને બંધારણ

## સ્કીઝોફ્રેનિયા ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિને હું કઈ રીતે મદદરૂપ બની શકું?

સ્કીઝોફ્રેનિયા ધરાવતા સ્વજનની કાળજી લેવી અને તેને પીઠબળ આપવું મુશ્કેલ જણાય શકે છે. વિચિત્ર અથવા સ્પષ્ટ પાછો ખોટાં નિવેદનો કરતી કોઈ વ્યક્તિને કેવી રીતે પ્રતિભાવ આપવો એ મુશ્કેલ બની શકે છે. સ્કીઝોફ્રેનિયા એ બાયોલોજીકલ બીમારી છે એ સમજવું મહત્વનું છે.

## તમારા સ્વજનને મદદ કરવા તમે કરી શકો એવી કેટલીક બાબતો અહીં જણાવી છે:

- તેમની સારવાર કરાવો અને સારવાર ચાલુ રાખવા તેમને પ્રોત્સાહિત કરો.
- યાદ રાખશો કે તેમની માન્યતાઓ અથવા ભ્રમણાઓ તેમને ઘણી સારી લાગે છે.
- તેમને જણાવો કે તમે દરેક વ્યક્તિને દરેક બાબત પોતાની રીતે જોવા, વિચારવાનો અધિકાર છે એ તમે સ્વીકારો છો.
- આદરભાવ, મદદરૂપ બનો અને જોખમી અથવા અયોગ્ય વર્તણૂક સહન કર્યા વિના વિનમ્ર બનો.
- તમારા વિસ્તારમાં કોઈ સપોર્ટ ગ્રુપ છે કે કેમ તે ચકાસી લો.



## સ્કીઝોફ્રેનિયાનો સામનો કરવા માટે લાઈફ સ્ટાઈલ ટિપ્સ શું છે?



પૂરતા પ્રમાણમાં ફળ અને શાકભાજી આરોગો



હળવો વ્યાયામ કરો



રાત્રે 8 કલાક ઊંઘ લો



યોગા અથવા મેડિટેશન દ્વારા રિલેક્સ થાઓ



વધુ પ્રમાણમાં દારૂનું સેવન ન કરો



મિત્રો અને પરિવાર સાથે વિશેષ સમય વીતાવો

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

The makers of

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

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