



स्कीज़ोफ्रेनिया

क्या आपको अपनी पढ़ाई-लिखाई, अपने कामकाज और/या सामाजिक क्रियाकलापों में अत्यधिक असमर्थ होने की अनुभूति होती है?

क्या आप आशंकाओं से घिरे होते हैं, आपको असंतोष सहन करना पड़ता है और स्वयं को पीड़ित महसूस करते हैं?

क्या आप उन चीज़ों को देखते, सुनते, सूँघते या महसूस करते हैं, जो हैं ही नहीं?

क्या आपको ये सब अनुभूतियाँ लंबे समय से हो रही हैं?

अगर ऐसा है तो आपको
स्कीज़ोफ्रेनिया हो सकता है

स्कीज़ोफ्रेनिया क्या है?

स्कीज़ोफ्रेनिया एक दीर्घकालीन एवं गंभीर मानसिक विकार है जो व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को प्रभावित करता है. स्कीज़ोफ्रेनिया से ग्रस्त व्यक्ति ऐसे महसूस कर सकते हैं कि उन्होंने वास्तविकता के साथ संपर्क खो दिया है. हालांकि स्कीज़ोफ्रेनिया अन्य मानसिक विकारों की तरह आम नहीं है, पर इसके लक्षण बहुत अक्षमताकारक हो सकते हैं.



स्कीज़ोफ्रेनिया के लक्षण एवं इसकी निशानियाँ क्या हैं?

स्कीज़ोफ्रेनिया के लक्षण आम तौर पर 16 से 30 वर्ष की उम्र के बीच शुरू होते हैं. दुर्लभ मामलों में स्कीज़ोफ्रेनिया बच्चों में भी पाया गया है.

स्कीज़ोफ्रेनिया के लक्षणों की तीन श्रेणियाँ होती हैं : सकारात्मक, नकारात्मक एवं संज्ञानात्मक.

सकारात्मक लक्षण : "सकारात्मक" लक्षण ऐसे मानसिक व्यवहार होते हैं, जो आम तौर पर स्वस्थ लोगों में दिखाई नहीं देते. सकारात्मक लक्षण वाले लोग वास्तविकता के कुछ पहलुओं के साथ "संपर्क से वंचित" हो सकते हैं.

नकारात्मक लक्षण : "नकारात्मक" लक्षण सामान्य भावनाओं एवं व्यवहारों से विच्छेदित होने से संबंधित होते हैं.

स्कीज़ोफ्रेनिया में नकारात्मक एवं सकारात्मक लक्षण



संज्ञानात्मक लक्षण : कुछ रोगियों के लिए स्कीज़ोफ्रेनिया के संज्ञानात्मक लक्षण सूक्ष्म होते हैं, लेकिन अन्य के लिए ये अधिक गंभीर होते हैं और रोगी अपनी यादाश्त या सोचने के अन्य पहलुओं में बदलाव देख सकते हैं. इन लक्षणों में शामिल हैं :

- दुर्बल “कार्यकारी प्रकार्य” (सूचना को समझने और इसके उपयोग से निर्णय लेने की क्षमता)
- ध्यान देने या एकाग्र होने में परेशानी
- “कार्यकारी यादाश्त” (सूचना को प्राप्त करते ही तुरंत उसके उपयोग की क्षमता) से संबंधित समस्याएँ

स्कीज़ोफ्रेनिया के जोखिम घटक क्या हैं?

ऐसे अनेक घटक हैं जो स्कीज़ोफ्रेनिया होने का जोखिम बढ़ाते हैं.

● आनुवंशिक एवं वातावरण

वातावरण संबंधी घटकों में निम्नांकित संबद्ध हो सकते हैं :

- विषाणुओं के संपर्क में आना
 - जन्म से पहले कुपोषण
 - जन्म के दौरान समस्याएँ
 - मनोसामाजिक घटक
- मस्तिष्क संबंधी अनेक रसायन एवं संरचना

में अपने किसी स्कीज़ोफ्रेनिया ग्रस्त परिचित की कैसे सहायता करूँ?

स्कीज़ोफ्रेनिया से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल करना और उसकी मदद करना मुश्किल हो सकता है. यह पता लगाना कठिन हो सकता है कि उस व्यक्ति की बात पर कैसे प्रतिक्रिया करें, जो अजीब या बिलकुल झूठी बातें करता है. यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि स्कीज़ोफ्रेनिया एक जीव-वैज्ञानिक बीमारी है.

आप अपने परिजनों के लिए निम्नांकित कार्य कर सकते हैं :

- उनका उपचार करवाएँ और उन्हें उपचार जारी रखने के लिए प्रेरित करें.
- यह याद रखें कि उनके विश्वास और उनके भ्रम उन्हें अत्यंत वास्तविक लगते हैं.
- उन्हें यह बताएँ कि आप यह स्वीकार करते हैं कि हर किसी को चीज़ों को अपने तरीके से देखने का अधिकार होता है.
- उनके खतरनाक या अनुचित व्यवहार को सहन किए बिना उनके प्रति सम्मान बनाए रखें, उनकी सहायता करें और दयाभाव रखें.
- अपने क्षेत्र में इससे संबंधित किसी सहायक समूह का पता लगाएँ.



स्कीज़ोफ्रेनिया से लड़ने के लिए जीवनशैली संबंधी सुझाव क्या हैं?



भरपूर फल एवं
सब्जियाँ खाएँ



हलका-फुलका
व्यायाम करें



रात में 8 घंटे की
नींद लें



योग और
ध्यान से
शिथिलता लाएँ



अत्यधिक
शराब न पीएँ



मित्रों एवं परिवार
के साथ समय
बिताएँ

Issued in public interest by : **ALECTA** | **INTAS**

The makers of

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

Blonitas
Blonanserin 2/4/8 mg Tabs.