



ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ

ನಿಮಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು/ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ?

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಶಯದ, ತಾಳ್ಮೆಹಿತವಾದ ಮತ್ತು ಬಲಿ ಪಶು ಆಗುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ?

ನಿಮಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿಸುವುದು, ಕಾಣುವುದು ಅಥವಾ ವಾಸನೆ ಬರುವುದೇ?

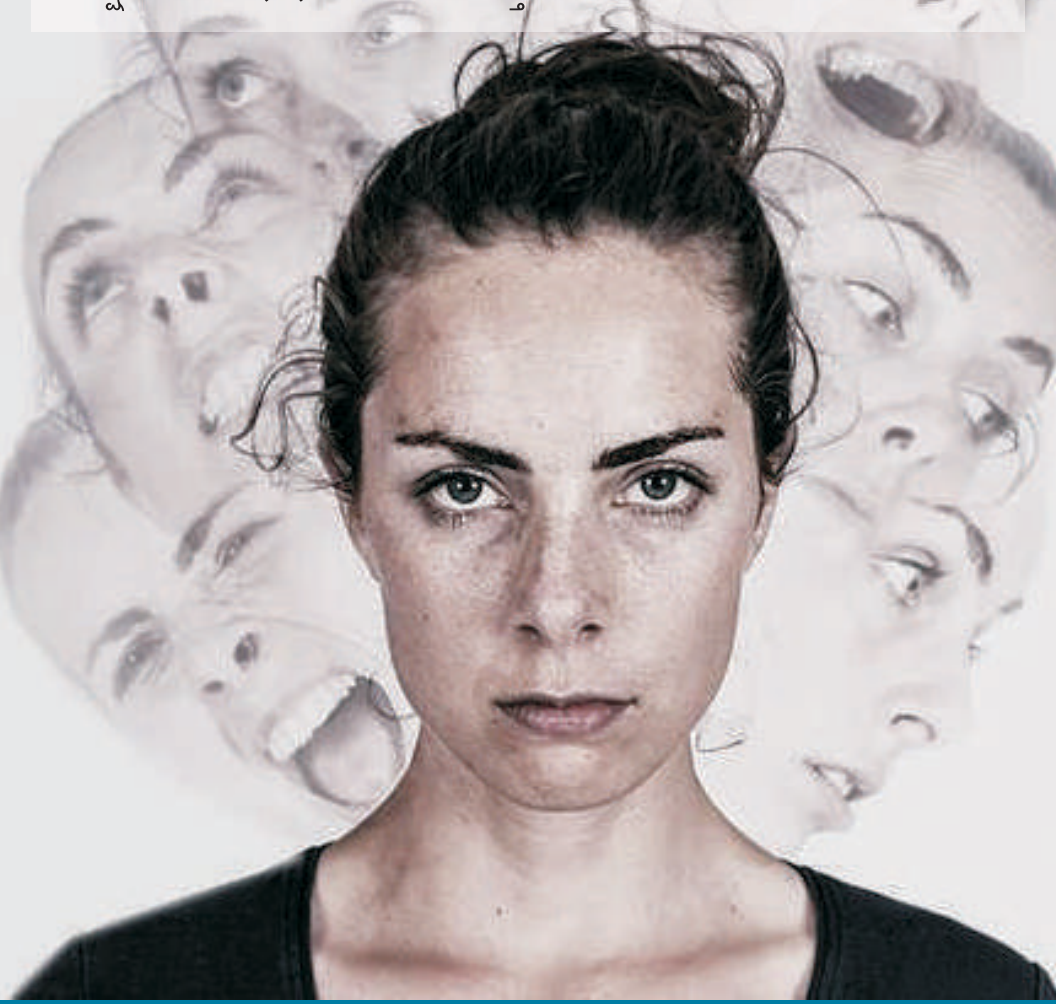
ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯದಿಂದ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಹೀಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ

ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ ಆಗಿರಬಹುದು

ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ ಎಂದರೇನು?

ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿದ್ದು ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಚಾರ, ಅನಿಸಿಕೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ ಹೊಂದಿದ ಜನರು ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯ ಸ್ಪಂದನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರದಿದ್ದರೂ, ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತಿ ಅನಾನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.



ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾದ ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳಾವವು?

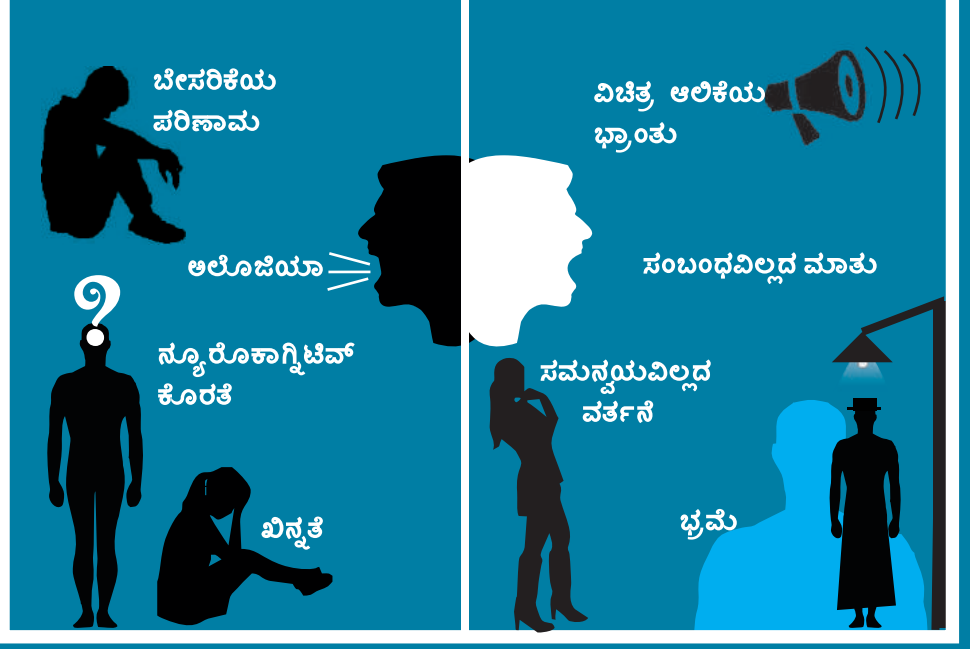
ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 16 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದ ನಡುವೆ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೇ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಧನಾತ್ಮಕ, ಋಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಅರಿವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು.

ಧನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು: “ಧನಾತ್ಮಕ” ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೈಕೊಟಿಕ್ ವರ್ತನೆಗಳಾಗಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಜನರು ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ “ಸ್ಪಂದನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ”

ಋಣಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು: “ಋಣಾತ್ಮಕ” ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಅರಿವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾದ ಅರಿವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ, ಇವು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದು ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ:

- ದುರ್ಬಲ “ ಕಾರ್ಯಾನ್ವಯದ ಕ್ಷಮತೆ” (ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ)
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಥವಾ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.
- “ಕಾರ್ಯಾನ್ವಯ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ” ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ)

ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾದ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳಾವವು?

ಸಿಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಹಲವಾರು ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.

● ವಂಶವಾಹಿ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣ

ವಾತಾವರಣದ ಅಂಶಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವವು:

ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಜನನಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ಜನನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ

ಸೈಕೊಸೊಸಿಯಲ್ ಅಂಶಗಳು

● ವಿಭಿನ್ನ ಮಿದುಳಿನ ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಸಂರಚನೆ

ನನ್ನ ಪರಿಚಿತ ಸಿಜೊಫೆನಿಯಾದವರಿಗೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ಸಿಜೊಫೆನಿಯಾ ಹೊಂದಿದ ಪ್ರಿಯಪಾತ್ರರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಕೆಲಸವಾಗಿರುವುದು. ವಿಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಹಸಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಠಿಣ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿಜೊಫೆನಿಯಾ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿಯಪಾತ್ರರಿಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುವ ಕಾರ್ಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
- ಅವರ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಯ ವಿಷಯಗಳು ಅವರಿಗೆ ನೈಜವಾಗಿ ತೋರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೀವು ಗೌರವಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಥವಾ ಅಸಹ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿ.
- ಇವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯ ಗುಂಪು ಇರುವುದೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಿ.



ಸಿಜೊಫೆನಿಯಾ ಎದುರಿಸಲು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾವವು?



ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



ಸುಲಭವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ



ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ



ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಂತಹ ನಮ್ಮದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ಅತಿಯಾದ ಕುಡಿತ ಬೇಡ



ಮಿತ್ರರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ

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.