ഷിസോഫ്രീനിയ

നിങ്ങളുടെ പഠിപ്പിൽ, ജോലിയിൽ ഒപ്പം / അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സാമൂഹിക ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ ഗണ്യമായ രീതിയിൽ കുറയുന്നതായി തോന്നുന്നുണ്ടോ?

നിങ്ങൾ ആളുകളെ സംശയത്തോടെ കാണുന്നുണ്ടോ, അവരോട് വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും തോന്നുന്നുണ്ടോ, മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ വഞ്ചിക്കുന്നതായോ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതായോ തോന്നുന്നുണ്ടോ?

ഇല്ലാത്തത് എന്തെങ്കിലും കാണുന്നതായോ കേൾക്കുന്നതായോ അനുഭവപ്പെടുന്നതായോ അതിന്റെ ഗന്ധം അനുഭവപ്പെടുന്നതായോ തോന്നുന്നുണ്ടോ?

ഇത്തരം തോന്നലുകൾ കുറച്ചു കാലമായി നിങ്ങളെ പിന്തുടരുന്നുണ്ടോ?

ഉണ്ട് എങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക്

ഷിസോഫ്രീനിയ ഉണ്ടായേക്കാം

എന്താണ് ഷിസോഫ്രീനിയ?

ഒരാളുടെ ചിന്തയെയും തോന്നലുകളെയും പെരുമാറ്റത്തെയും ബാധിക്കുന്ന ചിരസ്ഥായിയായ ഒരു കടുത്ത മാനസിക രോഗമാണ് ഷിസോഫ്രീനിയ. ഷിസോഫ്രീനിയ ഉള്ളവർ യാഥാർത്ഥ്യവുമായി ബന്ധം നഷ്ടപ്പെട്ടവരായി തോന്നും. മറ്റു മാനസിക രോഗങ്ങളെപ്പോലെ അത്ര സാധാരണം അല്ലെങ്കിലും ഷിസോഫ്രീനിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ വളരെ അധികം അവശത സൃഷ്ടിക്കുന്നവയാണ്.

ഷിസോഫ്രീനിയയുടെ അടയാളങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും എന്തൊക്കെ?

ഷിസോഫ്രീനിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ സാധാരണമായി 16 വയസിനും 30 വയസിനും ഇടയ്ക്കാണ് തുടങ്ങുന്നത്. അപൂർവ്വമായി ഷിസോഫ്രീനിയ കുട്ടികളിലും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്.

ഷിസോഫ്രീനിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ മൂന്ന് ആയി തിരിക്കാം : പോസിറ്റീവ്, നെഗറ്റീവ്, കോഗ്നിറ്റീവ് അഥവാ ധാരണാപരം.

പോസിറ്റീവ് ലക്ഷണങ്ങൾ : ''പോസിറ്റീവ്'' ലക്ഷണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് സാധാരണ ആരോഗ്യം ഉള്ള ആളുകളിൽ കാണാത്ത ബുദ്ധിഭ്രമം മൂലമുള്ള പെരുമാറ്റങ്ങൾ ആണ്. പോസിറ്റീവ് ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ള ആളുകൾക്ക് യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ ചില വശങ്ങളുമായി ഉള്ള ബന്ധം നഷ്ടപ്പെടും.

നെഗറ്റീവ് ലക്ഷണങ്ങൾ : ''നെഗറ്റീവ്'' ലക്ഷണങ്ങൾ സാധാരണ വികാരങ്ങൾക്കും പെരുമാറ്റങ്ങൾക്കും തടസവും തകരാറും സംഭവിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

കോഗ്നിറ്റീവ് ലക്ഷണങ്ങൾ : ചില രോഗികളുടെ കാര്യത്തിൽ ഷിസോഫ്രീനിയയുടെ കോഗ്നിറ്റീവ് ലക്ഷണങ്ങൾ വ്യക്തത കുറഞ്ഞവയും സങ്കീർണവും ആയിരിക്കും. എന്നാൽ മറ്റു ചിലരിൽ അവ കൂടുതൽ ഗുരുതരമായേക്കാം. ഓർമ്മ ശക്തിയിലും ചിന്താശക്തിയുടെ മറ്റു വശങ്ങളിലും വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ രോഗിയുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടേക്കാം. രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ താഴെ പറയുന്നവ ഉൾപ്പെടുന്നു :

- കർമ്മ കുശലത കുറയുന്നു (കാര്യങ്ങൾ മനസിലാക്കാനും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ അവ ഉപയോഗിക്കുവാനും ഉള്ള കഴിവ് കുറയുന്നു).
- ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാൻ, ശ്രദ്ധിക്കുവാൻ പ്രയാസം നേരിടുന്നു
- ഗ്രഹണശേഷിയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ (ഒരു കാര്യം മനസിലാക്കിയ ഉടനെ അത് ഉപയോഗിക്കാനുള്ള കഴിവ്)

ഷിസോഫ്രീനിയ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാദ്ധ്യതാ ഘടകങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

ഷിസോഫ്രീനിയ ഉണ്ടാകുവാൻ കാരണമാകുന്ന പല ഘടകങ്ങളും ഉണ്ട്

- **ജനിതക ഘടകങ്ങളും പരിതസ്ഥിതിയും**

പാരിസ്ഥിതിക ഘടകങ്ങളിൽ താഴെ പറയുന്നവ ഉൾപ്പെടുന്നു :

വൈറസ്സുകളുടെ ആക്രമണം

ജനനത്തിന് മുമ്പുള്ള പോഷകാഹാരക്കുറവ്

പ്രസവ സമയത്തെ പ്രശ്നങ്ങൾ

മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ഘടകങ്ങൾ.

- **വ്യത്യസ്തമായ മസ്തിഷ്ക രസതന്ത്രവും ഘടനയും**

എനിക്കറിയാവുന്ന ഒരാൾക്ക് ഷിസോഫ്രീനിയ ഉണ്ടെങ്കിൽ എനിക്ക് എങ്ങനെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും?

ഷിസോഫ്രീനിയ ഉള്ള പ്രിയപ്പെട്ടവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ട് പിടിച്ച കാര്യമാണ്. അസാധാരണവും തികച്ചും വാസ്തവ വിരുദ്ധവുമായ പ്രസ്താവങ്ങൾ നടത്തുന്ന ഒരാളോട് എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കണമെന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ പ്രയാസമായിരിക്കും

എന്നാൽ ഷിസോഫ്രീനിയ ഒരു ജീവശാസ്ത്രപരമായ രോഗം അണ് എന്ന് മനസിലാക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ സഹായിക്കാൻ ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെ :

- അവർക്ക് ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുക, ചികിത്സ തുടരാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ഓർമ്മിക്കുക, അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവരുടെ വിശ്വാസങ്ങളും, മതിഭ്രാന്തുകളും യാഥാർത്ഥമാണ്.
- എല്ലാവർക്കും കാര്യങ്ങൾ സ്വന്തം രീതിയിൽ കാണാൻ അവകാശം ഉണ്ടെന്ന വസ്തുത നിങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുന്നതായി പറയുക.
- അപകടകരമായ അല്ലെങ്കിൽ അനുചിതമായ പെരുമാറ്റം വകവെച്ചുകൊടുക്കാതെ തന്നെ അവരോട് ആദരത്തോടെയും പിന്തുണ നൽകിക്കൊണ്ടും ദയയോടെയും പെരുമാറുക.
- നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള സ്ഥലത്ത് പിന്തുണ നൽകുന്ന ഗ്രൂപ്പുകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് അന്വേഷിക്കുക.

ഷിസോഫ്രീനിയയ്ക്ക് എതിരെ പൊരുതുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ജീവിതശൈലിയെ സംബന്ധിച്ച നിർദ്ദേശങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ആണ് ?

ധാരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഭക്ഷിക്കുക

സൗമ്യമായ വ്യായാമം ചെയ്യുക

രാത്രി 8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുക

യോഗയോ മെഡിറ്റേഷനോ വഴി റിലാക്സ് ചെയ്യുക

അമിത മദ്യപാനം അരുത്

സുഹൃത്തുക്കളോ കുടുംബാംഗങ്ങളോ ഒത്ത് സമയം ചെലവഴിക്കുക

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

The makers of

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

Blonitas
Blonanserin 2/4/8 mg Tabs.