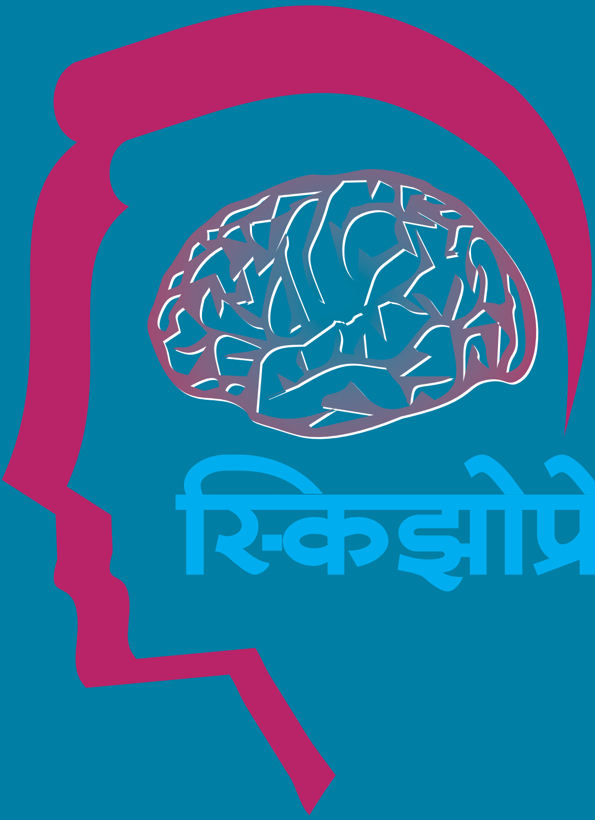

स्किझोफ्रेनिया

तुम्हांला शैक्षणिक, व्यावसायिक आणि/किंवा सामाजिक कार्य करताना लक्षणीय प्रमाणात दुर्बलता जाणवते का?

तुम्हांला शंका येत राहते, तुम्ही आकस धरून ठेवता आणि तुम्हांला कशालातरी बळी पडल्यासारखे वाटते का?

तुम्हांला अशा एखाद्या गोष्टीचा आवाज येतो, ती दिसते, जाणवते किंवा तिचा गंध येतो, जी प्रत्यक्षात तेथे नाही?

तुम्हांला बराच वेळ असे जाणवले आहे का?

असे असल्यास, तुम्हांला
स्किझोफ्रेनिया असू शकतो.

स्किझोफ्रेनिया म्हणजे काय?

स्किझोफ्रेनिया हा दीर्घकालीन आणि तीव्र स्वरूपाचा मानसिक विकार आहे जो व्यक्तीच्या विचार करण्याच्या, भावना जाणवण्याच्या, आणि वर्तनाच्या क्षमतेवर परिणाम करतो. स्किझोफ्रेनिया असणाऱ्या लोकांना असे वाटते की त्यांच्या वास्तवाशी संपर्क तुटलेला आहे. स्किझोफ्रेनिया हा इतर मानसिक विकारांप्रमाणे सर्वसामान्य नसला, तरीही त्याची लक्षणे खूप विकलांगता आणणारी असू शकतात.

स्किझोफ्रेनियाची चिन्हे व लक्षणे कोणती आहेत?

स्किझोफ्रेनियाची लक्षणे सामान्यतः 16 ते 30 वर्षे ह्या कालावधीमध्ये सुरू होतात. क्वचित प्रसंगांमध्ये, मुलांनादेखील स्किझोफ्रेनिया उद्भवू शकतो.

स्किझोफ्रेनियाची लक्षणे तीन प्रकारांमध्ये मोडतात: पॉझिटिव्ह, निगेटिव्ह, आणि कॉग्निटिव्ह.

पॉझिटिव्ह लक्षणे: ‘‘पॉझिटिव्ह’’ म्हणजे निरोगी माणसांमध्ये सामान्यतः दिसून न येणारे मानसिक वर्तन होय. पॉझिटिव्ह लक्षणे असणाऱ्या काही लोकांमध्ये त्यांचा वास्तवाच्या काही बाजूंशी ‘‘संपर्क तुटू शकतो’’.

निगेटिव्ह लक्षणे: ‘‘निगेटिव्ह’’ लक्षणे ही सामान्य भावना आणि वर्तन ह्यांमध्ये अडथळा निर्माण होण्याशी संबंधित असतात.

कॉग्निटिव्ह (जाणीवविषयक) लक्षणे: काही रुग्णांसाठी, स्किझोफ्रेनियाची जाणीवविषयक लक्षणे ही सूक्ष्म स्वरूपाची असतात, परंतु इतरांसाठी, ती तीव्र स्वरूपाची असतात आणि रुग्णांना त्यांच्या स्मृतीमध्ये किंवा विचाराच्या इतर बाजूंमध्ये बदल झालेला जाणवू शकतो. लक्षणांमध्ये पुढीलचा समावेश आहे:

- निकृष्ट ''एक्झिक्युटिव्ह फंक्शनिंग'' (माहिती समजून घेण्याची आणि निर्णय घेण्यासाठी तिचा वापर करण्याची क्षमता)
- लक्ष केंद्रित करण्यास किंवा लक्ष देण्यास त्रास होणे
- ''कार्यकारी स्मृती'' संबंधी समस्या (माहितीविषयी शिकल्यानंतर तिचा लगेचच वापर करण्याची क्षमता)

स्किझोफ्रेनियाचे जोखीम घटक कोणते आहेत?

स्किझोफ्रेनिया विकसित होण्याच्या जोखमीप्रती योगदान देणारे अनेक जोखीम घटक आहेत:

- **जनुके आणि पर्यावरण**

  पर्यावरणीय घटकांमध्ये पुढीलचा समावेश असू शकतो:

  - विषाणूंच्या संपर्कात येणे
  - जन्मापूर्वी कुपोषण
  - जन्मादरम्यान समस्या
  - सायकोसोशल घटक

- **वेगळी ब्रेन केमिस्ट्री आणि संरचना**

स्किझोफ्रेनिया असणाऱ्या माझ्या ओळखीच्या व्यक्तीला मी कशा प्रकारे मदत करू शकतो?

स्किझोफ्रेनिया असणाऱ्या प्रियजनांची काळजी घेणे आणि त्यांना आधार देणे कठीण असू शकते. विचित्र किंवा निखालस खोटी विधाने करणाऱ्या व्यक्तीला कशा प्रकारे प्रतिसाद द्यावा हे जाणून घेणे कठीण असते. स्किझोफ्रेनिया हे जीवशास्त्रीय आजारपण आहे हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे.

तुमच्या प्रियजनांना मदत करण्यासाठी तुम्ही अशा गोष्टी करू शकता:

- त्यांना उपचार प्राप्त करण्यासाठी साहाय्य करा आणि त्यांना उपचार चालू ठेवण्यासाठी प्रोत्साहन द्या.
- त्यांच्या समजुती आणि आभास हे त्यांना अत्यंत खरे वाटतात हे लक्षात ठेवा.
- प्रत्येकाला त्याच्या स्वतःच्या पद्धतीने गोष्टी पाहण्याचा हक्क आहे असे तुम्ही मानता हे त्यांना सांगा.
- कोणतेही धोकादायक किंवा अयोग्य वर्तन सहन न करता आदराचे, साहाय्यकारी, आणि आपुलकीचे वर्तन ठेवा.
- तुमच्या ठिकाणी कोणतेही साहाय्यक समूह आहेत का ह्याची पाहणी करा.

स्किझोफ्रेनियाशी लढा देण्यासाठी जीवनशैलीशी संबंधित कोणत्या उपयुक्त सूचना आहेत?

फळांचे आणि भाज्यांचे भरपूर प्रमाणात सेवन करा

हलका व्यायाम करा

रात्री 8 तास झोप घ्या

योगासह किंवा ध्यानधारणेसह शिथिल व्हा

खूप जास्त मद्यपान करू नका

कुटुंबीयांसोबत किंवा परिवारासोबत वेळ घालवा

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.