



# ସ୍ୱିଜୋସ୍ତେନିଆ

ଶିକ୍ଷାଗତ, ପେଶାଗତ ଏବଂ/ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ  
ଭାଗନେବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭାବରେ ଅକ୍ଷମ ମନେ  
କରୁଛନ୍ତି କି ?

ଆପଣ ସନ୍ଦେହୀ, ଅସହିଷ୍ଣୁତା ଏବଂ ନିଜକୁ ପୀଡ଼ିତ ମନେ  
କରୁଛନ୍ତି କି ?

ଆପଣ ଏପରି କିଛି ଜିନିଷକୁ ଶୁଣୁଛନ୍ତି, ଦେଖୁଛନ୍ତି,  
ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ବା ଗନ୍ଧ ବାରୁଛନ୍ତି ଯାହାର ଉପସ୍ଥିତି ନାହିଁ ?

ଆପଣ ଏଭଳି ଅନେକ ଦିନ ଧରି  
ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କି ?

ଯଦି ଏପରି ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ  
**ସ୍ୱିଜୋସ୍ତେନିଆ** ହୋଇଥାଇପାରେ

## ସିଜୋପ୍ରେନିଆ କ'ଣ ଅଟେ?

ସିଜୋପ୍ରେନିଆ ହେଉଛି ଏକ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଓ ଗୁରୁତର ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଯାହାକି ମଣିଷର ଭାବନା ଶକ୍ତି, ଅନୁଭବ ଓ ଆଚରଣ ଉପର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ସିଜୋପ୍ରେନିଆରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା ଲୋକମାନେ ବାସ୍ତବତାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ସିଜୋପ୍ରେନିଆ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ପରି ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜଟିଳ ଅଟେ ।



## ସିଜୋପ୍ରେନିଆର ସଙ୍କେତ ଓ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ?

ସିଜୋପ୍ରେନିଆର ଲକ୍ଷଣ ସାଧାରଣତଃ 16 ଓ 30 ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଦିଏ । ଖୁବ୍ କମ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ସିଜୋପ୍ରେନିଆ ଦେଖାଦେଇପାରେ ।

ସିଜୋପ୍ରେନିଆର ଲକ୍ଷଣ ସମୂହ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ତିନିଟି ଶ୍ରେଣୀ : ସକାରାତ୍ମକ, ନକାରାତ୍ମକ ଓ ବୋଧାତ୍ମକ (କର୍ଗନିଚିତ୍ତ) ।

ସକାରାତ୍ମକ ଲକ୍ଷଣ : “ସକାରାତ୍ମକ” ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ସାଇକୋଟିକ ଆଚରଣ ଯାହା ସୁସ୍ଥ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଦିଏ ନାହିଁ । ସକାରାତ୍ମକ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ଲୋକମାନେ ବାସ୍ତବତାକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ନକାରାତ୍ମକ ଲକ୍ଷଣ : “ନକାରାତ୍ମକ” ଲକ୍ଷଣରେ ସଂପୃକ୍ତ ରହିଥାଏ ସ୍ୱାଭାବିକ ଆବେଗ ଓ ଆଚରଣଗତ ବିଶ୍ୱାସନା ।

# ସିଜୋପ୍ରେନିଆର ନକାରାତ୍ମକ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଲକ୍ଷଣ



କଗନିଚିତ୍ ଲକ୍ଷଣ : କିଛି ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସିଜୋପ୍ରେନିଆର କଗନିଚିତ୍ ଲକ୍ଷଣ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତାହା ଅଧିକ ଗୁରୁତର ଓ ଏଥିରେ ରୋଗୀମାନଙ୍କଠାରେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି କିମ୍ବା ଭାବନାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦିଏ ଯେଉଁସବୁ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି :

- ଖୁବ୍ କମ୍ “କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ଶକ୍ତି” (ସୂଚନାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝିବାର କ୍ଷମତା ଓ ତାହାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାର କ୍ଷମତା)
- ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଓ ଏକାଗ୍ରତା ବାଜୟ ରଖିବାରେ ସମସ୍ୟା
- କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ “ମନେ ରଖିବାରେ” ସମସ୍ୟା (ଶିଖିବା ପରେ ସେହି ସୂଚନାକୁ ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବାରେ ସମସ୍ୟା)

## ସିଜୋପ୍ରେନିଆ ପାଇଁ ଆପଦ କାରକ ଗୁଡ଼ିକ କ’ଣ?

ସିଜୋପ୍ରେନିଆ ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଗୁରୁତର କାରକ ରହିଛି

### ● ଜିନ୍ ଓ ପରିବେଶ

ପରିବେଶୀୟ କାରକ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ

- ଭୂତାଶୁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା
- ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ କୁପୋଷଣ
- ଜନ୍ମ ସମୟରେ ସମସ୍ୟା
- ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରକ

### ● ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମଞ୍ଚିଷ ରସାୟନ ଓ ଗଠନ

## ମୁଁ ଜାଣିଥିବା ଜଣେ ଝିଜୋପ୍ରେନିଆ ରୋଗୀଙ୍କୁ କିପରି ସହାୟତା କରିପାରିବି?

ଯଦି ନିଜର ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ଠାରେ ଝିଜୋପ୍ରେନିଆ ରହିଥାଏ ତେବେ ତାଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବା ଓ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀଜଣକ ଯେତେବେଳେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମିଛ କଥା କହୁଥାନ୍ତି ସେ ସମୟରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହା ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ଝିଜୋପ୍ରେନିଆ ହେଉଛି ଏକ ବାୟୋଲୋଜିକାଲ୍ ଅସୁସ୍ଥତା ।

## ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କିଛି ବିଷୟକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଆପଣ ନିଜର ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବେ:

- ତାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ଓ ଚିକିତ୍ସାରେ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ ତାଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ତାଙ୍କୁ ବାସ୍ତବ ପରି ଲାଗେ ।
- ତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ତାଙ୍କର ନିଜ ହିସାବରେ ବିଷୟକୁ ଦେଖିବାର ଅଧିକାର ରହିଛି ।
- ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଆଚରଣକୁ ସହ୍ୟ ନକରି ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ, ସହାୟକ ମନୋଭାବ ଓ ଦୟାଭାବ ପୋଷଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କର ଆଖପାଖରେ ଥିବା କୌଣସି ସହାୟକ ଗ୍ରୁପ୍ ଥିଲେ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ ।



## ଝିଜୋପ୍ରେନିଆର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଲାଇଫ୍ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଟିପ୍ସ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ଅଟେ ?



ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ



ଏକ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ



ରାତିରେ ୫ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ



ଯୋଗ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣାୟାମ କରିଥାରେ ମନକୁ ହାଲୁକା କରନ୍ତୁ



କଦାପି ଅଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ

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

The makers of

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

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