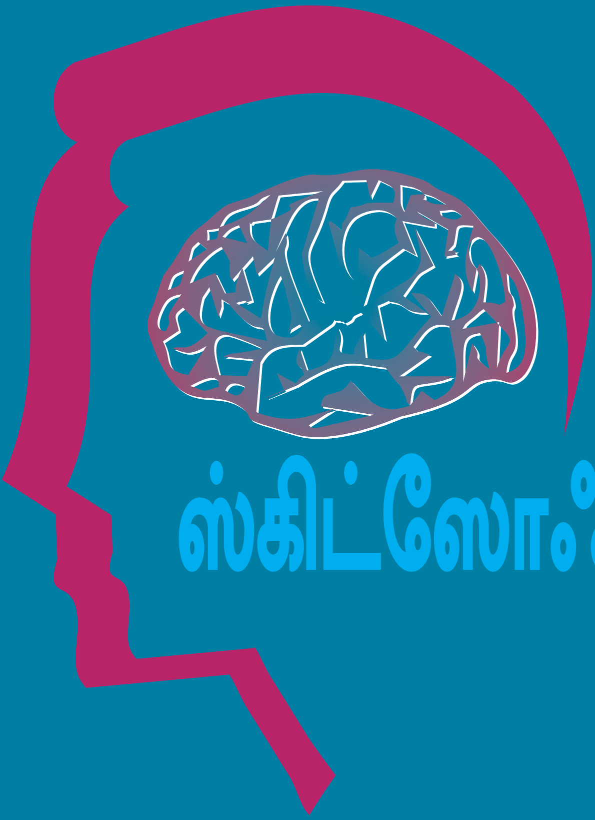

ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியா

கல்வி, பணி மற்றும்/அல்லது சமூகரீதியிலான செயல்களில் குறிப்பிடத்தக்க குறைபாடுகளை உணர்கிறீர்களா?

சந்தேகம், காழ்ப்புணர்வு மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட உணர்வுகள் தோன்றுகிறதா?

இல்லாத ஒன்றை கேட்பது, பார்ப்பது அல்லது நுகர்வது போல் தோன்றுகிறதா?

நீண்டகாலமாக இதுபோல் உணர்ந்து வருகிறீர்களா?

அப்படியென்றால், உங்களுக்கு
ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியா இருக்கலாம்

ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியா என்றால் என்ன?

ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியா என்பது ஒரு நாட்பட்ட மற்றும் தீவிரமான மனநலக் கோளாறாகும், இது ஒரு நபர் எவ்வாறு எண்ணுகிறார், உணர்கிறார் மற்றும் நடந்து கொள்கிறார் என்பதைக் கடுமையாக பாதிக்கிறது. ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியா இருப்பவர்கள் யதார்த்த நிலையுடன் தொடர்பில்லாதவர்கள் போல் தோன்றுவார்கள். மற்ற மனநலக் கோளாறுகள் போல் ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியா அவ்வளவு பொதுவானதல்ல என்றாலும் கூட, இதன் அறிகுறிகள் செயலிழக்கச் செய்பவையாக இருக்கும்.

ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியாவின் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் யாவை?

ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியாவின் அறிகுறிகள் பொதுவாக 16 முதல் 30 வயதிற்குள் தொடங்கும். அரிதான சூழ்நிலைகளில், குழந்தைகளுக்கும் ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியா இருக்கும்.

ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியாவின் அறிகுறிகள் மூன்று பிரிவுகளில் உட்படும்: பாசிட்டிவ், நெகட்டிவ் மற்றும் காக்னிட்டிவ்.

பாசிட்டிவ் அறிகுறிகள்: ‘‘பாசிட்டிவ்’’ அறிகுறிகள் என்பவை, பொதுவாக ஆரோக்கியமான மக்களில் காணப்படாத மனநோய் நடத்தைகளாகும். பாசிட்டிவ் அறிகுறிகள் கொண்ட மக்கள், யதார்த்தத்தின் சில அம்சங்களுடன் தொடர்பில்லாமல் இருப்பார்கள்.

நெகட்டிவ் அறிகுறிகள்: ‘‘நெகட்டிவ்’’ அறிகுறிகள், இயல்பான உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைகளுக்குத் தடையாக இருப்பதுடன் தொடர்புடையவை.

காக்னிட்டிவ் அறிகுறிகள்: சில நோயாளிகளுக்கு, ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியாவின் காக்னிட்டிவ் அறிகுறிகள் மிதமாக இருக்கும், ஆனால் மற்றவர்களுக்கு, அவை கடுமையாக இருக்கும் மற்றும் நோயாளிகள் தங்கள் நினைவாற்றல் அல்லது சிந்தனையின் இதர அம்சங்களில் மாற்றங்களை கவனிக்கலாம்.

- மோசமான ‘‘நிர்வாக செயல்பாடு’’ (தகவலைப் புரிந்து கொண்டு, அதனை முடிவுகள் எடுக்க பயன்படுத்தும் திறன்)
- கவனம் செலுத்துவதில் பிரச்சனை
- ‘‘செயல்படும் நினைவாற்றல்’’ உடன் பிரச்சனைகள் (தகவலை அறிந்து கொண்டு அதை உடனடியாக பயன்படுத்தும் திறன்)

ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியாவிற்கான அபாய காரணிகள் எவை?

ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியா வருவதற்கான அபாயத்திற்கு வழிவகுக்கும் பல்வேறு காரணிகள் உள்ளன.

- **மரபணுக்கள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல்**

சுற்றுச்சூழல் காரணிகளில் உட்படக்கூடியவை:

  - வைரஸ்களுக்கு வெளிப்படுதல்
  - பிறப்பிற்கு முன் ஊட்டச்சத்தின்மை
  - குழந்தை பிறப்பின் போது சிக்கல்கள்
  - உளவியல்-சமூக காரணிகள்

- **வித்தியாசமான மூளை இரசாயனம் மற்றும் கட்டமைப்பு**

எனக்கு தெரிந்து ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியா இருக்கும் ஒருவருக்கு நான் எவ்வாறு உதவுவது?

ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியா இருக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவர் மீது அக்கறை செலுத்தி, ஆதரவளிப்பது மிகக் கடினமாக இருக்கும். தெரிந்தே விசித்திரமான அல்லது முற்றிலும் பொய்யான பேச்சில் ஈடுபடும் ஒருவருக்கு எப்படி பதிலளிக்க வேண்டும் என்பது மிக கஷ்டமாக இருக்கலாம். ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியா என்பது உயிரியல்ரீதியான ஒரு நோய் என்பதைப் புரிந்து கொள்வது மிக முக்கியம்.

உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு உதவி செய்ய நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய சில விஷயங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- அவர்களுக்கு சிகிச்சை கிடைக்கச் செய்து, சிகிச்சையை தொடர ஊக்குவித்திடுங்கள்.
- அவர்களுடைய நம்பிக்கைகள் மற்றும் பிரமைகள் அவர்களுக்கு நிஜமானவையாக தோன்றும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- விஷயங்களை தங்கள் வழியில் பார்ப்பதற்கான அதிகாரம் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ளது என்பதை நீங்கள் ஆமோதிப்பதாக அவர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.
- அவர்களிடம் மரியாதையாக, ஆதரவாக, கருணையுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள், அதே சமயம் அவர்களின் ஆபத்தான அல்லது பொருத்தமற்ற நடத்தையை சகித்துக் கொள்ளாதீர்கள்.
- உங்கள் பகுதியில் ஏதேனும் ஆதரவுக் குழுக்கள் உள்ளனவா என்று தேடிப்பாருங்கள்.

ஸ்கிட்ஸோஃப்ரீனியாவை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான வாழ்க்கைமுறைக் குறிப்புகள் யாவை?

நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள் சாப்பிடவும்

எளிய உடற்பயிற்சி செய்யவும்

இரவில் 8 மணிநேர உறக்கம் அவசியம்

யோகா அல்லது தியானத்தின் மூலம் உடல், மனத்தளர்ச்சி பெறவும்

அதிகப்படியாக மது அருந்த வேண்டாம்

நண்பர்கள், குடும்பத்தினருடன் நேரம் செலவழிக்கவும்

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.