



شیزوفرینیا

کیا آپ تعلیمی، پیشہ ورانہ اور/یا معاشرتی کام میں نمایاں کمزوری محسوس کر رہے ہیں؟

کیا آپ مشکوک ہو گئے ہیں، بغض رکھتے ہیں اور خود کو مظلوم محسوس کر رہے ہیں؟

کیا آپ کسی ایسی چیز کو سنتے، دیکھتے، محسوس کرتے یا سونگھتے ہیں جو وہاں نہیں ہے؟

کیا آپ طویل عرصے سے ایسا محسوس کر رہے ہیں؟

اگر ایسا ہے تو ، آپ کو
شیزوفرینیا ہوسکتا ہے۔

شیزوفرینیا کیا ہے؟

شیزوفرینیا ایک دائمی اور شدید ذہنی عارضہ ہے جو اس بات پر اثر انداز ہوتا ہے کہ کوئی شخص کس طرح سوچتا ہے، محسوس کرتا ہے اور برتاؤ کرتا ہے۔ شیزوفرینیا میں مبتلا افراد کو ایسا لگ سکتا ہے کہ انہوں نے حقیقت سے رابطہ کھو دیا ہے۔ اگرچہ شیزوفرینیا دیگر ذہنی امراض کی طرح عام نہیں ہے، لیکن علامات بہت غیر فعال ہوسکتی ہیں۔



شیزوفرینیا کے آثار اور علامات کیا ہیں؟

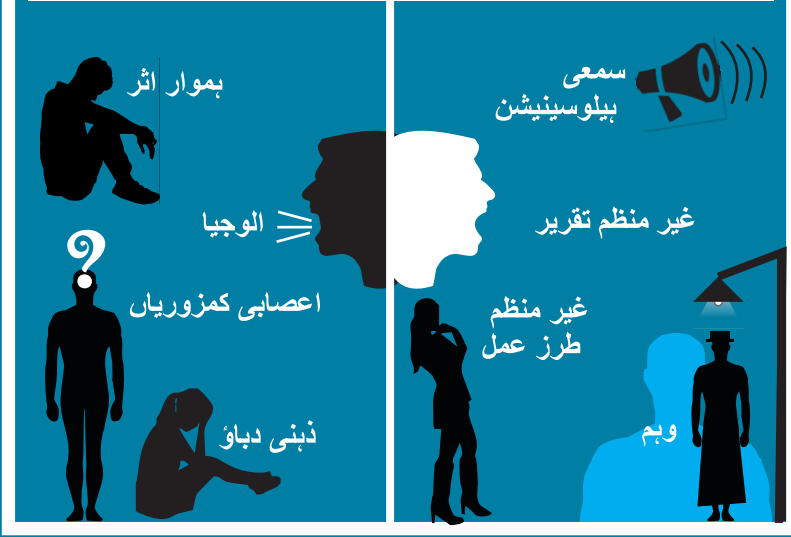
عام طور پر ۱۶ سے ۳۰ سال کی عمر کے درمیان شیزوفرینیا کی علامات شروع ہوتی ہیں۔ شاذ و نادر صورتوں میں، بچوں کو شیزوفرینیا بھی ہوتا ہے۔

شیزوفرینیا کی علامات تین زمروں میں ہوتی ہیں: مثبت، منفی، اور علمی۔

مثبت علامات: "مثبت" علامات نفسیاتی رویے ہیں جو عام طور پر صحت مند لوگوں میں نہیں دیکھے جاتے۔ مثبت علامات والے لوگ حقیقت کے کچھ پہلوؤں سے "رابطہ کھو سکتے ہیں"۔

منفی علامات: "منفی" علامات عام جذبات اور طرز عمل میں خلل سے وابستہ ہیں۔

شیزوفرینیا میں منفی اور مثبت علامات



علمی علامات: کچھ مریضوں میں، شیزوفرینیا کی علمی علامات لطیف ہوتی ہیں، لیکن دوسروں میں، وہ زیادہ شدید ہوتی ہیں اور مریضوں کو ان کی یادداشت یا سوچ کے دیگر پہلوؤں میں تبدیلیاں نظر آسکتی ہیں۔ علامات میں شامل ہیں:

- ناقص "ضروری سرگرمی" (معلومات کو سمجھنے اور فیصلے کرنے کے لئے اس کا استعمال کرنے کی صلاحیت)
- توجہ مرکوز کرنے یا ملاحظہ کرنے میں دشواری
- روان یادداشت" کے ساتھ مسائل (معلومات سیکھنے کے فوراً بعد استعمال کرنے کی صلاحیت)

شیزوفرینیا کے خطرے کے کیا عوامل ہیں؟

بہت سے عوامل ہیں جو شیزوفرینیا کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

● جین اور ماحولیات

ماحولیاتی عوامل میں شامل ہوسکتا ہے:

- وائرس کی زد میں آنا
- پیدائش سے پہلے غذائی قلت
- پیدائش کے دوران مسائل
- نفسیاتی عوامل

● دماغ کی مختلف کیمسٹری اور ساخت

میں کسی ایسے شخص کی مدد کیسے کر سکتا ہوں جسے شیزوفرینیا ہو؟

شیزوفرینیا سے متاثرہ کسی عزیز کی دیکھ بھال اور مدد کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے کہ کسی ایسے شخص کو کیا جواب دیا جائے جو عجیب یا واضح طور پر غلط بیانی کرتا ہو۔ یہ سمجھنا ضروری ہے کہ شیزوفرینیا ایک حیاتیاتی بیماری ہے۔

یہاں کچھ چیزیں ہیں جو آپ اپنے عزیزوں کی مدد کے لئے کر سکتے ہیں:

- ان کا علاج کروائیں اور انہیں مسلسل علاج کرواتے رہنے کی ترغیب دیں
- یاد رکھیں کہ ان کے عقائد یا فریبِ نظر ان کو بہت حقیقی معلوم ہوتے ہیں
- انہیں بتائیں کہ آپ تسلیم کرتے ہیں کہ ہر ایک کو چیزوں کو اپنے طریقے سے دیکھنے کا حق ہے



- خطرناک یا نامناسب رویے کو برداشت کیے بغیر قابل احترام، معاون اور مہربان بنے رہیں۔
- اپنے علاقے میں ایک سپورٹ گروپ تلاش کریں۔

شیزوفرینیا سے لڑنے کے لئے طرز زندگی کی تجاویز کیا ہیں؟



بہت سارے پھل اور سبزیاں کھائیں۔



ہلکی پھلکی ورزش کریں



رات میں ۸ گھنٹے کی نیند حاصل کریں



یوگا یا مراقبہ کے ساتھ آرام کریں



بہت زیادہ نہ پئیں



دوستوں اور خاندان کے ساتھ وقت گزاریں

عوامی مفاد میں بذریعہ جاری کیا گیا: **ALECTA** | **INTAS**

کے بنانے والے

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

Blonatas
Blonanserin 2/4/8 mg Tabs.

دستبرداری:

اس انفو گرافک میں عام طبی معلومات اور کوئی مشورہ نہیں ہے اور اسے اس طرح سے نہیں سمجھا جانا چاہئے۔ یہاں فراہم کی گئی یہ معلومات بغیر کسی نمائندگی یا وارنٹی کے، واضح یا مضمر ہے۔ یہاں موجود معلومات آپ کے ڈاکٹر یا دیگر پیشہ ورانہ صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے طبی مشورہ کا متبادل نہیں ہے، اگر کسی بھی طبی معاملے کے بارے میں کوئی مخصوص سوالات ہیں تو، آپ کو اپنے ڈاکٹر یا دیگر پیشہ ورانہ صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے مشورہ لینا چاہئے۔