



# ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਕਾਦਮਿਕ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੁੰਘਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ?

ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ

**ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

## ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

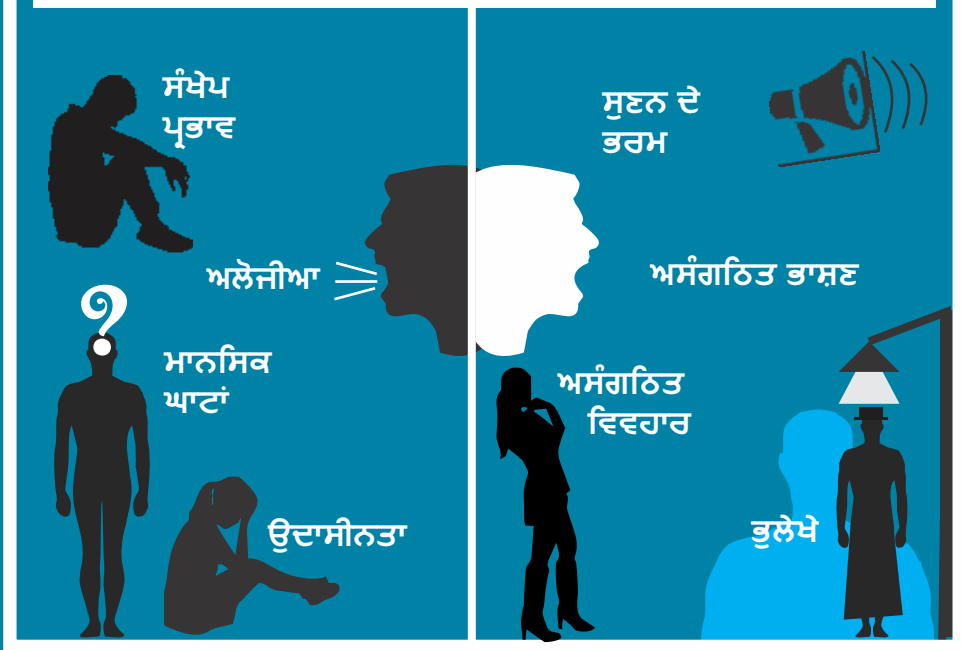
ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 16 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ: ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੇਧਿਕ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੱਛਣ: "ਸਕਾਰਾਤਮਕ" ਲੱਛਣ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵੇਖੇ ਜਾਂਦੇ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ "ਸੰਪਰਕ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ"।

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਲੱਛਣ: "ਨਕਾਰਾਤਮਕ" ਲੱਛਣ ਆਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੱਛਣ



ਬੌਧਿਕ ਲੱਛਣ: ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਲੱਛਣ ਸੁਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾੜੀ "ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ" (ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ)
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- "ਵਰਕਿੰਗ ਮੈਮੋਰੀ" ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ)

### ਸਕਿਜ਼ੋਫ੍ਰੇਨੀਆ ਲਈ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਸਕਿਜ਼ੋਫ੍ਰੇਨੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

#### ● ਜੀਨਸ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਪੋਸ਼ਣ
- ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ

#### ● ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਬਣਤਰ

## ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੋਰੇਨੀਆ ਲਈ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੋਰੇਨੀਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜੋ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਝੂਠੇ ਬਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੋਰੇਨੀਆ ਇੱਕ ਜੈਵਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਭੁਲੇਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਸਲੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ
- ਖਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਦਰਯੋਗ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਹਨ



## ਸਕਿਜ਼ੋਫ਼ੋਰੇਨੀਆ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਕੀ ਹਨ?



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ  
ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।



ਨਰਮ ਕਸਰਤ ਕਰੋ



ਰਾਤ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ  
ਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ



ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ  
ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰੋ



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ  
ਨਾ ਪੀਓ



ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ  
ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ

ਦੁਆਰਾ ਜਨਤਕ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: **ALECTA** | **INTAS**  
A Division of INTAS

ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ

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

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

### Disclaimer:

This info graphic contains general medical information and no advice and should not be treated as such. This information provided here is without any representations or warranties, express or implied. The information contained herein is not an alternative to medical advice from your doctor or other professional healthcare provider. If you have any specific questions about any medical matter, you should consult your doctor or other professional healthcare provider.