Dr. Pawan Adatia
M.B.B.S., D.P.M.
Hospital Regd No: 859
Consultant Psychiatrist

सिज़ोफ्रेनिया

रोगियों और देखभाल करने वालों के लिए एक गाइड इकट्ठा करने के लिए

सिज़ोफ्रेनिया एक मानसिक बीमारी है, जो पीड़ित व्यक्ति के व्यक्तित्व जीवन को बहुत प्रभावित करती है। सिज़ोफ्रेनिया को लेकर अक्सर मरीजों और उनके देखभाल करने वालों के मन में सवाल उठते हैं।

इस पुस्तिका का उपयोग करने के बाद, आप सिज़ोफ्रेनिया के बारे में अपने कुछ प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने में सक्षम होंगे और सिज़ोफ्रेनिया से संबंधित विभिन्न कारकों के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगे, जैसे कि सिज़ोफ्रेनिया के कारण, जोखिम कारक, लक्षण, निदान और उपचार

यह पुस्तिका रोगियों के परिवारों और देखभाल करने वालों के लिए है कि वे रोगियों की सहायता करने और रोग के परिणामों में सुधार करने के बारे में जानकारी प्रदान करें।

यह पुस्तिका तीन भागों में विभाजित है

1) सिज़ोफ्रेनिया के बारे में तथ्यों को समझना

2) परिवार के सदस्यों और अन्य लोगों के लिए सूचना

3) सिज़ोफ्रेनिया के बारे में गलत धारणाएं और तथ्य

सिज़ोफ्रेनिया के बारे में तथ्य

सिज़ोफ्रेनिया क्या है ?

* सिज़ोफ्रेनिया एक पुरानी, गंभीर और अक्षम करने वाली मानसिक बीमारी है |

* इस रोग के कारण व्यक्ति की धारणा, उसकी भावनाओं में परिवर्तन हो सकता है, रोगी समाज से दूर हो जाता है और कभी-कभी बहुत बेचैन हो जाता है।

* रोग व्यक्ति के जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और व्यक्ति की स्पष्ट रूप से सोचने, भावनाओं को नियंत्रित करने, निर्णय लेने और दूसरों के साथ बातचीत करने की क्षमता को प्रभावित करता है। संवाद करने की क्षमता पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है

सिज़ोफ्रेनिया का क्या कारण है?

* पारिवारिक इतिहास (यदि पिछली पीढ़ी में किसी को यह रोग हुआ हो) - यह पाया गया है कि जिन लोगों में सिज़ोफ्रेनिया विकसित होता है, उन्हें पिछली पीढ़ी में भी होता है, और जिनके कोई करीबी रिश्तेदार, जैसे माता-पिता, भाई या बहन होते हैं, उन्हें यह बीमारी होती है। सिज़ोफ्रेनिया स्वयं। मात्रा अधिक है |

* जीन और पर्यावरण के बीच बातचीत: जीन (जीन) और पर्यावरण के बीच बातचीत को बीमारी के लिए जिम्मेदार माना जाता है।

*मस्तिष्क के कार्य में परिवर्तन: सिज़ोफ्रेनिया कुछ रसायनों में परिवर्तन या असंतुलन के कारण होता है।

मस्तिष्क की संरचना में परिवर्तन के कारण: सिज़ोफ्रेनिया वाले व्यक्तियों के मस्तिष्क में कुछ संरचनात्मक परिवर्तन देखे गए हैं

सिज़ोफ्रेनिया के जोखिम कारक क्या हैं?

यदि ये जोखिम कारक मौजूद हैं तो रोग विकसित होने की अधिक संभावना है:

* पारिवारिक इतिहास - अगर पिछली पीढ़ी में किसी को यह बीमारी हो चुकी है - जिन लोगों के परिवार और पिछली पीढ़ियों को यह बीमारी नहीं हुई है, उनकी तुलना में व्यक्तियों में सिज़ोफ्रेनिया विकसित होने की संभावना अधिक होती है।

* मस्तिष्क के रसायनों का असंतुलन - कुछ सबूत बताते हैं कि डोपामाइन और ग्लूटामेट जैसे रसायन हैं रोग प्रतिक्रिया में शामिल है |

तनाव: यह सिज़ोफ्रेनिया का कारण नहीं है, लेकिन एक तनावपूर्ण घटना बीमारी के तीव्र हमले को ट्रिगर करने के लिए जिम्मेदार हो सकती है।

सिज़ोफ्रेनिया के लक्षण क्या हैं ?

सिज़ोफ्रेनिया अलग-अलग लोगों को अलग-अलग तरीकों से प्रभावित कर सकता है। न केवल बीमारी वाले सभी लोगों के लक्षण समान होते हैं, बल्कि लक्षणों की गंभीरता एक व्यक्ति

से दूसरे व्यक्ति में भिन्न नहीं होती है।

सकारात्मक लक्षण :

सिज़ोफ्रेनिया के सकारात्मक लक्षणों में शामिल हैं:

* **भ्रम** : व्यक्ति उन चीजों को महसूस करना शुरू कर देता है जो वास्तविक नहीं हैं या वास्तव में मौजूद हैं

* **भ्रम** : व्यक्ति उन चीजों को सुनता या देखता है जो वास्तव में वहां नहीं हैं

* **बोली पर नियंत्रण की कमी** : सिज़ोफ्रेनिया से पीड़ित व्यक्ति के तर्कहीन विचार और विचार हो सकते हैं। संबंध बनाने में कठिनाई सिज़ोफ्रेनिया वाले लोगों को यह समझने में कठिन समय होता है कि दूसरे क्या कह रहे हैं |

नकारात्मक लक्षण

सिज़ोफ्रेनिया के नकारात्मक लक्षण व्यक्ति के मूड और भावनाओं से संबंधित होते हैं, और अक्सर इन लक्षणों के साथ निराशा की भावनाओं के लिए गलत होते है। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

*भावनात्मक रूप से पीछे हटना या अपनी राय व्यक्त करने में असमर्थ होना

*बोलते समय आवाज का नीरस और बेजान होना

*बहुत कम बोलना, किसी और से जबरदस्ती बात करने पर भी कम बोलना

*दैनिक गतिविधियों में रुचि या आनंद की कमी

*सामाजिक संबंधों में कठिनाइयाँ या परिवार के करीबी सदस्यों के साथ संबंधों में कठिनाइयाँ

अनुभूति से संबंधित लक्षण

इन लक्षणों में संज्ञानात्मक लक्षण शामिल हैं जो व्यक्ति के लिए सामान्य जीवन जीना और जीवनयापन के लिए काम करना मुश्किल बना देते हैं, जिससे व्यक्ति को महत्वपूर्ण भावनात्मक संकट का अनुभव होता है।

*विचारों को व्यवस्थित करने में कठिनाई

* कार्यों को प्राथमिकता देने में कठिनाई

*स्मृति से संबंधित समस्याएं

*किसी भी चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने या ध्यान से सुनने में कठिनाई

सिज़ोफ्रेनिया का इलाज कैसे किया जाता है ?

सिज़ोफ्रेनिया एक मानसिक बीमारी है और इसका इलाज किया जा सकता है। सिज़ोफ्रेनिया वाले लोगों का इलाज करना महत्वपूर्ण है क्योंकि अगर इलाज नहीं किया जाता है, तो यह बीमारी उनके जीवन की गुणवत्ता और उनके परिवारों के जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है।

सिज़ोफ्रेनिया के उपचार के लक्ष्य इस प्रकार हैं :

*रोगों के लक्षणों को कम करना |

*व्यक्ति को स्वतंत्र और उपयोगी जीवन जीने का अवसर देना |सिज़ोफ्रेनिया के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाओं के लिए लक्षणों को नियंत्रित करने वाली दवाएं बहुत महत्वपूर्ण हैं मनोविकार नाशक औषधि कहलाती है |

सिज़ोफ्रेनिया के उपचार के लिए विभिन्न प्रकार की एंटीसाइकोटिक दवाएं उपलब्ध हैं |

इन दवाओं के साथ , सिज़ोफ्रेनिया के उपचार में सिज़ोफ्रेनिया वाले व्यक्तियों को समाज में फिर से पुनर्वास करने के लिए मनोसामाजिक (साइकोसोशल) उपचारों का उपयोग शामिल है, और इस प्रकार उनके संबंधों का पुनर्निर्माण होता है।

परिवार के सदस्यों और अन्य लोगों के लिए सूचना

जब आप सिज़ोफ्रेनिया वाले किसी व्यक्ति के परिवार के सदस्य या देखभाल करने वाले होते हैं, तो उस व्यक्ति को बीमारी का अच्छी तरह से प्रबंधन करने में आपकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

अपने प्रियजन को सशक्त बनाएं

*व्यक्ति को स्वतंत्र रूप से कार्य करने/कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करें,

तनाव कम करने की कोशिश करें |

- तनाव से सिज़ोफ्रेनिया के लक्षण अचानक बढ़ सकते हैं |
- व्यक्ति पर अनावश्यक दबाव डालने से बचें और किसी कार्य को न कर पाने के कारण उसकी आलोचना करें

ध्यान दें कि उपचार जारी रहेगा

*सुनिश्चित करें कि व्यक्ति अस्पताल में और उसके बाद भी उपचार प्राप्त करता रहे |

*उपचार को छोड़ने या रोकने से मानसिक लक्षणों की पुनरावृत्ति हो सकती है |

अपेक्षाएं महत्वपूर्ण हैं

*परिवार के सदस्य और मित्र सिज़ोफ्रेनिया वाले व्यक्ति के लिए सही अपेक्षाएं स्थापित करने की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं |

रोग के बारे में अधिक जानकारी को समझना

*बीमारी के बारे में अधिक जानकारी को समझने से आप इस बारे में बेहतर निर्णय ले सकेंगे कि रोग का प्रबंधन कैसे किया जाए और प्रबंधन प्रक्रिया के दौरान उत्पन्न होने वाली समस्याओं से कैसे निपटा जाए।

रोगी द्वारा दिए गए झूठे या अजीबोगरीब बयानों का जवाब देना

*ऐसे समय में रोगी को दोष न दें जब रोगी बहुत अजीबोगरीब बयान दे सकता है / कर सकता है, जो आपको बेहद अजीब या गलत लग सकता है।

* रोगी के साथ यह कहकर बहस न करें कि जो चीजें आपको लगता है कि आप देख रहे हैं / सुन रहे हैं, वे मौजूद नहीं हैं।

रोगी की स्थिति को समझना

*यह समझने की कोशिश करें कि व्यक्ति कैसा महसूस कर रहा है और स्थिति पर नियंत्रण पाने में उसकी मदद करें |

*आपको यह स्वीकार करना चाहिए कि व्यक्ति बहुत कठिन परिस्थिति से गुजर रहा है |

अपनी सीमाएं स्पष्ट करें

*आप अपने प्रियजन के लिए सब कुछ करने के लिए संघर्ष कर सकते हैं, लेकिन उस व्यक्ति की मदद करते हुए भावनात्मक रूप से खुद को थकाएं नहीं।

इलाज पर ध्यान दें

*व्यक्ति को बताई गई दवा लेने के लिए प्रोत्साहित करें |

व्यक्ति की स्थिति का रिकॉर्ड रखें

*अपने प्रियजन की बीमारी की प्रगति का रिकॉर्ड रखें |

*इससे आपको अगली बार परिवार के इस सदस्य को डॉक्टर के पास ले जाने पर चर्चा करने के लिए ये रिकॉर्ड रखने में मदद मिलेगी |

रोग के फिर से उभरने के लिए देखें

सिज़ोफ्रेनिया वाले लोगों में रिलैप्स आम हैं। अगर किसी व्यक्ति को सिज़ोफ्रेनिया का दौरा पड़ा है तो उस व्यक्ति की स्थिति को समझें और उसकी स्थिति का मजाक न बनाएं एक दौरे के दौरान, शांत रहें और इस तरह से कार्य करें जिससे व्यक्ति सुरक्षित, नियंत्रण में महसूस करे |

अगर किसी व्यक्ति को सिज़ोफ्रेनिया का दौरा पड़ा है

* व्यक्ति की स्थिति को समझें और उसकी स्थिति का मजाक न बनाएं।

* दौरे के दौरान, शांत रहें और इस तरह से कार्य करें जिससे व्यक्ति सुरक्षित, नियंत्रण में महसूस करे |

सिज़ोफ्रेनिया के बारे में कुछ मिथक और तथ्य

गलतफ़हमी	तथ्य
सिज़ोफ्रेनिया तब होता है जब माता-पिता अपने माता-पिता की जिम्मेदारी ठीक से नहीं निभाते हैं	अध्ययनों से पता चला है कि आनुवंशिकी, जीन और पर्यावरण के बीच बातचीत, और मस्तिष्क में कार्यात्मक और संरचनात्मक परिवर्तन सिज़ोफ्रेनिया में योगदान करते हैं।

सिज़ोफ्रेनिया से पीड़ित व्यक्ति अचानक हिंसक हो सकते हैं	सिज़ोफ्रेनिया वाले सभी व्यक्ति हिंसक नहीं होते हैं। जो मरीज दवा नहीं लेते हैं या शराब और नशीली दवाओं का दुरुपयोग करते हैं, उनके हिंसक होने की संभावना अधिक होती है
सिज़ोफ्रेनिया व्यक्ति में व्यक्तिगत कमजोरी के कारण होता है	सिज़ोफ्रेनिया किसी व्यक्ति में व्यक्तिगत कमजोरी के कारण नहीं होता है। स्किज़ोफ्रेनिया के कारण बहुक्रियात्मक हैं, जिनमें आनुवंशिकी, जीन और पर्यावरण के बीच बातचीत, और मस्तिष्क में कार्यात्मक और संरचनात्मक परिवर्तन शामिल हैं जिन्हें सिज़ोफ्रेनिया के विकास में योगदान करने के लिए दिखाया गया है।
सिज़ोफ्रेनिया ठीक नहीं हो सकता	सिज़ोफ्रेनिया का इलाज एंटीसाइकोटिक दवाओं और मनोसामाजिक चिकित्सा की मदद से किया जा सकता है
सिज़ोफ्रेनिया उस व्यक्ति की गलती के कारण होता है	सिज़ोफ्रेनिया जैविक और आनुवंशिक कारकों के संयोजन के कारण होता है। यह पर्यावरणीय तनाव संबंधी कारकों के कारण अचानक शुरू हो सकता है
सिज़ोफ्रेनिया एक संक्रामक रोग है	सिज़ोफ्रेनिया एक छूत की बीमारी नहीं है और संपर्क के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलता है
सिज़ोफ्रेनिया से पीड़ित	इस बीमारी के कारण, कभी-कभी सिज़ोफ्रेनिया

व्यक्ति का व्यक्तित्व विभाजित होता है	वाले लोग कुछ ऐसी आवाज़ें सुनते हैं जो दूसरों को नहीं होती हैं, या कभी-कभी वे ऐसी चीजें देखते हैं जो दूसरों को नहीं होती हैं।

Astha Psychiatric Hospital
Add : 160, Ayurvedic layout, near bhandeplot chowk, behind mukharjee hospital, umred road nagpur - 440009
Website : www.asthahospital.in
Contact : 07122756500, 8378971781, 9420998887