

स्किजोफ्रेनिया (Schizophrenia)

स्किजोफ्रेनिया औषधी, मनोसामाजिक टेवा र जीवनशैलीको छनौट गरेर उपचार गर्न सकिन्छ।

स्किजोफ्रेनियाले व्यक्तिले सोच्ने र दैनिक जीवन सामना गर्ने तरिकालाई असर गर्दछ। स्किजोफ्रेनियाको भएर बस्नेले भ्रम, भ्रमाक र अव्यवस्थित सोचको अनुभव गर्न सक्दछ। तिनीहरूसँग दैनिक क्रियाकलापहरूको लागि प्रेरणाको कमी पनि हुन सक्दछ।

भ्रम र मतिभ्रमाक को लक्षण धार्मिक आस्था को अनुभव संग भ्रमित गर्नु हुँदैन। धर्मसँगको सम्बन्धको अनुभव सिजोफ्रेनिया होइन। उदाहरणको लागि, भ्रम वा मतिभ्रम जुन अवास्तविक छ वा आफैलाई वा अरूलाई हानि पुर्याउने हो कुनै धार्मिक आस्था संग सम्बन्धित सामान्य अनुभवहरू छैनन्।

स्किजोफ्रेनियालाई प्रबन्धित गर्न सकिन्छ। यदि तपाईं वा तपाईंको नजिकका कसैले यी लक्षणहरूको अनुभव गरेमा कृपया चिकित्सकलाई भेटनुहोस् वा तलका केही स्रोतहरू मार्फत सहयोग लिनुहोस्।

त्यहाँ स्किजोफ्रेनिया को बारेमा धेरै धेरै कलंक र भ्रमहरू छन्। एउटा सामान्य भ्रम यो हो कि स्किजोफ्रेनिया भएका सबै व्यक्तिहरू खतरनाक हुन्छन्। यो सत्य होइन। स्किजोफ्रेनिया भएका मानिस विरलै खतरनाक हुन्छन्, विशेष गरी जब उचित उपचार र समर्थन प्राप्त गर्दछन्।

स्किजोफ्रेनिया एक 'विभाजित व्यक्तित्व(split personality)' होईन। स्किजोफ्रेनिया भएका व्यक्तिहरूको भ्रम र वास्तविकताको विकृत भावना हुन सक्छ, तर तिनीहरूसँग बहुविध वा विभाजित व्यक्तित्व हुँदैन।

स्किजोफ्रेनिया भएका व्यक्तिहरूले सामान्य बुद्धिमता क्षमताको दायरा देखाउँछन्, र बौद्धिक असक्षमता हुँदैन, यद्यपि लक्षणहरूले असर गरेको समयमा सोच्न सक्ने क्षमतामा हस्तक्षेप पनि गर्न सक्दछ।

स्किजोफ्रेनिया भएका केहि व्यक्तिहरू आफ्नो जीवनमा केवल एक वा केही संक्षिप्त लक्षणहरूको अनुभव गर्छन्। अरूहरूको लागि, यो पुनरावर्ती वा आजीवन भरको स्वास्थ्य अवस्था रहन सक्दछ।

कारणहरू

सिजोफ्रेनिया हुनका कारणहरू जटिल छन्: आनुवंशिकी, प्रारम्भिक विकास, पदार्थको दुरुपयोग, तनावपूर्ण सामाजिक परिस्थिति र आघात (विशेष गरी बाल्यकालमा)ले एउटा व्यक्तिलाई स्किजोफ्रेनिया हुने जोखिम बढाउन सक्छ।

संकेतहरू र लक्षणहरू

स्किजोफ्रेनियाको शुरुआत द्रुत हुन सक्छ, लक्षणहरू केहि हप्ताहरूमै विकासित हुन सक्दछ, वा यो ढिलो पनि हुन सक्छ, जुन महिना वा बर्षौ बर्ष सम्म पनि विकास भइरहेको हुन सक्दछ।

मानसिक असन्तुलन (साइकोसिस)

सिजोफ्रेनिया को एक मुख्य लक्षण मानसिक असन्तुलन (साइकोसिस) हो। मनोविकृती भएको व्यक्तिलाई वास्तविक के हो हैन भनेर बताउन अफ्यारो लाग्दछ। साइकोसिस अक्सर गरेर छोटो अवधिमा तीव्र लक्षणहरूको अनुभव गरिन्छ। साइकोसिसको मुख्य लक्षणहरू:

- भ्रम - गलत विश्वास जुन प्रमाण द्वारा परिवर्तन गर्न सकिदैन
- मतिभ्रम - आवाजहरू सुन्ने वा अन्यथा अनुभव गर्ने वा वास्तविक नभएको चीजहरू देख्ने
- अव्यवस्थित सोच - गडबडी, विघ्नित विचार र बोली
- अव्यवस्थित व्यवहार - असामान्य, अनुपयुक्त वा चरम कार्यहरू।

यी लक्षणहरू ती हुन् जब एक व्यक्तिको बलियो धार्मिक विश्वास छ र अधिल्लो धार्मिक अनुभव हुन्छ जुन पहिचान गर्नलाई अन्योलमा पार्दछ। यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने डाक्टरको सहयोग लिन महत्वपूर्ण छ।

गैर-मनोवैज्ञानिक लक्षणहरू

स्किजोफ्रेनिया बारम्बार साधारण सोचाइ, कसैका सोचाईहरू, भावनाहरू र व्यवहारमा परिवर्तनलाई निधो गर्न कठिन हुन साथ सुरु हुन्छ। तिनीहरू आउँछन् र जान्छन्, तर यदि उपचार नगरिएमा तिनीहरू समयसँगै खराब हुँदै जान सक्छन्।

निम्न गैर-मनोवैज्ञानिक लक्षणहरू धेरै शक्तिशाली संकेतहरू हुन् जुन केहि गलत छन् भनेर:

- कुनैपनि विषयहरू संग पहिल्यै सम्बन्धित हुने
- भाषण वा लेखन जुन धेरै छिटो, गडबडी, तर्कहीन वा बुझ्न कठिन हुने
- धेरै कम कुरा गर्ने
- एकाग्रता, स्मरण र / वा ध्यान गुमाउने
- सम्बन्ध वा रुचिबाट पछि पर पर हुने
- आक्रामकता वा शंकास्पदतामा वृद्धि
- निष्क्रियता र / वा वेचैनी कृयाकलाप
- लापरवाह, अनौठो वा चरित्र बाहिरको जस्तो व्यवहार गर्ने
- व्यक्तिगत स्वच्छतामा बेवास्ता
- खुशी महसुस गर्न वा व्यक्त गर्न असमर्थ हुने



सिजोफ्रेनियाको लक्षणहरू फरक फरक हुन सक्छन् र निदानको मतलब यो होइन कि कसैलाई यी सबै लक्षणहरू हुन सक्दछन्। लक्षणहरू तपाईंले अनुभव गर्नु पर्ने समय र गहिराईमा फरक हुन सक्दछन्। यदि तपाईं सिजोफ्रेनियाका लक्षणहरू अनुभव गर्नुहुन्छ, वा यदि तपाईंमा कुनै भावना वा विचारहरूमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो डाक्टरको सहयोग लिनु पर्दछ।

रोग पत्ता लगाउने

सिजोफ्रेनिया बिमारी पत्ता लगाउन समय लाग्न सक्दछ। तपाईंलाई चाँडै नै प्रारम्भिक सिजोफ्रेनिया पत्ता लाग्न सक्छ, तर तपाईंले मनोवैज्ञानिक लक्षणहरूको एक महिनाको अनुभव नगरेसम्म यो निश्चित हुन सक्दैन। सिजोफ्रेनियाको पत्तालगाउनको लागि, लक्षणहरू कम्तिमा छ महिनासम्म काम, स्कूल वा तपाईंको सामाजिक जीवनमा समस्याहरू उत्पन्न पर्याप्त गम्भीर हुनु आवश्यक पर्दछ। कहिलेकाँही निदानहरू समयसँगै परिवर्तन हुन्छ र त्यो सामान्य हो।

तपाईंको डाक्टरले प्रारम्भिक मूल्यांकन गर्न सक्दछ त्यसपछि तपाईंलाई विशेषज्ञ, सामान्यतया मनोचिकित्सकलाई सम्पूर्ण निदान र उपचारका लागि सिफारिश गर्न सक्नुहुन्छ। अन्य स्वास्थ्य सरोकारहरू नभएको ठहर गर्न तपाईंलाई रक्त परीक्षण र मस्तिष्क स्क्यान गर्न सक्छ।

उपचार र सज्यो

उपचारहरूमा तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्य, आवास, काम वा स्कूलको सहयोगका लागि एन्टिसाइकोटिक औषधी, विशेषज्ञ मनोवैज्ञानिक उपचार र समुदाय समर्थन कार्यक्रमहरू समावेश गर्दछन्।

औषधी सेवन गर्दा साइड इफेक्ट(थप असरहरू) हुन सक्छ। तपाईंले उपचार, औषधी साइड इफेक्ट र तपाईं आपेक्षा गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारेमा तपाईंको डाक्टरसँग प्रश्न सोध्न सक्नुहुन्छ।

स्किजोफ्रेनिया को लागी उपचार २-५ वर्ष वा त्यो भन्दा लामो पनि हुन सक्छ। धेरै व्यक्तिहरू उपचार र समर्थन आफ्नो जीवन भर बिमारीको प्रबन्ध गर्न हासिल गरिरहन सक्दछन्। समय बित्दै गएपछि, तपाईंको उपचारहरू उपचारको प्रकार वा तीव्रता कम गर्न, परिणामहरू सुधार गर्न र साइड-इफेक्टहरू कम गर्न परिवर्तन गर्न सक्दछन्।

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यकोलागि मद्दत लिने चिकित्सकनै सुरु गर्नका लागि राम्रो स्थान हो। यस शृंखलाको तथ्य पत्र *Getting Professional Mental Health Help* (पेशेवार मानसिक स्वास्थ्य सहायता लिने) मा पेशेवारको मद्दत खोज्नको लागि अधिक जानकारी छन्।

यदि तपाईं आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा आफ्नो डाक्टर संग कुरा गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्न भने, तपाईं अर्को हेर्न सक्नुहुन्छ जो संग तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ। तपाईंलाई सहि डाक्टर पत्ता लगाउन केहि समय लाग्न सक्दछ।

यदि तपाईंलाई अहिल्यै मद्दत चाहिएमा

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि कसैले तपाईं आफूलाई वा अरूलाई चोट पुर्याउन सक्छ भन्ने लाग्दछ भने तत्काल सहयोग लिनुहोस्।

आकस्मिक सेवालार्ई फोन गर्नुहोला

ट्रिपल जिरो डायल गर्नुहोला (000)

लाईफलाईनलाई फोन गर्नुहोला

13 11 14 मा डायल गर्नुहोला

यस तथ्य पत्रको बारेमा=

यो जानकारी चिकित्सा सल्लाह होईन। यो साधारण हो र तपाईंको व्यक्तिगत परिस्थिति, शारीरिक सुस्वास्थ्य, मानसिक स्थिति वा मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताहरूलाई ध्यानमा राख्दैन। यो जानकारीको उपचार वा तपाईंको आफ्नै, वा अर्को व्यक्तिको मेडिकल अवस्था पत्ता लगाउन प्रयोग नगर्नुहोस् र चिकित्सा सल्लाहलाई बेवास्ता नगर्नुहोस् वा यस जानकारीमा केही कारणले यसलाई ढिला सुस्ती गर्नुहुन्न। कुनै पनि चिकित्सा प्रश्नहरू एउटा योग्य स्वास्थ्य रेखदेख पेशेवरलाई सिफारिश गर्नु पर्दछ। यदि शंका लाग्यो भने, कृपया सँधै चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।

यो तथ्य पत्र sane.org द्वारा प्रकाशित जानकारीबाट अनुकूलित गरिएको छ। मूल(सक्कल) जानकारी यहाँ हेर्न सकिन्छ:

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/schizophrenia>

अन्य श्रोतहरूमा:

<https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/schizophrenia/diagnosis/>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

यो तथ्य पत्र Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer का सदस्यहरू र संरक्षक समुहद्वारा जानकारी गराईएको हो।

तथ्य-पत्र उत्पादन गर्ने:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

