

## **Schizophrenia** **एक प्रकार का पागलपन**

### **सिज़ोफ्रेनिया (पागलपन) क्या है?**

पागलपन एक गंभीर मानसिक विकार है। यह मस्तिष्क के कामकाज का एक विकार है, जिसमें विचारों, अनुभूतियों, भावनाओं और व्यवहारों में असामान्यताएं पैदा होती हैं, जो व्यक्ति के दैनिक व्यावसायिक और सामाजिक कार्यप्रणाली साथ ही स्वयं की देखभाल को प्रभावित करती है। पागलपन एक असामान्य विकार नहीं है। यह विकार 1% जनसंख्या में होता है। पारिवारिक इतिहास इस विकार के जोखिम को और बढ़ा देता है। इस की शुरुआत आमतौर पर किशोरावस्था या शुरुआती वयस्क काल में होती है, आमतौर पर यह विकार 8 से 35 वर्ष की उम्र के बीच, लगभग समान लिंग अनुपात में होता है।

### **इस विकार के क्या कारण है?**

इस विकार के लिए एक भी स्पष्टीकरण नहीं है। फिर भी, ऐसी कई महत्वपूर्ण निष्कर्ष सामने आए हैं जो कि इस रोग के निदान से संबंधित हो सकते हैं। जैसा हमें यह ज्ञात है कि यह विकार आनुवांशिकी, मस्तिष्क विकृति, पदार्थों का दुरुपयोग, तनाव और विषम व्यक्तित्व से संबंधित है।

### **यह कैसे पता चलेगा कि इस महिला या पुरुष यह विकार है ?**

यदि आपको अपने परिवार या मित्रों में निम्नलिखित लक्षण देखते हैं, तो वे इस स्थिति से पीड़ित हो सकते हैं इस दशा में उनका तुरंत डॉक्टर और मनोरोग विशेषज्ञों द्वारा मूल्यांकन करवायें।

#### **1. मतिभ्रम (दुः स्वप्न)**

ये ऐसी धारणाएं होती हैं जो वास्तव में मौजूद नहीं होती हैं, उदाहरण गैर विद्यमान आवाजों को सुनना, गैर-मौजूदा छवियों का दिखना इत्यादि।

#### **2. भ्रम**

असत्य या गैर-विद्यमान, मान्यतायें जो असामान्य या विचित्र हो सकती हैं उन्हें सत्य मान लेना, जैसे कि उन्हें लगता है कि उन्हें सताया जा रहा है, उन्हें लगता है की उन्हें नियंत्रित किया जा रहा है, एक सांसारिक घटना से जुड़े एक विशेष अर्थ का अनुभव करना।

#### **3. विचारों का विकार**

स्पष्ट सोच की योग्यता खो जाती है। विचार बेतरतीब या विसंगत दिखाई दे सकते हैं। रोगी बकवास करने लगता है या मूक बन जाता है।

#### **4. प्रेरणा का अभाव**

मरीज के कई पहलुओं से अपनी इच्छा और प्रेरणा खो देते हैं (जिसमें अपनी स्वयं की देखभाल और स्वच्छता शामिल है), चीजों में रुचि खो देते हैं, और कम-काज में भी धीमे हो जाते हैं वे बेतरतीब रहते हैं और अपने काम को जारी रखने में भी सक्षम नहीं रहते हैं।

#### **5. भावनाओं को व्यक्त या अनुभव करने की क्षमता की हानि**

जैसे कुंठा या भावना की कमी के साथ मरीज अन्य लोगों के साथ सहानुभूति नहीं रखते हैं। उनका सामाजिक मेलजोल काफी खराब हो सकता है।

#### **6. ये समाज से अलग रहना और एकाकि**

जैसे कि रोगी का तेजी से हट जाना, पृथक, आत्म-केंद्रित और उदासीन होना है।

## 7. भावनात्मक दायित्व

रोगी की भावना अस्थिर हो सकती है और जल्दी से बदल सकती है ।

### इसके उपचार क्या हैं?

औषधि उपचार मुख्य आधार और सबसे प्रभावी उपचार है। एंटी-मनोवैज्ञानिक दवा प्रभावी रूप से मतिभ्रम और भ्रम को कम कर सकती है, जो चिंता के स्तर को कम करती है, और जिससे धीरे-धीरे मर्ज ठीक होता है। जब इससे बीमारी ठीक हो रही होती है, उस समय दवा की निरंतरता को बनाये रखना पड़ता है जिससे की इस बीमारी के वापस आने के जोखिम को कम किया जा सके ।

जब यह बीमारी नियंत्रण में होती है, तब मनोचिकित्सक रोगी को समाज में पुनः सम्मिलित करने में सहायता करने के लिए मनोवैज्ञानिक उपचार, व्यावसायिक चिकित्सा विधान, परिवार को शिक्षित करना या अन्य उपचारों की व्यवस्था कर सकते हैं ।

### परिवार साइज़ोफ्रेनिया (पागलपन) वाले मरीजों की देखभाल कैसे कर सकता है?

1. रोगी को दवा लेने और नियमित रूप से चिकित्सा विधानों में भाग लेने लिए प्रोत्साहित करें ताकि वो ठीक हो सकें और इस रोग की पुनरावृत्ति को कम किया जा सके।
2. इस रोग के पुनरावृत्ति के शुरुआती लक्षणों जैसे कि अस्थिर भावना, चिंता, अनिद्रा, भूख लगने में बदलाव, अव्यवस्थित वाणी या विचार, असामान्य व्यवहार।
3. शांत रहें। रोगी के लक्षणों और व्यवहारों के लिए उनसे बहस न करें या उनको गंभीरता से मत लें। रोगी के मतिभ्रम या भ्रम की सत्यता के बारे में उसके साथ बहस न करें, लेकिन उसे इन लक्षणों को भुलाने में उसकी मदद करें । मरीज को उन कार्यों को करने के लिए प्रोत्साहित करें जिसमे वे रुचि रखते हैं।
4. मरीजों से सरल और सीधे तरीके से बात करें। उन्हें सुने और प्रोत्साहित करें, विशेष रूप से उनके सकारात्मक परिवर्तन और सुधारों को उन्हें बतायें । नींद, काम और रूचि के हिसाब से उनके लिये एक संरचित समय सारिणी निर्धारित करें। इन कामों को करने के लिये कुछ लचीलापन और व्यक्तिगत छूट की अनुमति दें
5. अपने सामाजिक जीवन को बढ़ाने के लिए रोगी को सामाजिक पुनर्वास सेवा में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें ।
6. देखभाल करने वालों को भी अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करनी चाहिए, उदाहरण के लिए अपने स्वयं के विश्राम और व्यक्तिगत जीवन के लिए समय निकालना । जरूरत पड़ने पर मदद माँगें।

यह दस्तावेज़ मूल अंग्रेजी संस्करण का अनुवाद है। किसी भी विसंगति या असंगतता की स्थिति में, अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।