

Schizophrenia

स्किजोफ्रेनिया

स्किजोफ्रेनिया के हो?

स्किजोफ्रेनिया एउटा गम्भीर मानसिक असन्तुलन हो। यो दिमागको कार्यक्षमताको गडबड हो, जहाँ विचारहरु, अनुभवहरु, भावनाहरु र व्यवहारहरुमा असामान्यता ल्याएर व्यक्तिको दैनिक पेशा र सामाजिक कार्यक्षमताका साथै स्व-हेरविचारमा पनि असर गर्दछ। स्किजोफ्रेनिया असामान्यगडबडी होईन। यो विकार जनसंख्याको १% मा हुन्छ। असन्तुलनको परिवारिक इतिहासले यस असन्तुलनको जोखिम बढ्दछ। यस्तो गडबडी सुरु हुने समय सामान्यतया किशोरावस्था वा वयस्क समयको प्रारम्भिक काल हो, सामान्यतया १८ देखि ३५ वर्षको उमेर बीच, लगभग बराबर महिला र पुरुष अनुपात।

यो गडबडी हुनुको कारण के हो?

यो गडबडी हुनुमा कुनै एक व्यख्या मात्र छैन। यद्यपि, त्यहाँ विभिन्न महत्वपूर्ण निष्कर्षहरु पाईएको छ जुन यो अवस्थाको कारणसंग सम्बन्धित हुन सक्छ। यो ज्ञात छ कि गडबडी आनुवंशिक, दिमागमा खराबी, पदार्थहरुको दुर्ब्यवसन, तनाव र स्काईजोर्ड व्यक्तित्वसँग सम्बन्धित छन्।

कसैले आफुलाई यो गडबडी छ भनेर कसरी थाहा पाउन सक्छ?

यदि तल उल्लेखित लक्षणहरु तपाईंको परिवार वा साथीहरुमा पाउनुभयो भने, उनीहरु यो अवस्थाबाट पीडित भएको हुन सक्छन् र डाक्टर वा मनोरोग विशेषज्ञहरुबाट मूल्यांकन गराउन पठाउनुपर्छ।

१. मतिभ्रमहरु (ह्यालुसिनेसन)

यी त्यस्ता अनुभूतिहरु हुन् जुन वास्तवमा अस्तित्वमा छैन, उदाहरण: अस्तित्वमा नभएको आवाजहरु सुन्नु, अस्तित्वमा नभएको छविहरु देख्नु आदि।

२. भ्रमहरु (डेल्युजन)

यस्तो अडिग विश्वासहरु जुन असत्य वा अस्तित्वमा छैन, ती विश्वासहरु असाधारण वा विचित्र पनि हुनसक्छ, उदाहरण: पीडा दिएको महसुस गर्छन्, नियन्त्रण गरिएको महसुस गर्छन्, सामान्य घटनामा विशेष अर्थ जोडिएको महसुस गर्छन्।

३. सोचाईमा गडबड

स्पष्ट सोच्ने क्षमता हराउँदछ। सोचाईहरु अव्यवस्थित वा अनौठो हुनसक्छ। बिरामीहरु निरर्थक बोल्ने वा नबोल्ने हुन्छन्।

४. प्रेरणाको कमी

बिरामीहरुले धेरै पक्षमा आफ्नो इच्छाशक्ति र प्रेरणा गुमाउँदछन् (आफ्नै स्व-हेरचाह र सरसफाई सहित), कुराहरुमा आफ्नो रुचि गुमाउँदछन्, र गतिमा पनि कम हुन्छन्। उनीहरु मैला देखिन्छन् र उनीहरुको आफ्नो काम जारी राख्न सक्दैनन्।

५. आफ्नो भावनाहरु व्यक्त गर्ने वा अनुभव गर्ने क्षमता गुमाउनु

उदाहरण: बिरामीले अरुको भावनाहरु प्रति सहानुभूति राख्न सक्दैनन्; ब्लन्डिड वा भावनाको कमी सहित। तिनीहरुको सामाजिक अन्तरक्रिया धेरै बिग्रन सक्छ।।

६. अन्तर्मुखी र अलग

उदाहरण: बिरामीहरु बढ्दो रूपमा अन्तर्मुखी, अलग, आत्म-केन्द्रित र उदासीन हुन्छन्।

७. भावनात्मक दायित्व

बिरामीको भावना कमजोर हुन सक्छ र छिट्टै परिवर्तन हुन सक्छ।

स्किजोफ्रेनियाका उपचारहरु के-के हुन् ?

औषधीको उपचार मुख्य र सबैभन्दा प्रभावकारी उपचार हो। एन्टि-साईकोटिक औषधीले प्रभावकारी रूपमा मतिभ्रमहरु र भ्रमहरु कम गरेर, चिन्ताको स्तर कम गरेर, क्रमिक स्वास्थ्य लाभ गराउँदछ। जब, गम्भीर बिराम निको हुँदछ, औषधी प्रयोग जारी राख्नाले फेरी रोग बल्झिने जोखिमलाई कम गर्दछ।

जब गम्भीर रोग नियन्त्रणमा आउँदछ, बिरामीलाई समाजमा पुनःसमायोजन गर्नको लागि, मनोरोग चिकित्सकले मनोवैज्ञानिक उपचार, पेशागत चिकित्सा, पारिवारिक शिक्षा र उपयुक्त हुने अरु चिकित्साहरुको लागि व्यवस्था गर्न सक्छन्।

स्किजोफ्रेनिया भएको बिरामीहरुलाई परिवारले कसरी हेरविचार गर्नसक्छ ?

१. छिटो स्वास्थ्यलाभ गर्न र फेरी रोग फर्किने जोखिम घटाउनको लागि बिरामीहरुलाई नियमित औषधी खान र चिकित्साहरुमा भाग लिन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
२. रोग फर्केर आएको सुरुवाती संकेतहरुलाई हेर्नुहोस्, जस्तै अस्थिर भावना, चिन्ता, निद्रा नलाग्नु, खाना रुची परिवर्तन हुनु, अव्यवस्थित बोली वा विचार, असामान्य व्यवहार।
३. शान्त बस्नुहोस्। बिरामीको लक्षण वा व्यवहार प्रति विवाद गर्ने वा आलोचनात्मक नहुनुहोस्। बिरामीसँग उनीहरुको मतिभ्रमहरु वा भ्रमहरुको वास्तविकता बारे बहस नगर्नुहोस्, तर उनीहरुलाई ती लक्षणहरुबाट ध्यान हटाउन सहयोग गर्नुहोस्। बिरामीहरुलाई उनीहरुको ईच्छा लागेको कामहरु गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
४. सजिलो र सिधा तरिकाले बिरामीसँग कुरा गर्नुहोस्। सुन्नुहोस् र प्रोत्साहन गर्नुहोस्, विशेषगरी सकारात्मक परिवर्तनहरु र सुधारको बारेमा भन्नुहोस्। सुत्ने, काम गर्ने र रुचिको लागि संरचित समय तालिका बनाउनुहोस्। केही मात्राको लचकता र व्यक्तिगत ठाउँ दिनुहोस्।
५. बिरामीहरुको सामाजिक जीवनको लागि उनीहरुलाई सामाजिक पुनःस्थापना सेवाहरुमा भाग लिन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
६. हेरविचार गर्नेहरुले पनि आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यलाई हेर्नुपर्छ, उदाहरणः आफ्नो आराम र व्यक्तिगत ठाउँको लागि समय निकाल्ने। आवश्यक पर्दा सहयोग माग्नुहोस्।

यो कागजात अंग्रेजी मूलको अनुवाद हो। कुनै विसंगति वा विसंगतिको अवस्थामा, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।