

## Schizophrenia ਸਕਾਈਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ

### ਸਕਾਈਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਸਕਾਈਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਅਸਧਾਰਨਤਾ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਿੱਤਾਮਈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਈਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਆਬਾਦੀ ਦੇ 1% ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਕਾਰ ਸਕਾਈਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 18 ਤੋਂ 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਿੰਗ ਅਨੁਪਾਤ ਲਗਭਗ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਰ ਖਾਨਦਾਨੀ, ਦਿਮਾਗੀ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰ ਵਰਤੋਂ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

### ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਵਿਕਾਰ /ਰੋਗ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਭਰਮ  
ਇਹ ਉਹ ਧਾਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਗ਼ੈਰ-ਮੌਜੂਦਾ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ, ਗ਼ੈਰ-ਮੌਜੂਦਾ ਚਿੱਤਰ ਵੇਖਣਾ ਆਦਿ।
2. ਵਹਿਮ  
ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜੋ ਨਕਲੀ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਮੌਜੂਦਾ ਹੋਵੇ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਬੇਯਕੀਨੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਤਾਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਰਥ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
3. ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਰ  
ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੋਚ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਬੇਤਰਤੀਬ ਜਾਂ ਤਰਕਹੀਣ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਬੇਵਕੂਫੀ ਜਾਂ ਬੇਤੁਕਾ ਬੋਲਦਾ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਕਮੀ  
ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਸਮੇਤ), ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਗਤੀ ਵਿਚ ਵੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੇਲੋੜਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।
5. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ  
ਭਾਵਨਾਗੀਨਤਾ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟਣਾ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟਣਾ, ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
7. ਭਾਵਨਾਮਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ  
ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਸਕਾਈਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹਨ?

ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੁੱਖ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਹਿਮ ਅਤੇ -ਭਰਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਘਟੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਫ਼ਰਕ ਪਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਵਾਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੋਬਾਰਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨੋ-

ਚਿਕਿਤਸਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੋੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿੱਤਾਮੁੱਖੀ ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਜਿੱਥੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ।

### **ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਸਕਾਈਜ਼ੇਫਰੇਨੀਆ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?**

1. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੋਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
2. ਬਿਮਾਰੀ ਦੋਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਥਿਰ ਭਾਵਨਾ, ਚਿੰਤਾ, ਉਨੀਂਦਰਾ, ਭੁੱਖ ਤਬਦੀਲੀ, ਅਸੰਗਤ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ, ਅਸਾਧਾਰਣ ਵਿਵਹਾਰ।
3. ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਕੱਢੋ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਵਹਿਮ ਅਤੇ ਭਰਮ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ।
4. ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ। ਨੀਂਦ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਈ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।
5. ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
6. ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੁਲ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਤਰ ਜਾਂ ਅਸੰਗਤਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ।