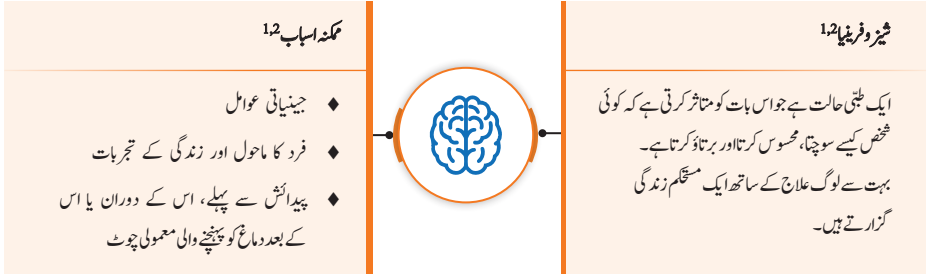


شیزوفرینیا

سمجھ بوجھ کے ساتھ نگہداشت

شیزوفرینیا کو سمجھنا



شیزوفرینیا کی علامات

شیزوفرینیا کی ابتدائی علامات ہلکی ہو سکتی ہیں اور ان پر آسانی سے توجہ نہیں جاتی۔³



اگر آپ کسی میں یہ تبدیلیاں محسوس کریں تو جلد کسی ماہر نفسیات سے مشورہ کرنا آپ کو یہ سمجھنے میں مدد دے سکتا ہے کہ کیا ہو رہا ہے اور اس شخص کی مدد کے لیے آگے کیا کیا جاسکتا ہے۔^{2,3}

علامات ایک شخص سے دوسرے میں مختلف ہو سکتی ہیں اور عموماً انہیں درج ذیل اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے: 1,2:



مثبت علامات (جو ادویات سے بہتر ہو سکتی ہیں)

- ◆ مشتبہ یا فکر مند رہنا کہ دوسرے لوگ انہیں نقصان پہنچا سکتے ہیں
- ◆ عجیب و غریب عقائد رکھنا (واہمہ) اور عجیب انداز میں بات کرنا
- ◆ ایسی آوازیں سننا یا ایسی چیزیں دیکھنا جو حقیقت میں موجود نہ ہوں (فریب خیال/hallucinations)



منفی علامات (وہ چیزیں جو غلاف معمول کم یا بند ہو جاتی ہیں)

- ◆ روزمرہ کے کاموں کی منصوبہ بندی کرنے یا انہیں انجام دینے میں دشواری
- ◆ کم بولنا یا آواز کا مدھم اور بے تاثر ہونا
- ◆ سماجی طور پر الگ تھلگ رہنا یا لوگوں سے میل جول سے گریز کرنا



اور کی (دماغ سے متعلق) اور جذباتی علامات

- ◆ ناقص ارتکاز، بھولنے کی عادت، اور فیصلے کرنے میں دشواری
- ◆ بے چینی، خود استہادی میں کمی، اور بے وقعتی کا احساس

شیزوفرینیا سے متعلق غلط فہمیوں اور حقائق میں فرق

غلط فہمی	حقیقت
شیزوفرینیا کا مطلب یہ ہے کہ کسی شخص کی منقسم شخصیات ہوتی ہیں۔ ⁴	شیزوفرینیا اس بات کو متاثر کرتی ہے کہ کوئی شخص کیسے سوچتا ہے اور حقیقت کو کیسے سمجھتا ہے، یہ متعدد شخصیات ہونے کی کیفیت نہیں ہے۔ ^{5,6}
شیزوفرینیا کے شکار افراد کے ساتھ رہنا خطرناک ہوتا ہے۔ ⁴	اس کے برعکس، ان کے تشدد کا شکار ہونے یا خود کو نقصان پہنچانے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔ ⁴
شیزوفرینیا ناقابل علاج ہے۔ ⁴	ادویات، تھیراپی اور سماجی معاونت کے ذریعے اس حالت کو موثر طریقے سے سنبھالا جاسکتا ہے۔ ⁴
شیزوفرینیا کا شکار کوئی شخص روزگار حاصل نہیں کر سکتا۔ ⁴	درست علاج اور معاونت کے ساتھ، وہ اپنی صلاحیتوں کے مطابق مختلف شعبوں میں کامیابی سے کام کر سکتے ہیں۔ ⁵

شیزوفرینیا کے علاج کو سمجھنا

درست علاج کے ساتھ، شیزوفرینیا کے شکار افراد میں نمایاں بہتری آسکتی ہے اور وہ ایک بھرپور زندگی گزار سکتے ہیں۔ علاج میں شامل ہیں: 1،7

ادویات



- ♦ دماغی کیمیکلز پر اثر انداز ہو کر علامات کو قابو میں رکھنے میں مدد کرتی ہیں
- ♦ ان کی خوراک میں ماہر نفسیات کی نگرانی میں رد عمل اور مضر اثرات کے مطابق، بتدریج تبدیلی کی جاتی ہے

نفسیاتی مشاورت



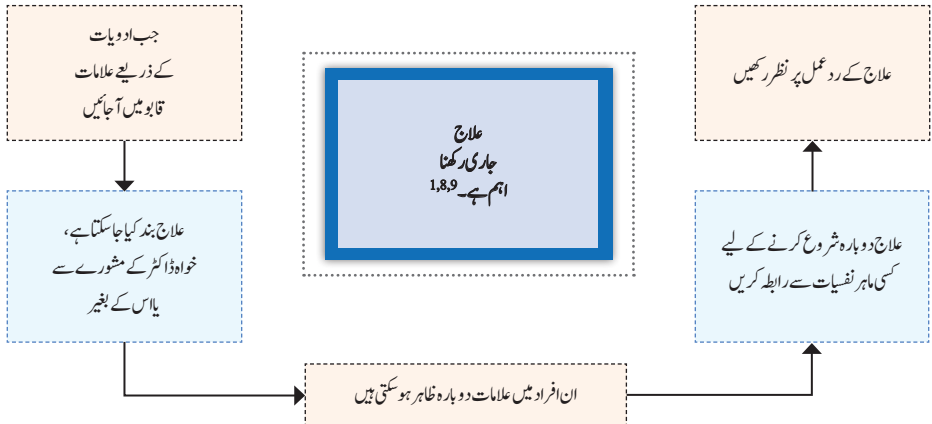
- ♦ شیزوفرینیا کے شکار افراد اور ان کے خاندانوں کو اس حالت کے بارے میں جاننے، اسے سمجھنے اور اس کا بہتر انتظام کرنے میں مدد دیتی ہے

روزمرہ ضروریات کے لیے معاونت



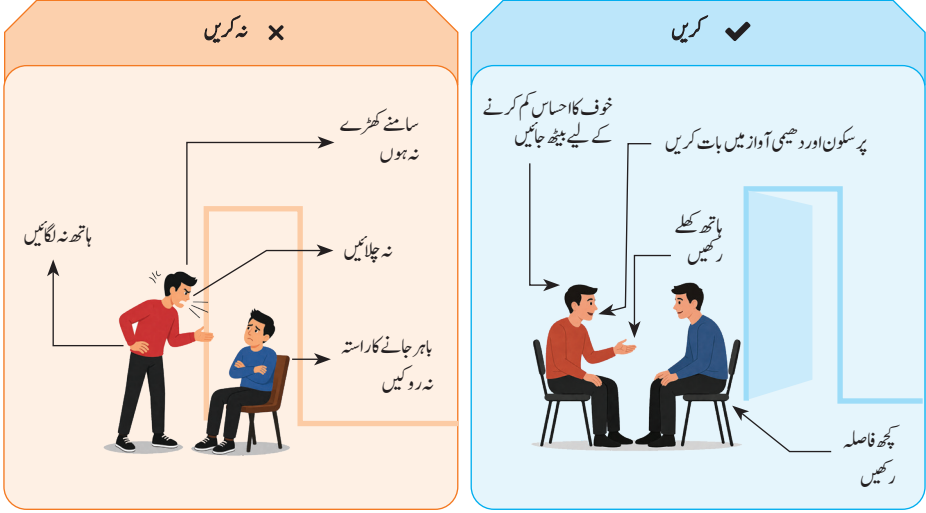
- ♦ تعلیم اور روزگار سے متعلق اہداف کے حصول میں مدد کے لیے

باقاعدہ علاج علامات کے دوبارہ ظاہر ہونے کے امکانات کو کم کرتا ہے۔



شیزوفرینیا میں شدید علامات کے دور اور بحرانی صورتحال سے نمٹنے کو سمجھنا

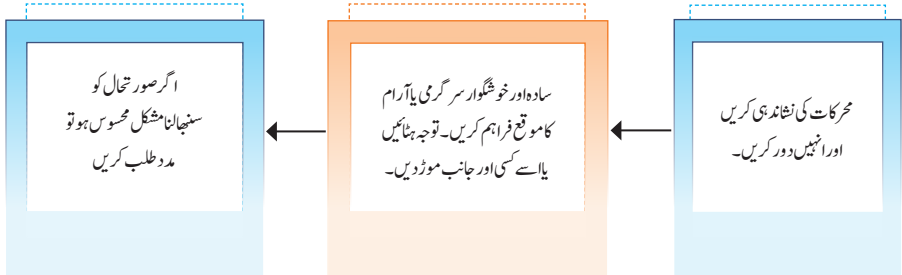
کبھی کبھار علامات زیادہ شدید ہو سکتی ہیں اور متاثرہ شخص بہت بے چین، پریشان یا معمول سے ہٹ کر ہٹاؤ کرنا شروع کر سکتا ہے۔¹⁰⁻¹² ایسے شدید علامات کے دور میں، تیمارداروں اور خاندان کے افراد کو پرسکون رہتے ہوئے صورتحال کو سنبھالنا چاہیے اور جلد از جلد مدد حاصل کرنی چاہیے۔⁷



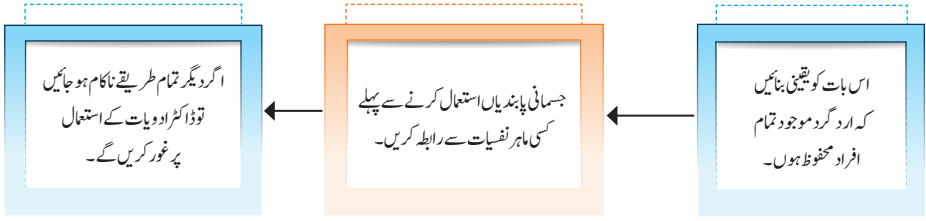
شدید علامات کے دوران اختیار کیے جانے والے عمومی اقدامات

شدید علامات کے دور کی چند مثالیں درج ذیل ہیں:

◆ **اشتعال:** یہ شدید جذباتی تہجان یا بے چینی کی ایک کیفیت ہے جو شور، جھوم، روزمرہ معمولات میں تبدیلی یا خوف جیسے محرکات کے نتیجے میں پیدا ہو سکتی ہے۔¹⁰



♦ **جارحانہ رویہ:** کبھی کبھار ان کی باتوں یا حرکات سے دوسرے لوگوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔¹¹



♦ **خود کو نقصان پہنچانا:** پہچانیں کہ کب کوئی شخص خود کو نقصان پہنچانے یا خودکشی کے خطرے سے دوچار ہو سکتا ہے۔¹²

✓ اگر آپ کو یہ علامات نظر آئیں تو کیا کریں؟¹²

- ♦ کسی بڑے نقصان کے بعد ان کے قریب رہیں اور ان پر نظر رکھیں
- ♦ اگر کوئی شخص مایوسی کا اظہار کرے یا خود کو نقصان پہنچانے کی بات کرے تو فوری طور پر کسی ماہر نفسیات سے رابطہ کرنا ضروری ہے۔

⚠ خود کو نقصان پہنچانے کی انتہائی علامات میں شامل ہیں۔¹²

- ♦ مایوسی، ذاتی نقصانات، خودکشی سے متعلق گفتگو، مزاج میں اچانک تبدیلیاں، یا موت سے متعلق پیغامات، نوٹس اور فٹن پارے

بطور تیماردار آپ کا کردار

یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ ذہنی بیماری میں مبتلا کسی شخص کی کس طرح مدد کی جائے۔² تیمارداروں کو چاہیے کہ وہ معاونت فراہم کریں، اعتماد قائم کریں، مل کر فیصلے کریں اور ضرورت پڑنے پر فوری مدد کا انتظام کریں۔¹³

گھر میں معاون اور مثبت ماحول پیدا کرنا^{7,14}



- ♦ شیرو فرینیا کے شکار افراد سے ہمدردی کے ساتھ بات کریں اور بغیر کسی تعصب کے انہیں سمجھنے کی کوشش کریں
- ♦ بیماری کے بارے میں مزید جانیں
- ♦ پوچھیں کہ وہ جذباتی طور پر کیسا محسوس کر رہے ہیں
- ♦ یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ کون سی چیزیں انہیں آرام یا بے آرامی کا احساس دلاتی ہیں
- ♦ ان کے اہداف اور پیش رفت کے بارے میں بات کریں اور ان کی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی کریں
- ♦ انہیں سرگرمیوں میں شامل کریں، ان کا اعتماد بڑھائیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں
- ♦ ان کی حوصلہ افزائی برقرار رکھنے کے لیے اخلاقی اور مادی معاونت فراہم کریں
- ♦ ہنگامی رابطہ نمبر اور ماہر نفسیات کا نمبر اپنے پاس رکھیں
- ♦ تجویز کردہ ادویات اور ان کے استعمال کے اوقات کی تفصیلات اپنے پاس رکھیں



- ♦ انہیں اپنی دیکھ بھال کرنے کی ترغیب دیں، کیونکہ اس سے ان کے ذہنی دباؤ، مایوسی اور تھکن میں کمی آ سکتی ہے۔
- ♦ انہیں صحت مند عادات اپنانے میں مدد دیں، جیسے متوازن غذا کھانا، جسمانی طور پر متحرک رہنا اور صحت بخش نیند لینا۔
- ♦ ان کی رہنمائی کریں کہ وہ اپنی ادویات ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق باقاعدگی اور درست طریقے سے استعمال کریں، اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ مشورے کے بغیر ادویات لینا بند نہ کریں۔
- ♦ انہیں سگریٹ نوشی ترک کرنے اور الکحل یا منشیات کے استعمال سے گریز کرنے کی ترغیب دیں۔

تیار دار کے لیے بذات خود نگہداشت سے متعلق تجاویز 13

- ♦ تمام ذمہ داریاں زیادہ افراد میں تقسیم کریں تاکہ آپ کو اپنے ذاتی کاموں کے لیے بھی وقت مل سکے۔
- ♦ ذہنی دباؤ کم کرنے کے صحت مند طریقے اپنائیں (مراقبہ، یوگا، چہل قدمی)
- ♦ دوسروں سے بات کریں، تعلق قائم رکھیں اور اپنے جذبات کا اظہار کریں۔
- ♦ معاونت سے متعلق معلومات اپنے پاس رکھیں

سماجی بدنامی کا سامنا کرنا: اس پر قابو پانے کے لیے عملی اقدامات 17



- ♦ احترام کے ساتھ بات کریں: شیروفرینیا کے شکار افراد کے لیے ایسے الفاظ استعمال نہ کریں جو تکلیف دہ ہوں یا شرمندگی کا باعث بنیں۔
- ♦ غلط عقائد کی اصلاح کریں: شیروفرینیا سے متعلق غلط فہمیوں اور غلط عقائد کو چیلنج کریں اور ان کی اصلاح کریں۔
- ♦ مثبت مثالیں شیئر کریں: ان لوگوں کے بارے میں بات کریں جو علاج کے ذریعے بہتر زندگی گزار رہے ہیں۔ شیروفرینیا کے لیے علاج کروانے اور مدد حاصل کرنے کو معمول کی بات سمجھیں۔
- ♦ کھل کر بات کریں اور معاونت کا اظہار کریں: اس کیفیت کو چھپائیں نہیں۔ کھل کر گفتگو کرنے سے خوف اور شرمندگی میں کمی آ سکتی ہے۔

ادویات کا پلانز

مریض: _____ ڈاکٹر: _____							
ادویات اور ان کی خوراک	بیمہ	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار
1. _____							
صبح	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
دوپہر	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
شام	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
رات	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. _____							
صبح	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
دوپہر	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
شام	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
رات	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. _____							
صبح	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
دوپہر	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
شام	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
رات	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. _____							
صبح	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
دوپہر	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
شام	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
رات	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

References

1. National Institute of Mental Health and Neurosciences. Schizophrenia [Internet]. [cited 2026 Apr 1]. Available from: <https://nimhansbkt.demo-appiness.com/prodnimhans/documents/brochures/6ddffdc815b84b4ab977f5ebfad82e55.pdf>
2. National Institute of Mental Health. Schizophrenia [Internet]. 2024 [cited 2026 Apr 1]. Available from: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/schizophrenia>
3. Ellis RR. Schizophrenia symptoms [Internet]. 2024 [cited 2026 Apr 1]. Available from: <https://www.webmd.com/schizophrenia/schizophrenia-symptoms>
4. Rabbitt M. Six myths about schizophrenia, busted [Internet]. 2020 [cited 2026 Apr 1]. Available from: <https://teams.semel.ucla.edu/sites/default/files/aftercare/2020-Oct%20Health%20Magazine%20Myths%20of%20Sschizophrenia.pdf>
5. Ellis RR. Schizophrenia myths and facts [Internet]. 2025 [cited 2026 Apr 1]. Available from: <https://www.webmd.com/schizophrenia/schizophrenia-myths-and-facts>
6. World Health Organization. Schizophrenia [Internet]. 2025 [cited 2026 Apr 1]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
7. Schizophrenia and Psychosis Action Alliance. Caregiver toolkit [Internet]. 2023 [cited 2026 Apr 1]. Available from: https://sczaction.org/wp-content/uploads/2023/11/SPAAlliance_CaregiverToolkit-FINAL.pdf
8. Keepers GA, Fochtman LJ, Anzia JM, et al. The American Psychiatric Association practice guideline for the treatment of patients with schizophrenia. *Am J Psychiatry*. 2020;177(9):868-72.
9. Bogers JPAM. Antipsychotic treatment in schizophrenia: Balancing relapse prevention and functional recovery. *Schizophrenia*. 2025;11:154. <https://doi.org/10.1038/s41537-025-00697-9>
10. Mulkey MA, Munro CL. Calming the agitated patient: Providing strategies to support clinicians. *Medsurg Nurs*. 2021;30(1):9-13.
11. Gautam S, Gautam M, Yadav KS, et al. Clinical practice guidelines for assessment and management of aggressive and assaultive behaviour. *Indian J Psychiatry*. 2023;65(2):131-39.
12. Ansoorge R. Schizophrenia and suicide [Internet]. WebMD. 2026 [cited 2026 Apr 1]. Available from: <https://www.webmd.com/schizophrenia/schizophrenia-and-suicide>
13. Ottawa Public Health; Canadian Mental Health Association; Canadian Public Health Association; Mental Illness Caregivers Association; Military Family Services. *Mental health caregiver guide: A guide for caregivers of persons living with mental illness or experiencing mental health challenges*. Ottawa (ON): Ottawa Public Health; 2016 [cited 2026 Apr 1]. Available from: https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/resources/Documents/mental_health_caregiver_guide_en.pdf
14. Fitria AR, Nurdina N. Recurrence of schizophrenia patients based on family support factors and compliance with medication. *Open Access Heal Sci J*. 2024;5(1):12-18.
15. National Health Service. Living with schizophrenia [Internet]. 2023 [cited 2026 Apr 1]. Available from: <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/schizophrenia/living-with/>
16. Buckley PF, Foster A. Schizophrenia: Current concepts and approaches to patient care. *Am Health DrugBenefits*. 2008;1(4):13-22.
17. Cadabam's Hospitals. Overcoming schizophrenia stereotypes: Facts, myths & awareness [Internet]. 2026 [cited 2026 Apr 1]. Available from: <https://www.cadabams.org/blog/overcoming-schizophrenia-stereotypes>

The contents of this input is for educational purposes only and NOT a substitute for professional medical advice.

Published by:



Printed and bound by: Akar Limited, Silvassa, E-mail: info@akar.co.in



Ipca Laboratories Ltd.

125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India