



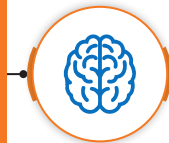
Schizophrenia

Caring with Understanding

Understanding schizophrenia

Schizophrenia^{1,2}

is a medical condition that affects how a person thinks, feels, and behaves. Many people live stable lives with treatment.



Possible causes^{1,2}

- ◆ Genetic factors
- ◆ Person's surroundings and life experiences
- ◆ Minor brain injury before, during, or after birth

Symptoms of schizophrenia

Early signs of schizophrenia can be mild and easy to overlook.³

Poor personal hygiene or self-care

Neglect of daily responsibilities



Mood changes or unusual emotional reactions

Reduced social contact

If you notice these changes in someone, talking to a psychiatrist early can help you understand what is happening and what to do next for them.^{2,3}

Symptoms can differ from person to person and are generally categorized as follows:^{1,2}



Positive symptoms (improve with medications)

- ◆ Feeling suspicious or worried that others may harm them
- ◆ Having strange beliefs (delusions) and speaking in ways that sound strange
- ◆ Hearing voices and seeing things that are not there (hallucinations)



Negative symptoms (things that unusually stop happening)



- ◆ Difficulty planning or carrying out routine activities
- ◆ Reduced speech (not talking much) or a dull/flat voice
- ◆ Social withdrawal or avoiding interactions



Associated cognitive (brain-related) and emotional symptoms

- ◆ Poor concentration, forgetfulness, difficulty making decisions
- ◆ Anxiety, low confidence, and feelings of worthlessness

Separating schizophrenia myths from facts

 Myth	Fact 
Schizophrenia means someone has split personalities. ⁴	Schizophrenia affects how a person thinks and understands reality; it is not a case of multiple personalities. ^{5,6}
Those with schizophrenia are dangerous to be around. ⁴	On the contrary, they are more likely to be victims of violence or experience self-harm. ⁴
Schizophrenia is untreatable. ⁴	It is manageable with medication, therapy, and social support. ⁴
Someone with schizophrenia cannot work for a living. ⁴	With the right treatment and support, they can work successfully in roles matched to their abilities. ⁵

Understanding treatment of schizophrenia

With the right treatment, people with schizophrenia can improve significantly and lead fulfilling lives. The treatment includes:^{1,7}



Medications

- ◆ Help manage symptoms by affecting brain chemicals
- ◆ Their dosages require gradual adjustments as per response and side-effects, under a psychiatrist's guidance



Psychological counseling

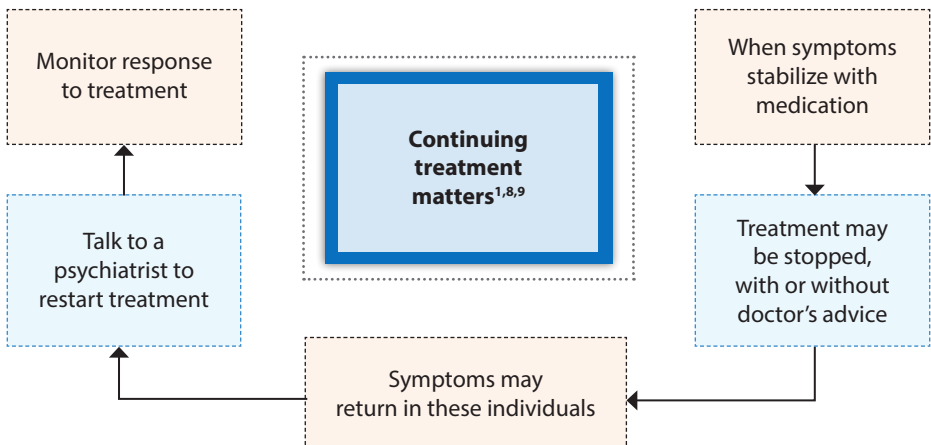
- ◆ To help those with schizophrenia and their families learn and understand the condition and manage it



Support for daily needs

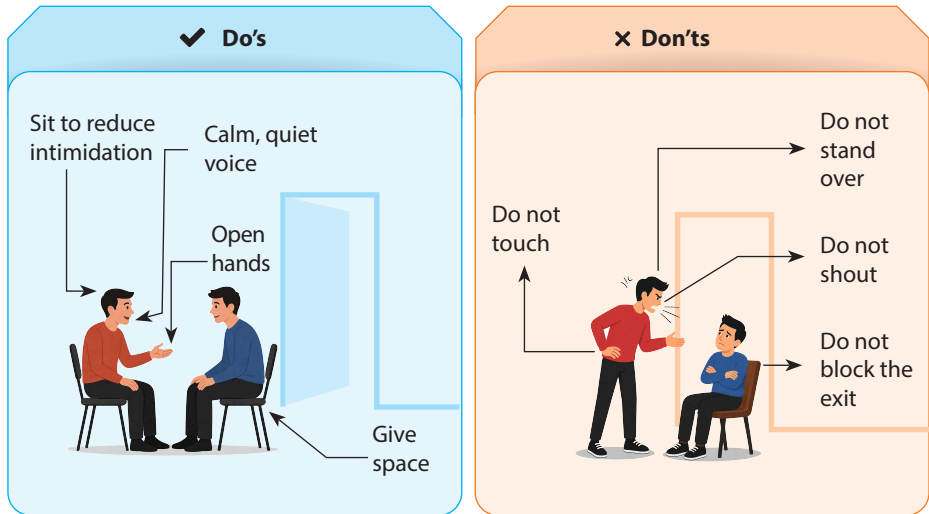
- ◆ To pursue education and employment goals

Regular treatment lowers the chances of symptoms returning



Understanding acute episodes and managing crises in schizophrenia

Sometimes, symptoms may appear stronger, and the person may seem very restless, upset, or behave differently than usual.¹⁰⁻¹² During such acute episodes, caregivers and family members need to calmly stabilize the situation and get help fast.⁷



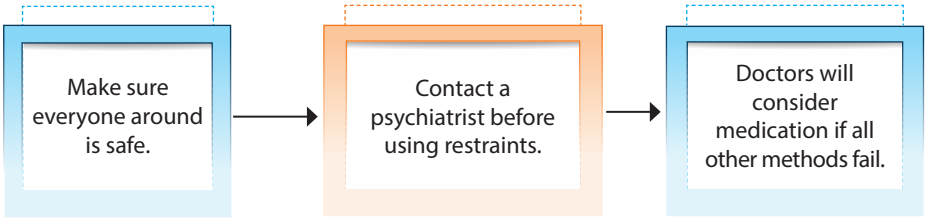
General measures to follow during acute episodes

Some examples of acute episodes include:


- ◆ **Agitation:** This is an emotional state of excitement or restlessness that may result from triggers such as noise, crowd, changes in routines or fears.¹⁰




- ◆ **Aggressive behavior:** Sometimes their words or actions may cause harm to other people.¹¹



- ◆ **Self-harm:** Identify when someone may be at risk of self-harm or seems suicidal.¹²

 **Warning signs of self-harm include¹²**

- ◆ Hopelessness, personal losses, suicidal talk, sudden mood shifts, or messages, notes, and art about death

What to do if you notice these signs?¹² 

- ◆ Stay close and keep an eye on them after any major loss
- ◆ If a person talks about feeling hopeless or mentions self-harm, it is important to talk to a psychiatrist promptly.

Your role as a caregiver

It can be confusing to know exactly how to help someone with a mental illness.² Caregivers should show support, build trust, make shared decisions and arrange help fast when needed.¹³



Creating supportive and positive home environment^{7,14}

- ◆ Talk to individuals with schizophrenia with empathy and understand them without judgement
- ◆ Learn more about the illness
- ◆ Ask how they are feeling emotionally
- ◆ Understand what makes them comfortable or uncomfortable
- ◆ Talk about their goals and progress and encourage their strengths
- ◆ Involve them in activities, boost confidence, and appreciate them
- ◆ Provide moral and material assistance to keep them motivated
- ◆ Keep emergency contact numbers and the psychiatrist's number handy
- ◆ Keep details of the prescribed medicines and their schedule handy



Helping with lifestyle modifications^{15,16}

- ◆ Encourage them to take care of themselves, as it can help reduce their stress, low mood, and tiredness.
- ◆ Help them follow healthy habits such as eating balanced meals, staying physically active, and healthy sleeping.
- ◆ Guide them to take their medications regularly and correctly as prescribed, and ensure they do not stop taking them without advice.
- ◆ Encourage them to stop smoking and avoid alcohol/drug use.

Self-care tips for a caregiver¹³

- ◆ Divide all tasks among more people so that you find time for personal tasks.
- ◆ Use healthy ways for stress relief (meditation, yoga, walks).
- ◆ Talk, connect, and share your feelings with others.
- ◆ Keep support information handy.



Dealing with stigma: Actionable steps to overcome it¹⁷

- ◆ **Use respectful words:** Do not describe people with schizophrenia with words that are hurtful or shameful.
- ◆ **Correct wrong beliefs:** Challenge and correct misunderstandings about schizophrenia.
- ◆ **Share positive examples:** Talk about people doing well with treatment. Normalize care and help-seeking for schizophrenia.
- ◆ **Openly talk about it and show support:** Do not hide the condition. Open conversations can reduce fear and shame.

Medication planner

Patient: _____ **Doctor:** _____

Medicines with dosage	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1. _____							
Morning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Afternoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Night	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____							
Morning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Afternoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Night	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____							
Morning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Afternoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Night	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____							
Morning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Afternoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Night	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ସ୍ଥିତଜୋଫ୍ରେନିଆ

ବୁଝାମଣା ସହିତ ଯତ୍ନ ନେବା

ସ୍ଥିତଜୋଫ୍ରେନିଆକୁ ବୁଝିବା

ସ୍ଥିତଜୋଫ୍ରେନିଆ ^{1,2}

ଏକ ଚିକିତ୍ସା ଅବସ୍ଥା ଯାହା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିନ୍ତାଧାରା, ଅନୁଭବ ଏବଂ ଆଚରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ।



ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ^{1,2}

- ◆ ଜେନେଟିକ୍ କାରକ
- ◆ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାରିପାଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ଜୀବନ ଅଭିଜ୍ଞତା
- ◆ ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ, ଜନ୍ମ ସମୟରେ କିମ୍ବା ଜନ୍ମ ପରେ ସାମାନ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଘାତ

ସ୍ଥିତଜୋଫ୍ରେନିଆର ଲକ୍ଷଣ

ସ୍ଥିତଜୋଫ୍ରେନିଆର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମୃଦୁ ଏବଂ ଅଣଦେଖା କରିବା ସହଜ ହୋଇପାରେ ³

ଖରାପ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା କିମ୍ବା ଆତ୍ମ-ଯତ୍ନ

ଦୈନନ୍ଦିନ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଅବହେଳା



ମନୋଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତନ କିମ୍ବା ଅସାଧାରଣ ଭାବପ୍ରବଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ହ୍ରାସ ପାଇଛି

ଯଦି ଆପଣ କାହାଠାରେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି, ତେବେ ଶୀଘ୍ର ଜଣେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ କ'ଣ ଘଟୁଛି ଏବଂ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କ'ଣ କରିବେ ତାହା ବୁଝିପାରିବେ ^{2,3}

ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭାବରେ ବର୍ଗୀକୃତ ହୋଇଥାଏ: ^{1,2}



ସକାରାତ୍ମକ ଲକ୍ଷଣ (ଔଷଧ ସାହାଯ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି)

- ◆ ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରନ୍ତି ବୋଲି ସନ୍ଦେହଜନକ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତିତ ଅନୁଭବ କରିବା
- ◆ ଅଜବ ବିଶ୍ୱାସ (ଭ୍ରମ) ରଖିବା ଏବଂ ଅଜବ ଶବ୍ଦରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା
- ◆ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ଏବଂ ସେଠାରେ ନଥିବା ଜିନିଷ ଦେଖିବା (ଭ୍ରମ)



ନକାରାତ୍ମକ ଲକ୍ଷଣ (ଯେଉଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଘଟିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ)

- ◆ ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯୋଜନା କରିବା କିମ୍ବା କରିବା କଷ୍ଟକର ହେବା
- ◆ କମ୍ କଥାବାର୍ତ୍ତା (ଅଧିକ କଥା ନ କହିବା) କିମ୍ବା ନୀରସ/ଚପଳ ସ୍ୱର
- ◆ ସାମାଜିକ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କିମ୍ବା ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାକୁ ଏଡ଼ାଇବା



ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ (ସ୍ତୃଷ୍ଟ-ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ) ଏବଂ ଭାବପ୍ରବଣ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ

- ◆ କମ୍ ଏକାଗ୍ରତା, ଭୁଲିଯିବା, ନିଷ୍ଠୁର ନେବାରେ ଅସୁବିଧା
- ◆ ଚିନ୍ତା, କମ୍ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟହୀନତାର ଭାବନା

ସ୍ଲିଜୋଫ୍ରେନିଆ ମିଥ୍ୟାକୁ ସତ୍ୟରୁ ପୃଥକ କରିବା

✗ ଯୌଗିକ କଥା	✓ ତଥ୍ୟ
ସ୍ଲିଜୋଫ୍ରେନିଆର ଅର୍ଥ ହେଉଛି କାହାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିଭକ୍ତ। ⁴	ସ୍ଲିଜୋଫ୍ରେନିଆ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ବାସ୍ତବତାକୁ ବୁଝିବା ପଦ୍ଧତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ; ଏହା ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମାମଲା ନୁହେଁ। ^{5,6}
ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସ୍ଲିଜୋଫ୍ରେନିଆ ଅଛି ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ରହିବା ବିପଦଜନକ। ⁴	ବିପରୀତରେ, ସେମାନେ ହିଂସାର ଶିକାର ହେବାର କିମ୍ବା ନିଜକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ। ⁴
ସ୍ଲିଜୋଫ୍ରେନିଆ ଚିକିତ୍ସାଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ। ⁴	ଔଷଧ, ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ସାମାଜିକ ସମର୍ଥନ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ପରିଚାଳନା କରାଯାଇପାରିବ। ⁴
ସ୍ଲିଜୋଫ୍ରେନିଆ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କାମ କରି ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ⁴	ସଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ସମର୍ଥନ ସହିତ, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷମତା ସହିତ ମେଳ ଖାଉଥିବା ଭୂମିକାରେ ସଫଳତାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ। ⁵

ସ୍ଥିତୋଫ୍ରେନିଆର ଚିକିତ୍ସା ବୁଝିବା

ସଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ, ସ୍ଥିତୋଫ୍ରେନିଆ ରୋଗୀମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି କରିପାରିବେ ଏବଂ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବେ। ଚିକିତ୍ସାରେ ଅନୁଭୂତ୍ୟ: ¹⁷



ଔଷଧ

- ◆ ମସ୍ତିଷ୍କ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବିତ କରି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ
- ◆ ଜଣେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କର ମାତ୍ରାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।



ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରାମର୍ଶ

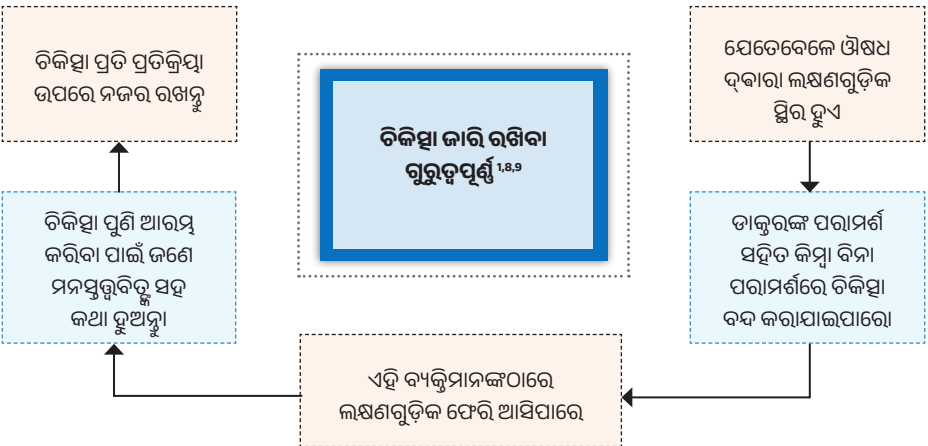
- ◆ ସ୍ଥିତୋଫ୍ରେନିଆ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରକୁ ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଶିଖିବା ଏବଂ ବୁଝିବା ଏବଂ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ



ଦୈନନ୍ଦିନ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ସହାୟତା

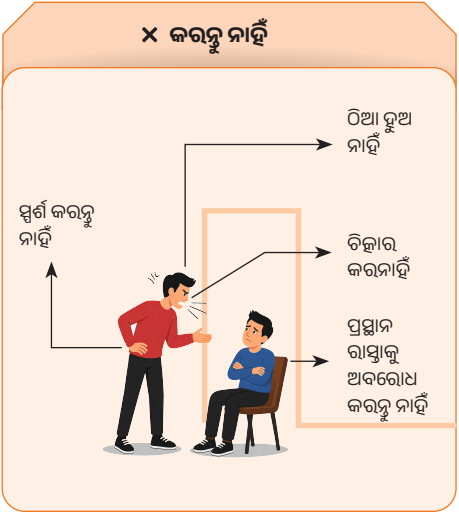
- ◆ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନିୟୁତ୍ତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ

ନିୟମିତ ଚିକିତ୍ସା ଲକ୍ଷଣ ଫେରିବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ କରାଏ



ସ୍ଥିତୋଫ୍ରେନିଆରେ ତୀବ୍ର ଏପିସୋଡ୍ ବୁଝିବା ଏବଂ ସଙ୍କଟ ପରିଚାଳନା କରିବା

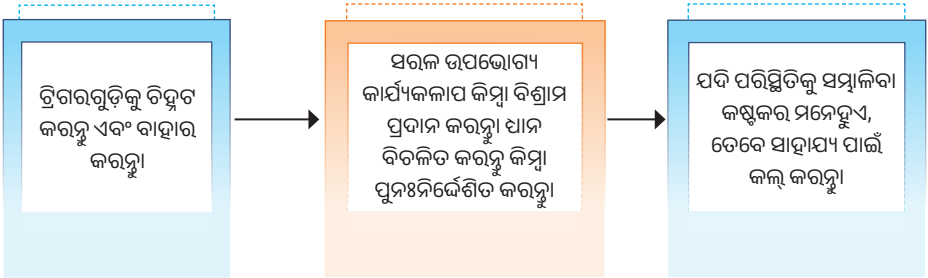
କେତେକ ସମୟରେ, ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଦେଖାଯାଇପାରେ, ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ବହୁତ ଅସ୍ଥିର, ବିରକ୍ତ କିମ୍ବା ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତେ¹⁰⁻¹² ଏପରି ତୀବ୍ର ଘଟଣା ସମୟରେ, ଯନ୍ତ୍ର ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସ୍ଥିର କରିବା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକୀ⁷



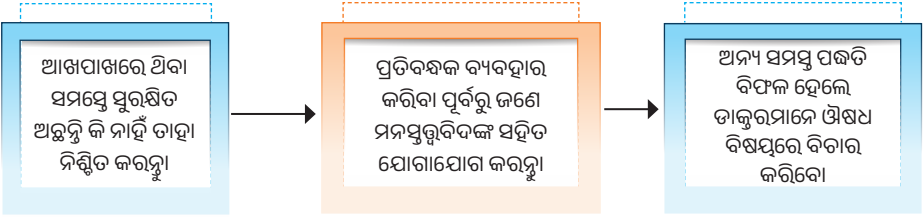
ତୀବ୍ର ଏପିସୋଡ୍ ସମୟରେ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ସାଧାରଣ ପଦକ୍ଷେପ

ତୀବ୍ର ଏପିସୋଡର କିଛି ଉଦାହରଣ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ:


- ◆ **ଆନ୍ଦୋଳନ:** ଏହା ଉତ୍ତେଜନା କିମ୍ବା ଅସ୍ଥିରତାର ଏକ ଭାବପ୍ରବଣ ଅବସ୍ଥା ଯାହା ଶବ୍ଦ, ଭିଡ଼, ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କିମ୍ବା ଭୟ ଭଳି ଟ୍ରିଗରରୁ ହୋଇପାରେ¹⁰



- ◆ **ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆଚରଣ:** କେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କ କଥା କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ।¹¹




- ◆ **ଆତ୍ମ-କ୍ଷତି:** କେବେ କେହି ନିଜକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇବାର ବିପଦରେ ପଡ଼ିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରୁଥିବା ପରି ମନେହୁଏ, ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ।¹²



ଆତ୍ମ-କ୍ଷତିର ଚେତାବନୀ ସଙ୍ଗେତଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଭୂତ କରନ୍ତୁ।¹²

- ◆ ନିରାଶା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷତି, ଆତ୍ମହତ୍ୟା କଥାବାର୍ତ୍ତା, ହଠାତ୍ ମନୋଭାବ ପରିବର୍ତ୍ତନ, କିମ୍ବା ମୃତ୍ୟୁ ବିଷୟରେ ବାର୍ତ୍ତା, ନୋହୁଏ ଏବଂ କଳା।


ଯଦି ଆପଣ ଏହି ସଙ୍ଗେତଗୁଡ଼ିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି ତେବେ କଣ କରିବେ? ¹²



- ◆ କୌଣସି ବଡ଼ କ୍ଷତି ପରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ।
- ◆ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିରାଶା ଅନୁଭବ କରିବା ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି କିମ୍ବା ନିଜକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇବା ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଜଣେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ସହ କଥା ହେବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

ଜଣେ ଯତ୍ନବାନ ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କର ଭୂମିକା

ମାନସିକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ତାହା ଜାଣିବା ଦୃଢ଼ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ।² ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମର୍ଥନ ଦେଖାଇବା, ବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବା, ମିଳିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଶୀଘ୍ର ସାହାଯ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ।¹³



ସହାୟକ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ଘରୋଇ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା।¹⁴

- ◆ ସ୍ଥିରୋପ୍ରେମିଆ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ସହାନୁଭୂତିର ସହିତ କଥା ହୁଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଚାର ନକରି ବୁଝା
- ◆ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣନ୍ତୁ
- ◆ ସେମାନେ ଭାବପ୍ରବଣ ଭାବରେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ପଚାରନ୍ତୁ
- ◆ ସେମାନଙ୍କୁ କ'ଣ ଆରାମଦାୟକ କିମ୍ବା ଅସହଜ କରିଥାଏ ତାହା ବୁଝନ୍ତୁ
- ◆ ସେମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରଗତି ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତିକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।
- ◆ ସେମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ।
- ◆ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ଦେବା ପାଇଁ ନୈତିକ ଏବଂ ସାମଗ୍ରୀକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ
- ◆ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର ଏବଂ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦଙ୍କ ନମ୍ବର ହାତପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ।
- ◆ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଓଷଧ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସମୟସୂଚୀର ବିବରଣୀ ହାତପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ।

ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ^{15,16}



- ◆ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ, କାରଣ ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଚାପ, ଦୁର୍ବଳ ମନୋଭାବ ଏବଂ କ୍ଳାନ୍ତିକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ।
- ◆ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରହିବା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ନିଦ୍ରା ଭଳି ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ପାଳନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।
- ◆ ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ, ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ◆ ସେମାନଙ୍କୁ ଧୂମପାନ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ/ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାରରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଆତ୍ମ-ଯତ୍ନ ଚିତ୍ର ¹³

- ◆ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସମୟ ପାଇପାରିବେ।
- ◆ ଚାପମୁକ୍ତି ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଉପାୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ (ଧ୍ୟାନ, ଯୋଗ, ଚାଲିବା)।
- ◆ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା କୁଅ, ସଂଯୋଗ କୁଅ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଭାବନା ବାଣ୍ଟି।
- ◆ ସମର୍ଥନ ସୂଚନା ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ।



କଳଙ୍କ ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବା: ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ପଦକ୍ଷେପ ¹⁷

- ◆ **ସମ୍ମାନଜନକ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ:** ସ୍ୱିଜେଫ୍ରେନିଆ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏପରି ଶବ୍ଦରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯାହା ଦୁଃଖଦାୟକ କିମ୍ବା ଲଜ୍ଜାଜନକ।
- ◆ **ଭୁଲ ବିଶ୍ୱାସକୁ ସଂଶୋଧନ କରନ୍ତୁ:** ସ୍ୱିଜେଫ୍ରେନିଆ ବିଷୟରେ ଭୁଲ ଧାରଣାକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସଂଶୋଧନ କରନ୍ତୁ।
- ◆ **ସକାରାତ୍ମକ ଉଦାହରଣ ସେୟାର କରନ୍ତୁ:** ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ। ସ୍ୱିଜେଫ୍ରେନିଆର ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ-ଅନୁସନ୍ଧାନକୁ ସାଧାରଣ କରନ୍ତୁ।
- ◆ **ଏହା ବିଷୟରେ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ କଥା କୁଅ ଏବଂ ସମର୍ଥନ ଦେଖାଅ:** ସର୍ତ୍ତରକୁ ଲୁଚାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଖୋଲା କଥାବାର୍ତ୍ତା ଭୟ ଏବଂ ଲଜ୍ଜାକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରିବ।

ଐଷଧ ଯୋଜନାକାରୀ

ରୋଗୀ: _____ ଡାକ୍ତର: _____

ତୋଜ ସହିତ ଐଷଧ	ସୋମବାର	ମଙ୍ଗଳବାର	ବୁଧବାର	ଗୁରୁବାର	ଶୁକ୍ରବାର	ଶନି	ରବି
1. _____							
ସକାଳ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ଅପରାହ୍ନ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ସନ୍ଧ୍ୟା	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ରାତି	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____							
ସକାଳ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ଅପରାହ୍ନ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ସନ୍ଧ୍ୟା	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ରାତି	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____							
ସକାଳ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ଅପରାହ୍ନ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ସନ୍ଧ୍ୟା	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ରାତି	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____							
ସକାଳ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ଅପରାହ୍ନ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ସନ୍ଧ୍ୟା	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ରାତି	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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%20Schizophrenia.pdf>
5. Watson S. 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. Fitriah 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

