



স্বিজোফ্রেনিয়া

সহানুভূতির সঙ্গে যত্ন

স্বিজোফ্রেনিয়া সম্পর্কে ধারণা

স্বিজোফ্রেনিয়া^{1,2}

হল একটি মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অবস্থা, যা মানুষের চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণকে প্রভাবিত করে। অনেক মানুষ সঠিক চিকিৎসা পদ্ধতির মাধ্যমে একটি স্থিতিশীল জীবন যাপন করতে পারেন।



সম্ভাব্য কারণ^{1,2}

- ♦ জিনগত (বংশগত) কারণ
- ♦ ব্যক্তির পরিবেশ ও জীবনের অভিজ্ঞতা
- ♦ জন্মের আগে, জন্মের সময়ে বা পরে মস্তিষ্কে সামান্য আঘাত

স্বিজোফ্রেনিয়ার উপসর্গসমূহ

স্বিজোফ্রেনিয়ার প্রাথমিক উপসর্গগুলো অনেক সময় মৃদু হয় এবং সহজে চোখে পড়ে না।³

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বা নিজের প্রতি যত্নের অভাব

দৈনন্দিন দায়িত্ব পালনে অবহেলা



মেজাজের পরিবর্তন বা অস্বাভাবিক আবেগের বহিঃপ্রকাশ

সামাজিক সংযোগ কমে যাওয়া

যদি আপনি কারও মধ্যে এই পরিবর্তনগুলো লক্ষ্য করেন, তাহলে দ্রুত একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলাটা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আপনাকে বুঝতে সাহায্য করবে যে প্রকৃতপক্ষে কী ঘটছে এবং তাদের জন্য পরবর্তী পথিয়ে কী কী করা উচিত।^{2,3}

উপসর্গগুলি ব্যক্তিবিশেষে আলাদা হতে পারে এবং সেগুলিকে নিম্নলিখিত শ্রেণিতে ভাগ করা হয়:¹²



ইতিবাচক উপসর্গ (যেগুলো ওষুধে উপশম হয়)

- ◆ অন্যরা ক্ষতি করতে পারে এমন ধরনের সন্দেহপ্রবণতা কিংবা দুশ্চিন্তা
- ◆ অদ্ভুত বিশ্বাস (দ্রাস্ত ধারণা) থাকা এবং অস্বাভাবিকভাবে কথা বলা
- ◆ এমন কিছু শোনা বা দেখা, যা বাস্তবে নেই (ভ্রম)



নেতিবাচক উপসর্গ (যা সচরাচর বন্ধ হয় না)

- ◆ দৈনন্দিন কাজগুলি পরিকল্পনা বা সম্পন্ন করার ক্ষেত্রে জটিলতা
- ◆ কম কথা বলা বা একঘেয়ে/নির্জীব কণ্ঠস্বর
- ◆ সামাজিকভাবে নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া বা মেলামেশা এড়িয়ে চলা



সংশ্লিষ্ট জ্ঞানীয় (মস্তিষ্ক-সংক্রান্ত) ও আবেগীয় উপসর্গ

- ◆ মনোযোগের ঘাটতি, ভুলে যাওয়া, সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে সমস্যা সৃষ্টি
- ◆ উদ্বেগ, আত্মবিশ্বাস কমে যাওয়া, নিজেকে মূল্যহীন বলে মনে হওয়া

স্কিজোফ্রেনিয়া সম্পর্কে ভুল ধারণা বনাম বাস্তব তথ্য

 ভুল ধারণা	বাস্তবতা 
স্কিজোফ্রেনিয়া মানে একজন মানুষের একাধিক ব্যক্তিত্ব থাকে। ⁴	স্কিজোফ্রেনিয়া মানুষের চিন্তা ও বাস্তবতা বোঝার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে; এটি একাধিক ব্যক্তিত্বের সমস্যা নয়। ^{5,6}
স্কিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংস্পর্শ বিপজ্জনক। ⁴	বরং এক্ষেত্রে তারা নিজেরাই হিংসার শিকার বা আত্মক্ষতির ঝুঁকিতে বেশি থাকেন। ⁴
স্কিজোফ্রেনিয়ার কোনও চিকিৎসা নেই। ⁴	ওষুধ, থেরাপি এবং সামাজিক সহায়তার মাধ্যমে এটি নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। ⁴
স্কিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির কাজ করতে পারেন না। ⁴	সঠিক চিকিৎসা ও সহায়তা পেলে তারা নিজেদের সক্ষমতা অনুসারে সফলভাবে কাজ পরিচালনা করতে পারেন। ⁵

স্কিজোফ্রেনিয়ার চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা

সঠিক চিকিৎসা পেলে স্কিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তির উল্লেখযোগ্যভাবে উন্নতি করতে পারেন এবং পরিপূর্ণ জীবন যাপন করতে পারেন। চিকিৎসার অন্তর্ভুক্ত বিষয়গুলি হল:¹⁷



ঔষুধপত্র

- ◆ মস্তিষ্কের রাসায়নিক পদার্থের উপর প্রভাব ফেলে উপসর্গ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা
- ◆ রোগীর প্রতিক্রিয়া ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অনুযায়ী মনোরোগ বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে ধীরে ধীরে ডোজ নিয়ন্ত্রণ করা হয়



মনস্তাত্ত্বিক কাউন্সিলিং

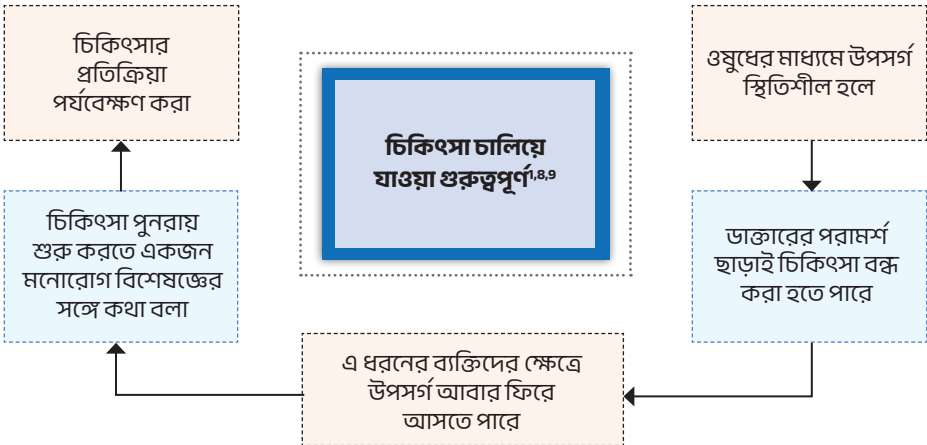
- ◆ স্কিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তি ও তাদের পরিবারের সদস্যদের এই রোগ সম্পর্কে জানতে, বুঝতে এবং সঠিকভাবে মোকাবিলা করতে সহায়তা করা



দৈনন্দিন প্রয়োজনের জন্য সহায়তা

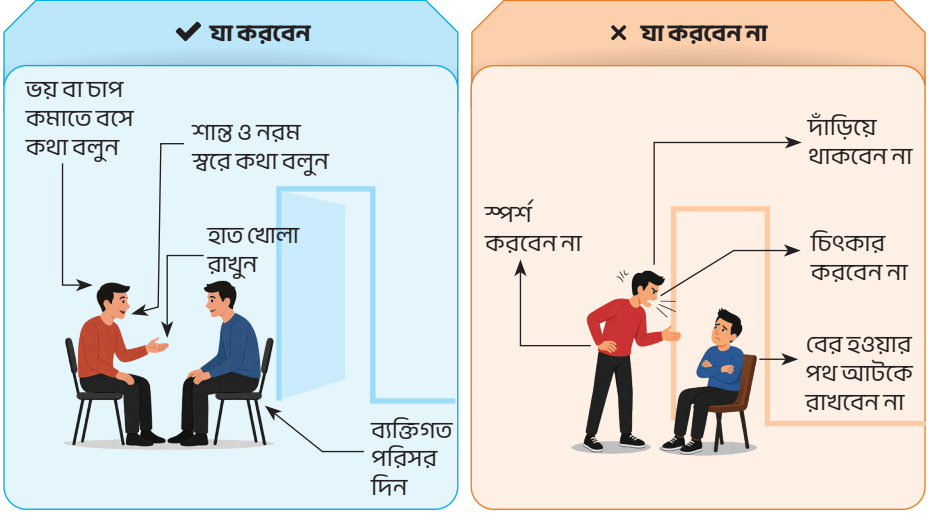
- ◆ শিক্ষা ও কর্মসংস্থানের লক্ষ্য অর্জনের চেষ্টা করা

নিয়মিত চিকিৎসা উপসর্গ ফিরে আসার সম্ভাবনা কমায়ে



স্বিজোফ্রেনিয়ায় তীব্র বা গুরুতর পর্বটি সম্পর্কে ধারণা এবং সংকটজনক পরিস্থিতি মোকাবিলা করা

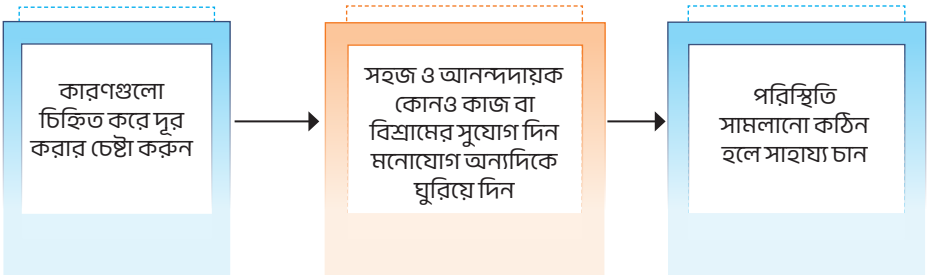
কখনও কখনও উপসর্গগুলো আরও তীব্র বা গুরুতর মনে হতে পারে, এবং ব্যক্তি খুব অস্থির, বিরক্ত বা স্বাভাবিকের চেয়ে ভিন্ন আচরণ করতে পারেন।¹⁰⁻¹² এ ধরনের পরিস্থিতিতে, যত্নদাতা ও পরিবারের সদস্যদের শান্তভাবে পরিস্থিতি সামলাতে হবে এবং দ্রুত সাহায্যের ব্যবস্থা করতে হবে।⁷



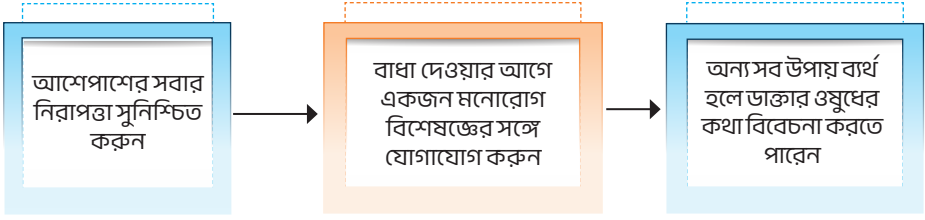
তীব্র বা গুরুতর অবস্থায় অনুসরণযোগ্য সাধারণ কর্তব্য

তীব্র বা গুরুতর অবস্থার কিছু উদাহরণ হল:


- ♦ **বিরক্তি:** এটি এমন একটি মানসিক অবস্থা যেখানে ব্যক্তি খুব অস্থির বা উত্তেজিত হয়ে ওঠেন। শব্দ, ভিড়, রুটিনের পরিবর্তন বা ভয় এগুলির কারণ হতে পারে।¹⁰




- ◆ **আক্রমণাত্মক আচরণ:** কখনও কখনও তাদের কথা বা কাজ অন্যদের ক্ষতি করতে পারে।¹¹



- ◆ **আত্মক্ষতি:** কেউ আত্মক্ষতি সংক্রান্ত ঝুঁকিতে আছে কিনা বা আত্মহত্যার চিন্তা করছে কিনা তা বুঝতে চেষ্টা করুন।¹²

 আত্মক্ষতির সতর্কমূলক সংকেতগুলি হল¹²


- ◆ আশাহীনতা, ব্যক্তিগত ক্ষতি, আত্মহত্যার কথা বলা, হঠাৎ মেজাজের পরিবর্তন, মৃত্যু নিয়ে লেখা, বার্তা বা ছবি

এই উপসর্গগুলো দেখলে কী করবেন?¹² 

- ◆ বড় কোনও ক্ষতির পরে তাদের কাছে থাকুন এবং নজর রাখুন
- ◆ কেউ যদি আশাহীনতার কথা বলে বা আত্মক্ষতির কথা উল্লেখ করে, সেক্ষেত্রে তৎক্ষণাত্ একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলা প্রয়োজন

যত্নদাতা হিসেবে আপনার ভূমিকা

মানসিক অসুস্থতায় ভুগছেন এমন কাউকে কীভাবে সাহায্য করবেন, তা সঠিকভাবে জানা বিভ্রান্তিকর হতে পারে।² যত্নদাতার সমর্থন প্রকাশ, বিশ্বাস গড়ে তোলা, একসঙ্গে সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং দ্রুত সাহায্যের ব্যবস্থা করা উচিত¹³

 **সহায়ক ও ইতিবাচক গৃহ পরিবেশ তৈরি করা^{7,14}**

- ◆ স্কিজোফ্রেনিয়া আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে সহানুভূতিশীলভাবে কথা বলুন এবং কোনও রকম বিচার না করে তাকে বোঝার চেষ্টা করুন
- ◆ রোগ সম্পর্কে আরও জানুন
- ◆ তাদের মানসিক অবস্থার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন
- ◆ কী তাদের স্বস্তি দেয় বা অস্বস্তি দেয় তা বোঝার চেষ্টা করুন
- ◆ তাদের লক্ষ্য ও অগ্রগতি নিয়ে কথা বলুন এবং তাদের শক্তিকে উৎসাহ দিন
- ◆ তাদের বিভিন্ন কাজে যুক্ত করুন, আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তুলুন এবং প্রশংসা করুন
- ◆ উৎসাহ ধরে রাখতে নৈতিক ও বস্তুগত সহায়তা দিন
- ◆ জরুরি যোগাযোগ নম্বর এবং মনোরোগ বিশেষজ্ঞের নম্বর সবসময় হাতের কাছে রাখুন
- ◆ নির্ধারিত ওষুধ এবং সেগুলোর সময়সূচির বিস্তারিত বিবরণ কাছে রাখুন।



জীবনযাত্রায় পরিবর্তনে সহায়তা করুন^{15,16}

- ♦ তাদের নিজের যত্ন নিতে উৎসাহিত করুন, কারণ এতে তাদের মানসিক চাপ, মন খারাপ ও ক্লান্তি কমতে পারে।
- ♦ তাদের সুস্থ খাবার খাওয়া, শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা এবং স্বাস্থ্যকর ঘুমের অভ্যাসের মত স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করুন।
- ♦ ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত ও সঠিকভাবে ওষুধ গ্রহণ করতে তাদের নির্দেশ দিন এবং নিশ্চিত করুন যেন তারা নিজে থেকে ওষুধ বন্ধ না করেন।
- ♦ তাদের ধূমপান ত্যাগ এবং মদ/ মাদক এড়িয়ে চলার উৎসাহ দিন।

যত্নদাতার জন্য নিজ-যত্নের পরামর্শ¹³

- ♦ সব কাজ একাধিক মানুষের মধ্যে ভাগ করে নিন, যাতে নিজের ব্যক্তিগত কাজের জন্য সময় পাওয়া যায়।
- ♦ মানসিক চাপ কমানোর জন্য স্বাস্থ্যকর উপায় (ধ্যান, যোগব্যায়াম, হাঁটা) অনুসরণ করুন।
- ♦ অন্যদের সঙ্গে কথা বলুন, যোগাযোগ রাখুন এবং নিজের অনুভূতি ভাগ করে নিন।
- ♦ সহায়তা সংক্রান্ত তথ্য হাতের কাছে রাখুন।



কলঙ্কের মোকাবিলা করা: এটি কাটিয়ে ওঠার জন্য কার্যকর পদক্ষেপ¹⁷

- ♦ **সম্মানজনক শব্দ ব্যবহার করুন:** স্কিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের বর্ণনা করতে কষ্টদায়ক বা লজ্জাজনক শব্দ ব্যবহার করবেন না।
- ♦ **ভুল ধারণা সংশোধন করুন:** স্কিজোফ্রেনিয়া সম্পর্কিত ভুল ধারণাগুলির মোকাবিলা করুন এবং সেগুলি সংশোধন করুন।
- ♦ **ইতিবাচক উদাহরণ শেয়ার করুন:** চিকিৎসার মাধ্যমে ভালভাবে জীবনযাপন করছেন এমন মানুষের কথা বলুন। স্কিজোফ্রেনিয়ার ক্ষেত্রে চিকিৎসা ও সাহায্য নেওয়ার বিষয়টিকে স্বাভাবিক করুন।
- ♦ **বিষয়টি নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করুন এবং আপনার সমর্থন প্রদর্শন করুন:** এই অবস্থা লুকিয়ে রাখবেন না। খোলামেলা আলোচনা ভয় ও লজ্জা কমাতে সাহায্য করে।

ওষুধের সময়সূচি

রোগীর নাম: _____ ডাক্তারের নাম: _____

ওষুধের নাম ও ডোজ	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহস্পতি	শুক্র	শনি	রবি
1. _____							
সকাল	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
দুপুর	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
সন্ধ্যা	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
রাত্রি	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____							
সকাল	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
দুপুর	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
সন্ধ্যা	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
রাত্রি	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____							
সকাল	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
দুপুর	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
সন্ধ্যা	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
রাত্রি	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____							
সকাল	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
দুপুর	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
সন্ধ্যা	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
রাত্রি	<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. 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

For the use of a Registered Medical Practitioner or a Hospital or a Laboratory only.