



સ્કિઝોફ્રેનિયા

સમજ સાથે સંભાળ

સ્કિઝોફ્રેનિયાને સમજવું

સ્કિઝોફ્રેનિયા ^{1,2}

એક તબીબી સમસ્યા છે, જે વ્યક્તિ કેવી રીતે વિચારે છે, અનુભવે છે અને વર્તે છે તેના પર અસર કરે છે.



સંભવિત કારણો ^{1,2}

- ◆ આનુવંશિક પરિબલો
- ◆ વ્યક્તિની આસપાસનું વાતાવરણ અને જીવનના અનુભવો
- ◆ જન્મ પહેલાં, દરમિયાન અથવા પછી મગજની નાની ઈજા

સ્કિઝોફ્રેનિયાના લક્ષણો

સ્કિઝોફ્રેનિયાના શરૂઆતના ચિહ્નો ઘણીવાર હળવા હોય છે અને સરળતાથી અવગણાઈ શકે છે. ³

વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અથવા પોતાની સંભાળમાં ઘટાડો

દૈનિક જવાબદારીઓ પ્રત્યે ઉદાસીનતા અથવા અવગણના



મૂડમાં ફેરફાર અથવા અસામાન્ય ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ

સામાજિક સંપર્કમાં ઘટાડો

જો તમને કોઈ વ્યક્તિમાં આવા ફેરફારો નજરે પડે, તો વહેલી તકે મનોચિકિત્સક સાથે વાત કરવાથી શું થઈ રહ્યું છે તે સમજવામાં અને આગળ શું કરવું તે નક્કી કરવામાં મદદ મળી શકે છે. ^{2,3}

લક્ષણો વ્યક્તિગત રીતે અલગ હોઈ શકે છે અને સામાન્ય રીતે નીચે મુજબ વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે: ¹²



સકારાત્મક લક્ષણો (દવાઓથી સુધરી શકે છે)

- ◆ શંકા અથવા ભય કે કોઈ તેમને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે
- ◆ અસામાન્ય માન્યતાઓ (ભ્રમ) અને અજીબ રીતે ખોલવું
- ◆ એવા અવાજો સાંભળવા અથવા એવી વસ્તુઓ જોવી જે વાસ્તવમાં હાજર નથી (હેલ્યુસિનેશન્સ)



નકારાત્મક લક્ષણો (સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં ઘટાડો થયો)

- ◆ રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન અથવા પૂર્ણ કરવામાં મુશ્કેલી
- ◆ ખોલવામાં ઘટાડો અથવા નીરસ અવાજ
- ◆ સામાજિક સંપર્કથી દૂર રહેવું અથવા લોકો સાથેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ ટાળવી



સંકળાયેલા જ્ઞાનાત્મક (મગજ સંબંધિત) અને ભાવનાત્મક લક્ષણો

- ◆ એકાગ્રતામાં ઘટાડો, વારંવાર ભૂલી જવું
- ◆ એન્કાયટી, ઓછો આત્મવિશ્વાસ અને નકામાપણાની લાગણીઓ

સ્કિઝોફ્રેનિયા વિશેની માન્યતાઓ અને હકીકતો

✘ માન્યતાઓ	હકીકત ✓
સ્કિઝોફ્રેનિયાનો અર્થ એ છે કે વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ વિભાજિત (ખે કે વધુ વ્યક્તિત્વ) હોય છે. ⁴	સ્કિઝોફ્રેનિયા વ્યક્તિ કેવી રીતે વિચારે છે અને વાસ્તવિકતાને કેવી રીતે સમજે છે તે પર અસર કરે છે; તે બહુવિધ વ્યક્તિત્વની સ્થિતિ નથી. ^{5,6}
સ્કિઝોફ્રેનિયા ધરાવતા લોકો સાથે રહેવું જોખમી હોય છે. ⁴	હકીકતમાં, આવા લોકો હિંસાનો ભોગ બનવાની અથવા પોતાને હાની પહોંચાડે તેની શક્યતા વધુ હોય છે. ⁴
સ્કિઝોફ્રેનિયાનો ઈલાજ થઈ શકતો નથી. ⁴	દવા, થેરાપી અને સામાજિક સહાયથી તેની સારવાર કરી શકાય છે. ⁴
સ્કિઝોફ્રેનિયા ધરાવતી વ્યક્તિ જીવનનિર્વાહ માટે કામ કરી શકતી નથી. ⁴	યોગ્ય સારવાર અને સહાય સાથે, તેઓ તેમની ક્ષમતાઓ અનુસાર સફળતાપૂર્વક ભૂમિકાઓ ભજવી શકે છે. ⁵

સ્કિઝોફ્રેનિયાની સારવારને સમજવી

યોગ્ય સારવાર અને સહાય સાથે, સ્કિઝોફ્રેનિયા ધરાવતા લોકો નોંધપાત્ર રીતે સુધારો મેળવી શકે છે અને સંતોષકારક જીવન જીવી શકે છે. સારવારમાં સામેલ છે:¹⁷



દવાઓ

- ◆ મગજના અંતઃસ્ત્રાવોને અસર કરીને લક્ષણો સંભાળવામાં મદદ કરો
- ◆ મનોચિકિત્સકના માર્ગદર્શન હેઠળ, પ્રતિભાવ અને શક્ય આડઅસરોને ધ્યાનમાં રાખીને દવાના ડોઝમાં ધીમે ધીમે ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે.



માનસિક પરામર્શ

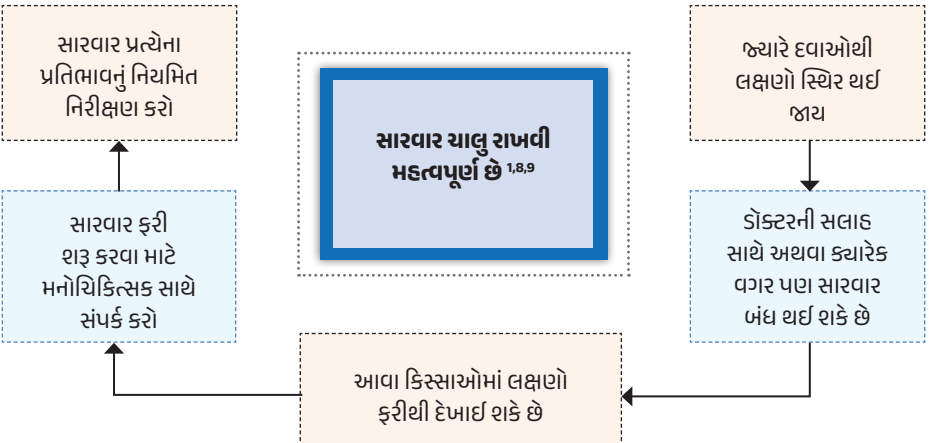
- ◆ સ્કિઝોફ્રેનિયા ધરાવતા લોકો અને તેમના પરિવારોને આ સ્થિતિને સમજવામાં, તેની વિશે શીખવામાં અને તેનું અસરકારક રીતે સંચાલન કરવામાં મદદ મળે છે.



દૈનિક જરૂરિયાતો માટે સહાય

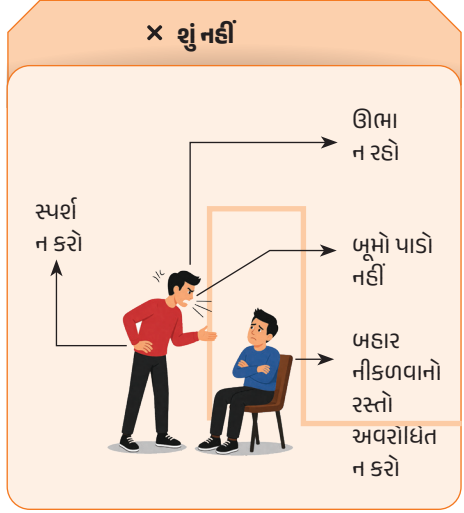
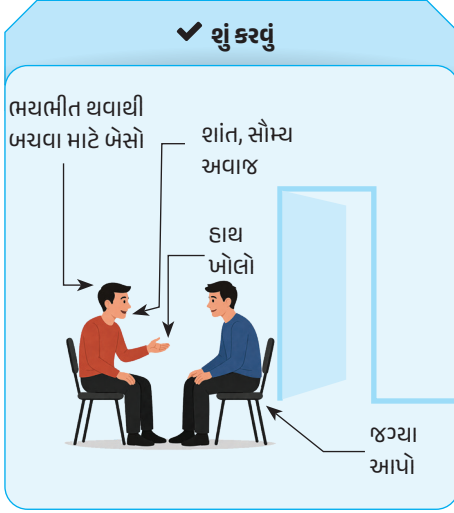
- ◆ શિક્ષણ અને રોજગાર લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા

નિયમિત સારવાર લક્ષણો પાછા આવવાની શક્યતા ઘટાડે છે



સ્કિઝોફ્રેનિયામાં એક્યુટ એપિસોડને સમજવા અને કટોકટીનું સંચાલન

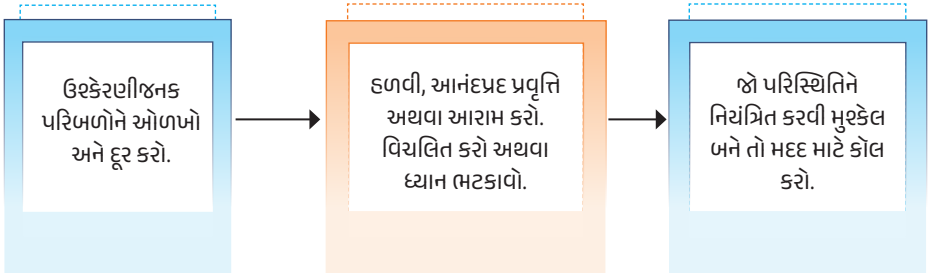
ક્યારેક, લક્ષણો વધુ ગંભીર દેખાઈ શકે છે, અને વ્યક્તિ ખૂબ જ બેચેન, અસ્વસ્થ અથવા સામાન્ય કરતાં અલગ વર્તન કરી શકે છે.¹⁰⁻¹² આવા એક્યુટ એપિસોડમાં, સંભાળ રાખનારાઓ અને પરિવારના સભ્યોએ શાંતિથી પરિસ્થિતિને સ્થિર કરવાની અને ઝડપથી મદદ લેવાની જરૂર છે.⁷



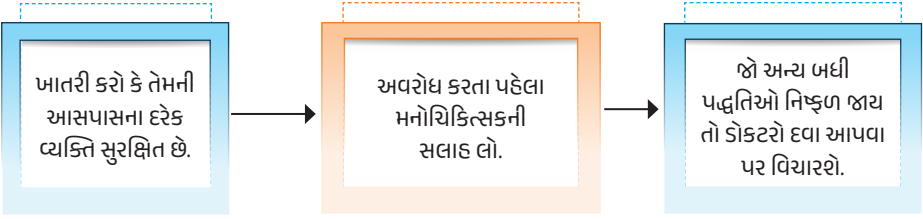
એક્યુટ એપિસોડ દરમિયાન લેવાના સામાન્ય પગલાં

એક્યુટ એપિસોડના કેટલાક ઉદાહરણોમાં શામેલ છે:

- ◆ **ઉશ્કેરાટ:** આ ઉત્તેજના અથવા બેચેનીની ભાવનાત્મક સ્થિતિ છે જે અવાજ, ભીડ, દિનચર્યામાં ફેરફાર અથવા ભય જેવા ટ્રિગર્સ દ્વારા ઉશ્કેરવામાં આવી શકે છે.¹⁰



- ◆ **આક્રમક વર્તન:** ક્યારેક તેમના શબ્દો અથવા ક્રિયાઓ અન્ય લોકોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.¹¹



- ◆ **સ્વ-નુકસાન:** ક્યારેક કોઈ વ્યક્તિ સ્વ-હાનિ અથવા આત્મહત્યાના જોખમમાં હોઈ શકે તેના ચિહ્નોને ઓળખવું મહત્વપૂર્ણ છે.¹²

સ્વ-નુકસાનના ચેતવણી ચિહ્નોમાં શામેલ છે¹²

- ◆ નિરાશા, વ્યક્તિગત નુકસાન, આત્મહત્યાની વાતો, અચાનક મૂડમાં ફેરફાર અથવા સંદેશાઓ, નોંધો અને મૃત્યુને લગતી બાબતો

જો તમને આ ચિહ્નો દેખાય તો શું કરવું?¹²

- ◆ કોઈપણ મોટા નુકસાન પછી તેમની નજીક રહો અને તેમની પર ધ્યાન રાખો.
- ◆ જો કોઈ વ્યક્તિ નિરાશાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરે છે અથવા સ્વ-હાનિ વિશે વાત કરે છે, તો તાત્કાલિક મનોચિકિત્સક સાથે સંપર્ક કરવો મહત્વપૂર્ણ છે.

સંભાળ રાખનાર તરીકે તમારી ભૂમિકા

માનસિક આરોગ્ય સંબંધિત સમસ્યા ધરાવતા વ્યક્તિને કેવી રીતે મદદ કરવી તે સમજવું ક્યારેક મુશ્કેલ લાગી શકે છે.² સંભાળ રાખનારાઓએ ટેકો આપવો, વિશ્વાસ વિકસાવવો, સહિયારા નિર્ણય લેવાં અને જરૂર પડે ત્યારે તરત જ મદદની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.¹³

સહાયક અને સકારાત્મક ઘરેલું વાતાવરણ બનાવવું^{7,14}

- ◆ સ્ટ્રેન્ડોફ્રેનિયા ધરાવતા વ્યક્તિઓ સાથે સહાનુભૂતિપૂર્વક વાત કરો અને તેમને કોઈપણ પ્રકારના પૂર્વગ્રહ અથવા નિર્ણય વિના સમજવાનો પ્રયત્ન કરો
- ◆ આ બીમારી વિશે વધુ જાણો
- ◆ તેમની ભાવનાત્મક સ્થિતિ વિશે પૂછો કે તેઓ કેવી રીતે અનુભવે છે
- ◆ તેમને શું અનુકૂળ અથવા અસુવિધાજનક લાગે છે તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરો
- ◆ તેમના લક્ષ્યો અને પ્રગતિ વિશે વાત કરો અને તેમની ક્ષમતાઓને પ્રોત્સાહિત કરો
- ◆ તેમને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ કરો, તેમનો આત્મવિશ્વાસ વધારો અને તેમની પ્રશંસા કરો
- ◆ તેમને પ્રેરિત રાખવા માટે માનસિક અને આર્થિક સહાય આપો
- ◆ આપાતકાલીન સંપર્ક નંબર અને મનોચિકિત્સકનો નંબર હંમેશા ઉપલબ્ધ રાખો
- ◆ નિર્ધારિત દવાઓ અને તેમની સમયસૂચીની વિગતો હંમેશા હાથવગી રાખો



જીવનશૈલીમાં જરૂરી ફેરફારો કરવામાં મદદ કરો ^{15,16}

- ◆ તેમને પોતાની સંભાળ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો, કારણ કે તે તણાવ, ખરાબ મૂડ અને થાક ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- ◆ તેમને સ્વસ્થ આદતો અપનાવવા માટે મદદ કરો, જેમ કે સંતુલિત આહાર લેવો, શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું અને પૂરતી ઊંઘ લેવી.
- ◆ તેમને દવાઓ નિયમિત અને ડૉક્ટરની સૂચના મુજબ યોગ્ય રીતે લેવા માટે માર્ગદર્શન આપો અને તેઓ ડૉક્ટરની સલાહ વિના દવાઓ બંધ ન કરે તેની ખાતરી કરો.
- ◆ તેમને ધૂમ્રપાન છોડવા અને આલ્કોહોલ / નશીલા પદાર્થોના ઉપયોગથી દૂર રહેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

સંભાળ રાખનાર માટે સ્વ-સંભાળ સૂચનો ¹³

- ◆ તમારા વ્યક્તિગત કાર્યો માટે સમય મળી રહે તે માટે કામોને વધુ લોકો વચ્ચે વહેંચો.
- ◆ તણાવ ઘટાડવા માટે સ્વસ્થ ઉપાયો અપનાવો (ધ્યાન, યોગ, ચાલવું વગેરે).
- ◆ બીજાઓ સાથે વાત કરો, જોડાયેલા રહો અને તમારી લાગણીઓ શેર કરો.
- ◆ સહાય સંબંધિત માહિતી હંમેશા હાથવગી રાખો.



કલંક (સ્ટિગ્મા) સાથે વ્યવહાર: કલંક (સ્ટિગ્મા) દૂર કરવા માટે પગલાં ¹⁷

- ◆ આદરપૂર્ણ ભાષાનો ઉપયોગ કરો: સ્કિઝોફ્રેનિયા ધરાવતા લોકોનું વર્ણન અપમાનજનક અથવા શરમજનક શબ્દોથી ન કરો.
- ◆ ખોટી માન્યતાઓને સુધારો: સ્કિઝોફ્રેનિયા વિશેની ગેરસમજોને ઓળખો, પડકાર આપો અને સાચી માહિતી આપો.
- ◆ સકારાત્મક ઉદાહરણો શેર કરો: યોગ્ય સારવારથી સારી રીતે જીવન જીવી રહેલા લોકો વિશે વાત કરો. સ્કિઝોફ્રેનિયા માટે સંભાળ અને મદદ મેળવવાનું સામાન્ય બનાવો.
- ◆ તે વિશે ખુલીને વાત કરો અને સમર્થન દર્શાવો: આ વિષય પર ખુલીને ચર્ચા કરો અને સહાનુભૂતિ તથા સમર્થન બતાવો. ખુલીને વાતચીત ભય અને શરમ ઘટાડી શકે છે.

દવા આયોજક

દર્દી: _____ ડોક્ટર: _____

ડોઝ સાથે દવાઓ	સોમ	મંગળ	બુધ	ગુરુ	શુક્ર	શનિ	રવિ
1. _____							
સવાર	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
બપોર	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
સાંજ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
રાત્રિ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____							
સવાર	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
બપોર	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
સાંજ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
રાત્રિ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____							
સવાર	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
બપોર	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
સાંજ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
રાત્રિ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____							
સવાર	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
બપોર	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
સાંજ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
રાત્રિ	<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.