



सिजोफ्रेनिया

समझदारी से देखभाल करें

सिजोफ्रेनिया के बारे में समझें

सिजोफ्रेनिया^{1,2}

“एक वैद्यकीय स्थिति है” जो किसी व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके पर असर डालती है। कई लोग इलाज के साथ सामान्य जीवन जी सकते हैं।



संभावित कारण^{1,2}

- ◆ आनुवंशिक कारण
- ◆ व्यक्ति के आस-पास का माहौल और जीवन के अनुभव
- ◆ जन्म से पहले, जन्म के दौरान या जन्म के बाद दिमाग में मामूली चोट

सिजोफ्रेनिया के लक्षण

सिजोफ्रेनिया के शुरुआती लक्षण हल्के हो सकते हैं और उन्हें आसानी से नजरअंदाज किया जा सकता है।³

व्यक्तिगत स्वच्छता या खुद की देखभाल में कमी

मूड में बदलाव या असामान्य भावनात्मक प्रतिक्रियाएं



रोजाना की जिम्मेदारियों को नजरअंदाज करना

सामाजिक संपर्क में कमी

यदि आप किसी में ये बदलाव देखते हैं, तो किसी साइकेट्रिस्ट से जल्दी बात करने से आपको यह समझने में मदद मिल सकती है कि क्या हो रहा है और उनके लिए आगे क्या करना है।^{2,3}

इसके लक्षण अलग-अलग व्यक्ति-व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं और आमतौर पर इस प्रकार वर्गीकृत किए जाते हैं:^{1,2}



पॉज़िटिव सिम्पटम्स (दवाओं से सुधार होते हैं)

- ◆ शक या चिंता महसूस करना कि दूसरे उन्हें नुकसान पहुंचा सकते हैं
- ◆ अजीब विश्वास होना (भ्रम) और अजीब तरीके से बात करना
- ◆ ऐसी आवाजें सुनना और चीजें देखना, जो वास्तव में नहीं (मतिभ्रम) होतीं



निगेटिव सिम्पटम्स (ऐसी चीजें, जो असामान्य रूप से बंद हो जाती हैं)

- ◆ योजना बनाने या रोजमर्रा के काम करने में कठिनाई
- ◆ कम बोलना या भावहीन / बिना भाव वाली आवाज
- ◆ सामाजिक दूरी बनाना या लोगों से मेलजोल न रखना



संबंधित संज्ञानात्मक (मस्तिष्क से जुड़े) और भावनात्मक लक्षण

- ◆ ध्यान की कमी, भूलने की आदत, निर्णय लेने में कठिनाई
- ◆ चिंता, आत्मविश्वास की कमी, और खुद को किसी काबिल न समझना

सिजोफ्रेनिया के मिथकों की सच्चाई जानें

✘ मिथक	सच ✔
सिजोफ्रेनिया का मतलब होता है कि व्यक्ति के अलग-अलग व्यक्तित्व हो जाते हैं। ⁴	सिजोफ्रेनिया व्यक्ति के सोचने और वास्तविकता को समझने के तरीके को प्रभावित करता है; यह व्यक्ति के कई व्यक्तित्व होने की समस्या नहीं है। ^{5,6}
सिजोफ्रेनिया वाले लोगों के आस-पास रहना खतरनाक होता है। ⁴	यह सही नहीं है, वे अधिकतर खुद हिंसा के शिकार होते हैं या खुद को नुकसान पहुंचाने का अनुभव करते हैं। ⁴
सिजोफ्रेनिया का इलाज नहीं है। ⁴	इसे दवाओं, थेरेपी और सामाजिक सहयोग से नियंत्रित किया जा सकता है। ⁴
सिजोफ्रेनिया वाला व्यक्ति काम नहीं कर सकता। ⁴	सही इलाज और सहयोग से वे अपनी क्षमता के अनुसार सफलतापूर्वक काम कर सकते हैं। ⁵

सिजोफ्रेनिया के इलाज को समझें

सही इलाज से सिजोफ्रेनिया वाले लोग काफी सुधार कर सकते हैं और संतुष्ट जीवन जी सकते हैं। इनके इलाज में निम्न शामिल है: ¹⁷



दवाएं

- ◆ मस्तिष्क के केमिकल को प्रभावित करके लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद
- ◆ साइकेट्रिस्ट के मार्गदर्शन में, प्रतिक्रिया और साइड-इफेक्ट्स के हिसाब से उनकी खुराक में धीरे-धीरे बदलाव किया जाता है



साइकोलॉजिकल काउंसलिंग

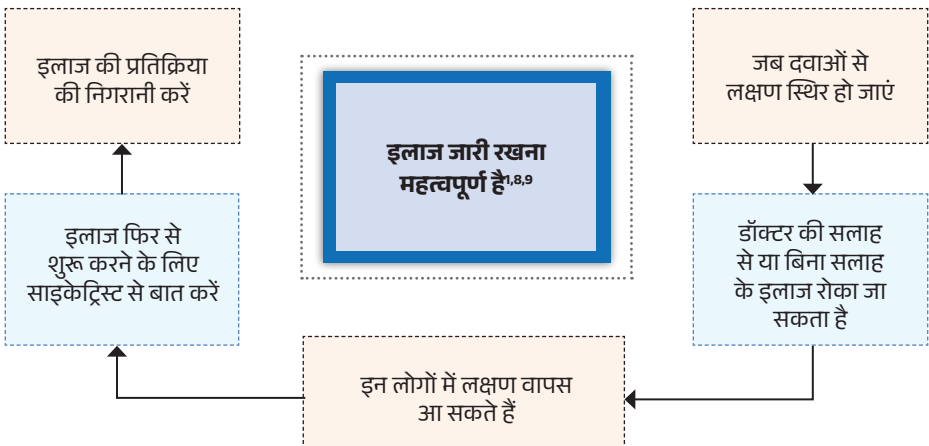
- ◆ सिजोफ्रेनिया वाले व्यक्ति और उनके परिवार को स्थिति को समझने और संभालने में मदद करने के लिए



रोजमर्रा की जरूरतों के लिए मदद

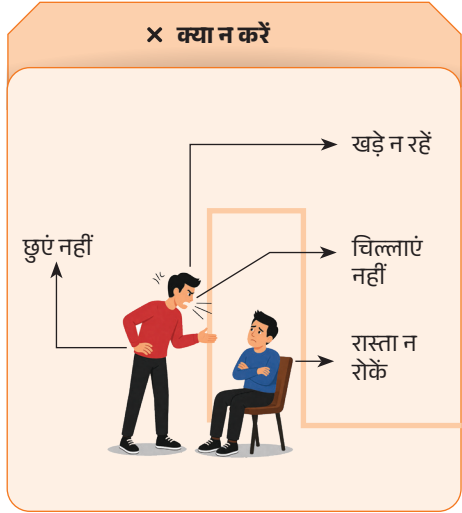
- ◆ पढ़ाई और नौकरी के लक्ष्यों को पूरा करने के लिए

नियमित इलाज से लक्षणों के वापस आने की संभावना कम होती है



सिजोफ्रेनिया में एक्यूट एपिसोड को समझें और मुश्किलों को मैनेज करें

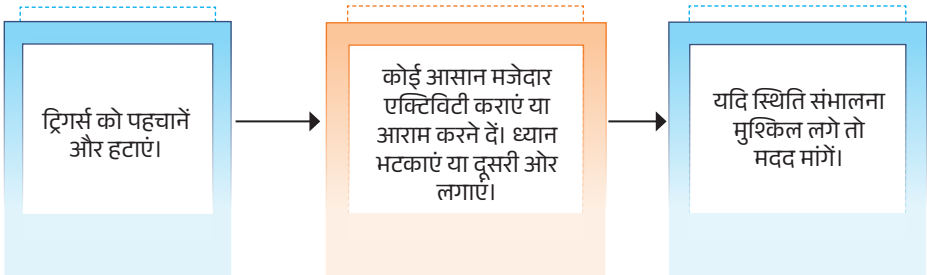
कभी-कभी लक्षण अधिक गंभीर हो सकते हैं, और व्यक्ति बहुत बेचैन, परेशान या सामान्य से अलग व्यवहार कर सकता है।¹⁰⁻¹² ऐसे समय में सहयोगी और परिवार के सदस्यों के लिए शांत रहकर स्थिति को संभालना और जल्दी मदद लेना जरूरी है।⁷



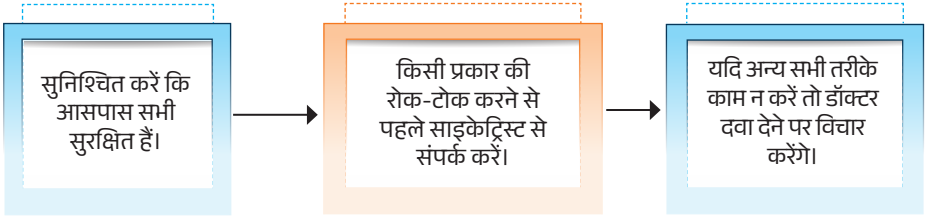
एक्यूट एपिसोड के दौरान अपनाए जाने वाले सामान्य उपाय

एक्यूट एपिसोड के कुछ उदाहरण:


- ♦ **उत्तेजना:** यह एक भावनात्मक स्थिति है जिसमें व्यक्ति बहुत उत्तेजित या बेचैन हो जाता है, जो शोर, भीड़, दिनचर्या में बदलाव या डर जैसे कारणों से हो सकता है।¹⁰



- ◆ **आक्रामक व्यवहार:** कभी-कभी उनके शब्द या काम दूसरों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।¹¹




- ◆ **खुद को नुकसान पहुंचाना:** पहचानें कि कब कोई व्यक्ति खुद को नुकसान पहुंचाने जैसा काम कर सकते हैं या उनमें आत्महत्या करने का विचार आ रहा है।¹²



खुद को नुकसान पहुंचाने के चेतावनी वाले संकेतों में निम्न शामिल हैं¹²

- ◆ निराशा, व्यक्तिगत नुकसान, आत्महत्या की बातें, अचानक मूड में बदलाव, या मृत्यु से जुड़े मैसेज, नोट या चित्र



यदि आप ये संकेत देखें तो क्या करें?¹²

- ◆ किसी बड़े नुकसान के बाद उनके पास रहें और उनका ध्यान रखें
- ◆ यदि कोई व्यक्ति निराशा महसूस करे या खुद को नुकसान पहुंचाने की बात करे, तो तुरंत साइकेट्रिस्ट से बात करना जरूरी है।

सहयोगी के रूप में आपकी भूमिका

यह समझना कभी-कभी मुश्किल हो सकता है कि किसी मानसिक बीमारी वाले व्यक्ति की मदद कैसे करें।² सहयोगी सहायता करें, भरोसा बनाएं, मिलकर निर्णय लें और जरूरत पड़ने पर जल्दी मदद की व्यवस्था करें।¹³



घर का सहयोगी और सकारात्मक वातावरण बनाएं^{7,14}

- ◆ सिजोफ्रेनिया वाले व्यक्ति से सहानुभूति के साथ बात करें और बिना कोई निर्णय बनाए उनको समझें
- ◆ बीमारी के बारे में अधिक जानकारी लें
- ◆ उनसे पूछें कि वे भावनात्मक रूप से कैसा महसूस कर रहे हैं
- ◆ समझें कि उन्हें क्या सुरक्षित या असुरक्षित बनाता है
- ◆ उनके लक्ष्यों और प्रगति के बारे में बात करें और उन्हें प्रेरित करें
- ◆ उन्हें एक्टिविटी में शामिल करें, आत्मविश्वास बढ़ाएं और उनकी सराहना करें
- ◆ उन्हें प्रेरित बनाए रखने के लिए नैतिक और आवश्यक सहायता दें
- ◆ इमरजेंसी संपर्क नंबर और साइकेट्रिस्ट का नंबर अपने पास रखें
- ◆ दवाओं और उनके उपयोग के समय की जानकारी अपने पास रखें



जीवनशैली में बदलाव करने में मदद करें^{15,16}

- ◆ उन्हें खुद की देखभाल करने के लिए प्रोत्साहित करें, इससे तनाव, उदासी और थकान कम हो सकती है।
- ◆ उन्हें स्वस्थ आदतों अपनाने में मदद करें जैसे संतुलित भोजन करना, शारीरिक रूप से सक्रिय रहना और अच्छी नींद लेना।
- ◆ उन्हें नियमित रूप से और सही तरीके से दवाएं लेने के लिए गाइड करें और बिना सलाह के दवाएं बंद न करने दें।
- ◆ उन्हें धूम्रपान छोड़ने और शराब या नशे से दूर रहने के लिए प्रोत्साहित करें।

सहयोगी के लिए स्वयं की देखभाल करने के लिए सुझाव¹³

- ◆ सभी कामों को लोगों में बांट लें ताकि आपको अपने लिए समय मिल सके।
- ◆ तनाव कम करने के बेहतर तरीके (ध्यान, योग, टहलना) अपनाएं।
- ◆ दूसरों से बात करें, उनसे जुड़ें और अपनी भावनाएं बताएं।
- ◆ सहायता से जुड़ी जानकारी पास रखें।



सामाजिक नकारात्मक दृष्टिकोण: इसे नियंत्रित करने के लिए ये काम करें¹⁷

- ◆ **सम्मानजनक शब्दों का उपयोग करें:** सिजोफ्रेनिया वाले लोगों के बारे में ऐसे शब्दों का उपयोग न करें जो अपमानजनक या शर्मनाक हों।
- ◆ **गलत सोच को ठीक करें:** सिजोफ्रेनिया के बारे में गलतफहमियों को दूर करें और सही राय दें।
- ◆ **सकारात्मक उदाहरण शेयर करें:** इलाज से बेहतर जीवन जी रहे लोगों के बारे में बात करें। सिजोफ्रेनिया के मामले में देखभाल और मदद लेना सामान्य बनाएं।
- ◆ **इसके बारे में खुलकर बात करें और समर्थन दिखाएं:** इस स्थिति को छिपाएं नहीं। खुलकर बातचीत करने से डर और शर्म कम हो सकती है।

दवा योजना

रोगी: _____ डॉक्टर: _____

दवाएं और उनकी खुराक	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
1. _____							
सुबह	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
दोपहर	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
शाम	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
रात	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____							
सुबह	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
दोपहर	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
शाम	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
रात	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____							
सुबह	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
दोपहर	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
शाम	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
रात	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____							
सुबह	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
दोपहर	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
शाम	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
रात	<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. Fitriá 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.