



ಸ್ಕಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾ

ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಆರೈಕೆ

ಸ್ಕಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಸ್ಕಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾ ^{1,2}

ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.



ಸಂಭವನೀಯ ಕಾರಣಗಳು ^{1,2}

- ◆ ಅನುವಂಶೀಯ ಅಂಶಗಳು
- ◆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳು.
- ◆ ಜನನದ ಮೊದಲು, ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳಿನ ಗಾಯಗಳು

ಸ್ಕಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ³

ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ-ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ

ದೈನಂದಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು



ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ನೀವು ಯಾರಲ್ಲಾದರೂ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಮನೋವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ^{2,3}

ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ:^{1,2}



ಧನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಇವುಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು)

- ◆ ಇತರರು ತಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಅಥವಾ ಆತಂಕ
- ◆ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳು (ಬ್ರಹ್ಮಿಗಳು) ಮತ್ತು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು
- ◆ ಇಲ್ಲದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು (ಬ್ರಹ್ಮಿಗಳು)



ಋಣಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಇವು ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು)

- ◆ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು ಅಥವಾ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು
- ◆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದ/ಸಪ್ತಿಯಾದ ಧ್ವನಿ
- ◆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು



ಸಂಬಂಧಿತ ಅರಿವಿನ (ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ) ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ◆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ, ಮರೆವು, ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು
- ◆ ಆತಂಕ, ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಭಾವನೆ

ಸ್ವೀಕಾರ್ಯವಾಗದ ಬ್ರಹ್ಮಿಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು

✘ ಬ್ರಹ್ಮಿ	ವಾಸ್ತವ ✓
ಸ್ವೀಕಾರ್ಯವಾಗದ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಧೃಂದ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ⁴	ಸ್ವೀಕಾರ್ಯವಾಗದವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ; ಇದು ಬಹು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಕರಣವಲ್ಲ. ^{5,6}
ಸ್ವೀಕಾರ್ಯವಾಗದವು ಇರುವವರ ಹತ್ತಿರ ಇರುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ⁴	ಇದಕ್ಕೆ ತಡ್ಡಿರುತ್ತದ್ದವಾಗಿ, ಅವರು ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ⁴
ಸ್ವೀಕಾರ್ಯವಾಗದವು ಯಾವುದೇ ಚಿಕ್ಕಿ ಇಲ್ಲ. ⁴	ಔಷಧಿ, ಥೆರಪಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ⁴
ಸ್ವೀಕಾರ್ಯವಾಗದವು ಇರುವವರು ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ⁴	ಸರಿಯಾದ ಚಿಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಉದ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ⁵

ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ, ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಇರುವವರು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ: ¹⁷



ಔಷಧಿಗಳು

- ◆ ಮಿದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ◆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಡೋಸೇಜ್ ಅನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸರಿಹೊಂದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ

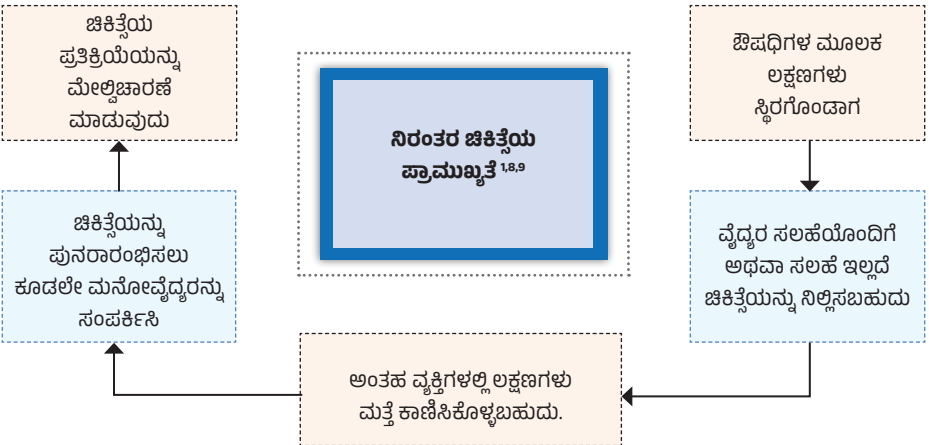
- ◆ ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಇರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ

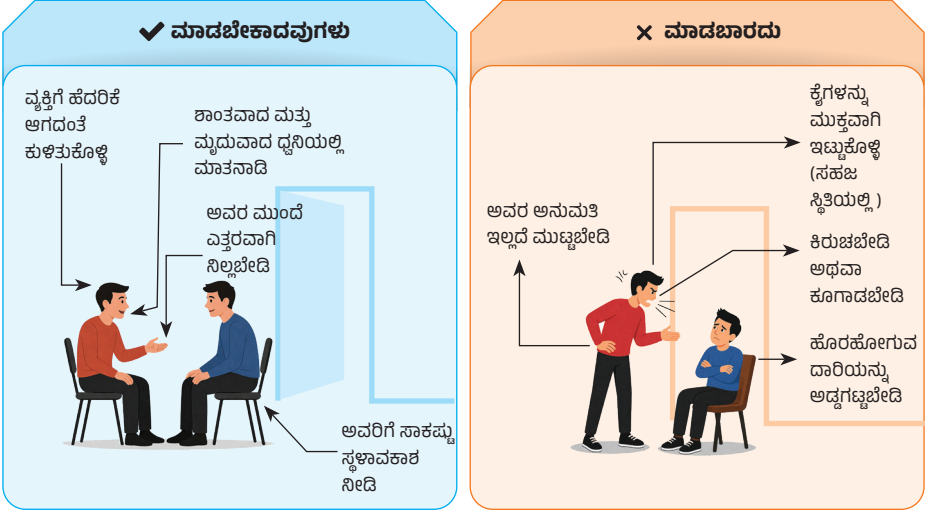
- ◆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ನಿಯಮಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ



ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ

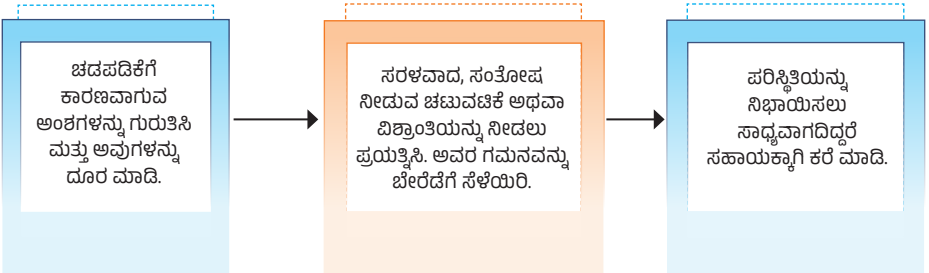
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತುಂಬಾ ಚಡಪಡಿಕೆ, ಅಸಮಾಧಾನ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು.¹⁰⁻¹² ಅಂತಹ ತೀವ್ರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಶಾಂತವಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.⁷



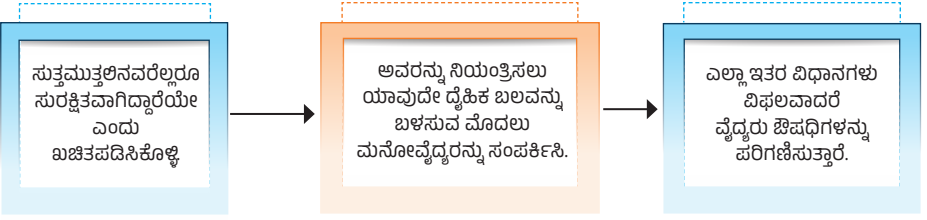
ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು

ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು:


- ◆ **ಚಡಪಡಿಕೆ:** ಶಬ್ದ, ಜನಸಂದಣಿ, ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಭಯದಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಯಾದ ಉತ್ಸಾಹ ಅಥವಾ ಚಡಪಡಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿ.¹⁰



- ◆ **ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆ:** ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು. ¹¹




- ◆ **ಸ್ವಯಂ ಹಾನಿ:** ಯಾರಾದರೂ ಸ್ವಯಂ ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ. ¹²



ಸ್ವಯಂ ಹಾನಿಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಇವು ಆಗಿರಬಹುದು ¹²

- ◆ ನಿರಾಶೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಷ್ಟಗಳು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹಠಾತ್ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಶಗಳು, ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಲೆ.


ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ¹²



- ◆ ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟದ ನಂತರ ಅವರ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿ.
- ◆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನು ಅಸಹಾಯಕ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಬಬ್ಬ ಆರೈಕೆದಾರರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ² ಆರೈಕೆದಾರರು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕು, ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ¹³



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ^{7,14}

- ◆ ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಇರುವವರೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೀವ್ರ ನೋವು, ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡಿ
- ◆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ
- ◆ ಅವರು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಕೇಳಿ
- ◆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ◆ ಅವರ ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ
- ◆ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ
- ◆ ಅವರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಿ
- ◆ ತುರ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
- ◆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಔಷಧಿಗಳ ವಿವರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ



ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ^{15,16}

- ◆ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅವರ ಒತ್ತಡ, ಮನೋಭಾವದ ಕುಸಿತ (low mood) ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ◆ ಸಮತೋಲಿತ ಊಟ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.
- ◆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ, ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅವರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ◆ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಆರೈಕೆದಾರರಿಗಾಗಿ ಸ್ವಯಂ-ಆರೈಕೆ ಸಲಹೆಗಳು ¹³

- ◆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೂ ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ◆ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ನಡಿಗೆಯಂತಹ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ◆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ.
- ◆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು: ಅದನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳು ¹⁷

- ◆ ಗೌರವಯುತ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ: ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಅವಮಾನಕರವಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ◆ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ: ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ.
- ◆ ಧನಾತ್ಮಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ: ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮೂಡಿಸಿ.
- ◆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ: ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡಬೇಡಿ. ಮುಕ್ತ ಸಂಭಾಷಣೆಯು ಭಯ ಮತ್ತು ಅವಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿ ಪ್ಲಾನರ್

ರೋಗಿ: _____ ವೈದ್ಯರು: _____

ಡೋಸೇಜ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳು	ಸೋಮ	ಮಂಗಳ	ಬುಧ	ಗುರು	ಶುಕ್ರ	ಶನಿ	ಭಾನು
1. _____							
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ಸಂಜೆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ರಾತ್ರಿ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____							
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ಸಂಜೆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ರಾತ್ರಿ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____							
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ಸಂಜೆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ರಾತ್ರಿ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____							
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ಸಂಜೆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ರಾತ್ರಿ	<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. Anson 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.