



स्किझोफ्रेनिया

समजून घेऊन काळजी घेणे

स्किझोफ्रेनिया आजाराबद्दल समजून घेणे

स्किझोफ्रेनिया ^{1,2}

ही एक वैद्यकीय स्थिती आहे, जी व्यक्तीच्या विचार करण्याच्या, अनुभवण्याच्या आणि वागण्याच्या पद्धतीवर परिणाम करते.



संभाव्य कारणे ^{1,2}

- ◆ अनुवांशिक घटक
- ◆ व्यक्तीच्या सभोवतालचे वातावरण आणि जीवनातील अनुभव
- ◆ जन्मापूर्वी, जन्माच्या वेळी किंवा जन्मानंतर झालेली किरकोळ मेंदूची दुखापत

स्किझोफ्रेनियाची लक्षणे

स्किझोफ्रेनियाची सुरुवातीची लक्षणे सौम्य असू शकतात आणि त्याकडे सहज दुर्लक्ष होऊ शकते. ³

वैयक्तिक स्वच्छतेचा किंवा स्वतःची काळजी घेण्याचा अभाव

दैनंदिन जबाबदाऱ्यांकडे दुर्लक्ष



मनःस्थितीतील बदल किंवा असामान्य भावनिक प्रतिक्रिया

सामाजिक संपर्क कमी होतो.

जर तुम्हाला एखाद्या व्यक्तीमध्ये हे बदल दिसून आले, तर लवकर मानसोपचारतज्ज्ञाशी बोलल्याने काय घडत आहे आणि त्यांच्यासाठी पुढे काय करावे हे समजून घेण्यास मदत होऊ शकते. ^{2,3}

लक्षणे प्रत्येक व्यक्तीनुसार वेगवेगळी असू शकतात आणि त्यांचे सर्वसाधारणपणे खालीलप्रमाणे वर्गीकरण केले जाते: ¹²



पॉझिटिव्ह सिम्प्टम्स (औषधोपचाराने सुधारतात)

- ◆ इतरांकडून आपल्याला इजा पोहोचेल अशी शंका किंवा चिंता वाटणे.
- ◆ विचित्र समजुती (भ्रम) बाळगणे आणि विचित्र वाटेल अशा प्रकारे बोलणे.
- ◆ आवाज ऐकू येणे आणि अस्तित्वात नसलेल्या गोष्टी दिसणे (भ्रम)



निगेटिव्ह सिम्प्टम्स (ज्या गोष्टी असामान्यपणे थांबतात)

- ◆ दैनंदिन कामांचे नियोजन करण्यात किंवा ती करण्यात अडचण
- ◆ कमी बोलणे (फारसे न बोलणे) किंवा निस्तेज/निराशाजनक वाणी
- ◆ सामाजिक अलिप्तता किंवा संवाद टाळणे



संबंधित आकलनविषयक (मेंदूशी संबंधित) आणि भावनिक लक्षणे

- ◆ एकाग्रतेचा अभाव, विसरभोळेपणा, निर्णय घेण्यास अडचण
- ◆ चिंता, कमी आत्मविश्वास आणि निरुपयोगी असल्याची भावना

स्किझोफ्रेनियाबद्दलचे गैरसमज आणि तथ्ये वेगळे करणे

✘ समज	वस्तुस्थिती ✔
स्किझोफ्रेनिया म्हणजे एखाद्या व्यक्तीचे दुभंगलेले व्यक्तिमत्त्व असणे. ⁴	स्किझोफ्रेनियामुळे व्यक्तीच्या विचार करण्याच्या आणि वास्तव समजण्याच्या पद्धतीवर परिणाम होतो; ही अनेक व्यक्तिमत्त्वांची स्थिती नाही. ^{5,6}
स्किझोफ्रेनिया असलेल्या व्यक्तींच्या सान्निध्यात असणे धोकादायक असते. ⁴	याउलट, त्यांच्यावर हिंसाचार होण्याची किंवा ते स्वतःला इजा पोहोचवण्याची शक्यता अधिक असते. ⁴
स्किझोफ्रेनियावर उपचार होऊ शकत नाही. ⁴	औषधोपचार, थेरपी आणि सामाजिक पाठिंब्याने त्यावर नियंत्रण मिळवता येते. ⁴
स्किझोफ्रेनिया असलेली व्यक्ती काम करून उदरनिर्वाह करू शकत नाही. ⁴	योग्य उपचार आणि पाठिंब्याने, ते त्यांच्या क्षमतेनुसार भूमिकांमध्ये यशस्वीपणे काम करू शकतात. ⁵

स्किडोफ्रेनियाच्या उपचारांबद्दल माहिती

योग्य उपचाराने, स्किडोफ्रेनियाने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीच्या प्रकृतीत लक्षणीय सुधारणा होऊ शकते आणि ते समाधानकारक जीवन जगू शकतात. उपचारांमध्ये हे समाविष्ट आहे:¹⁷



औषधे

- ◆ मेंदूतील रसायनांवर परिणाम करून लक्षणे व्यवस्थापित करण्यास मदत करा.
- ◆ मानसोपचारतज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली, प्रतिसाद आणि दुष्परिणामांनुसार त्यांच्या डोसमध्ये हळूहळू बदल करणे आवश्यक असते.



मानसशास्त्रीय समुपदेशन

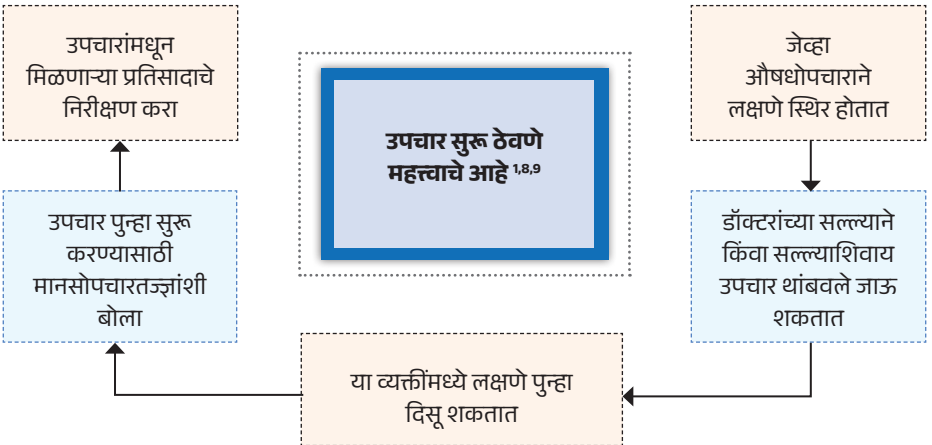
- ◆ स्किडोफ्रेनियाने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींना आणि त्यांच्या कुटुंबियांना हा आजार शिकण्यास, समजून घेण्यास आणि त्याचे व्यवस्थापन करण्यास मदत करणे.



दैनंदिन गरजांसाठी आधार

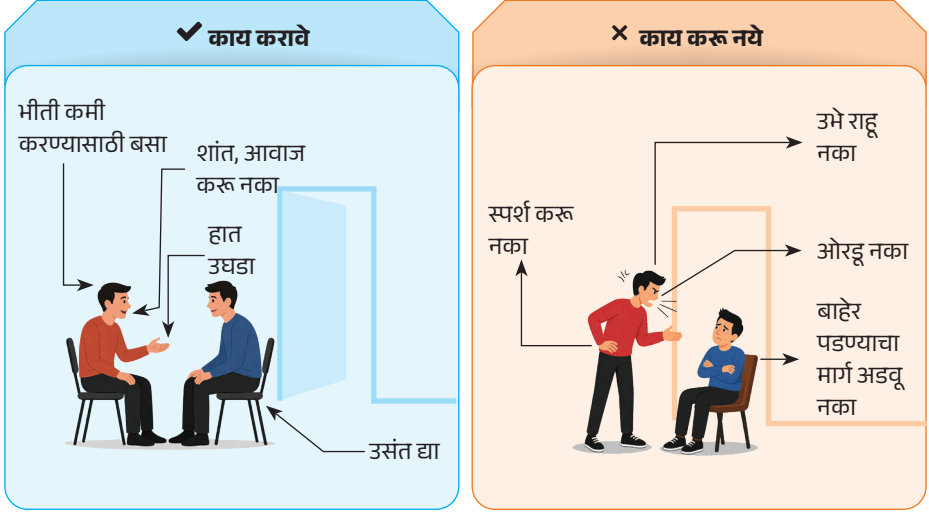
- ◆ शिक्षण आणि रोजगाराची उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी

नियमित उपचारामुळे लक्षणे पुन्हा उद्भवण्याची शक्यता कमी होते.



स्किड्रोफ्रेनियामधील तीव्र आजाराचे टप्पे समजून घेणे आणि संकटांचे व्यवस्थापन करणे

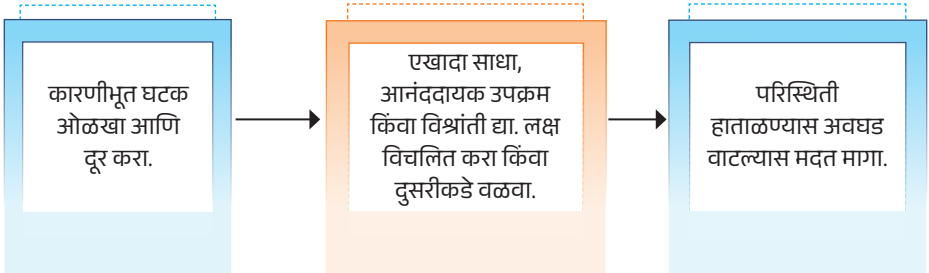
कधीकधी, लक्षणे अधिक तीव्रतेने दिसू शकतात आणि ती व्यक्ती खूप अस्वस्थ, नाराज किंवा नेहमीपेक्षा वेगळी वागू शकते. ¹⁰⁻¹² अशा तीव्र प्रसंगांमध्ये, काळजी घेणाऱ्या किंवा कुटुंबातील सदस्यांनी शांतपणे परिस्थिती स्थिर करून त्वरित मदत मागवणे आवश्यक असते. ⁷



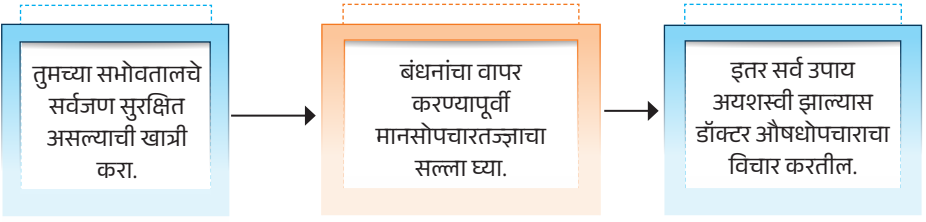
तीव्र आजाराचा काळात पाळायचे सव्वसाधारण उपाय

तीव्र आजारांच्या काही उदाहरणांमध्ये खालील गोष्टींचा समावेश आहे:

- ♦ **चिडचिडेपने:** ही उत्तेजित किंवा अस्वस्थतेची एक भावनिक अवस्था आहे, जी गोंगाट, गर्दी, नित्यक्रमातील बदल किंवा भीती यांसारख्या कारणांमुळे निर्माण होऊ शकते. ¹⁰



- ◆ **आक्रमक वर्तन:** कधीकधी त्यांच्या शब्दांमुळे किंवा कृतींमुळे इतरांना इजा पोहोचू शकते. ¹¹



- ◆ **स्वतःला हानी पोहोचविणे:** एखादी व्यक्ती स्वतःला इजा पोहोचवण्याच्या धोक्यात आहे किंवा आत्महत्या करण्याचा विचार करत आहे असे वाटत असेल, तेव्हा ते ओळखा. ¹²



स्वतःला इजा पोहोचवण्याच्या धोक्याच्या लक्षणांमध्ये खालील गोष्टींचा समावेश आहे ¹²

- ◆ निराशा, वैयक्तिक नुकसान, आत्महत्येचे विचार, मनःस्थितीत होणारे अचानक बदल, किंवा मृत्यूविषयीचे संदेश, चिड्या आणि कृती.

ही लक्षणे आढळल्यास काय करावे? ¹²



- ◆ कोणत्याही मोठ्या हानी नंतर त्यांच्यावर लक्ष ठेवा आणि त्यांच्या संपर्कात रहा.
- ◆ जर एखादी व्यक्ती निराश वाटत असल्याबद्दल बोलत असेल किंवा स्वतःला इजा पोहोचवण्याचा उल्लेख करत असेल, तर ताबडतोब मानसोपचारतज्ञाशी बोलणे महत्वाचे आहे.

काळजीवाहक म्हणून तुमची भूमिका

मानसिक आजार असलेल्या व्यक्तीला नेमकी कशी मदत करावी, हे समजणे गोंधळात टाकणारे असू शकते. ² काळजीवाहकांनी पाठिंबा दर्शवला पाहिजे, विश्वास निर्माण केला पाहिजे, एकत्रितपणे निर्णय घेतले पाहिजेत आणि गरज पडल्यास त्वरित मदतीची व्यवस्था केली पाहिजे. ¹³



सहाय्यक आणि सकारात्मक घरगुती वातावरण निर्माण करणे ^{7,14}

- ◆ स्किझोफ्रेनिया असलेल्या व्यक्तींशी सहानुभूतीने बोला आणि कोणताही पूर्वग्रह न ठेवता त्यांना समजून घ्या.
- ◆ आजाराबद्दल अधिक जाणून घ्या.
- ◆ त्यांना भावनिकरित्या कसे वाटत आहे ते विचारा.
- ◆ त्यांना कशामुळे आरामदायक किंवा गैरसोय वाटते हे समजून घ्या.
- ◆ त्यांच्या ध्येयांविषयी आणि प्रगतीविषयी बोला आणि त्यांच्या सामर्थ्याला प्रोत्साहन द्या.
- ◆ त्यांना विविध उपक्रमांमध्ये सामील करून घ्या, त्यांचा आत्मविश्वास वाढवा आणि त्यांचे कौतुक करा.
- ◆ त्यांना प्रेरित ठेवण्यासाठी नैतिक आणि भौतिक मदत द्या.
- ◆ आपत्कालीन संपर्क क्रमांक आणि मानसोपचारतज्ञांचा नंबर जवळ ठेवा.
- ◆ लिहून दिलेल्या औषधांचा तपशील आणि ती घेण्याचे वेळापत्रक जवळ ठेवा.



जीवनशैलीत बदल घडवून आणण्यास मदत करणे ^{15,16}

- ♦ त्यांना स्वतःची काळजी घेण्यासाठी प्रोत्साहित करा, कारण त्यामुळे त्यांचा ताण, उदासीनता आणि थकवा कमी होण्यास मदत होऊ शकते.
- ♦ त्यांना संतुलित आहार घेणे, शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहणे आणि पुरेशी झोप घेणे यांसारख्या चांगल्या सवयी पाळण्यास मदत करा.
- ♦ त्यांना सांगितल्याप्रमाणे नियमितपणे आणि योग्यरित्या औषधे घेण्यास मार्गदर्शन करा आणि सल्ल्याशिवाय ते औषधे घेणे थांबवणार नाहीत याची खात्री करा.
- ♦ त्यांना धूम्रपान सोडण्यास आणि मद्यपान व अमली पदार्थांचे सेवन टाळण्यास प्रोत्साहित करा.

काळजीवाहकासाठी स्वतःची काळजी घेण्यासंबंधी सूचना ¹³

- ♦ सर्व कामे अधिक लोकांमध्ये वाटा, जेणेकरून तुम्हाला वैयक्तिक कामांसाठी वेळ मिळेल.
- ♦ तणावमुक्तीसाठी आरोग्यदायी उपायांचा वापर करा (ध्यान, योग, चालणे).
- ♦ इतरांशी बोला, त्यांच्याशी संपर्क साधा आणि तुमच्या भावना व्यक्त करा.
- ♦ मदतीची माहिती जवळ ठेवा.



समाजाची नकारात्मक दृष्टी: त्यावर मात करण्यासाठी कृती करण्यायोग्य उपाय ¹⁷

- ♦ **आदरयुक्त शब्द वापरा:** स्किझोफ्रेनिया असलेल्या व्यक्तीचे वर्णन करताना त्यांना दुखावणारे किंवा लज्जास्पद शब्द वापरू नका.
- ♦ **चुकीच्या समजुती दुरुस्त करा:** स्किझोफ्रेनियाबद्दलचे गैरसमज दूर करा आणि त्यांना आव्हान द्या.
- ♦ **सकारात्मक उदाहरणे सामायिक करा:** उपचाराने लोकांची प्रकृती कशी सुधारते याबद्दल बोला. स्किझोफ्रेनियासाठी उपचार आणि मदत मागण्याच्या प्रक्रियेला सामान्य माना.
- ♦ **त्याबद्दल उघडपणे बोला आणि पाठिंबा दर्शवा:** स्थिती लपवू नका. मोकळ्या संवादाने भीती आणि लाज कमी होऊ शकते.

औषध नियोजक

रुग्ण: _____ डॉक्टर: _____

डोससह औषधे	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
1. _____							
सकाळ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
दुपार	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
संध्याकाळ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
रात्र	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____							
सकाळ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
दुपार	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
संध्याकाळ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
रात्र	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____							
सकाळ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
दुपार	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
संध्याकाळ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
रात्र	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____							
सकाळ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
दुपार	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
संध्याकाळ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
रात्र	<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.