



ஸக்சோஃபரினியா

புரிதலுடன் கவனித்தல்

ஸக்சோஃபரினியாவைப் புரிந்துகொள்வது

ஸக்சோஃபரினியா^{1,2}

என்பது ஒரு நபர் எப்படி நினைக்கிறார், உணர்கிறார் மற்றும் நடந்துகொள்கிறார் என்பதைப் பாதிக்கும் ஒரு மருத்துவ நிலை.



சாத்தியமான காரணங்கள்^{1,2}

- ♦ மரபணு காரணிகள்
- ♦ ஒரு நபரின் சுற்றுப்புறங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை அனுபவங்கள்
- ♦ பிறப்பதற்கு முன், போது அல்லது பிறகுமே போது சிறிய மூளை காயம்

ஸக்சோஃபரினியாவின் அறிகுறிகள்

ஆரம்ப அறிகுறிகள் மிதமானதாகவும் எளிதில் கவனிக்கப்படாமல் போகக்கூடியதாகவும் இருக்கலாம்.³

தனிப்பட்ட சுகாதாரம் அல்லது சய பராமரிப்பு குறைவு

தினசரி பொறுப்புகளை புறக்கணித்தல்



மனநிலை மாற்றங்கள் அல்லது அசாதாரணமான உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள்

சமூக தொடர்புகள் குறைதல்

ஒருவரிடம் இந்த மாற்றங்களை நீங்கள் கவனித்தால், ஒரு மனநல மருத்துவரிடம் முன்கூட்டியே பேசுவது என்ன நடக்கிறது மற்றும் அவர்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவும்.^{2,3}

அறிஞர்கள் நபருக்கு நபர் வேறுபடலாம் மற்றும் பொதுவாக பின்வருமாறு வகைப்படுத்தப்படுகின்றன: ¹²



நேர்மறை அறிஞர்கள் (மருந்துகள் மூலம் மேம்படுத்த)

- ◆ சந்தேகத்திற்கிடமான உணர்வு அல்லது மற்றவர்கள் தங்களுக்கு தீங்கு விளைவிப்பார்கள் என்ற கவலை
- ◆ விசித்திரமான நம்பிக்கைகள் (பிரமைகள்) மற்றும் விசித்திரமாக ஒலிக்கும் வழிகளில் பேசுதல்
- ◆ குரல்களைக் கேட்பது மற்றும் இல்லாதவற்றைப் பார்ப்பது (மாயத்தோற்றம்)



எதிர்மறை அறிஞர்கள் (வழக்கத்திற்கு மாறாக நடப்பதை நிறுத்தும் விஷயங்கள்)

- ◆ திட்டமிடல் அல்லது வழக்கமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதில் சிரமம்
- ◆ குறைக்கப்பட்ட பேச்சு (அதிகம் பேசாதது) அல்லது மந்தமான/துட்டையான குரல்
- ◆ சமூக விலகல் அல்லது தொடர்புகளைத் தவிர்ப்பது



தொடர்புடைய அறிவாற்றல் (மூளை தொடர்பான) மற்றும் உணர்ச்சி அறிஞர்கள்

- ◆ மோசமான கவனம், மறதி, முடிவெடுப்பதில் சிரமம்
- ◆ கவலை, குறைந்த நம்பிக்கை மற்றும் பயனற்ற உணர்வு

ஸ்கிசோஃப்ரினியா கட்டுக்கதைகளை உண்மைகளிலிருந்து பிரித்தல்

✘ கட்டுக்கதை	உண்மை ✔
ஸ்கிசோஃப்ரினியா என்றால் ஒருவருக்கு பிளவுபட்ட ஆளுமைகள் உள்ளன. ⁴	ஸ்கிசோஃப்ரினியா ஒரு நபர் எவ்வாறு சிந்திக்கிறார் மற்றும் யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்கிறார்; இது பல ஆளுமைகளின் வழக்கு அல்ல. ⁵⁶
ஸ்கிசோஃப்ரினியா உள்ளவர்கள் அருகில் இருப்பது ஆபத்தானது. ⁴	மாறாக, அவர்கள் வன்முறைக்கு ஆளாகவோ அல்லது சுய-தீங்கு அனுபவிக்கவோ வாய்ப்பு அதிகம். ⁴
ஸ்கிசோஃப்ரினியா சிகிச்சை அளிக்க முடியாதது. ⁴	மருந்து, சிகிச்சை மற்றும் சமூக ஆதரவுடன் இது சமாளிக்கப்படுகிறது. ⁴
ஸ்கிசோஃப்ரினியா நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் வாழ்க்கைக்காக வேலை செய்ய முடியாது. ⁴	சரியான சிகிச்சை மற்றும் ஆதரவுடன், அவர்கள் தங்கள் திறமைக்கு ஏற்ற பாததிரங்களில் வெற்றிகரமாக பணியாற்ற முடியும். ⁵

ஸ்கிசோஃப்ரினியாவின் சிகிச்சையைப் புரிந்துகொள்வது

சரியான சிகிச்சையுடன், ஸ்கிசோஃப்ரினியா உள்ளவர்கள் கணிசமாக முன்னேறி, நிறைவான வாழ்க்கையை நடத்த முடியும். சிகிச்சையில் பின்வருவன அடங்கும்:¹⁷



மருந்துகள்

- ◆ மூளை இரசாயனங்கள் பாதிப்பதன் மூலம் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க உதவுங்கள்
- ◆ ஒரு மனநல மருத்துவரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், பதில் மற்றும் பக்க விளைவுகளுக்கு ஏற்ப அவற்றின் அளவுகள் படிப்படியாக சரிசெய்தல் தேவைப்படுகிறது



உளவியல் ஆலோசனை

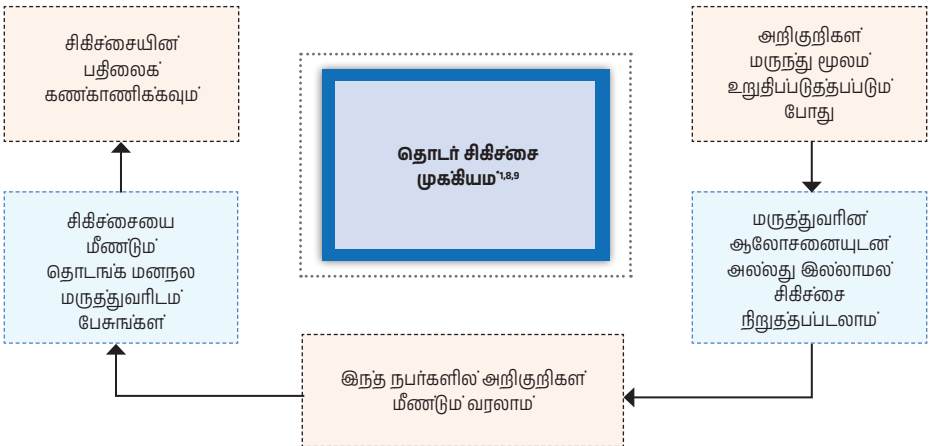
- ◆ ஸ்கிசோஃப்ரினியா உள்ளவர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் இந்த நிலையைக் கற்றுக் கொள்ளவும், புரிந்து கொள்ளவும், அதை நிர்வகிக்கவும் உதவுதல்



அன்றாட தேவைகளுக்கான ஆதரவு

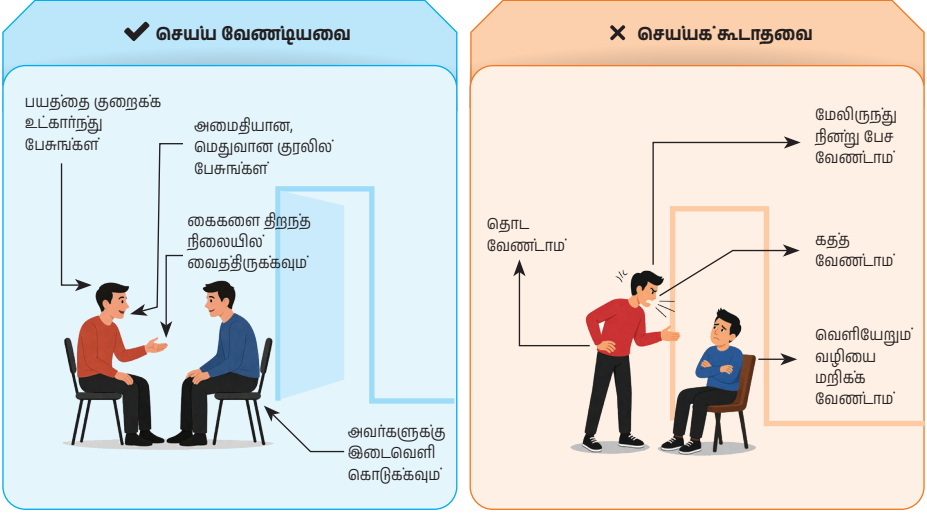
- ◆ கல்வி மற்றும் வேலைவாய்ப்பு இலக்குகளை தொடர

வழக்கமான சிகிச்சையானது அறிகுறிகள் திரும்புவதற்கான வாய்ப்புகளை குறைக்கிறது



ஸ்கீசோஃப்ரினியாவில் கடுமையான அத்தியாயங்களைப் புரிந்துகொள்வது மற்றும் நெருக்கடிகளை நிர்வகித்தல்

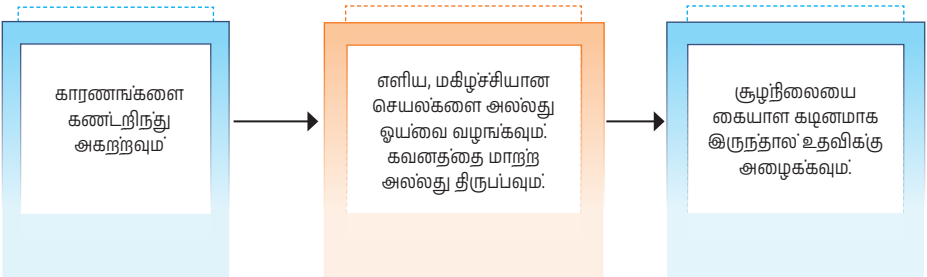
சில சமயங்களில், அறிஞர்கள் வலுவாகத் தோன்றலாம், மேலும் நபர் மிகவும் அமைதியற்றவராகவோ, வருத்தமாகவோ அல்லது வழக்கத்தை விட வித்தியாசமாக நடந்து கொள்வதாகவோ தோன்றலாம்.¹⁰⁻¹² இத்தகைய கடுமையான எபிசோட்களின் போது, பராமரிப்பாளர்களும் குடும்ப உறுப்பினர்களும் அமைதியாக நிலைமையை உறுதிப்படுத்தி விரைவாக உதவி பெற வேண்டும்.⁷



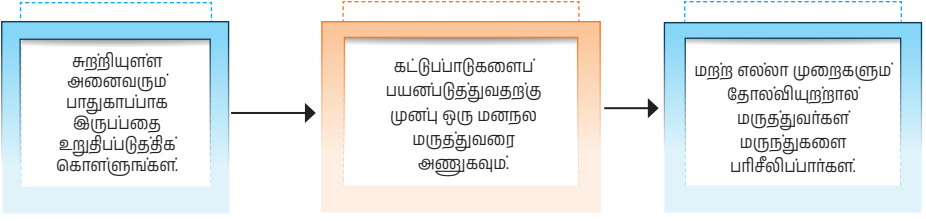
திடீர் (Acute) நிலைகளில் பின்பற்ற வேண்டிய பொதுவான நடவடிக்கைகள்

திடீர் (Acute) நிலைகளுக்கான சில உதாரணங்கள்:


- ♦ **அமைதியின்மை:** இது அதிக உற்சாகம் அல்லது அமைதியின்மை கொண்ட மனநிலை; சத்தம், கூட்டம், பழக்கத்தில் மாற்றம் அல்லது பயம் போன்ற காரணங்களால் ஏற்படலாம்.¹⁰




- ◆ **ஆக்கிரமிப்பு நடத்தை:** சில நேரங்களில் அவர்களின் சொற்கள் அல்லது செயல்கள் பிறருக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.¹¹



- ◆ **சுய காயப்படுத்தல்:** ஒருவர் தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக் கொள்ளும் ஆபத்தில் இருக்கும் போது அல்லது தற்கொலை செய்துகொள்ளும் அபாயத்தில் இருப்பதைக் கண்டறியவும்.¹²

 சுய காயப்படுத்தலுக்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்¹²

- ◆ நம்பிக்கையின்மை, தனிப்பட்ட இழப்புகள், தற்கொலை பேச்சு, திடீர் மனநிலை மாற்றங்கள், அல்லது மரணம் பற்றிய செய்திகள், குறிப்புகள் மற்றும் கலை

 இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் கண்டால் என்ன செய்வது? ¹²

- ◆ எந்த பெரிய இழப்புக்குப் பிறகும் நெருக்கமாக இருங்கள் மற்றும் அவர்களைக் கண்காணிக்கவும்
- ◆ ஒரு நாட்கள் நம்பிக்கையற்ற உணர்வு பற்றி பேசினால் அல்லது தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக் கொண்டால், உடனடியாக மனநல மருத்துவரிடம் பேசுவது அவசியம்.

பராமரிப்பாளராக உங்கள் பங்கு

மனநோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு எப்படி உதவுவது என்பதைத் தெரிந்துகொள்வது குழப்பமாக இருக்கலாம்.² பராமரிப்பாளர்கள் ஆதரவைக் காட்ட வேண்டும், நம்பிக்கையை வளர்க்க வேண்டும், பகிரப்பட்ட முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும் மற்றும் தேவைப்படும்போது விரைவாக உதவியை ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.¹³



ஆதரவான மற்றும் நேர்மறையான வீட்டுச் சூழலை உருவாக்குதல்^{2,14}

- ◆ ஸ்கிசோஃப்ரினியா நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களிடம் பச்சாதாபத்துடன் பேசுங்கள் மற்றும் தீர்ப்பு இல்லாமல் அவர்களைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்
- ◆ நோய் பற்றி மேலும் அறிக
- ◆ அவர்கள் எப்படி உணர்ச்சிவசப்படுகிறார்கள் என்று கேளுங்கள்
- ◆ அவர்களுக்கு எது வசதியாக அல்லது சங்கடமாக இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்
- ◆ அவர்களின் இலக்குகள் மற்றும் முன்னேற்றம் பற்றி பேசுங்கள் மற்றும் அவர்களின் பலத்தை ஊக்குவிக்கவும்
- ◆ நடவடிக்கைகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள், நம்பிக்கையை அதிகரிக்கவும், அவர்களை பாராட்டவும்
- ◆ அவர்களை ஊக்கப்படுத்துவதற்கு தார்மீக மற்றும் பொருள் உதவி வழங்கவும்
- ◆ அவசரகால தொடர்பு எண்களையும் மனநல மருத்துவரின் எண்ணையும் கைவசம் வைத்திருங்கள்
- ◆ பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளின் விவரங்களையும் அவற்றின் அட்டவணைமையும் கையில் வைத்திருக்கவும்



வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுக்கு உதவுதல்^{15,16}

- ◆ அவர்களின் மன அழுத்தம், குறைந்த மனநிலை மற்றும் சோர்வு ஆகியவற்றைக் குறைக்க உதவுவதால், தங்களைக் கவனித்துக் கொள்ள அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- ◆ சரிவிகித உணவை உண்ணுதல், உடல் சுறுசுறுப்பாக இருத்தல் மற்றும் ஆரோக்கியமான தூக்கம் போன்ற ஆரோக்கியமான பழக்கங்களைப் பின்பற்ற அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.
- ◆ பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி அவர்கள் தங்கள் மருந்துகளை தவறாமல் மற்றும் சரியாக எடுத்துக்கொள்ள வழிகாட்டவும், மேலும் அவர்கள் ஆலோசனையின்றி அவற்றை உட்கொள்வதை நிறுத்தவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- ◆ புகைபிடிப்பதை நிறுத்தவும், மது / போதைப்பொருள் பயன்பாட்டைத் தவிர்க்கவும் அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

ஒரு பராமரிப்பாளருக்கான சுய பாதுகாப்பு குறிப்புகள்¹³

- ◆ எல்லாப் பணிகளையும் அதிகமான நபர்களிடையே பிரித்து, தனிப்பட்ட பணிகளுக்கு நேரத்தைக் கண்டறியவும்.
- ◆ மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஆரோக்கியமான வழிகளைப் பயன்படுத்தவும் (கிரியா, யோகா, நடைபயிற்சி).
- ◆ பேசவும், இணைக்கவும், உங்கள் உணர்வுகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.
- ◆ ஆதரவு தகவலை கைவசம் வைத்திருங்கள்.



களங்கத்தை கையாள்வது: அதை முறியடிக்க நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்¹⁷

- ◆ **மரியாதைக்குரிய வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்:** ஸ்கிசோஃப்ரினியா நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை புண்படுத்தும் அல்லது அவமானகரமான வார்த்தைகளால் விவரிக்க வேண்டாம்.
- ◆ **தவறான நம்பிக்கைகளை சரி செய்யுங்கள்:** ஸ்கிசோஃப்ரினியா பற்றிய தவறான புரிதல்களை சவால் செய்து சரி செய்யவும்.
- ◆ **நேர்மறையான உதாரணங்களைப் பகிரவும்:** சிகிச்சையில் சிறப்பாக செயல்படும் நபர்களைப் பற்றி பேசுங்கள். ஸ்கிசோஃப்ரினியாவிற்கான கவனிப்பு மற்றும் உதவி தேடலை இயலாபாக்குதல்.
- ◆ **இதைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசி ஆதரவைக் காட்டுங்கள்:** நிரந்தரையை மறைக்க வேண்டாம். திறந்த உரையாடல் பயத்தையும் அவமானத்தையும் குறைக்கும்.

மருந்து திட்டமிடுபவர்

நோயாளி: _____ மருத்துவர்: _____

மருந்தளவு கொண்ட மருந்துகள்	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
1. _____							
காலை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
மதியம்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
மாலை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
இரவு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____							
காலை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
மதியம்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
மாலை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
இரவு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____							
காலை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
மதியம்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
மாலை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
இரவு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____							
காலை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
மதியம்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
மாலை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
இரவு	<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.