



స్కిజోఫ్రీనియా

అవగాహనతో కూడిన శ్రద్ధ

స్కిజోఫ్రీనియాను అర్థం చేసుకోవడం

స్కిజోఫ్రీనియా ^{1,2}

అనేది ఒక వ్యక్తి ఆలోచించే, అనుభూతి చెందే మరియు ప్రవర్తించే విధానాన్ని ప్రభావితం చేసే ఒక వైద్య పరిస్థితి.



సంభావ్య కారణాలు ^{1,2}

- ◆ జన్మపరమైన కారకాలు
- ◆ వ్యక్తి యొక్క పరిసరాలు మరియు జీవితానుభవాలు
- ◆ పుట్టకకు ముందు, పుట్టేటప్పుడు లేదా పుట్టిన తర్వాత మెదడుకు జరిగిన చిన్నపాటి గాయం

స్కిజోఫ్రీనియా లక్షణాలు

స్కిజోఫ్రీనియా యొక్క ప్రారంభ లక్షణాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి, మనం వాటిని సులభంగా విస్మరించవచ్చు. ³

పేలవమైన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత లేదా స్వీయ సంరక్షణ

మానసిక స్థితిలో మార్పులు లేదా అసాధారణమైన భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనలు

రోజువారీ బాధ్యతలను నిర్లక్ష్యం చేయడం

అతి తక్కువ సామాజిక సంబంధాలు



మీరు ఎవరోలొనైనా ఈ మార్పులను గమనిస్తే, ముందుగానే మానసిక వైద్యుడిని సంప్రదించడం ద్వారా అసలు వారికి ఏమి జరుగుతుంది మరియు వారి కోసం ఏమి చేయాలి అని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ^{2,3}

లక్షణాలు వ్యక్తిని బట్టి వేర్వేరుగా ఉంటాయి మరియు సాధారణంగా ఈ క్రింది విధంగా వర్గీకరించబడతాయి: ^{1,2}



సానుకూల లక్షణాలు (మందులతో మెరుగుపడతాయి)

- ◆ ఇతరులు తమకు హాని చేస్తారేమో అని అనుమానం లేదా ఆందోళన కలిగి ఉండడం
- ◆ వింత నమ్మకాలను కలిగి ఉండటం (బ్రహ్మలు) మరియు వింతగా అనిపించే రీతిలో మాట్లాడటం
- ◆ స్వరాలు వినపడటం మరియు లేనివి కనిపించడం (బ్రాంతులు)



ప్రతికూల లక్షణాలు (అసాధారణ విషయాలు జరగడం ఆగిపోవడం)

- ◆ రోజువారీ కార్యకలాపాలను ప్లాన్ చేసుకోవడంలో లేదా నిర్వహించడంలో ఇబ్బంది
- ◆ తక్కువగా మాట్లాడటం (ఎక్కువగా మాట్లాడకపోవడం) లేదా మందమైన/నిరుత్సాహమైన స్వరం
- ◆ సామాజికంగా దూరంగా ఉండటం లేదా ఇతరులతో కలవకుండా ఉండటం



సంబంధిత జ్ఞానాత్మక (మెదడుకు సంబంధించిన) మరియు భావోద్వేగ లక్షణాలు

- ◆ ఏకాగ్రత లోపం, మతిమరుపు, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది
- ◆ ఆందోళన, ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం, మరియు నిస్సహాయత గల భావనలు

స్కిజోఫ్రీనియా వాస్తవాల నుండి అపోహలను దూరం చేయడం

✘ అపోహ	వాస్తవం ✔
స్కిజోఫ్రీనియా అంటే ఒక వ్యక్తికి రెండు విభిన్న వ్యక్తిత్వాల ఉండటం. ⁴	స్కిజోఫ్రీనియా అనేది ఒక వ్యక్తి ఆలోచించే మరియు వాస్తవికతను అర్థం చేసుకునే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది; ఇది బహుళ వ్యక్తిత్వాల సమస్య కాదు. ^{5,6}
స్కిజోఫ్రీనియా ఉన్నవారితో కలిసి ఉండటం ప్రమాదకరం. ⁴	దీనికి విరుద్ధంగా, వారు హింసకు గురయ్యే లేదా తమకు తామే హాని చేసుకునే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ⁴
స్కిజోఫ్రీనియాకు చికిత్స లేదు. ⁴	మందులు, థెరపీ మరియు సామాజిక మద్దతుతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. ⁴
స్కిజోఫ్రీనియా ఉన్నవారు జీవనోపాధి కోసం పని చేయలేరు. ⁴	సరైన చికిత్స మరియు మద్దతుతో, వారు తమ సామర్థ్యాలకు తగిన పాత్రలలో విజయవంతంగా పని చేయగలరు. ⁵

స్కిజోఫ్రీనియా చికిత్సను అర్థం చేసుకోవడం

సరైన చికిత్సతో స్కిజోఫ్రీనియా ఉన్నవారు గణనీయంగా మెరుగుపడి, సంతృప్తికరమైన జీవితాలను గడవగలరు. చికిత్సలో ఇవి ఉంటాయి: ^{1,7}



మందులు

- ◆ మెదడులోని రసాయనాల పై ప్రభావం చూపడం ద్వారా లక్షణాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి
- ◆ మానసిక వైద్యుని పర్యవేక్షణలో, ప్రతిస్పందన మరియు దుష్ప్రభావాలను బట్టి వాటి మోతాదులను క్రమంగా సర్దుబాటు చేయాలి



మానసిక నిపుణుల వద్ద కౌన్సెలింగ్

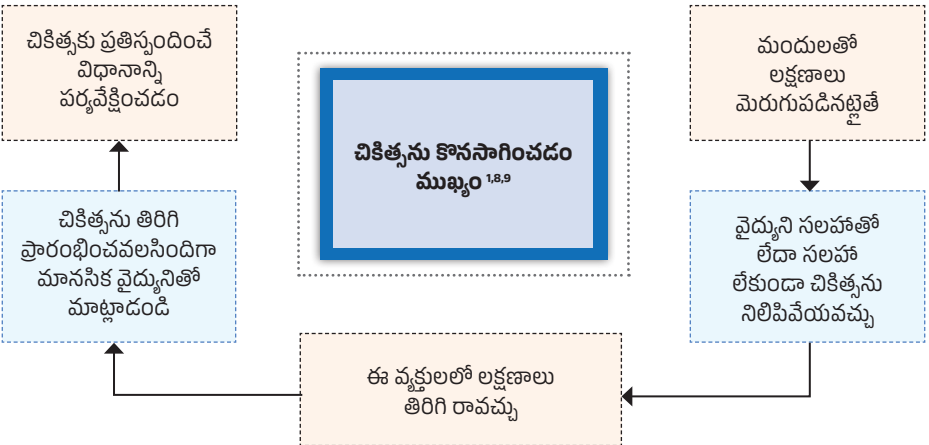
- ◆ స్కిజోఫ్రీనియాతో బాధపడేవారికి మరియు వారి కుటుంబాలకు ఈ పరిస్థితి గురించి తెలుసుకోవడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు దానిని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది



రోజువారీ అవసరాలకు మద్దతు

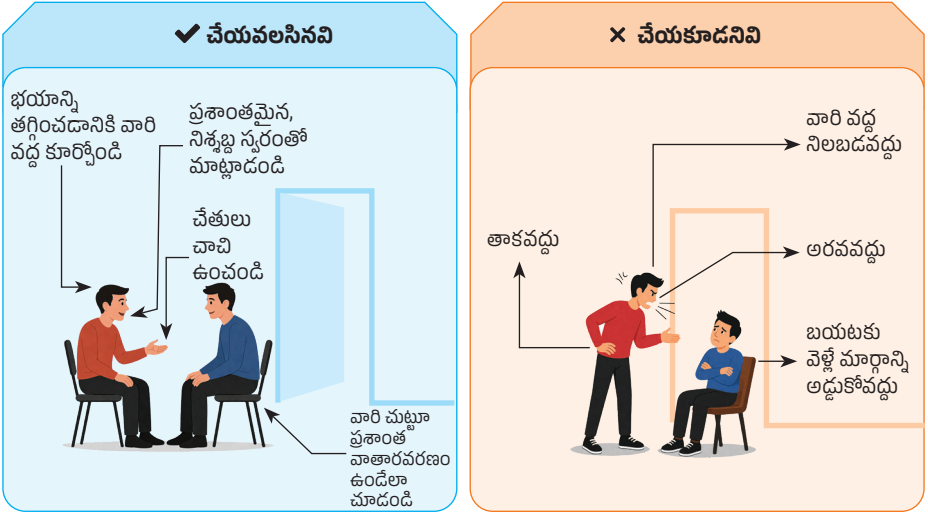
- ◆ విద్య మరియు ఉద్యోగ లక్ష్యాలను సాధించడానికి

క్రమం తప్పని చికిత్స అనేది లక్షణాలు తిరిగి వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది



స్కిజోఫ్రీనియాలో తీవ్రమైన దశలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు సంక్షోభాలను నిర్వహించడం

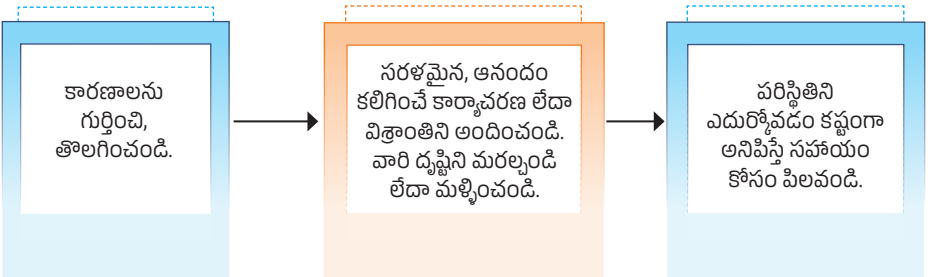
కొన్నిసార్లు, లక్షణాలు మరింత తీవ్రంగా కనిపించవచ్చు, మరియు ఆ వ్యక్తి చాలా చంచలంగా, కలత చెందినట్లుగా కనిపించవచ్చు లేదా మామూలు కంటే భిన్నంగా ప్రవర్తించవచ్చు.¹⁰⁻¹² అటువంటి తీవ్రమైన దశలలో, సంరక్షకులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు ప్రశాంతంగా పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుని, వారికి త్వరగా సహాయం అందించాలి.⁷



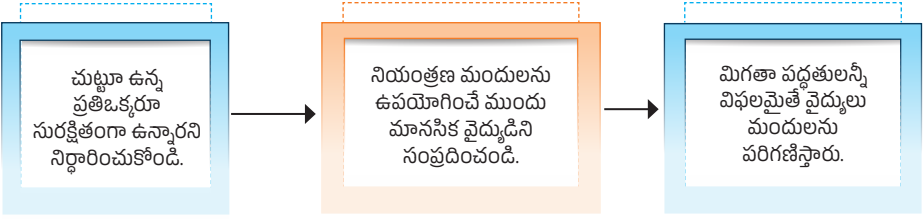
తీవ్రమైన దశలలో పాటించవలసిన సాధారణ చర్యలు

తీవ్రమైన దశలకు కొన్ని ఉదాహరణలు:


- ♦ **ఆందోళన:** ఇది ఉత్సాహం లేదా చంచలత్వంతో కూడిన భావోద్వేగ స్థితి. శబ్దం, జనసమూహం, దినచర్యలలో మార్పులు లేదా భయాలు వంటి వాటి వల్ల సంభవించవచ్చు.¹⁰




- ♦ **దూకుడు ప్రవర్తన:** కొన్నిసార్లు వారి మాటలు లేదా చేతలు ఇతరులకు హాని కలిగించవచ్చు.¹¹



- ♦ **స్వీయ-హాని:** స్వీయ-హాని చేసుకునే ఆలోచన కలిగి ఉన్న లేదా ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారిని గుర్తించండి.¹²

 **స్వీయ-హాని యొక్క హెచ్చరిక సంకేతాలు:**¹²

- ♦ నిరాశ, వ్యక్తిగత నష్టాలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, ఆకస్మిక మానసిక స్థితి మార్పులు, లేదా మరణం గురించిన సందేశాలు, మరియు కళాకృతులు.


ఈ సంకేతాలను మీరు గమనిస్తే ఏమి చేయాలి?¹² 

- ♦ ఏదైనా పెద్ద నష్టం జరిగిన తర్వాత వారికి దగ్గరగా ఉండి, వారిపై ఒక కన్నీసి ఉంచండి.
- ♦ ఒక వ్యక్తి నిరాశగా ఉన్నట్లు మాట్లాడినా లేదా స్వీయ-హాని గురించి ప్రస్తావించినా, వెంటనే మానసిక వైద్యుడితో మాట్లాడటం ముఖ్యం.

సంరక్షకునిగా మీ పాత్ర

మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారికి సరైన విధంగా ఎలా సహాయం చేయాలో తెలుసుకోవడం గందరగోళంగా ఉండవచ్చు.²

సంరక్షకులు మద్దతు చూపాలి, నమ్మకాన్ని పెంచాలి, ఉమ్మడి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి మరియు అవసరమైనప్పుడు త్వరగా సహాయాన్ని అందించాలి.¹³

 **సహాయక మరియు సానుకూల గృహ వాతావరణాన్ని సృష్టించడం**¹⁴

- ♦ స్విజోపైనియా ఉన్న వ్యక్తులతో సానుభూతితో మాట్లాడండి మరియు వారిని విమర్శించకుండా అర్థం చేసుకోండి
- ♦ ఆ వ్యాధి గురించి మరింత తెలుసుకోండి
- ♦ వారు మానసికంగా ఎలా ఉన్నారో అడగండి
- ♦ వారికి ఏది సౌకర్యంగా లేదా అసౌకర్యంగా ఉంటుందో అర్థం చేసుకోండి
- ♦ వారి లక్ష్యాలు మరియు పురోగతి గురించి మాట్లాడండి మరియు వారి బలాన్ని ప్రోత్సహించండి
- ♦ వారు వివిధ కార్యకలాపాలలో పాలుపంచుకునేలా చేయండి, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచండి మరియు వారిని అభినందించండి
- ♦ వారిని ప్రేరేపించడానికి నైతిక మరియు భౌతిక సహాయం అందించండి
- ♦ అత్యవసర సంప్రదింపు సంబంధం మరియు మానసిక వైద్యుని సంబంధం అందుబాటులో ఉంచుకోండి
- ♦ సూచించిన మందుల వివరాలు మరియు వాటి షెడ్యూల్స్ అందుబాటులో ఉంచుకోండి

జీవనశైలి మార్పులతో సహాయం చేయడం ^{15,16}



- ◆ తమను తాము జాగ్రత్తగా చూసుకోమని వారిని ప్రోత్సహించండి, ఎందుకంటే ఇది వారి ఒత్తిడి, నిరాశ మరియు అలసటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
- ◆ సరైన పోషకాహారం తీసుకోవడం, శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం మరియు ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటించడంలో వారికి సహాయం చేయండి.
- ◆ సూచించిన విధంగా వారి మందులను క్రమం తప్పకుండా మరియు సరిగ్గా తీసుకునేలా వారికి సూచన చేయండి, మరియు సలహా లేకుండా వారు వాటిని తీసుకోవడం ఆపకుండా చూసుకోండి.
- ◆ ధూమపానం మానేయమని మరియు మద్యం/మాదకద్రవ్యాల వాడకానికి దూరంగా ఉండమని వారిని ప్రోత్సహించండి.

సంరక్షకుని కోసం స్వీయ-సంరక్షణ చిట్కాలు ¹³

- ◆ మీ వ్యక్తిగత పనులకు సమయం దొరికేలా అన్ని పనులను ఎక్కువ మందికి కేటాయించండి.
- ◆ ఒత్తిడి ఉపశమనం కోసం ఆరోగ్యకరమైన మార్గాలను ఉపయోగించండి (ధ్యానం, యోగా, నడక).
- ◆ ఇతరులతో మాట్లాడండి, వారితో కలిసి వివిధ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనండి మరియు మీ భావాలను పంచుకోండి.
- ◆ సహాయ సమాచారాన్ని అందుబాటులో ఉంచుకోండి.



ఏదైనా అపార్థాలను ఎదుర్కోవడం: దానిని అధిగమించడానికి తీసుకోవలసిన చర్యలు ¹⁷

- ◆ **గౌరవప్రదమైన పదాలను ఉపయోగించండి:** స్కిజోఫ్రీనియా ఉన్న వ్యక్తులను బాధపెట్టే లేదా అవమానపరిచే పదాలతో వివరించవద్దు.
- ◆ **తప్పుడు నమ్మకాలను సరిదిద్దండి:** స్కిజోఫ్రీనియా గురించిన అపార్థాలను సవాలు చేయండి మరియు సరిదిద్దండి.
- ◆ **సానుకూల ఉదాహరణలను పంచుకోండి:** చికిత్సతో బాగా కొలుకుంటున్న వ్యక్తుల గురించి మాట్లాడండి. స్కిజోఫ్రీనియా కోసం సంరక్షణ మరియు సహాయం కోరడం అనేది సాధారణ అంశంగా పేర్కొనండి.
- ◆ **దాని గురించి బహిరంగంగా మాట్లాడండి మరియు మద్దతు చూపండి:** ఈ పరిస్థితిని దాచవద్దు. బహిరంగ సంభాషణలు అనేవి భయాన్ని మరియు అవమానాన్ని తగ్గించగలవు.

మందుల ప్రణాళిక

రోగి: _____ వైద్యుడు: _____

మోతాదుతో కూడిన మందులు	సోమవారం	మంగళవారం	బుధవారం	గురువారం	శుక్రవారం	శనివారం	ఆదివారం
1. _____							
ఉదయం	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
మధ్యాహ్నం	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
సాయంత్రం	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
రాత్రి	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____							
ఉదయం	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
మధ్యాహ్నం	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
సాయంత్రం	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
రాత్రి	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____							
ఉదయం	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
మధ్యాహ్నం	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
సాయంత్రం	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
రాత్రి	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____							
ఉదయం	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
మధ్యాహ్నం	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
సాయంత్రం	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
రాత్రి	<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/gdfffcd815b84b4ab977f5ebfad82e55.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.