

स्किजोफ्रेनिया

स्किजोफ्रेनिया के हो?

स्किजोफ्रेनिया एउटा गम्भीर मानसिक असन्तुलन हो। यो दिमागको कार्यक्षमताको गडबड हो, जहाँ विचारहरू, अनुभवहरू, भावनाहरू र व्यवहारहरूमा असामान्यता ल्याएर व्यक्तिको दैनिक पेशा र सामाजिक कार्यक्षमता, र स्व-हेरविचारमा असर गर्दछ। स्किजोफ्रेनिया असामान्य गडबडी होईन। असन्तुलनको परिवारिक इतिहासले यस असन्तुलनको जोखिम बढ्दछ। यो गडबडी सुरु हुने समय सामान्यतया किशोरावस्था वा वयस्क समयको प्रारम्भिक काल हो, सामान्यतया १८ देखि ३५ वर्षको उमेर बीच, लगभग बराबर महिला र पुरुष अनुपात।

यो गडबडी हुनुको कारण के हो?

यो गडबडी हुनुमा कुनै एक व्यख्या मात्र छैन। यद्यपि, त्यहाँ विभिन्न महत्वपूर्ण निष्कर्षहरू पाईएको छ जुन यो अवस्थाको कारणसंग सम्बन्धित हुन सक्छ। यो ज्ञात छ कि गडबडी आनुवंशिक, दिमागमा खराबी, पदार्थहरूको दुर्ब्यवसन, तनाव र स्काईजोईड व्यक्तित्वसँग सम्बन्धित छन्।

कसैले आफुलाई यो गडबडी छ भनेर कसरी थाहा पाउन सक्छ?

यदि तल उल्लेखित लक्षणहरू तपाईंको परिवार वा साथीहरूमा पाउनुभयो भने, उनीहरू यो अवस्थाबाट पीडित भएको हुन सक्छन् र डाक्टर वा मनोरोग विशेषज्ञहरुबाट मूल्यांकन गराउन पठाउनुपर्छ।

१. मतिभ्रमहरू (ह्यालुसिनेसन)

यी त्यस्ता अनुभूतिहरू हुन् जुन वास्तवमा अस्तित्वमा छैन, उदाहारण: अस्तित्वमा नभएको आवाजहरू सुन्नु, अस्तित्वमा नभएको छविहरू देख्नु आदि।

२. भ्रमहरू (डेल्युजन)

यस्तो अडिग विश्वासहरू जुन असत्य वा अस्तित्वमा छैन, ती विश्वासहरू असाधारण वा विचित्र पनि हुनसक्छ, उदाहारण: पीडा दिएको महसुस गर्छन्, नियन्त्रण गरिएको महसुस गर्छन्, सामान्य घटनामा विशेष अर्थ जोडिएको महसुस गर्छन्।

३. सोचाईमा गडबड

स्पष्ट सोच्ने क्षमता हराउँदछ। सोचाईहरू अव्यवस्थित वा अनौठो हुनसक्छ। बिरामीहरू निरर्थक बोल्ने वा नबोल्ने हुन्छन्।

४. प्रेरणाको कमी

बिरामीहरूले धेरै पक्षमा आफ्नो इच्छाशक्ति र प्रेरणा गुमाउँदछन् (आफ्नै स्व-हेरचाह र सरसफाई सहित), कुराहरूमा आफ्नो रुचि गुमाउँदछन्, र गतिमा पनि कम हुन्छन्। उनीहरू मैला देखिन्छन् र उनीहरूको आफ्नो काम जारी राख्न सक्दैनन्।

५. आफ्नो भावनाहरू व्यक्त गर्ने वा अनुभव गर्ने क्षमता गुमाउनु

उदाहारण: बिरामीले अरुको भावनाहरू प्रति सहानुभूति राख्न सक्दैनन्, वा अरुले दुःखी महसुस गर्दा हाँस्र्छन्।

६. अन्तर्मुखी र अलग्ग

उदाहारण: बिरामीहरू बढ्दो रूपमा अन्तर्मुखी, अलग्ग, आत्म-केन्द्रित र उदासीन हुन्छन्।

७. भावनात्मक दायित्व

बिरामीले आफ्नो भावनाहरू नियन्त्रण गर्न नसक्ने हुनसक्छ। भावनाहरू अस्थिर हुन्छन् र छिट्टै परिवर्तन हुन्छन्।

उपचारहरू के-के हुन् ?

औषधीको उपचार मुख्य र सबैभन्दा प्रभावकारी उपचार हो। एन्टि-साईकोटिक औषधीले प्रभावकारी रूपमा मतिभ्रमहरू र भ्रमहरू कम गरेर, चिन्ताको स्तर कम गरेर, क्रमिक स्वास्थ्य लाभ गराउँदछ। जब, गम्भीर विराम निको हुँदछ, औषधी प्रयोग जारी राख्नाले फेरी रोग बल्लिने जोखिमलाई कम गर्दछ।

जब गम्भीर रोग नियन्त्रणमा आउँदछ, विरामीलाई समाजमा पुनःसमायोजन गर्नको लागि, मनोरोग चिकित्सकले मनोवैज्ञानिक उपचार, पेशागत चिकित्सा, पारिवारिक शिक्षा र उपयुक्त हुने अरु चिकित्साहरूको लागि व्यवस्था गर्न सक्छन्।

स्किजोफ्रेनिया भएको विरामीहरूलाई परिवारले कसरी हेरविचार गर्नसक्छ ?

१. छिटो स्वास्थ्यलाभ गर्न र फेरी रोग फर्किने जोखिम घटाउनको लागि विरामीहरूलाई नियमित औषधी खान र चिकित्साहरूमा भाग लिन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
२. रोग फर्केर आएको सुरुवाती संकेतहरूलाई हेर्नुहोस्, जस्तै चिन्ता, निद्रा नलाग्नु, खाना रुची परिवर्तन हुनु, रुचि हराउनु, सामाजिकबाट एक्लो बस्नु, उदास मनोदशा, अरुले आफुलाई जिस्काएको वा उल्लेख गरेको महसुस गर्नु, एकदमै हठी हुनु।
३. शान्त बस्नुहोस्। विरामीको लक्षण वा व्यवहार प्रति विवाद गर्ने वा आलोचनात्मक नहुनुहोस्। विरामीसँग उनीहरूको मतिभ्रमहरू वा भ्रमहरूको वास्तविकता बारे बहस नगर्नुहोस्, तर उनीहरूलाई ती लक्षणहरूबाट ध्यान हटाउन सहयोग गर्नुहोस्। विरामीहरूलाई उनीहरूको ईच्छा लागेको कामहरू गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
४. सजिलो र सिधा तरिकाले विरामीसँग कुरा गर्नुहोस्। सुन्नुहोस् र प्रोत्साहन गर्नुहोस्, विशेषगरी सकारात्मक परिवर्तनहरू र सुधारको बारेमा भन्नुहोस्। सुत्ने, काम गर्ने र रुचिको लागि संरचित समय तालिका बनाउनुहोस्। केही मात्राको लचकता र व्यक्तिगत ठाउँ दिनुहोस्।
५. विरामीहरूको सामाजिक जीवनको लागि उनीहरूलाई सामाजिक पुनःस्थापना सेवाहरूमा भाग लिन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
६. हेरविचार गर्नेहरूले पनि आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यलाई हेर्नुपर्छ, उदाहरणः उनीहरूको आफ्नो आराम र व्यक्तिगत ठाउँको लागि समय। आवश्यक पर्दा सहयोग माग्नुहोस्।