

बीमारी की जानकारी

यहाँ हम आपको स्क्रिज़ोफ्रेनिया से सम्बंधित कुछ मुख्य जानकारी दे रहे हैं जो आपको अपने परिवार-जन (जिनको स्क्रिज़ोफ्रेनिया है) की देखभाल करने में सहायता कर सकती है।

स्क्रिज़ोफ्रेनिया क्या है?

स्क्रिज़ोफ्रेनिया एक मानसिक विकार या बीमारी है जो व्यक्ति की सोच, भावनाओं और वर्तव को प्रभावित करती है। यह ज्यादातर किशोरावस्था के अंतिम भाग या यौवन के शुरुआत में प्रकट होती है।

स्क्रिज़ोफ्रेनिया हमारे समाज की सबसे कम समझी हुई बीमारियों में से एक है। इसी कारणवश स्क्रिज़ोफ्रेनिया से बहुत सारे मिथ्य कथन सम्बंधित हैं। अनुसंधान से पता चलता है कि निम्नलिखित मिथ्य कथन हालाँकि बहुत प्रचलित हैं पर सत्य नहीं हैं।

स्किज़ोफ्रेनिया से सम्बंधित कुछ मिथ्य कथन

स्किज़ोफ्रेनिया हमारे समाज की सबसे कम समझी हुई बीमारियों में से एक है। इसी कारणवश स्किज़ोफ्रेनिया से बहुत सारे मिथ्य कथन सम्बंधित हैं। अनुसंधान से पता चलता है कि निम्नलिखित मिथ्य कथन हालाँकि बहुत प्रचलित हैं पर सत्य नहीं हैं।

मिथ्य कथन 1:

स्किज़ोफ्रेनिया एक असामान्य स्थिति है।

तथ्य:

स्किज़ोफ्रेनिया असामान्य नहीं है बल्कि प्रत्येक 100 व्यक्तियों में से 1 व्यक्ति को अपने जीवनकाल में स्किज़ोफ्रेनिया होने की संभावना होती है। स्किज़ोफ्रेनिया के रोगी सामाजिक लांछन की वजह से बीमारी के बारे में बात करना पसंद नहीं करते, जिससे यह लगता है कि यह बीमारी असामान्य है।



मिथ्य कथन 2:

स्किज़ोफ्रेनिया का कोई इलाज नहीं है।

तथ्य:

स्किज़ोफ्रेनिया के कई प्रभावशाली इलाज उपलब्ध हैं। यद्यपि इलाज को लम्बे समय तक चलाये जाने की आवश्यकता होती है (जैसाकि अन्य लम्बे समय तक रहने वाली शारीरिक बीमारियों के इलाज में भी ज़रूरत होती है जैसे- डायबेटीज़, ब्लड प्रेशर इत्यादि)। सही इलाज से स्किज़ोफ्रेनिया के रोगी भी ज़िन्दगी को सार्थक रूप से जी पाते हैं।



मिथ्य कथन 3:

स्किज़ोफ्रेनिया के रोगी स्वस्थ और उत्पादक जिंदगी नहीं जी सकते।

तथ्य:

यदि इलाज समय पर जल्दी शुरू कर दिया जाये तो लक्षणों में कमी आती है तथा स्किज़ोफ्रेनिया के रोगियों की कार्यकुशलता में सुधार आता है। बहुत सी ऐसी उपचार विधियां उपलब्ध हैं जो रोगी को सार्थक जिन्दगी जीने में मदद करती हैं।

स्किज़ोफ्रेनिया के बारे में ऊपर दिए गए वर्णित मिथ्य कथन आधारहीन हैं। यह महत्वपूर्ण है कि जब भी संभव हो तो इन गलत धारणाओं को सही किया जाये। स्किज़ोफ्रेनिया के बारे में यदि आपके मन में कोई भी सवाल या संदेह हो तो डॉक्टर से खुलकर बात करें। इससे आपको सही व तथ्यपूर्ण जानकारी मिलेगी।



स्किज़ोफ्रेनिया के लक्षण

स्किज़ोफ्रेनिया से सम्बंधित वास्तविक लक्षणों को समझने में समय लगता है। ज्यादातर लोगों में तीन प्रकार के लक्षण होते हैं:

1. सकारात्मक लक्षण
2. नकारात्मक लक्षण
3. संज्ञानात्मक लक्षण

एक व्यक्ति में इन तीनों में से कोई एक या सभी प्रकार के लक्षण हो सकते हैं। स्किज़ोफ्रेनिया के साथ जीने का अनुभव भिन्न लोगों के लिए भिन्न होता है।

1. सकारात्मक लक्षण:



हैलूसिनेशन: व्यक्ति कुछ ऐसे अनुभव महसूस करते हैं जो वास्तविकता में नहीं होते। जैसे- व्यक्ति को आवाजें सुनाई देती हैं या चीजें दिखाई देती हैं, जबकि अन्य किसी भी व्यक्ति को उस समय उस जगह पर ऐसा कुछ सुनाई या दिखाई नहीं देता।

डिल्यूज़न: ये एक व्यक्ति के ऐसे पक्के व मिथ्य विश्वास हैं जो दूसरों के द्वारा नए तथ्य या प्रमाण प्रस्तुत किये जाने पर भी नहीं बदलते।

वे व्यक्ति जिनमें सकारात्मक लक्षण होते हैं उनमें अन्य समस्याओं भी पाई जाती हैं, जैसे- ध्यान में कमी, व्याकुल विचार या यह एहसास कि उनके ख्यालों में बाधा आ रही है।

उपयोगी टिप: हैलूसिनेशन व डिल्यूज़न दोनों ही स्किज़ोफ्रेनिया के लक्षण हैं और लगातार दवाइयां लेने से इन लक्षणों में धीरे-धीरे कमी आती है।

2. नकारात्मक लक्षण:



नकारात्मक लक्षण मुख्य रूप से भावनाओं और व्यवहार में परेशानी से सम्बंधित होते हैं।

- मरीज़ को दिन प्रतिदिन की क्रियाओं में कोई रुचि महसूस नहीं होती।
- मरीज़ बहुत कम या कुछ नहीं बोलते।
- उन्हें दूसरों से बात करने में रुचि महसूस नहीं होती।
- यहाँ तक कि मूलभूत क्रियाओं में भी उन्हें मुश्किल होती है, जैसे- सुबह उठना, नहाना, दंतमंजन करना, समय पर भोजन करना इत्यादि।
- वे कोई भी अच्छी या बुरी घटना होने पर पहले की तरह या दूसरे लोगों की तरह कोई भावना प्रकट नहीं करते।

उपयोगी टिप: यदि मरीज़ में नकारात्मक लक्षण नज़र आ रहे हैं, तो आप कुछ साधारण तरीकों से उनकी मदद कर सकते हैं:

- उन्हें दैनिक कार्यों की एक लिस्ट तैयार करने और उसका अनुसरण करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उनको अपने दिनचर्या में कुछ रुचिकर व सामाजिक कार्य शामिल करने के लिए कहें।
- उनके प्रत्येक प्रयास की सराहना करें, भले ही आपको वह प्रयास बहुत ही छोटा और मामूली लगे।

3. संज्ञानात्मक लक्षण

संज्ञानात्मक लक्षणों में शामिल हैं-
किसी भी काम में ध्यान लगाने में कमी,
सूचनाओं/ जानकारी को समझने में
मुश्किल, साधारण मामलों में भी निर्णय
लेने में परेशानी, निर्देशों का पालन करने में
कठिनाई आदि।



4. अन्य लक्षण:

- सामान्य व्यवहार में परिवर्तन होना, जैसे- ज़्यादातर अकेले रहना, छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ा होना।
- नींद में परिवर्तन आना, जैसे- देर रात तक जगना, ज़्यादातर बिस्तर पर पड़े रहना आदि।
- अजीब तरह का व्यवहार करना, जैसे- बिना किसी कारण अपने में मुस्कुराना, अपने आप से बातें करना, ज़्यादातर अपने में रहना।
- साफ-सफाई में कमी रखना, जैसे- नहाने या खुद को साफ सुथरा रखने में रुचि न लेना।
- बातचीत में दिक्कत होना । हो सकता है कि दूसरों को उनकी बातें बेतुकी लगें।
- शारीरिक समस्याओं की शिकायत करना, जैसे- बदन दर्द, सिर दर्द आदि।
- घबराहट महसूस करना।

यदि आपके परिवार-जन में इनमें से कोई भी लक्षण दिख रहे हों तो उसको अनदेखा न करें और इसके बारे में डॉक्टर से बात करें।

स्किज़ोफ्रेनिया के कारण क्या होते हैं?

1. न्यूरोट्रांसमिटर में असंतुलन:

मस्तिष्क तंत्रिका कोशिकाओं और रसायनों से बना होता है जिन्हें 'न्यूरॉन' और 'न्यूरोट्रांसमिटर' कहते हैं। न्यूरोट्रांसमिटर में, विशेष रूप से डोपामिन में, असंतुलन को स्किज़ोफ्रेनिया के लक्षणों की वजह माना गया है। स्किज़ोफ्रेनिया के इलाज में दी जाने वाली दवाइयों से न्यूरोट्रांसमिटर में असंतुलन को ठीक करने की कोशिश की जाती है।



2. अनुवांशिकता:

कभी-कभी स्किज़ोफ्रेनिया की बीमारी परिवारों/ वंश में प्रचलित होती है। वे लोग जिनके नज़दीकी रिश्तेदारों में किसी को स्किज़ोफ्रेनिया की बीमारी है, उनमें स्किज़ोफ्रेनिया की बीमारी होने की संभावना उन लोगों से ज़्यादा होती है ,जिनके नज़दीकी रिश्तेदारों में ऐसी कोई बीमारी नहीं होती।

वैज्ञानिकों का विश्वास है कि विभिन्न 'जीन्स' स्किज़ोफ्रेनिया के होने के खतरे को बढ़ाते हैं। लेकिन कोई एक 'जीन' अपने आप में इस बीमारी के होने की वजह नहीं है। अभी तक यह संभव नहीं हो पाया है कि अनुवांशिक सूचना के द्वारा यह भविष्यवाणी की जा सके कि किसमें स्किज़ोफ्रेनिया की बीमारी होगी और किसमें नहीं।

बहुत से ऐसे लोग हैं जिनको
स्किज़ोफ्रेनिया की बीमारी है लेकिन उनके
परिवार के अन्य किसी सदस्य को ऐसी
बीमारी नहीं है। दूसरी ओर कई ऐसे लोग
हैं जिनके परिवार के सदस्यों को ऐसी
बीमारी है, लेकिन उनको यह बीमारी नहीं
है।

3. वातावरण से जुड़े कारण:

वैज्ञानिकों का यह मानना है कि अनुवांशिकता और व्यक्ति के वातावरण की आपसी अंतःक्रिया स्किज़ोफ्रेनिया के लक्षणों को पूरी तरह विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। वातावरण से जुड़े कारणों में शामिल हैं: जन्म के समय समस्याएं होना, जन्म के पहले पोषण की कमी, मनोसामाजिक कारण आदि।

यह अंतः क्रिया व्यक्ति दर व्यक्ति विभिन्न होती है और उसकी अपनी विशिष्ट शारीरिक संरचना और मनोसामाजिक वातावरण पर निर्भर करती है।



हो सकता है आप सोचते हों, “ऐसा मेरे मेरे परिवार-जन के साथ क्यों हुआ?” बहुत से कारण हैं जो कि व्यक्ति में स्किज़ोफ्रेनिया के लक्षणों को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये कारण अलग-अलग, जटिल तरह से और मिश्रित रूप से अंतः क्रिया करते हैं। इसलिए यह कहना मुश्किल हो जाता है कि किस विशिष्ट कारण से यह बीमारी हुई है। यह जानना बहुत आवश्यक है कि कोई केवल एक कारण इस बीमारी के लिए उत्तरदायी नहीं होता।



इस बीमारी के बारे में दूसरों को कैसे बताएं?

ज़िन्दगी में आपको ऐसे कई लोग मिल सकते हैं जो स्किज़ोफ्रेनिया को नहीं समझते हों और उन्हें इस बीमारी के बारे में कई गलतफहमियां हों। आप उनको इस बीमारी के बारे में सही जानकारी दे सकते हैं जो कि 34 से 41 पन्नों पर दी गई है।

इस बीमारी के कारण शर्मिंदा नहीं महसूस करें। यह बीमारी तो किसी को भी हो सकती है। एक व्यक्ति स्किज़ोफ्रेनिया के साथ भी सही उपचार और सहायता की मदद से सार्थक जीवन व्यतीत कर सकता है।



स्किज़ोफ्रेनिया के लिए कौनसे उपचार और चिकित्सा उपलब्ध हैं?

एक अच्छी खबर यह है कि स्किज़ोफ्रेनिया के इलाज के लिए बहुत से प्रभावशाली उपचार उपलब्ध हैं:

1. औषधीय उपचार:

मुख्यतौर पर एंटी-साइकोटिक दवाइयां इलाज में प्रयोग होती हैं। दवाइयां गोलियों, तरल और इंजेक्शन के रूप में उपलब्ध हैं। ज्यादातर मरीजों को प्रतिदिन गोलियां दी जाती हैं। कुछ मरीजों को एक महीने में एक या दो बार इंजेक्शन दिए जाते हैं। कुछ लोगों को दवाई लेने से साइड-इफेक्ट्स होते हैं लेकिन इन साइड इफेक्ट्स को ठीक करने के कई उपचार उपलब्ध हैं।

डॉक्टर और मरीज सबसे अच्छी दवाई या संयोजन और सही खुराक खोजने के लिए एक साथ काम कर सकते हैं।

2. मनोसामाजिक उपचार (काउंसेलिंग):

इन उपचार विधियों में रोगी और उनके परिवार के सदस्यों को मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कौशल सीखने पड़ते हैं, जिनसे वे स्किज़ोफ्रेनिया रोगजनित दिन प्रतिदिन की चुनौतियों का सामना कर पाते हैं।

3. अन्य उपचार:

जिन मरीजों को पारंपरिक उपचारों से फायदा नहीं होता, उनके लिए कुछ बायोलॉजिकल (जैविक) उपचार भी उपलब्ध हैं, जैसे- इलेक्ट्रोकन्वल्सिव थेरेपी (ई.सी.टी.)।

डॉक्टर द्वारा गहन मूल्यांकन और जाँच के बाद प्रत्येक रोगी के उपचार की अलग योजना बनायी जाती है। उपचार को सफल बनाने के लिए यह आवश्यक है कि उपचार कार्यक्रम का ठीक ढंग से अनुसरण किया जाए और डॉक्टर के साथ नियमित रूप से फॉलो-अप किया जाए।

आप अपने परिवार-जन की देखभाल कैसे करें?

सिज़ोफ्रेनिया से पीड़ित परिवारजन की देखभाल करना कठिन हो सकता है। यह समझना मुश्किल हो सकता है कि उनका ख्याल कैसे रखें जब वे अजीब वर्ताव कर रहे हों, आपके अनुरोधों का कोई जवाब न दे रहे हों और कोई भी उत्तरदायित्व लेने के लिए तैयार न हों।

यहाँ पर हम कुछ सुझाव दे रहे हैं जो आप अपने परिवारजन की मदद के लिए कर सकते हैं:

1. उपचार अनुपालन सुनिश्चित करना:

अपने परिवार-जन को नियमित रूप से दवा लेने के लिए प्रोत्साहित करें। दवा लेना याद दिलाने के लिए आप कई तकनीकों का प्रयोग कर सकते हैं, जैसे- दवाई के समय का अलार्म सेट करना, गोलियों का डिब्बा बनाकर रखना आदि।

यदि कोई साइड-इफेक्ट्स हो या असहजता महसूस हो, तो दवाइयों को तुरंत बंद न करें, बल्कि इलाज कर रहे डॉक्टर से बात करें।

डॉक्टर के साथ नियमित रूप से फॉलो-अप करें। इससे कई उद्देश्य पूरे होते हैं। दवाइयों के अनुपालन के निरीक्षण में और उपचार स्तर को ठीक करने में मदद मिलती है। डॉक्टर से कोई भी समस्या के बारे में बात करना आसान हो जाता है।

आपके परिवार-जन की देखभाल में आई परेशानियों को लिखकर रखें और उनके बारे में डॉक्टर से विचार-विमर्श करें।



2. बीमारी के दुबारा होने के प्रारंभिक चिह्न पहचानें:

मनोचिकित्सक के संग बीमारी के दुबारा होने के प्रारम्भिक चिह्नों के बारे में बात करें और योजना बनायें कि यदि बीमारी के दुबारा चिह्न दिखाई दें तो क्या किया जा सकता है।

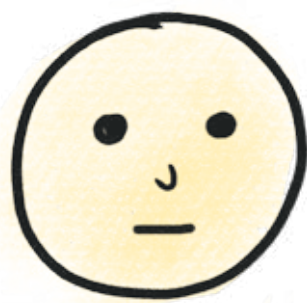
3. मूल मनोसामाजिक तरीकों का उपयोग करें:

i). मरीज़ के साथ बातचीत करें:

जब भी आप अपने परिवार-जन से बातचीत करें तो नीचे लिखे तरीकों का उपयोग कर सकते हैं:

- छोटे, सरल और स्पष्ट वाक्यों में बात करें।
- एक बार में एक ही निर्देश दें या एक ही विषय पर बात करें । एक साथ कई निर्देश न दें या कई विषयों पर बात न करें।

- उनके साथ बोलने के अंदाज़ को और अपनी अपेक्षाओं को हर बार एक समान रखें।
- उन पर किसी काम के लिए दबाव न डालें।
- उनकी बातें ध्यानपूर्वक सुनें।
- जब भी सम्भव हो उनको प्रोत्साहित करें।
- उनके साथ आलोचनात्मक या डरावनी भाषा का प्रयोग न करें।
- कठोर या धमकी भरी भाषा के प्रयोग के बिना आप उनके अस्वीकार्य या खतरनाक व्यवहारों के प्रति अपनी अस्वीकृति दे सकते हैं।



ii) समस्या-समाधान करने के तरीके:

कभी आपके परिवार-जन के साथ ऐसी स्थिति उत्पन्न हो सकती है जब आपको हस्तक्षेप करना पड़े, जैसे- उनके द्वारा दवा का सेवन न करना, साफ-सफाई का ध्यान न रखना, दिनचर्या को पूरा न करना आदि। इन परिस्थितियों में समस्या-समाधान के तरीके आपकी मदद कर सकते हैं। समस्या-समाधान के तरीकों में निम्नलिखित भाग/ कदम होते हैं:

- समस्याजनक व्यवहार को पहचानें।
- इस समस्याजनक व्यवहार के बारे में अपने परिवारजन से सरल और स्पष्ट शब्दों में बात करें। उदाहरण के लिए- “आप स्वच्छता नहीं रख रहे हैं”, बोलने की जगह आप कह सकते हैं, “आप हर रोज स्नान नहीं कर रहे हैं” या “आपने 3 दिनों से ब्रश नहीं की है”।
- इन समस्याजनक व्यवहारों को बदलने के सम्भावित लाभों और नुकसानों के बारे में उनसे बात करें।

- इन व्यवहारों को बदलने के आवश्यक तरीकों के बारे में उनसे बात करें।
- इसमें आप उनकी किस तरह से मदद कर सकते हैं- इस पर बात करें।

समस्या-समाधान के इन तरीकों का उपयोग जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी किया जा सकता है । यह महत्वपूर्ण है कि आप इन कौशलों का उपयोग अपने परिवारजन के साथ उन समस्याजनक व्यवहारों के लिए करें जिनको बदलने में वे सक्षम हों।

उनके साथ समस्या-समाधान तकनीकों का उपयोग करते समय अपने बातचीत के तरीकों का भी ध्यान रखें।



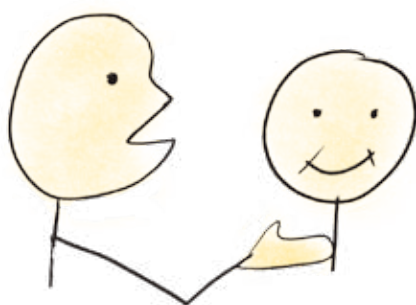
4. अपना ध्यान रखने और आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रोत्साहित करें:

स्किज़ोफ्रेनिया के मरीजों के लिए अपना ध्यान रखना और आत्मनिर्भर बनने के तरीके सीखना आवश्यक है। इसके लिए उनको कुछ साधारण कार्य, जैसे - कपड़े धोना, खाना बनाना, घर एवं स्वयं की देखभाल करना आदि, सीखने या इनमें भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

महत्वपूर्ण टिप्स:

- अपने परिवारजन के साथ मिलकर दैनिक कार्यों की एक लिस्ट बनाएं जो उन्हें सीखने हैं।
- लिस्ट में यह भी अंकित करें कि कौनसे कार्य वह स्वयं कर सकते हैं और कौन से कार्यों के लिए उन्हें दूसरों से सहायता की आवश्यकता होगी।
- उनसे प्रत्येक कार्य के लिए एक लक्ष्य बनाने के लिए कहें।
- प्रत्येक कार्य को छोटे-छोटे कार्यों में विभाजित करें।

- आपके परिवारजन आपको देखकर नया कार्य सीख सकते हैं । इसके लिए आप जब भी कोई कार्य करें उनको कार्य के प्रत्येक भाग के बारे में बताएं।
- . किसी कार्य को करने के लिए उनकी सहायता तब तक करें जब तक उनमें स्वतंत्र रूप से कार्य करने का आत्मविश्वास न आ जाये।
- . किसी पूर्व निर्धारित लक्ष्य पर पहुँचने या किसी कार्य के पूरा होने पर उनकी सराहना अवश्य करें।
- . यदि आपके परिवारजन किसी कार्य को पूरा करने में असमर्थ हों तो इसके कारणों को समझने और उसका समाधान करने का प्रयास करें।
- . आप यहाँ पर समस्या-समाधान के तरीकों का प्रयोग कर सकते हैं।



5. घबराहट व डर पर काबू पाने के तरीके:

कुछ परिस्थितियों में आपके परिवारजन को घबराहट या भय हो जाता है जिनके कारण वे अत्यंत सरल कार्य (जो उन्हें अच्छे तरह से आता हो) को भी करने में भी असमर्थ हो जाते हैं। उदाहरण के लिए- भीड़ वाली जगहों पर जाने या अकेले यात्रा करने में घबराहट महसूस करना। उनसे उनके भय और घबराहट के बारे में बात करें और आश्वासन दें।

आप उनकी घबराहट या भय कम करने के लिए निम्नलिखित तरीकों का उपयोग कर सकते हैं:-

- कार्य को छोटे-छोटे भागों में विभाजित करें। उदाहरण के लिए - यदि आपके परिवार जन अकेले यात्रा करने में घबराहट महसूस कर रहे हैं तो उनके साथ मिलकर यात्रा से जुड़े सभी कार्यों को छोटे-छोटे स्टेप्स में बाँट लें।

- जिस स्टेप को लेने में उन्हें सबसे कम घबराहट महसूस हो रही हो, उससे शुरुआत करें। उदाहरण के लिए- वे ऐसे समय पर यात्रा कर सकते हैं जब सामान्यतः भीड़ कम होती है।
- धीरे-धीरे आप उनको स्वतंत्र रूप से स्टेप करने के लिए कह सकते हैं। जैसे- थोड़ी दूरी पर खड़े होकर आप उन्हें टिकट खरीदने के लिए कहें।
- जब वह एक स्टेप सीख लें तो क्रमशः अगले स्टेप पर बढ़ने के लिए कहें।
- जब वे स्वतंत्र रूप से कार्य करना शुरू कर दें तो आप उन्हें अन्य आवश्यक टिप्स भी दे सकते हैं, जैसे- अकेले यात्रा करते समय रूट-मैप (यात्रा का नक्शा) और ज़रूरी फोन नम्बर साथ रखना आदि।

यह ध्यान रखें कि जब आप उनकी मदद कर रहे हों तो उनके कार्यों में बहुत ज़्यादा दखल न दें और न ही बिल्कुल दूरी बनाएँ। उनके कार्यों को आप पूरा न करें, बल्कि कार्यों को पूरा करने में सिर्फ उनकी सहायता करें। इस सहायता का उद्देश्य उन्हें स्वतंत्र रूप से कार्य करने में सक्षम बनाना है। ऐसा करते समय आप याद रखें कि 'बूंद-बूंद से ही सागर भरता है'।



6. शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना:

शारीरिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना स्क्रिज़ोफ्रेनिया के मरीज़ों और उनके परिवार के सदस्यों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यहाँ हम कुछ उपाए बता रहे हैं जो आपको और आपके परिवार के सदस्यों को स्वस्थ जीवन व्यतीत करने में सहायता कर सकते हैं।

i) शारीरिक स्वास्थ्य जाँच/ निरीक्षण:

- डॉक्टर द्वारा लिखी गई सभी जांचों को समय पर करवाएँ।
- स्क्रिज़ोफ्रेनिया की दवा के कुछ साइड इफेक्ट्स की वजह से वजन बढ़ सकता है जिसकी वजह से उन्हें अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ भी हो सकती हैं। यदि आपको लगे आपके परिवारजन के वजन में तेज़ी से परिवर्तन हो रहा है तो कृपया डॉक्टर इस बारे में बात करें।
- इसी तरह अन्य सभी जांचों में यदि तेज़ी से बदलाव दिखाई दे तो डॉक्टर से बात करें।

- किसी भी तरह की अन्य स्वास्थ्य समस्या होने पर डॉक्टर से बात करें। डॉक्टर की सलाह के बिना किसी भी दवा या उसकी खुराक को न बदलें।

ii) शारीरिक व्यायाम:

स्क्रिज़ोफ्रेनिया के मरीज़ों को बीमारी की वजह से किसी भी काम को करने में मन नहीं लगता। यह बीमारी का ही एक लक्षण है। लेकिन यह उनके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है।

प्रत्येक दिन उनको कुछ शारीरिक व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित करें। उनसे बातचीत करके तय करें कि वे कौन सा व्यायाम करना चाहते हैं, जैसे- टहलना, दौड़ना, खेलना इत्यादि। इसके बारे में और जानकारी के लिए कृपया 'शारीरिक व्यायाम' शीर्षक में पढ़ें।



7. सही खानपान:

- नियमित अंतराल पर लिया गया पौष्टिक भोजन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए और भविष्य में किसी भी स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए महत्वपूर्ण हैं। कृपया अधिक जानकारी के लिए 'सही खानपान' शीर्षक में पढ़ें।

8 अपने लिए सामाजिक समर्थन/सहारा तलाशना:

- स्क्रिज़ोफ्रेनिया के बारे में लोगों को ज़्यादा जानकारी नहीं होती । इसके बारे में बात न करने या मदद न मांगने से इस बीमारी से जुड़े लांछन को बढ़ावा मिलता है और आपको अकेलापन महसूस होता है।
- परिवारजन की देखभाल के साथ-साथ स्वयं एक सक्रिय जीवन जीने का प्रयास करें।
- अपने आप को सामाजिक मेलजोल से अलग न रखें।

- परिवार या समाज में समर्थन खोजने का प्रयास करें। आप अन्य ऐसे लोगों से भी बात कर सकते हैं जिनके घर में भी स्क्रिज़ोफ्रेनिया के मरीज़ हों।
- सहायता या समर्थन प्राप्त करने के लिए आप आसपास के ऐसे सामाजिक समूहों में हिस्सा लें जिसमें आप अपने जैसे अन्य लोगों से मिलकर बातचीत कर सकते हैं।
- पारिवारिक चर्चाओं में अपने परिवारजन को भी शामिल करें और जब भी सम्भव हो पारिवारिक मामलों में उनकी राय लें।
- परिवारजन को समाज की कठोर बातों से बचाना भी आपकी ज़िम्मेदारी है। जब भी सम्भव हो बीमारी से जुड़ी धारणाओं को चुनौती दें और उनकी जगह सही जानकारी दें।

स्क्रिज़ोफ्रेनिया के मरीज़ की देखभाल करना मुश्किल होता है लेकिन यदि आप ऊपर बताए गए टिप्स का प्रयोग करें तो उनके साथ-साथ आपके लिए अपनी देखभाल करनी भी आसान हो जाएगी।

