

# बीमारी की जानकारी



हम आपको यहाँ पर स्किज़ोफ्रेनिया से सम्बंधित कुछ मुख्य जानकारी दे रहे हैं। जब आप स्किज़ोफ्रेनिया से ग्रस्त हों तो आपको अपनी देखभाल कैसे करनी चाहिए, इस विषय में भी कुछ जानकारी दे रहे हैं।

## स्किज़ोफ्रेनिया क्या है?

स्किज़ोफ्रेनिया 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।

# 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 ज़िन्दगी 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 लक्षणः



**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 लक्षणः



नकारात्मक लक्षण मुख्य रूप से भावनाओं और व्यवहार में परेशानी से सम्बंधित होते हैं। आपने शायद महसूस किया होगा कि:

- . आपको दिन प्रतिदिन की क्रियाओं में कोई रुचि महसूस नहीं होती।
- . आपको दूसरों से बात करने में रुचि महसूस नहीं होती।
- . मूलभूत क्रियाओं में भी मुश्किल होती है, जैसे- सुबह उठना, नहाना, दंतमंजन करना, समय पर भोजन करना इत्यादि।

**उपयोगी टिपः** यदि आप नकारात्मक लक्षण महसूस कर रहे हैं तो कुछ साधारण तकनीकें आपकी मदद कर सकती हैं। जैसे- दिन के कार्यों की एक सूची तैयार करें और उसका नियम से पालन करें। ऐसे कार्यों में शामिल हों जो आपके लिए रुचिकर हों। उन कार्यों को पूरा करने के लिए आप हर संभव कोशिश करें क्योंकि हर कोशिश मायने रखती है।



### 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



## अन्य लक्षणः

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

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो रहे हों तो उसको अनदेखा न करें और उसके बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

# अपनी बीमारी के बारे में दूसरों को कैसे बताएं?

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

अपनी 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 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 अंतः क्रिया 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।



आप सोचते होंगे, “ऐसा मेरे 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।



# 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 आप उपचार कार्यक्रम का ठीक ढंग से अनुसरण करें और डॉक्टर के साथ नियमित रूप से फॉलो-अप पे जाएं।

# मैं अपना ध्यान कैसे रख सकता/ सकती हूँ?

## 1. उपचार अनुपालन:

कृपया दवाइयां नियमित रूप से लें। यदि आप दवाइयां लेना भूल जाते हैं, तो आप याद दिलाने वाली तकनीकों का प्रयोग कर सकते हैं, जैसे- दवाई के समय अलार्म सेट कर लें, गोलियों का डिब्बा बनाकर रख लें आदि।



यदि आपको कोई साइड-इफेक्ट्स हों या असहजता महसूस हो, तो दवाइयां बंद न करें, बल्कि अपने डॉक्टर से तुरंत बात करें।

आपका उपचार कर रहे मनोचिकित्सक के साथ नियमित रूप से फॉलो-अप पर जाएं। 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।

## 2. बीमारी के दुबारा होने के प्रारंभिक चिह्न पहचानें:

आपका इलाज कर रहे मनोचिकित्सक के साथ बीमारी के दुबारा होने के प्रारम्भिक चिह्नों के बारे में बात करें। अपने डॉक्टर और परिवार के निकट सदस्य के साथ उपचार क्रिया की योजना बनायें कि यदि बीमारी के दुबारा चिह्न दिखाई दें तो क्या किया जा सकता है।



## 3. दिनचर्या का पालन करें:

प्रतिदिन के कार्य हम सभी के लिए महत्वपूर्ण हैं। आप एक ऐसी दिनचर्या तैयार करें जिसमें ऐसे काम हों जिन्हें आप रोज़ कर सकते हों। जहाँ तक हो सके उस दिनचर्या का पालन करें।

## 4. भोजन का ध्यान रखें:

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए और भविष्य में होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए नियमित अंतराल पर पौष्टिक भोजन खाना बहुत ज़रूरी है। जब भी संभव हो, परिवार के सभी सदस्यों को मिलकर साथ खाना चाहिए। कृपया अधिक जानकारी के लिए 'सही खानपान' शीर्षक में पढ़ें।

## 5. शारीरिक व्यायाम:

प्रतिदिन कोई न कोई व्यायाम जरूर करें। आप अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ख्याल रखने के लिए कोई भी व्यायाम निश्चित कर सकते हैं, जैसे- चलना, दौड़ना, कोई खेल खेलना इत्यादि। आप अपने व्यायाम में अपने परिवार के सदस्यों/ मित्रों को भी शामिल कर सकते हैं। सक्रिय बने रहना सबके लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। कृपया अधिक जानकारी के लिए 'शारीरिक व्यायाम' शीर्षक में पढ़ें।

## 6. शारीरिक जाँच:

यह महत्वपूर्ण है कि आप डॉक्टर की सलाह पर जाँच कराएं और जाँचों के परिणामों का रिकॉर्ड रखें। इसके बारे में और जानकारी के लिए कृपया 'शारीरिक जाँच' शीर्षक में पढ़ें।

स्वास्थ्य में किसी भी प्रकार की परेशानी होने पर अपने डॉक्टर से तुरंत बात करें। डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी दवा न लें।



## 7. सामाजिक मेल-जोल बढ़ाएं:

- . अपने परिवार के साथ और आसपास के लोगों के साथ मेल-जोल बढ़ाएं।
- . प्रतिदिन पारिवारिक चर्चों और क्रियाओं में भाग लेने की कोशिश करें।
- . पारिवारिक समारोह, त्यौहार या कोई खास दिवस अवश्य मनाएं।
- . अपने विचार, भावना, चिंता आदि उन लोगों के साथ बाँटें जिन पर आप विश्वास करते हों । साथ ही उनकी बातें भी सुनें।



यहाँ पर बताए गए तरीकों से धीरे-धीरे सुधार आएगा। कृपया याद रखें कि यह महत्वपूर्ण है कि आप उनका नियमित रूप से अनुसरण करें जिससे आपको समय पर सुधार दिखाई दें।

