स्क्त्सोफ्रेनिया
जानकारी व उपयुक्त सलाह

केन्द्रीय मनष्चिकित्सा संस्थान
राँची–834006
झारखण्ड, भारत

स्क्त्सोफ्रेनिया?

■ स्क्त्सोफ्रेनिया एक मानसिक रोग है जो कि 1 % लोगो में पाया जाता है!

■ इस रोग में रोगी के विचार, संवेग, तथा व्यवहार में आसामान्य बदलाव आ जाते हैं जिनकी वजह से वह कुछ समय लिए अपनी जिम्मेदारियों तथा अपनी देखभाल करने में असमर्थ हो जाता है!

स्क्त्सोफ्रेनिया को कैसे पहचाने?

■ स्क्त्सोफ्रेनिया के कुछ प्रमुख लक्षण हैं जैसे कि षुरूआत मे:

■ रोगी अकेला रहने लगता है,

■ वह अपनी जिम्मेदारियों तथा जरूरतों का ध्यान नही रख पाता,

■ रोगी अक्सर खुद ही मुस्कुराता या बुदबुदाता दिखाई देता है,

■ रोगी को विभिन्न प्रकार के अनुभव हो सकते हैं जैसे की कुछ ऐसी आवाजे सुने देना जो अन्य लोगों को न सुनाई दें, कुछ ऐसी वस्तुएं, लोग, या आकृतियाँ दिखाई देना जो औरों को न दिखाई दे, या शरीर पर कुछ न होते हुए भी सरसराहट, या दबाव महसूस होना, आदि,

■ रोगी को ऐसा विष्वास होने लगता है की लोग उसके बारे मे बातें करते है, उसके खिलाफ को गए हैं, या उसके खिलाफ कोई षड्यंत्र रच रहे हो,

■ उसे नुकसान पहुँचाना चाहते हो, या फिर उसका भगवान् से कोई सम्बन्ध हो, आदि,

■ रोगी को लग सकता है की कोई बाहरी ताकत उसके विचारो को नियंत्रित कर रही है, या उसके विचार उसके अपने नही है,

■ रोगी असामान्य रूप से अपने आप में हंसने, रोने, या अप्रासंगिक बातें करनें लगता है,

■ रोगी अपनी देखभाल व जरूरतों को नही समझ पाता,

■ रोगी कभी–कभी बेवजह स्वयं या किसी और को चोट भी पंहुचा सकता है,

■ रोगी की नींद व अन्य शारीरिक जरूरतें भी बिगड़ सकती हैं!

यह आवश्यक नही की हर रोगी में यह सभी लक्षण दिखाई पड़े, इसलिए यदि किसी भी व्यक्ति में इनमे से कोई भी लक्षण नज़र आए तो उसे तुरंत मनोचिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए!

स्क्त्सोफ्रेनिया किसको हो सकता है?

■ स्क्त्सोफ्रेनिया किसी भी जाति, वर्ग, धर्म, लिंग, या उम्र के व्यक्ति को हो सकता है,

■ अन्य बीमारियो की तरह ही यह बीमारी भी परिवार के करीबी सदस्यों में आनुवंशिक रूप से जा सकती है इसलिए मरीज़ के बच्चों, या भाई–बहन में यह होने की संभावना अधिक होती है,

■ अत्यधिक तनाव, सामाजिक दबाव, तथा परेशानियाँ भी बीमारी को बनाये रखने या ठीक न होने देने का कारण बन सकती हैं,

■ मस्तिष्क में रासायनिक बदलाव, या कभी–कभी मस्तिष्क की कोई चोट भी इस बीमारी की वजह बन सकती है!

रोग की पहचान कैसे करें?

नीचे दिए व्यवहारिक बदलाव रोगी को बिगड़ती अवस्था के संकेत हो सकते है:

■ शुरूआत में व्यक्ति लोगों से कटा–कटा रहने लगता है, तथा काम में मन नही लगा पाता,

■ कुछ समय बाद उसकी नींद में बाधाएं आने लगती हैं,

■ मरीज़ परेशान रहने लगता है, तथा उसके हाव–भाव में कुछ अजीब बदलाव आने लगते हैं,

■ वह कुछ अजीब हरकतें करने लगता है जिसके बारे मे पूछने पर वह जवाब देने से कतराता है,

■ समय के साथ–साथ यह लक्षण बढ़ने लगते हैं जैसे कि नहाना धोना बंद कर देना, गंदगी का अनुभव नही होना,

■ समय से भोजन, या नींद न लेना, बेचैन रहना, खुद से बातें करना, हँसना, या रोना, लगातार शून्य में देखते रहना,

■ चेहरे पर हाव–भाव का न आना

■ लोगों पर शक करना,

■ अकारण इधर–उधर धूमते रहना,

■ डर लगना,

■ अजीबोगरीब हरकतें करना!

रोगी की मदद कैसे करें?

यदि आपको लगे की किसी व्यक्ति में यह लक्षण हैं तो रोगी के व्यवहार में आए बदलाव देख कर घबरायें नही,

■ याद रखे किसी भी ओर बीमारी की ही तरह यह भी एक बीमारी है जिसे सही सलाह से ठीक किया जा सकता है,

■ अपना समय किसी झाड़–फूंक मे व्यर्थ ना करें, यह एक मानसिक बीमारी है जिसका डॉक्टरी इलाज सम्भव है,

■ व्यवहारिक बदलाव इस बीमारी के लक्षण है रोगी के चरित्र की खराबी नही,

■ उसे सही–गलत का ज्ञान देने की कोशिश न करे क्योंकि मरीज़ आपकी बातें समझ पाने की अवस्था में नही है,

■ यह बदलाव कुछ समय के लिए व्यक्ति के व्यवहार को असामान्य बना सकतें हैं व बीमारी के ठीक होने के साथ ही व्यक्ति का व्यवहार फिर से सामान्य हो जाता है,

■ उसकी तथा दूसरों की सूरक्षा का ध्यान रखें,

■ उसे तुरंत मनोचिकित्सक के पास ले जाएं,

■ रोगी को नशा न करने दे,

■ रोगी के आस–पास का वातावरण तनाव मुक्त रखने की कोशिश करें

■ रोगी के साथ साथ स्नेह पूर्वक व्यवहार करें,

■ रोगी को मारे या बांधे नही बल्कि डॉक्टर की मदद से उसे दवा देकर शांत करने की कोशिश करें!

स्किजोफ्रेनिया का इलाज क्या है?

■ इस रोग को दूर करने के लिए आजकल नई दवाईयों का इस्तेमाल हो रहा है जो कि काफी प्रभावशाली व सुरक्षित हैं,

■ यह दवाईयां मुह में घुलने वाली गोली, टेबलेट व इंजेक्शन के रूप मे उपलब्ध है,

■ दवा के साथ–साथ रोगी को सहायक इलाज़ (सप्पोर्टिव थिरेपी) की भी आवश्यकता होती है!

दवा देते समय किन बातों का ध्यान रखें?

■ दवा हमेशा मनोचिकित्सक की सलाह से ही दें,

■ अपनी इच्छा से दवा की मात्रा में कोई बदलाव न करें,

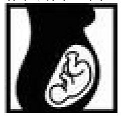
■ दवा हमेशा सही समय पर नियमित रूप से दें,

■ लक्षण दूर हो जाने पर भी दवा का सेवन तब तक न रोकें जब तक की चिकित्सक न कहें समय से पहले दवा का सेवन रोकने से बीमारी दोबारा हो सकती है,

■ दवा से होने वाले कुछ अनावश्यक प्रभावों पर नजर रखें व जरूरत होने पर डॉक्टर की सलाह लें,

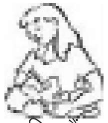
■ चिकित्सक जब भी जाँच के लिए बुलाएँ समय पर जाँच जरूर करायें, भले ही रोगी पुरी तरह से लक्षणमुक्त क्यों न हो,

■ यदि रोगी स्त्री है तो उसे गर्भधारण से पहले मनोचिकित्सक की सलाह लेना आवश्यक है,



■ ताकि उसकी उसकी दवा में सही अनुपात में परिवर्तन करके उसको तथा गर्भ को किसी भी नुकसान से बचाया जा सके,

■ स्तनपान कराते हुए भी चिकित्सकीय सलाह लेना आवष्यक है,



■ रोगी की नींद व पोशक भोजन का ध्यान रखें,

स्किजोफ्रेनिया के इलाज के लिए जो दवा दी जाती हैं वे काफी सुरक्षित हैं परन्तु कुछ दवाईयों से निम्नलिखित अनावष्यक प्रभाव (साइड एफेक्ट्स) हो सकते हैं जैसे कि

■ हाँथ–पैर की कम्पन, थर्थाराना

■ अत्याधिक सुस्ती का रहना,

■ लार टपकना,

■ षरीर का कड़ा हो जाना,

■ जुबान लड़खड़ाना,

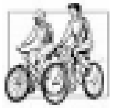
■ वनज बढ़ने लगना, आदि!

इन अनावष्यक प्रभावों के होने पर दवा का सेवन रोके नही, क्योकि यह समय के साथ अपने आप ही कम हो जाते है तथा इनको रोकने के लिए सामान्य सी सावधानियाँ भी रखी जा सकती हैं जैसे की

■ अधिक मात्रा में पानी पीना,

■ संतुलित पोशक आहार लेना,

■ नियमित व्यायाम करना,



■ सोते समय तकिये पर किसी तो लिए को बिछा लेना!

क्या स्क्लिोफ्रेनिया का रोगी सामान्य जीवन जी सकता है?

■ हाँ स्क्लिोफ्रेनिया का रोगी मुख्य लक्षणों के दूर होने के बाद दवा लेते हुए बिल्कुल सामान्य जीवन जी सकता है! वह अपनी क्षमता के अनुसार नौकरी कर सकता है, पढ़ सकता है,

■ दोस्त बना सकता है तथा अपने सभी सपने पूरे कर सकता है!

क्या यह रोगी षादी कर सकता है?

हाँ, स्क्लिोफ्रेनिया का रोगी लक्षण मुक्त होने के बाद षादी कर सकता है, परन्तु उसे ध्यान रखना होगा की उसके जीवन में आए नए परिवर्तनो का असर उसकी नींद, तथा दवा पर न पड़े!

यदि रोगी स्त्री हैं तो वह बिना डाक्टरी सलाह के गर्भ धारण न करें!

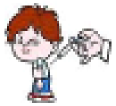
■ स्क्लिोफ्रेनिया के रोगी के बच्चों में यह रोग अनुवंषिकीय रूप से जा सकता है, परन्तु ऐसा हमेशा हो यह ज़रूरी नही है!

मेरे घर में स्क्लिोफ्रेनिया का रोगी है!

याद रखिये,

■ रोगी से बहस न करें,

■ रोगी को मारें या बांधे नही बल्कि डॉक्टर की मदद से उसे षांत करने की कोषिष करें,



■ याद रखें रोगी के असामान्य व्यवहार की वजह उसके चरित्र की खराबी नही, बल्कि उसकी बिमारी है,

■ मरीज़ कि यह हालत बीमारी के कारण है इसलिए उसे समझकर उसे सहयोग दें, तथा उसके सम्मान की रक्षा करें,

■ उस पर विषास रखें क्योंकि बिमारी के नियं वह अपने सारे उत्तरदायित्व ठीक से निभा सकता है,

■ ठीक होने के बाद उसे सामान्य जीवन जीने में मदद करें,

■ मनसिक बीमारी षारीरिक बीमारी की तरह है, जिसका इलाज कुछ लंबे समय तक चल सकता है,

■ जल्दी उपचार से भविश्य में आने वाली कई समस्याओं पर काबू पाया जा सकता है,

■ अपनी परेषानियों के बारे में रिष्तेदारो व दोस्तों से सहयोग लें!

सी. आई. पी में स्क्लिोफ्रेनिया के रोगी के लिए क्या सेवाएं उपलब्ध हैं?

■ सी. आई. पी. में मरीजों को बाहृय विभाग (ओ.पी.डी) में देखा जाता है, जहाँ उनको दवा देकर इलाज दिया जाता है,

■ यहाँ ऐसे रोगी को कुछ समय के लिए भर्ती करके उसकी देखभाल करने की व्यवस्था है,

■ मरीजों के लिए व्यक्तिगत व सामुहिक मनोवैज्ञानिक इलाज़ भी किया जाता है,

■ मरीजों को व्यवहारिक इलाज दिया जाता है,

■ मरीजों के परिजनों के लिए बीमारी की पूर्ण जानकारी दी जाती है!

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

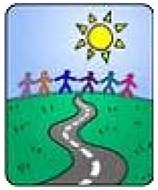
वेब साइट : www.cipranchi.nic.in

फोन करें : 1–800–3451849 (Toll free)

: 0651–2451116

डॉ निषांत गोयल

इन्दु दुबे



Designed by Br N. Chakraborty & ACE Technologies