



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹತ್ವದ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ವಾಸ್ತವತೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಹ
ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರಿಚಯ
ನಿಮಗೆ ಇದೆಯೇ?



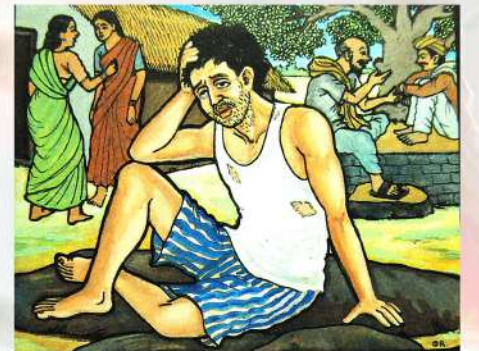
ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾರಿಗೂ ಕೇಳಿಸದೆ ಇರುವಂತಹ
ಧ್ವನಿಯು ತನಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು
ಹೇಳುತ್ತಾನೆಯೇ?



ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾರಿಂದಲೋ ತನಗೆ ಅಪಾಯ
ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯವಿದೆಯೇ?



ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವಂತೆ
ಕಂಡುಬರುತ್ತಾನೆಯೇ?



ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ
ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ



ಸ್ವಿಜ್ಞೋಚ್ಛೇನಿಯಾ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರ ಪಾತ್ರ



೧. ತೊಂದರೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರು ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು

೨. ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು

೩. ಅವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದು

೪. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮರುಕಳಿಸಿದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸುವುದು

೫. ಅವರು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು

೬. ಅವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹತ್ವದ ಸಂಸ್ಥೆ

ಸಿಕ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು

ನಿಮ್ಮಿಂದ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ
ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಸಮಯವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ

ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ ದಿನಕ್ಕೆ ೮ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿರ್ದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ

ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದಾದರೂ
ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ

ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
ಯಾವುದಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರ ತಂಡದಿಂದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ
ಕ್ರಮವಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ