



বিশ্ব  
স্কিৎজোফ্রেনিয়া  
দিবস 2023

সমাজের সহানুভূতি  
শক্তির উদযাপন



স্কিৎজোফ্রেনিয়া  
সহ সূছুভাবে জীবনযাপন করুন

## স্কিৎজোফ্রেনিয়া

স্কিৎজোফ্রেনিয়া হল দীর্ঘস্থায়ী একটি মানসিক রোগ যা একজন ব্যক্তির চিন্তাভাবনা, অনুভূতি এবং আচরণকে প্রভাবিত করে। এটি নিয়ন্ত্রণ করা চ্যালেঞ্জিং হয়ে উঠতে পারে, কিন্তু সঠিকরূপে চিকিৎসা, জীবনধারার পরিবর্তন এবং সহায়তার মাধ্যমে স্বাভাবিকরূপে জীবনযাপন করা সম্ভব।

### স্কিৎজোফ্রেনিয়া-এর লক্ষণ



বিভ্রম



হ্যালুসিনেশন



অসংগঠিত  
চিন্তা-ভাবনা



অস্বাভাবিক  
মোটর আচরণ

### স্কিৎজোফ্রেনিয়া-এর চিকিৎসা

স্কিৎজোফ্রেনিয়া-এর উপসর্গগুলি কমে গেলেও চিকিৎসা অব্যাহত রাখা প্রয়োজন।



**ঔষুধসমূহ:** উপসর্গগুলিকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করতে পারে।

মেন্টাল হেল্থ কাউন্সেলিং: নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতার বিকাশ ঘটায় এবং ব্যক্তিদের তাদের মানসিক চাপের মোকালিা করতে সাহায্য করতে পারে।



জ্ঞানীয় আচরণ থেরাপি: স্কিঞ্জোফ্রেনিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিদের তাদের অবস্থা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে।

স্কিঞ্জোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত হয়েও ভালোভাবে জীবনযাপন করার জন্য জীবনধারার পরিবর্তন



স্বাস্থ্যকর  
খাদ্যাভ্যাস

চাপ নিয়ন্ত্রণ করার  
কৌশল



স্বাস্থ্যবিধি সম্মতভাবে ঘুমানো

নিয়মিতরূপে শরীরচর্চা

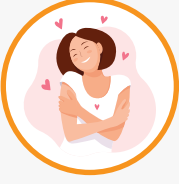


মাদক এবং অ্যালকোহল সেবন  
থেকে বিরত থাকা

কম করে  
7-8 ঘন্টা ঘুমানো



## স্কিৎজোফ্রেনিয়া রোগীদের জন্য এটির মোকাবিলা করার কৌশল



আত্ম-পরিচর্যার  
পদ্ধতি



একাগ্রচিত্ততা  
এবং ধ্যান



বন্ধুদের সাথে  
পজিটিভ বিষয়ে  
আলোচনা করা

## পরিচর্যাকারীদের জন্য টিপস্



কার্যকরীভাবে কথা বলুন

সহায়তা করে এইরকম পরিবেশ গঠন



নিজের প্রতি যত্ন নিন

স্কিৎজোফ্রেনিয়া  
সম্বন্ধে জানুন



**References:** 1. Clearbrook Treatment Centers news 'World Schizophrenia Day' Available at: <https://www.clearbrookinc.com/news/world-schizophrenia-day-massachusetts/> Accessed on 26th April 2023. 2. SAMSHA article 'Schizophrenia' Available at <https://www.samhsa.gov/mental-health/schizophrenia> Accessed on 26th April 2023. 3. EVERYDAY HEALTH article 'Life-changing Tips From People With Depression' Available at <https://www.everydayhealth.com/> Accessed on 26th April 2023. 4. Mayo Clinic article 'Depression' Available at <https://www.mayoclinic.org/> Accessed on 26th April 2023

**Disclaimer:** The material presented in this input is for information purposes only. The purpose of the information and content is to create awareness regarding various diseases and disorders. It must not be considered as a replacement for the advice or counsel of a doctor. The information presented herewith is gathered from reliable sources, however, Sun Pharmaceuticals is not responsible for any discrepancies in explaining the data. Do not use the information for self-diagnosis and self-treatment. The content of this input does not constitute any medical advice. Contact your physician for more details

Design & Develop by: SPACEDGE