



વિશ્વ
સ્કિઝોફ્રેનિયા
દિવસ 2023

સમુદાય દયાભાવની
શક્તિની ઉજવણી કરો



સ્કિઝોફ્રેનિયા
સાથે સારી રીતે જીવવું

Symbiosis
a SUN PHARMA division

સ્કિઝોફ્રેનિયા

સ્કિઝોફ્રેનિયા એ એક દીર્ઘકાલીન માનસિક બીમારી છે જે વ્યક્તિ કેવી રીતે વિચારે છે, અનુભવે છે અને વર્તે છે તેના પર અસર કરે છે. તેનું સંચાલન કરવું પડકારજનક હોઈ શકે છે, પરંતુ યોગ્ય સારવાર, જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને સમર્થન સાથે, પરિપૂર્ણતાયુક્ત જીવન જીવવું શક્ય છે.

સ્કિઝોફ્રેનિયાના લક્ષણો



ભ્રમણાઓ



આભાસ



અવ્યવસ્થિત
વિચારસરણી



અસામાન્ય
ગતિ વર્તન

સ્કિઝોફ્રેનિયાની સારવાર

સ્કિઝોફ્રેનિયામાં લક્ષણો શમી ગયા હોય તો પણ સારવાર જરૂરી છે.



દવાઓ: લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પરામર્શ: લોકોને સંચાલન કુશળતાઓ વિકસાવવામાં અને તેમના તણાવનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.



જ્ઞાનાત્મક વર્તન ઉપચાર: સ્કિઝોફ્રેનિયા ધરાવતા લોકોને તેમની સ્થિતિનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

સ્કિઝોફ્રેનિયા સાથે બહેતર જીવન જીવવા માટે જીવનશૈલી પરિવર્તનો



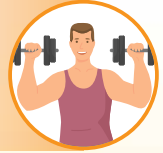
સ્વસ્થ ભોજનની આદતો

તણાવ સંચાલનની તકનીકો



ઊંઘની સ્વચ્છતા

નિયમિત વ્યાયામ



માદકદ્રવ્યો અને દારૂને ટાળવા

ઓછામાં ઓછી 7-8 કલાકની ઊંઘ લેવી



સ્કિઝોફ્રેનિયાના દર્દીઓ માટે સામનો કરવાની વ્યૂહરચનાઓ



સ્વ-સંભાળ
તકનીકો



સજાગતા
અને ધ્યાન



મિત્રો સાથે
હકારાત્મક વાતો
વિકસાવવી

સંભાળદાતાઓ માટેની ટિપ્સ



અસરકારક રીતે વાતચીત કરો



સહાયક વાતાવરણ બનાવો



તમારી પોતાની સંભાળ લો

સ્કિઝોફ્રેનિયા
વિશે જાણો



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