



WORLD
SCHIZOPHRENIA
DAY 2023

Celebrating the Power of
Community Kindness



सिज़ोफ्रेनिया
के साथ बेहतर जीवन जीना

सिज़ोफ्रेनिया

सिज़ोफ्रेनिया एक पुरानी मानसिक बीमारी है जो किसी व्यक्ति के सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को प्रभावित करती है। इसे प्रबंधित करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन सही उपचार, जीवन शैली में बदलाव, और अपनों की सहायता के साथ, एक संतुष्ट जीवन जीना संभव है।

सिज़ोफ्रेनिया के लक्षण



भ्रम



मतिभ्रम



अव्यवस्थित
सोच



असामान्य
शारीरिक-मानसिक
व्यवहार

सिज़ोफ्रेनिया के लिए उपचार

सिज़ोफ्रेनिया में भले ही लक्षण कम हो गए हों, फिर भी उपचार की आवश्यकता होती है।



दवाएं: लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद कर सकती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के लिए काउंसलिंग:
लोगों में प्रबंधन संबंधी कौशल विकसित
करने और तनाव से निपटने में उनकी
मदद कर सकता है.



संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी: सिज़ोफ्रेनिया
पीड़ित लोगों की उनकी स्थिति का प्रबंधन करने में
मदद कर सकता है.

सिज़ोफ्रेनिया के साथ बेहतर जीवन जीने के लिए जीवनशैली में बदलाव



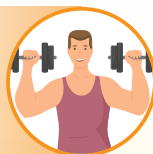
स्वस्थ भोजन
करने की आदतें

तनाव प्रबंधन तकनीक
अपनाना



सोते समय स्वच्छता बनाए रखना

नियमित व्यायाम



ड्रग्स और शराब से
परहेज करना

कम से कम
7-8 घंटे की नींद लेना



सिज़ोफ्रेनिया के रोगियों के लिए इस बीमारी से लड़ने की रणनीतियाँ



खुद की देखभाल करने की तकनीक सीखना



सचेत रहना और ध्यान करना



दोस्तों के साथ सकारात्मक बातचीत करना

देखभाल करने वालों के लिए टिप्स



प्रभावी ढंग से बातचीत करें



सहायक वातावरण बनाएँ




खुद का भी ख्याल रखें



सिज़ोफ्रेनिया के बारे में जानें

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