



ವಿಶ್ವ
ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ
ದಿನ 2023

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನವೀಯತೆಯ
ಶಕ್ತಿಯ ಆಚರಣೆ



ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾದೊಂದಿಗೆ
ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಲಹೆಗಳು

ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ

ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ, ನೀವು ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಭ್ರಮೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ



ಭಾಸವಾಗುವುದು



ಆಲೋಚನೆಗಳ ಗೊಂದಲ



ನಡವಳಿಕೆ ಅಸಹಜವಾಗಿದೆ

ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದಲ್ಲಿ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.



ಔಷಧಿಗಳು: ಇದು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ: ಇದು ನಿರ್ವಹಣಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಥೆರಪಿ: ಇದು ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



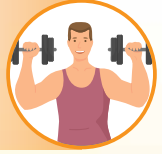
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ



ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡು



ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

ಕನಿಷ್ಠ 7-8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ



ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು



ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ
ವಹಿಸಿ



ಸಾವಧಾನತೆ ಮತ್ತು
ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ



ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ
ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ
ಸಂವಹನ ನಡೆಸಿ

ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು



ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡಿ

ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ



ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ

ಸ್ವಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾದ
ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿರಿ



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