



ലോക സ്കീസോഫ്രീനിയ ദിനം 2023

സാമൂഹിക കരുതലിന്റെ
ശക്തിയുടെ ആഘോഷം



സ്കീസോഫ്രീനിയയുമൊത്ത്
ഒരു മികച്ച ജീവിതം നയിക്കാൻ

സ്കീസോഫ്രീനിയ

ഒരു വ്യക്തി എങ്ങനെ ചിന്തിക്കുന്നു, അനുഭവപ്പെടുന്നു, പെരുമാറുന്നു എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു വിട്ടുമാറാത്ത മാനസിക രോഗമാണ് സ്കീസോഫ്രീനിയ. ഇത് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് ഒരു വെല്ലുവിളി തന്നെയാണ്, എന്നാൽ ശരിയായ ചികിത്സ, ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, പിന്തുണ എന്നിവയാൽ സംപൂർണ്ണമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാൻ സാധിക്കും.

സ്കീസോഫ്രീനിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ



മിഥ്യാഭ്രമം



ഭ്രമകൽപ്പന



വികലമായ ചിന്തകൾ



അസാധാരണമായ ചലന സ്വഭാവം

സ്കീസോഫ്രീനിയയ്ക്കുള്ള ചികിത്സ

സ്കീസോഫ്രീനിയയിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കുറഞ്ഞാലും ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്.



മരുന്നുകൾ: രോഗലക്ഷണങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും.

മാനസികാരോഗ്യ കൗൺസിലിംഗ്: മാനേജ്
മെന്റ് കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും
അവരുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടുന്നതിനും
ആളുകളെ സഹായിക്കും.



കോഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി:
സ്കീസോഫ്രീനിയ ബാധിച്ചവരെ അവരുടെ
അവസ്ഥ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ
സഹായിക്കും.

**സ്കീസോഫ്രീനിയയ്ക്കൊപ്പം മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതം
നയിക്കുന്നതിന് ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ**



ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ



സ്ത്രൈസ് മാനേജ്മെന്റ്
ടെക്നിക്കുകൾ



മെച്ചപ്പെട്ട ഉറക്കം



പതിവായ വ്യായാമം



മയക്കുമരുന്നും മദ്യവും
ഒഴിവാക്കൽ



കുറഞ്ഞത് 7-8
മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുക

സ്കീസോഫ്രീനിയ രോഗികൾക്കുള്ള ചെറുക്കൽ തന്ത്രങ്ങൾ



സ്വയം പരിചരണ രീതികൾ



ഏകാഗ്രതയും ധ്യാനവും



സുഹൃത്തുക്കളുമായി ഉത്സാഹജനമായ സംസാരം നടത്തൽ

പരിചരിക്കുന്നവർക്കുള്ള നൂറുങ്ങുകൾ



ഫലപ്രദമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക



സഹായകരമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുക



സ്വയം ശ്രദ്ധിക്കുക



സ്കീസോഫ്രീനിയയെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക

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