



जागतिक स्किझोफ्रेनिया दिन 2023

सामाजिक माणुसकीच्या
शक्तिचा उत्सव



स्किझोफ्रेनिया

सोबत उत्तम जीवन जगण्याची युक्ति

स्किझोफ्रेनिया

स्किझोफ्रेनिया हा तीव्र मानसिक आजार आहे. ज्यामुळे व्यक्तीच्या विचारांवर, भावनांवर आणि वागणुकीवर परिणाम होतो. ज्याचं व्यवस्थापन करणं आव्हानात्मक असतं. पण योग्य उपचार, जीवनशैलीतील बदल, आणि मदतीमुळे चांगलं जीवन जगणं शक्य होतं.

स्किझोफ्रेनियाची लक्षणे



भ्रम होतात



भास होतात



विचारांचा
गोंधळ उडतो



वागणूक असामान्य
असते

स्किझोफ्रेनियावर उपचार

स्किझोफ्रेनियामध्ये लक्षणे कमी झाली तरीही उपचार चालू ठेवावे लागतात.



औषधे: ज्यामुळे लक्षणांवर नियंत्रण आणता येतं

मानसिक आरोग्याचं समूपदेशन: ह्यामुळे
व्यवस्थापनाचं कौशल्य विकसित होतं
आणि तणावाशी सामना करता येतो.



कॉग्नेटिव बीहेवियर थेरपी: ह्यामुळे
स्किझोफ्रेनियाग्रस्ताला आपल्या स्थितीचं
व्यवस्थापन करता येतं.

स्किझोफ्रेनिया सोबत उत्तम जीवन
जगण्यासाठी जीवनशैलीत बदल करा



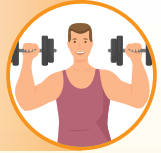
आरोग्यदायक आहाराची
सवय लावून घ्या

तणावाच्या व्यवस्थापनाचं
तंत्र शिका



चांगली झोप घ्या

नियमित व्यायाम करा



ड्रग्ज आणि अल्कोहोल
सेवन करू नका

कमीत कमी
7-8 तास झोपा



स्किझोफ्रेनिया रुग्णांसोबत जीवन सोपं बनवण्याचे उपाय



स्वतःची काळजी घ्या



माइंडफूलनेस आणि मेडिटेशनचा उपयोग करा



मित्रांसोबत सकारात्मक संवाद साधा

काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीसाठी टिप्स



प्रभावी संवाद साधा

मदत मिळेल असं वातावरण तयार करा




स्वतःची काळजी घ्या

स्किझोफ्रेनियाची माहिती मिळवा



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