



ଦିଶି  
ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ  
ଦିବସ 2023

ସାମୁଦାୟିକ ଦୟାର  
ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସବ



ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ  
ସହିତ ଉତ୍ତମ ଜୀବନଯାପନ

## ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ

ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ହେଉଛି ଏକ ପୁରାତନ ମାନସିକ ରୋଗ ଯାହା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭାବନା, ଅନୁଭବ ଏବଂ ଆଚରଣ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏକ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜିଂ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ସଠିକ ଚିକିତ୍ସା, ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ସମର୍ଥନ ସହିତ, ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ସମ୍ଭବ ଅଟେ ।

## ସିଜୋଫ୍ରେନିଆର ଲକ୍ଷଣ



ଭ୍ରାନ୍ତି



ହାଲୁସିନେଶନ୍ସ



ଅସଂଗଠିତ  
ଚିନ୍ତାଧାରା



ଅସ୍ୱାଭାବିକ  
ମୋଟର ଆଚରଣ

## ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା

ସିଜୋଫ୍ରେନିଆରେ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲେ ବି ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।



**ଔଷଧୀୟ ଚିକିତ୍ସା:** ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରାମର୍ଶ: ପରିଚାଳନାଗତ  
ଦକ୍ଷତା ବିକାଶରେ ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କୁ  
ସେମାନଙ୍କର ଚାପକୁ ସାମ୍ନା କରିବାରେ  
ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।



ଜ୍ଞାନଗତ ଆଚରଣ ଚିକିତ୍ସା: ସିଜୋପ୍ରେନିଆ  
ରୋଗୀଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ପରିଚାଳନାରେ  
ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

## ସିଜୋପ୍ରେନିଆ ସହିତ ଉତ୍ତମ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ



ସୁସ୍ଥ ଖାଇବା  
ଅଭ୍ୟାସ

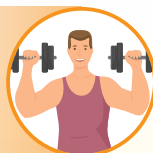
ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ  
କୌଶଳ



ଶୋଇବା ସ୍ୱଚ୍ଛତା



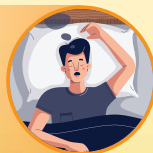
ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ



ଡ୍ରଗ୍ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନରୁ  
ଦୂରେଇ ରହିବା



ଅନ୍ତତଃ  
7-8 ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା



# ସିଜୋପ୍ରେନିଆ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଳନ ପାଇଁ ରଣନୀତି



ଆତ୍ମ-ଯତ୍ନ  
କୌଶଳ



ମାନସିକ ଏକାଗ୍ରତା  
ଏବଂ ଧ୍ୟାନ



ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ  
ସକରାତ୍ମକ  
କଥାବାର୍ତ୍ତାର ବିକାଶ

## ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ସ



ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭଙ୍ଗରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ

ସହାୟକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ



ନିଜେ ନିଜର ଯତ୍ନ ରଖ



ସିଜୋପ୍ରେନିଆ ବିଷୟରେ ଶିଖନ୍ତୁ



**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