



# ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਜੋਫ਼ੋਨੀਆ ਦਿਵਸ 2023

ਸਮੁਦਾਇਕ ਦਿਆਲਤਾ ਦੀ  
ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਜ਼ਸਨ



ਸਿਜੋਫ਼ੋਨੀਆ  
ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ

## ਸ਼ਿਜੋਫ੍ਰੇਨੀਆ

ਸ਼ਿਜੋਫ੍ਰੇਨੀਆ ਇੱਕ ਪੁਰਾਨੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀ ਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਅਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

## ਸ਼ਿਜੋਫ੍ਰੇਨੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ



ਭ੍ਰਮ



ਚਿਤਕ੍ਰਮ



ਅਸੰਗਠਿਤ  
ਸੋਚ



ਅਸਧਾਰਨ  
ਸ਼ਰੀਰਕ-ਮਾਨਸਿਕ  
ਵਿਵਹਾਰ

## ਸ਼ਿਜੋਫ੍ਰੇਨੀਆ ਲਈ ਇਲਾਜ

ਸ਼ਿਜੋਫ੍ਰੇਨੀਆ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਹੀ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



**ਦਵਾਈਆਂ :** ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ : ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੌਸ਼ਲ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ : ਸਿਜ਼ੋਫ੍ਰੇਨੀਆ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

## ਸਿਜ਼ੋਫ੍ਰੇਨੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ



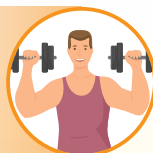
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤਕਨੀਕ ਅਪਣਾਉਣਾ



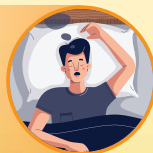
ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ

ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ



ਡ੍ਰਾਗਸ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 7-8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ



# ਸ਼ਿਜ਼ੋਫ੍ਰੇਨੀਆ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਰਣਨਿਤੀਆਂ



ਸਵੈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖਣਾ



ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ



ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ

## ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲਈ ਟਿੱਪਸ



ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਓ



ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਸ਼ਿਜ਼ੋਫ੍ਰੇਨੀਆ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣੋ



**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