



உலக ஸ்கிட்ஸோபெர்னியா தினம் 2023

சமூக தயவின் சக்தியைக்
கொண்டாடுதல்



ஸ்கிட்ஸோபெர்னியா
உடன் சிறப்பாக வாழ்தல்

ஸ்கிட்ஸோபெர்னியா

ஸ்கிட்ஸோபெர்னியா என்பது ஒரு மனநோய் ஆகும். இது ஒரு நபர் எப்படிச் சிந்திக்கிறார், உணர்கிறார் மற்றும் நடந்து கொள்கிறார் என்பதை பாதிக்கிறது. இதனை சமாளிப்பது சவாலானதாக இருக்கலாம். ஆனால், சரியான சிகிச்சை, வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மற்றும் ஆதரவு மூலமாக ஒரு நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

ஸ்கிட்ஸோபெர்னியாவின் அறிகுறிகள்



மாயத்தோற்றம்



பிரமை



சீரற்ற சிந்தனை



அசாதாரண
தசை நடத்தை

ஸ்கிட்ஸோபெர்னியாவுக்கான சிகிச்சை

ஸ்கிட்ஸோபெர்னியாவில் அறிகுறிகள் அடங்கி விட்டாலும் சிகிச்சைத் தேவைப்படும்.



மருந்துகள்: அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவலாம்.

மனஆரோக்கிய ஆலோசனை:
நோயாளிகள் தங்கள் அழுத்தத்தைச்
சமாளிக்க மற்றும் நிர்வாகத்
திறமைகளை உருவாக்க உதவலாம்.



அடையாளம் காணும் நடத்தை சிகிச்சை:
ஸ்கிட்லோபெர்னியா நோயாளிகள் தங்கள்
நிலைகளை சமாளிக்க உதவலாம்.

ஸ்கிட்லோபெர்னியா உடன் சிறப்பாக
வாழ்வதற்கான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்



ஆரோக்கியமான உணவருந்தும்
பழக்கங்கள்

மனஅழுத்த நிர்வாக
நுட்பங்கள்



தூக்க ஆரோக்கியம்

வழக்கமாக உடற்பயிற்சி
செய்தல்



மருந்துகள் மற்றும்
மதுவைத் தவிர்த்தல்

குறைந்தது
7-8 மணிநேரம் தூங்கவும்



ஸ்கிட்ஸோபெர்னியா நோயாளிகளுக்கான சமாளிக்கும் உத்திகள்



சுய பராமரிப்புத் தொழில்நுட்பங்கள்



மனநிறைவாக இருத்தல் மற்றும் தியானம்



நண்பர்களுடன் நேர்மறையான உரையாடலில் ஈடுபடுதல்

பராமரிப்பாளர்களுக்கான குறிப்புகள்



ஆற்றலுடன் உரையாடுங்கள்

ஆதரவான சூழலை உருவாக்குங்கள்



உங்களை நீங்களே பராமரியுங்கள்

ஸ்கிட்ஸோபெர்னியா பற்றி கற்றுக் கொள்ளுங்கள்



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