



ప్రపంచ
స్కెజోఫ్రేనియా
దినోత్సవం 2023

సమాజ దయాగుణం యొక్క శక్తిని
వేడుకగా జరుపుకుంటున్నాము



స్కెజోఫ్రేనియా
తొ మెరుగైన జీవితాన్ని గడపడం

స్వైజ్కో ఫ్రేనియా

స్వైజ్కో ఫ్రేనియా అనేది దీర్ఘకాల మానసిక వ్యాధి, ఇది ఒక వ్యక్తి ఎలా ఆలోచిస్తారు, భావనలను పొందుతారు మరియు ప్రవర్తిస్తారు అనే వాటిని ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనితో వ్యవహరించడం సవాలుతో కూడిన పని, కాని సరైన చికిత్సతో, జీవనశైలి మార్పులతో మరియు మరొకరి మద్దతుతో సంతృప్తికరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి అవకాశం ఉన్నది.

స్వైజ్కో ఫ్రేనియా లక్షణాలు



విభ్రాంతి



భ్రమలు



అస్తవ్యస్తంగా
ఆలోచించడం



కదలికలలో
అసాధారణ ప్రవర్తన

స్వైజ్కో ఫ్రేనియా కొరకు చికిత్స

స్వైజ్కో ఫ్రేనియాలో లక్షణాలు తక్కువ అయినా కూడా చికిత్స అవసరమవుతుంది.



మందులు వేసుకోవడం : లక్షణాలు అదుపు చేయడంలో సహాయపడవచ్చును

మానసిక ఆరోగ్యానికి కౌన్సిలింగ్ : దీనితో వ్యవహరించగల నైపుణ్యతను వృద్ధి చేసుకోవడంలో మరియు వారికి ఉన్న ఒత్తిడిని తట్టుకోవడంలో వ్యక్తులకు ఇది బహుశ సహాయపడవచ్చును



కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపి : స్ట్రెజ్ ఫ్రేనియా ఉన్న వ్యక్తులు వారి పరిస్థితిని సంబాళించుకోవడంలో సహాయపడవచ్చును

స్ట్రెజ్ ఫ్రేనియా మెరుగుగా జీవించడానికి జీవనశైలిలో మార్పులు



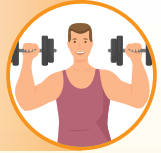
ఆరోగ్యకరమైన భోజనాన్ని భుజించే అలవాట్లు

ఒత్తిడిని అదుపుచేసుకునే మెళకువలు



చక్కగా పరిశుభ్రంగా నిద్రపోవడం

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం



మత్తు మందులకు మరియు మద్యానికి దూరంగా ఉండడం

రోజులో కనీసం 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం



స్కెజో ఫ్రేనియా రోగుల కొరకు హ్యూహాలను అమలుపరచడం



స్వయం సంరక్షణ
మెళకువులు



బుద్ధిపూర్వకత
(మైండ్ఫుల్నెస్)
మరియు మందులు
వేసుకోవడం



మిత్రులతో సానుకూల
ధృక్పథం సంభాషించడాన్ని
పెంపొందించుకోవడం

సంరక్షణను అందజేసే వారికి సలహాలు



ప్రభావవంతమైన రీతిలో సంభాషించాలి

తోడుగా ఉన్నామన్న
వాతావరణాన్ని కల్పించాలి



మీ పట్ల మీరే శ్రద్ధ వహించాలి

స్కెజో ఫ్రేనియా గురించి
అవగాహన పెంపొందించుకోవాలి



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