Schizophrenia

What is schizophrenia?

It's a mental illness that happens to 1 out of 100. There is an unusual change in the person's thinking, emotions and behavior in this disease, due to which a person becomes unable to fulfil his/her responsibilities and care.

How to identify Schizophrenia?

Main symptoms are:

- Suspicious or thinking that other people talking ill about him/her or wants to kill
- Unusual experiences like hearing a voice, which is not heard by others
- Muttering or smiling to self
- Illogical thinking
- Poor self-care like not bathing, brushings for days
- Sitting idle for hours together
- Do not show any emotional reaction to external stimuli
- Lack of initiation on a day to day activities

Causes:

There is no main reason for this disease. There can be many reasons and can have different aetiology for every patient.

- The chemical imbalance in the brain
- Due to excessive stress, social pressure, worries, any major life events like accident or increase in symptoms after trauma, or sudden onset of illness
- Any kind of heart ending circumstance can contribute to maintaining or reoccurrence of the symptoms

Treatment:

Like any other common illness, it is also treatable. Symptoms improve with treatment, but the illness is not curable. The most important thing, follow the instruction of your doctor like the scheduled appointment, good compliance with medications.

The main motive of treatments is as:

To keep the patient stable

To prevent the recurrent relapse of symptoms

Medications

- There are medicines available for schizophrenia called as Antipsychotics
- The symptoms improve with Antipsychotics; it will take time about 6-8 weeks to show the response

- Some patients can have side effects with Antipsychotics like rigidity, drooling of saliva, slowness of movements, weight gain, constipation etc.
- The above side effects usually can be controlled with the help of treating doctors
- The stoppage of medicines without the advice of treating doctor can lead to the relapse of symptoms
- The antipsychotic does not make a person dependent on the medicines

Psychological treatments

Psychological treatment should include:

- Psycho-education – finding out more about schizophrenia
- To identify early sign and symptoms of illness
- Help to develop general coping skills

Role of family

- Schizophrenia is not a curse it is an illness like any other illness
- Schizophrenia is an illness and needs to be treated form a qualified person
- Praise the patient's efforts and motivate him/her
- Keep in mind that patients take medicines regularly
- If the patient refuses medicine or treatment, do not argue or force the patient, but immediately meet the doctor.
- Help the patient to live a normal life after he/she is cured
- Keep the patient away from alcohol or any other drugs
- Letting the patient do pleasurable/interesting activities the likes such as watching TV, travelling, meeting friends or relatives etc.
- Keep patience and sympathy
- For the patient’s illness do not blame the patient for it and also do not consider yourself responsible
- Increase confidence and self-reliance in the patient by gradually allowing the introduction of the task from simpler to the complex one
- If the patient tries to commit suicide or to harm others, take the things seriously and contact the doctor immediately
- If the patient's behavior becomes violent, then follow the advice given below:
  1. Do not argue with the family patient and keep yourself calm
  2. Do not let more people gather around the patient
  3. Contact the doctor immediately
  4. In such a situation the patient can be controlled with injection
- Doctor's advice in decisions such as job/working ability, marriage, children's birth or nutrition is the must

स्किज़ोफ्रेनिया (विखंडितमनस्कताग्रस्त)

स्किजोफ्रेनिया (विखंडितमनस्कताग्रस्त) क्या है ?

यह एक मानसिक बीमारी है जो 100 में से 1 को होती है ! इस बीमारी में व्यक्ति की सोच, भावनाए और व्यवहार में असामान्य बदलाव आता है, जिसकी वजह से वह अपनी जिम्मेदारियाँ निभाने और देखभाल करने में असमर्थ हो जाता है !

स्किजोफ्रेनिया को कैसे पहचाने ?

इस बीमारी के कुछ प्रमुख लक्षण होते है :

- शक वहम करना या अजीब धारणाऐ/मान्यता रखना जैसे मरीज़ को ऐसा लगना कि लोग मेरे बारे में बात कर रहे है, साजिश कर रहे है, मुझे मारना चाहते है!
- उसे तरह -2 के अनुभव होते है जैसे कुछ आवाज़े सुनाई देना, जो दुसरे को नहीं सुनाई देती है !
- वह अपने आप में बुदबुदाता या मुस्कुराता हुआ दिखाई देता है !
- वह हँसने, रोने या इस तरह की बातें करने लगता है जो दुसरो को अनुचित लगती है !
- कई मरीज अपनी निजी देख रेख, साफ़ सफाई का ध्यान नहीं रख पाते !
- कई मरीज़ एक ही स्थिति में कई घंटो तक बैठे रहते है !
- अपने आस पास की ख़ुशी या गम की परिस्थिति में कोई प्रक्रिया ना दिखाना!
- कई मरीज़ अपने निजी एवं रोजमर्रा के कार्यो में कोई पहल नहीं करते !

बीमारी का कारण-

इस बीमारी के होने का मुख्य रूप से कोई कारण नहीं होता ! इसके कई कारण हो सकते है और अलग अलग मरीजो में बीमारी होने के कारण अलग-2 हो सकते है !

- दीमाग में रसायनों का असंतुलन [केमिकल इम्बेलेंस]
- अधिक तनाव, सामाजिक दबाव, परेशानिया,घटना या दुर्घटना के कारण बीमारी का बढ़ जाना या अचानक बीमारी के लक्षण आजाना !
- किसी भी तरह की तानावग्रस्त परिस्थिति बीमारी के लक्षण बनाये रखने में योगदान कर सकती है और लक्षणों के दोबारा आजाने का कारन भी बन सकती है !

इलाज़:

- दूसरी शारीरिक बीमारियों की तरह स्किजोफ्रेनिया का भी इलाज़ संभव है !

दवाइयां-

- स्किजोफ्रेनिया के इलाज के लिए एंटी -साइकोटिक (Antipsychotic) नाम की दवा उपलब्ध है !
- कुछ लक्षण जैसे नींद की परेशानी, बहुत उत्तेजना आदि में शुरू के 1-3 दिन में ही फायदा नज़र आने लगता है जब कि बाकी के लक्षण में बदलाव 1 हफ्ते तक आना शुरू हो जाता है !
- आमतौर पर 6 से 8 हफ्तों में मरीज काफी आराम महसूस करने लगता है !
- कुछ मरीजो में दवाइयों के साइड इफ़ेक्ट / दुष्प्रभाव हो सकते है, पर डाक्टर की सलाह के साथ आसानी से काबू पाया जा सकता है !
- डॉक्टर की सलाह के बिना दवाई बंद करने या दवाई की मात्र बदलने से बीमारी के लक्षण दोबारा आ सकते है !
- डॉक्टर की सलाह से इन दवाइयों को लेने पर इनकी आदत लगने का खतरा नहीं होता !

परिवार की भूमिका :

- मानसिक बीमारी कोई अभिशाप नहीं बल्कि दूसरी शारीरिक बीमारियों के जैसी है!
- समाज में खिल्ली या मजाक उड़ाने के डर से ईलाज लेने मे हिचकिचाहट या शर्मिंदगी महसूस न करें
- इस बात का ध्यान रखें कि मरीज नियमित रूप से दवाई ले
- यदि मरीज दवाई या इलाज से मना करे, तो मरीज से बहस या जबरदस्ती न करें बल्कि तुरंत डॉक्टर से मिले
- मरीज के प्रयत्नों की प्रशंसा करे और उसे प्रेरित करे !
- मरीज के ठीक होने पर उसे सामान्य जीवन जीने में मदद करे !
- मरीज को शराब या दुसरे नशों से दूर रखे
- मरीज को मनपसंद कम करने दे जैसे की TV देखना, सैर करना, दोस्तों या रिश्तेदारों से मिलना आदि
- धैर्य और सहानुभूति बनाये रखे !
- मरीज की ऐसी अवस्था उसकी बीमारी के लक्षण है, इसके लिए मरीज को दोष ना दे और न खुद को जिम्मेवार माने !
- छोटी से बड़ी जिम्मेदारी और एक से अनेक काम मरीज को धीरे धीरे सौप कर उसका आत्मा विश्वास और आत्मनिर्भरता बढ़ाये!
- मरीज यदि मरने या किसी और को नुक्सान पहुचाने की कोशिश करे तो उसकी बातों को गंभीरता से लें और डॉक्टर से संपर्क करे!
- मरीज को ठीक होने पर उसे सामान्य जीवन जीने मे मदद करें
- यदि मरीज का व्यवहार हिंसक हो जाये तो इस अवस्था में निचे दी गयी सलाह का पालन करे-
  1. परिवार वाले मरीज से बहस ना करे और खुद को शांत बनाये रखे!
  2. मरीज के आस-पास ज्यादा लोग जमा ना होने दे!
  3. तुरंत डॉक्टर से संपर्क करे !
  4. मरीज की ऐसी अवस्था में टिके / इंजेक्शन से काबू पाया जा सकता है !
- नौकरी / काम करने की क्षमता, शादी, बच्चो की पैदाइश या पालन पोषण जैसे निजी फैसलों में डॉक्टर की सलाह जरुर ले !