

Schizophrenia/ સ્કિઝોફ્રેનિયા/ મનોવિચિત્રતા

Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયા) એ એક લાંબી, ગંભીર માનસિક બીમારી છે જે વ્યક્તિ જે રીતે વિચારે છે, કાર્ય કરે છે, લાગણીઓ વ્યક્ત કરે છે, વાસ્તવિકતા અનુભવે છે અને અન્ય લોકો સાથે સંબંધ રાખે છે તેને અસર કરે છે. બધું વિચારો, છબીઓ અને અવાજોના ગડબડ જેવું લાગે છે. તેમનું વર્તન ખૂબ જ વિચિત્ર અને આઘાતજનક પણ હોઈ શકે છે. વ્યક્તિત્વ અને વર્તણૂકમાં અચાનક બદલાવ, જે ત્યારે થાય છે જ્યારે તે લોકો વાસ્તવિકતા સાથેનો સંપર્ક ગુમાવી દે છે, તેને Psychotic episode (મનોવિચિત્રતા નો એપિસોડ) કહેવામાં આવે છે. મગજના રસાયણોમાં ફેરફાર, કુટુંબમાં સમાન બિમારી, ડ્રગ/દ્રવ્યોનો દુરુપયોગ, તણાવપૂર્ણ અથવા ભાવનાત્મક જીવનની ઘટનાને કારણે Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયા) વિકસી શકે છે, જે માનસિક એપિસોડને ઉત્તેજિત કરી શકે છે.



Positive લક્ષણો

આભાસ: જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કોઈ અલગ વ્યક્તિ / પડછાયાને ભ્રમિત કરે છે, અથવા અવાજો સાંભળે છે જે વાસ્તવમાં ત્યાં નથી. સ્કિઝોફ્રેનિયા ધરાવતા લોકો માટે અવાજ સાંભળવો સામાન્ય બાબત છે. આ અવાજો વ્યક્તિના વર્તન પર ટિપ્પણી કરી શકે છે, તેમનું અપમાન કરી શકે છે અથવા આદેશો આપી શકે છે.

ભ્રમ: આ ખોટી, નિશ્ચિત અને કેટલીકવાર વિચિત્ર માન્યતાઓ છે જે વાસ્તવિકતામાં આધારિત નથી અને વ્યક્તિ ને evidence/ proof બતાવવામાં આવે ત્યારે પણ એ વાત ઉપર દત્તિને રહે. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ માને છે કે લોકો તેમના વિચારો સાંભળી શકે છે, લોકો તેમના વિશે વાત કરી રહ્યા છે, અથવા લોકો તેમના માથામાં વિચારો નાખે છે અથવા અન્ય લોકો તેમને નુકસાન પહોંચાડવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે.

Negative લક્ષણો

લાગણીઓની મર્યાદિત શ્રેણી
કુટુંબ, મિત્રો અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓમાંથી અલગ રેવું.
શારીરિક નિષ્ક્રિયતા. ઓછી ઊર્જા.
બોલવામાં મુશ્કેલી અથવા ઓછું બોલવું
પ્રેરણાનો અભાવ (Lack of motivation)
જીવનમાં આનંદ અથવા રસ ગુમાવવો
સ્વચ્છતા ના રાખવું. નાહવાનું અને ધોવાનું નથી
ઊંઘ અને ભૂખમાં ઘટાડો. અસામાન્ય જાગવાના કલાકો.

અવ્યવસ્થિત લક્ષણો

અટપટો વર્તન: વિચિત્ર વર્તન જેમ કે, હસવું, બીજાને ધૂરવું, પોતાની જાત સાથે વાત કરવું અથવા આંતરિકમાં આવાજો તી વાત કરવું, વારંવાર હલનચલન કરવું, બાળક જેવું વર્તન કરવું, અહંગ રીતે વસ્ત્ર પહેનવું.
અટપટો રીતે વાત કરવી: એક વિચાર અને બીજા વિચાર વચ્ચે કોઈ કનેક્શન વિના વાત કરવી, ઝડપથી એક વિષયથી બીજા વિષય પર જવાનું, શબ્દો અથવા વાક્યોને વારંવાર દોહરાવવાના, એવા વાક્યો બોલવા કે જેનો અન્ય લોકો માટે કોઈ અર્થ નથી.

Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયાના) દર્દીઓની સંભાળ રાખનારાઓ માટે:

- ખાતરી કરો કે વ્યક્તિને ખાવા અને પીવા માટે પૂરતું મળે છે. ખાતરી કરો કે તેઓ દિવસ દરમિયાન બારીઓ દ્વારા સૂર્યપ્રકાશ ના સંપર્કમાં રહે છે. તેમને દિવસ દરમિયાન નિદ્રા મર્યાદિત કરીને જાગૃત રહેવામાં મદદ કરો. રાત્રે સૂતી વખતે નાની લાઈટ ચાલુ રાખવી જેથી દર્દી જાગે ત્યારે તેને ડર ન લાગે.
- દવાઓ અને કાઉન્સેલિંગ: વ્યક્તિ ખરેખર અજાણ હોઈ શકે છે કે તેમની સાથે કંઈપણ ખોટું છે અથવા માને છે કે તેમને કોઈ બીમારી છે અથવા કંઈ પણ સહાયની જરૂર છે. સંભાળ રાખનારાઓએ નિયમિત ડૉક્ટરની મુલાકાતો સુનિશ્ચિત કરવાની અને તેઓ તેમની દવાઓ સમયસર લે છે અને તેમના કાઉન્સેલિંગ સત્રોમાં હાજરી આપે છે તેની ખાતરી કરવાની જરૂર છે, કારણ કે વ્યક્તિની જેટલી વહેલી સારવાર કરવામાં આવે તેટલું સાડું પરિણામ. ફોલો-અપ્સ અને અન્ય સારવાર તેમના માટે મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, અને તેઓ બંધ કરવા પણ ઈચ્છશે. પરંતુ તમને કાળજી છે તે સમજીને અને બતાવીને તેમને પ્રોત્સાહિત કરો.
- તણાવ ઓછો કરો: તણાવને કારણે Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયાના) લક્ષણો ફરી શરૂ થઈ શકે છે. મોટેથી, અવ્યવસ્થિત ધરના વાતાવરણ અને તણાવના અન્ય કારણ દર્દી ના ભ્રમ, આભાસ અને અન્ય લક્ષણોને વધુ તીવ્ર બનાવી શકે છે. તેમના માટે સલામત, શાંત અને સહાયક વાતાવરણ બનાવવું મહત્વપૂર્ણ છે.



- વાતો સાંભળો: જો દર્દી ઉશ્કેરાયેલો હોય, તો એમને શાંતિથી સાંભળો. પ્રયાસ કરો અને સમજો કે તે શું અનુભવી રહ્યો છે, જેમ કે આભાસ અથવા ભ્રમણા, જે તેમને ખૂબ વાસ્તવિક/ real લાગશે. એમના કંઈ પણ વાતો નો ખોટો લગાવતા નહીં એવું પ્રયાસ કરો, ધ્યાનમાં રાખીને કે તેઓ સામાન્ય રીતે કરે છે તેવું વર્તન કરતા નથી.

• Cognitive Stimulation:

1. તેમના રૂમની અંદર અથવા બહારની વર્તમાન ઘટનાઓ અથવા વસ્તુઓ વિશે વાત કરવી.
2. તેઓ ક્યાં છે અને શા માટે છે તે સમજાવવું.
3. તેમને પુસ્તકો કે છાપું /newspaper વાંચવા આપવું / સારા સમાચાર સંભળાવવા .
4. તેમને ગમે તેવું અથવા શાંત કરે તેવું સંગીત વગાડવું .

- વાસ્તવિક અપેક્ષાઓ રાખો અને તેમને સશક્ત બનાવો: Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયાના) challenges અને મર્યાદાઓ વિશે વાસ્તવવાદી બનો અને તેમને એવા goals સેટ કરાવો જે એ સરળ રીતે હાંસિલ કરી શકે છે અને સારવારની ગતિ માં ધીરજ રાખો.

- તેમને કઈ પણ જાતના વ્યસન થી દૂર રહેવામાં મદદ કરો: સંભાળ રાખનારાઓ તેમના ઘરમાંથી દારુ અથવા તમાકુના પટ્ટીકા સાફ કરી શકે છે અને દર્દી સાથે વાત કરીને કેવી રીતે પ્રોત્સાહન આપી શકે છે કી પદાર્થનો ત્યાગ કરવાતી તેમને તેમના સ્વાસ્થ્યને સુધારવામાં અને તેમના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.



- તેમની સાથે કેવી રીતે વાત કરવી: લાંબી ચર્ચાઓ ટાળો જેમાં તમે તેમને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરો કે તેમના ભ્રમ અથવા આભાસ વાસ્તવિક નથી, કારણ કે આનાથી તેમને એવું લાગશે કે તેઓ જે સ્થિતિ તી ગુજારી રીયા છે જેમાંથી તે વિશે તેઓ તમારી સાથે વાત કરી શકતા નથી. Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયા) તમારા અને દર્દી ના સંબંધોને અસર કરી શકે છે, તેમની ખોટી માન્યતાઓને point કરીને તેને વધુ જટિલ ન બનાવો. તે જ સમયે, તેમના ભ્રમ અથવા આભાસને ના સ્વીકારતા, ફક્ત તે જે અનુભવી રહ્યો છે તે સાંભળો અને સહાનુભૂતિ રાખો. તેમની ખોટી માન્યતાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે એવી વાતો શોધવાનો પ્રયાસ કરો જે તટસ્થ (neutral) છે, આ મોટે ભાગે તેઓને નારાજ નહીં કરે અથવા તમને નિરાશ નહીં કરે



- તેમની દિનચર્યાની પ્લાન બનાવો: શક્ય તેટલી વહેલી તકે તેમને સલામત પ્રવૃત્તિ માટે પ્રોત્સાહિત કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. તેમના દિવસનો પ્લાન બનાવો અને ખાતરી કરો કે પ્રવૃત્તિઓ સરળ છે. જ્યારે તમે તેમને કોઈ કાર્ય આપો છો, ત્યારે તેમને નાના અને સરળ પગલાઓમાં વિભાજિત કરો. કંટાળાને ટાળવા માટે ફેરફારો મહત્વપૂર્ણ છે. ખાતરી કરો કે આ ફેરફારો ધીરે ધીરે આવશે અને અચાનક નહીં. કેટલીક પ્રવૃત્તિઓનું પ્લાન કરતી વખતે, તેમને નિર્ણય લેવા દો પરંતુ ખાતરી કરો કે તેમના માટે એ વસ્તુ જટિલ નથી. ખાતરી કરો કે તમે તેમની દિનચર્યામાં કંઈક નવું દાખલ કરો છો. ખાતરી કરો કે નવી પ્રવૃત્તિ તેમને ગમે છે. જો જરૂરી હોય તો, પરિચિત લોકોને સામેલ કરો. અપેક્ષા રાખશો નહીં કે તેઓ પેહલીજ વાર શ્રેષ્ઠ બનશે. તેમના પ્રયત્નો અને સિદ્ધિઓ માટે તેમની પ્રશંસા કરવાનું યાદ રાખો.



- વાત કરવાની રીતો: સ્પષ્ટ રીતે અને ધીમી ગતિએ બોલો. ખાતરી કરો કે તમારી વાણીનો સ્વર હળવો અને નરમ છે. મોટેથી બોલવાનો પ્રતિકાર કરો. સરળ, સીધા શબ્દોનો ઉપયોગ કરો. એક સમયે એક પ્રશ્ન અથવા સૂચના રજૂ કરો. સમજદાર અને અડગ બનીને વાતચીત કરવાનો પ્રયાસ કરો.

- તેમને સામાજિક બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો: Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયા) સામાજિક જીવનને અસર કરે છે કારણ કે દર્દી તેમના વિચારો અને માન્યતાઓમાં ખૂબ ખોવાયેલો હોય છે. પરિવારના અન્ય સભ્યો અને જૂના મિત્રો સાથે વાત કરવા માટે તેમને પ્રોત્સાહિત કરો. ભલે તે નાનકડી વાત હોય, તેમને પ્રોત્સાહિત કરો. જો શક્ય હોય તો તેમને બહાર ફરવા લઈ જાઓ અને તેમને અન્ય લોકો સાથે વાત કરવા પ્રોત્સાહિત કરો. તેમને તેમની માનસિક બીમારી, તેના લક્ષણો અને તેની અસરો વિશે શિક્ષિત કરો. વ્યક્તિને વધુ સારી રીતે મદદ કરવામાં સામાજિક સમર્થન મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે.





- હલનચલન/શારીરિક પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહિત કરો. શક્ય તેટલી વહેલી તકે સલામત પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહિત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. તેમને ફરવા અને પથારીમાંથી બહાર નીકળવામાં મદદ કરો.

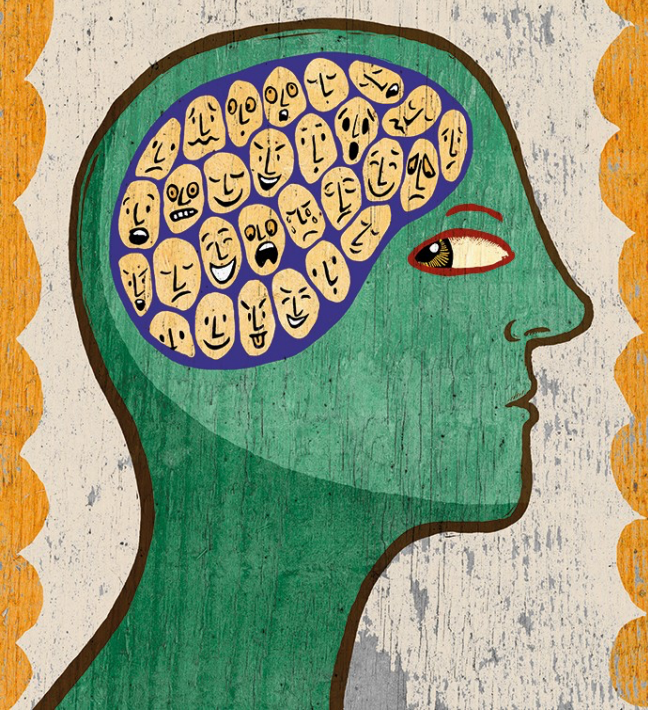
- મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં: એવા સમયે હોય છે જ્યારે તેઓ આક્રમક બની શકે છે અને તેમના લક્ષણોને કારણે તેમને કાબૂ કરવું મુશ્કેલ બની શકે છે. આ સમય દરમિયાન, તેમનો સામનો ન કરો, નિયંત્રણમાં રહો અને શાંત રહો. તેઓ જે ઇચ્છે છે તે કરવા દો, પરંતુ તેમના પર પણ નજર રાખો જેથી કરીને તેઓ પોતાને અથવા બીજાને નુકસાન ન પહોંચાડે. મનોચિકિત્સકની સલાહ લો અને નજીકની માનસિક આરોગ્ય હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા માટે તૈયાર રહો.



Psychotic Episode ને કેવી રીતે હેન્ડલ કરવું:

તે યાદ રાખવું જરૂરી છે કે દર્દી માટે અનુભવ સાચો છે. આભાસ અને ભ્રમ ખૂબ જ વાસ્તવિક છે. આ અવાજો વિશે દર્દીનું શું કહેવું છે તે સમજવાનો પ્રયાસ કરો - શું તે સુખદ છે કે અપ્રિય? તેઓ શું કહે છે? જો તેઓ શંકાસ્પદ લાગે, તો તેનું કારણ શોધો. પૂછો કે તમે તેમને સારું અનુભવવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકો. જ્યારે દર્દી આભાસ અથવા ભ્રમમાં માને છે, ત્યારે તેને નકારવાથી સમસ્યા વધુ ખરાબ થશે. તેમના અનુભવ તરીકે આભાસ વિશે તેમની સાથે વાત કરો, અને સ્વીકારો કે તે તેમને ખૂબ જ પરેશાન કરી શકે છે. દાખલા તરીકે તમે પ્રશ્નો પૂછી શકો છો જેમ કે: "જ્યારે અવાજ તમને કહે છે ત્યારે શું તમને ડર લાગે છે...?"





તેમને પૂછો કે શું તેઓ બીજી જગ્યાએ સુરક્ષિત અનુભવશે. જો તમે તેમની સાથે ચાલવા અથવા અન્ય કોઈ પ્રવૃત્તિમાં હોવ તો તેઓને સારું લાગશે, તે તપાસો. જો તેઓ સક્રિય થવા માંગતા ન હોય, તો તેમને શાંત રૂમમાં લઈ જાઓ.

પૂછો કે શું કોઈ ઉદ્દેશ્ય સ્થિતિ હોય છે – શું અવાજો બોલે છે જ્યારે તેઓ એકલા હોય, નિષ્ક્રિય હોય, તણાવમાં હોય, બેચેન હોય અથવા અજાણ્યાઓની સંગતમાં હોય, વગેરે? કઈ પરિસ્થિતિઓમાં અવાજ ઓછો થાય છે? જ્યારે તેઓ કોઈ પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત હોય ત્યારે શું આ અવાજો અદૃશ્ય થઈ જાય છે?

પૂછો કે શું અવાજો તેમને અમુક વસ્તુઓ કરવા આદેશ આપે છે, અને તપાસો કે શું તેઓ અવાજોનું પાલન કરવા માટે મજબૂર અનુભવે છે. જો એમ હોય તો, દર્દીને એકલા છોડવું જોઈએ નહીં.

પૂછો કે શું દર્દીને આત્મહત્યાના વિચારો આવે છે અથવા મૃત્યુની ઇચ્છાઓ આવે છે - કેટલીકવાર તેઓને લાગે છે કે મૃત્યુ પામવું વધુ સારું છે કારણ કે અવાજોની તકલીફ સહન કરવા માટે ખૂબ જ વધુ હોઈ શકે છે. આવી કોઈપણ વર્તણૂક (જેમ કે- ઘરના કઈ પણ ઝેરિલી વસ્તુઓની તપાસ કરવી) અથવા અન્ય લોકો સાથે આ અંગેની ચર્ચાઓ માટે નજર રાખો. દર્દીનું નિરીક્ષણ કરો અને જ્યારે પણ શંકા હોય ત્યારે મદદ માટે મનોચિકિત્સકને બોલાવો.



Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયા) ની રિકવરી / Recovery:

Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયામાં) થી રિકવરી મેળવવું મુશ્કેલ બની શકે છે. દર્દી સ્પષ્ટ રીતે વિચારવા, તેમની લાગણીઓનું સંચાલન કરવા, અન્ય લોકો સાથે સંબંધ રાખવા અથવા સામાન્ય રીતે કાર્ય કરવા માટે સંઘર્ષ કરી શકે છે. તે દર્દી માટે, સંભાળ રાખનાર અથવા પરિવાર માટે ભયજનક હોઈ શકે છે. Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયા) પીડિત વ્યક્તિની સંભાળ લેવા માટે જરૂરી સમય અને અન્ય સંસાધનોને કારણે, સંભાળ રાખનારાઓ થાકેલા અને હતાશ અનુભવી શકે છે. તમે દવા, સ્વ-સહાય વ્યૂહરચનાઓ અને કાઉન્સેલિંગ થી Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયા) ની સારવાર અને સંચાલન કરી શકો છો. Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયાનો) સામનો એ આજીવન પ્રક્રિયા છે. પરંતુ તમે Schizophrenia (સ્કિઝોફ્રેનિયા) ને જેટલી વહેલી તકે પકડો છો અને સારવાર શરૂ કરો છો, તેનાથી સ્વસ્થ થવાની શક્યતા એટલી જ સારી છે. યોગ્ય સારવાર સાથે, દર્દી સારા સંબંધો રાખવા, કામ કરવા અને અન્ય અર્થપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓ કરવા, તેમના સમુદાયનો ભાગ બનવા અને જીવનનો આનંદ માણવા સક્ષમ છે. તેઓ સામાન્ય કામગીરી પાછી મેળવી શકે છે અને લક્ષણો-મુક્ત પણ બની શકે છે. તમે વર્તમાનમાં ગમે તે પડકારોનો સામનો કરો છો, ત્યાં હંમેશા આશા છે. સંભાળ રાખનારાઓએ દવાઓ અને સ્વ-સંભાળના સંદર્ભમાં complete રિકવરી થાય ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ સહાય પૂરી પાડવી જોઈએ .



"ટ્રીટમેન્ટ કામ કરે છે, પરંતુ રાતોરાત નથી, તે એક પ્રક્રિયા છે."