

**Dr. Sarita Devi**  
**Assistant Professor**  
**Department of Psychology**  
**Maharaja College, Ara**

## **स्किज़ोफ्रेनिया (Schizophrenia)**

स्किज़ोफ्रेनिया एक जटिल मानसिक रोग है, जिसमें व्यक्ति की सोचने, महसूस करने और वास्तविकता को समझने की क्षमता प्रभावित होती है। यह बीमारी आमतौर पर किशोरावस्था के अंत या युवावस्था की शुरुआत में विकसित होती है और जीवनभर चल सकती है। सही इलाज और देखभाल से व्यक्ति सामान्य जीवन जी सकता है।

### **स्किज़ोफ्रेनिया के प्रकार (Types of Schizophrenia)**

#### **1. पैरानॉइड स्किज़ोफ्रेनिया (Paranoid Schizophrenia):**

- व्यक्ति को भ्रम (delusions) होते हैं कि लोग उसके खिलाफ साजिश कर रहे हैं।
- मतिभ्रम (hallucinations) में अक्सर आवाजें सुनाई देती हैं।
- व्यक्ति अधिक संदेहशील और आक्रामक हो सकता है।

#### **2. कैटोटोनिक स्किज़ोफ्रेनिया (Catatonic Schizophrenia):**

- व्यक्ति बहुत ज्यादा निष्क्रिय (immobile) या असामान्य रूप से सक्रिय हो सकता है।
- शरीर की मुद्रा अजीब हो सकती है।
- बोलने और प्रतिक्रिया देने की क्षमता कम हो जाती है।

#### **3. डिसऑर्गेनाइज्ड स्किज़ोफ्रेनिया (Disorganized Schizophrenia):**

- सोचने और बोलने की प्रक्रिया गड़बड़ हो जाती है।
- व्यक्ति असंगत बातें करता है और उसका व्यवहार अजीब होता है।
- भावनाएं अप्रत्याशित हो सकती हैं।



#### 4. अनडिफरेंशिएटेड स्किज़ोफ्रेनिया (Undifferentiated Schizophrenia):

- इसमें उपरोक्त प्रकारों के मिश्रित लक्षण हो सकते हैं।
- लक्षण स्पष्ट नहीं होते, लेकिन व्यक्ति की मानसिक स्थिति प्रभावित रहती है।

#### 5. रेसिडुअल स्किज़ोफ्रेनिया (Residual Schizophrenia):

- व्यक्ति में हल्के लक्षण बने रहते हैं, लेकिन गंभीर लक्षण गायब हो सकते हैं।
- यह आमतौर पर इलाज के बाद की स्थिति होती है।

### स्किज़ोफ्रेनिया के मुख्य कारण (Causes of Schizophrenia)

स्किज़ोफ्रेनिया का कोई एक निश्चित कारण नहीं है। यह कई जैविक, आनुवांशिक और पर्यावरणीय कारणों का परिणाम हो सकता है:

#### 1. आनुवांशिक (Genetic):

यदि परिवार में किसी को स्किज़ोफ्रेनिया है, तो अन्य सदस्यों को भी होने की संभावना बढ़ जाती है।

#### 2. मस्तिष्क संरचना और न्यूरोट्रांसमीटर असंतुलन (Brain Structure & Neurotransmitters):

डोपामाइन और सेरोटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर असंतुलित हो सकते हैं।

#### 3. पर्यावरणीय कारण (Environmental Factors):

बचपन में भावनात्मक या शारीरिक आघात, अत्यधिक तनाव, या वायरस संक्रमण।

#### 4. नशीले पदार्थों का सेवन (Drug Abuse):

अत्यधिक शराब या ड्रग्स, विशेषकर LSD, कोकीन, और कैनबिस के उपयोग से मानसिक संतुलन बिगड़ सकता है।



## स्किज़ोफ्रेनिया का इलाज (Treatment of Schizophrenia)

स्किज़ोफ्रेनिया को पूरी तरह से ठीक नहीं किया जा सकता, लेकिन सही इलाज से इसे नियंत्रित किया जा सकता है:

### 1. दवाइयां (Medications)

- एंटीसाइकोटिक दवाएं (Antipsychotic Drugs): ये मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर संतुलन बनाने में मदद करती हैं।
- पुरानी दवाएं (Typical Antipsychotics): हेलोपेरिडोल (Haloperidol), क्लोरप्रोमाज़िन (Chlorpromazine)
- नई दवाएं (Atypical Antipsychotics): क्लोज़ापिन (Clozapine), ओलांज़ापिन (Olanzapine), रिसपेरीडोन (Risperidone)

### 2. मनोचिकित्सा (Psychotherapy)

- संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (Cognitive Behavioral Therapy - CBT): व्यक्ति की नकारात्मक सोच को बदलने में मदद करती है।
- परिवार थेरेपी (Family Therapy): परिवार को सही जानकारी और सपोर्ट तकनीक सिखाई जाती है।

### 3. जीवनशैली में बदलाव (Lifestyle Changes)

- पर्याप्त नींद और संतुलित आहार लेना
- योग और ध्यान से मानसिक शांति पाना
- नियमित व्यायाम से मानसिक स्वास्थ्य सुधारना

### 4. सामाजिक समर्थन (Social Support)

- परिवार और दोस्तों से भावनात्मक सहयोग मिलना
- मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों से मदद लेना



## स्किज़ोफ्रेनिया से जुड़ी गलतफहमियां (Misconceptions about Schizophrenia)

- मिथक: स्किज़ोफ्रेनिया वाले लोग हिंसक होते हैं।  
✓ सत्य: अधिकतर मरीज हिंसक नहीं होते, बल्कि उन्हें देखभाल और समर्थन की जरूरत होती है।
- मिथक: यह दोहरी व्यक्तित्व (Multiple Personality Disorder) है।  
✓ सत्य: स्किज़ोफ्रेनिया का दोहरी पहचान से कोई संबंध नहीं है, यह मानसिक संतुलन बिगड़ने से जुड़ा है।
- मिथक: स्किज़ोफ्रेनिया का कोई इलाज नहीं है।  
✓ सत्य: सही दवा, थेरेपी और सामाजिक समर्थन से मरीज सामान्य जीवन जी सकते हैं।

## निष्कर्ष (Conclusion)

स्किज़ोफ्रेनिया एक गंभीर मानसिक बीमारी है, लेकिन सही समय पर इलाज और देखभाल से व्यक्ति एक संतुलित जीवन जी सकता है। जागरूकता बढ़ाना और समाज में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशीलता लाना बहुत जरूरी है।

