

मनोविकृति क्या है?

मनोविकृति एक ऐसा अनुभव है जिसमें यह बताना कठिन हो जाता है कि क्या वास्तविक है और क्या नहीं। आप ऐसी चीजें देख, सुन या मान सकते हैं जो अन्य लोग नहीं देखते, या आप अपने आसपास की दुनिया से भ्रमित और अलग-थलग महसूस करते हैं।

मनोविकृति स्वयं एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति नहीं है; यह एक लक्षण है जो कई अलग-अलग कारणों से हो सकता है, जैसे मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियां, तनाव, आघात या मादक द्रव्यों का सेवन।



मनोविकृति भयावह या भारी लग सकती है, लेकिन सही देखभाल से इससे उबरना संभव है।

संकेत और प्रभाव

मनोविकृति हर किसी के लिए अलग-अलग हो सकती है, लेकिन सामान्य अनुभवों में शामिल हैं:



भ्रमित विचार

विचार उलझे हुए या समझने में कठिन लग सकते हैं, जिससे ध्यान केंद्रित करना या जो आप सोच रहे हैं उसे समझना मुश्किल हो सकता है।



मनोदशा में उतार-चढ़ाव

भय, उदासी या क्रोध जैसी तीव्र भावनाओं का अनुभव करना। या अपनी भावनाओं से सुन्न या अलग महसूस करना



भ्रम

ऐसे दृढ़ विश्वास रखना जो अन्य लोग साझा नहीं करते, भले ही वे असामान्य या असंभव प्रतीत होते हों।



व्यवहार में परिवर्तन

ऐसे तरीके से कार्य करना जो आपके चरित्र के अनुरूप न हो या जिसे आपके आस-पास के अन्य लोग नोटिस कर लें।



मतिभ्रम

ऐसी चीजें देखना, सुनना या महसूस करना जो अन्य लोग नहीं कर सकते।



वास्तविकता से अलग महसूस करना

दुनिया अजीब, अवास्तविक लग सकती है, या ऐसा लग सकता है कि आप बाहर से जीवन को घटित होते हुए देख रहे हैं।

कारण

मनोविकृति विभिन्न अनुभवों और कारकों के मिश्रण से विकसित हो सकती है। कुछ सामान्य कारणों में शामिल हैं:

मानसिक स्वास्थ्य स्थितियां

मनोविकृति सिज़ोफ्रेनिया, द्विध्रुवी विकार या गंभीर अवसाद जैसी स्थितियों का हिस्सा हो सकती है।

तनाव या आघात

जीवन में बड़े बदलाव, दुःख या दर्दनाक अनुभव कभी-कभी मनोविकृति को जन्म दे सकते हैं।

पदार्थ का उपयोग

कैनाबिस, मेथामफेटामाइन (आइस) या मतिभ्रमकारी दवाएं जैसे नशीले पदार्थ मनोविकृति में भूमिका निभा सकते हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

संक्रमण, मस्तिष्क की चोट या स्वप्रतिरक्षी स्थितियां मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को प्रभावित कर सकती हैं।

सोने का अभाव

लम्बे समय तक बिना सोये रहने से कभी-कभी मनोविकृति जैसे अनुभव हो सकते हैं।

आनुवंशिकी और मस्तिष्क रसायन विज्ञान

पारिवारिक इतिहास या मस्तिष्क रसायनों में परिवर्तन, जैसे डोपामाइन, मनोविकृति का अनुभव होने की संभावना को बढ़ा सकते हैं।

मनोविकृति का अनुभव करना कभी भी आपकी गलती नहीं है। कारण चाहे जो भी हो, आप जो महसूस कर रहे हैं, उससे निपटने के तरीके हैं। और याद रखें, हर कदम पर सहायता उपलब्ध है।

मनोविकृति की पहचान

नीचे दी गई योजना के अनुसार कार्य करने से आपको पैटर्न को पहचानने, यह समझने में मदद मिलेगी कि मनोविकृति आपको कैसे प्रभावित करती है, तथा उन परिस्थितियों के लिए तैयार रहने में मदद मिलेगी जो मनोविकृति का कारण बन सकती हैं। इससे यह पता लगाना आसान हो जाएगा कि क्या हो रहा है और आप उस तरीके से प्रतिक्रिया कर सकेंगे जो आपके कल्याण में योगदान देगा।

मनोविकृति प्रबंधन योजना

अंदाज़ा लगाना

लक्षण बदतर कैसे हो जाते हैं?

उदाहरण के लिए, तनाव, नींद की कमी, संघर्ष, मादक द्रव्यों का सेवन

पहचान करना

मैं कैसा महसूस करूंगा या कैसा व्यवहार करूंगा?

उदाहरण के लिए, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी, आवाजें सुनाई देना, अलग-थलग महसूस करना

प्रबंधित करना

मैं अपनी देखभाल के लिए क्या कर सकता हूँ?

उदाहरण के लिए, ग्राउंडिंग व्यायाम, किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करना जिस पर मुझे भरोसा हो, एक नियमित दिनचर्या का पालन करना



व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ



जहाँ तक हो सके, दिनचर्या का पालन करें
नियमित भोजन, नींद और हल्की-फुल्की गतिविधियाँ जैसी परिचित दैनिक आदतें आपको अधिक स्थिर और समर्थित महसूस करने में मदद कर सकती हैं।



उन लोगों से जुड़ें जिन पर आप भरोसा करते हैं
सहायक मित्रों, परिवार या स्वास्थ्य पेशेवरों के संपर्क में रहने से आपको कम अकेलापन महसूस करने में मदद मिल सकती है।



ग्राउंडिंग तकनीकों का उपयोग करें
यदि चीजें भ्रमित करने वाली या भारी लग रही हों, तो गहरी सांस लेने, अपनी इंद्रियों पर ध्यान केंद्रित करने, या किसी आरामदायक वस्तु को पकड़ने का प्रयास करें, ताकि आप स्वयं को वर्तमान क्षण में वापस ला सकें।



जहाँ तक संभव हो तनाव को सीमित करें
तनाव के कारण लक्षण अधिक गंभीर हो सकते हैं। ब्रेक लें, छोटे लक्ष्य निर्धारित करें और खुद को आराम करने की अनुमति दें।



अपनी उपचार योजना का पालन करें
यदि आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर के साथ काम कर रहे हैं, तो दवा, थेरेपी या सहायता सेवाएं बेहतर महसूस करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।



शुरुआती संकेतों पर ध्यान दें
समय के साथ, आप जान सकते हैं कि लक्षणों से पहले कौन से ट्रिगर या पैटर्न आते हैं। इन्हें लिखकर रखना या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करना जिस पर आप भरोसा करते हैं, आपको अधिक तैयार महसूस करने में मदद कर सकता है।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप परेशान हैं या अलगाव महसूस कर रहे हैं, तो एक छोटा सा कदम आपकी मदद कर सकता है। अपनी पांचों इंद्रियों का प्रयोग करें, बॉक्स ब्रीदिंग के कुछ चक्र करें, या किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क करें जिस पर आप भरोसा करते हैं। शांति और जुड़ाव के छोटे-छोटे क्षण भी फर्क ला सकते हैं।

बॉक्स ब्रीदिंग



सस्वर पाठ तकनीक

आप ये पढ़कर सुना सकते हैं:

- वर्णमाला
- महीने, उल्टे क्रम में
- आपने कल क्या किया



किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा हो



‘क्या आज आपके पास टहलने या फ़ोन पर बात करने का समय है? थोड़ा बोझिल सा महसूस हो रहा है और मैं चाहती हूँ कि कोई मेरी बात सुने।’



हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयोग करते रहें जब तक आपको यह न पता चल जाए कि आपको सबसे अधिक मदद किससे मिलती है।

सहायता कब लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ आपके लिए यह बताना कठिन हो रहा है कि क्या वास्तविक है और क्या नहीं।
- ✓ आप अपने अनुभवों के बारे में भयभीत, परेशान या अनिश्चित महसूस कर रहे हैं।
- ✓ लक्षण आपके रिश्तों, काम या अध्ययन को प्रभावित कर रहे हैं।
- ✓ आप उन लोगों या गतिविधियों से दूर हो रहे हैं जिनका आप आमतौर पर आनंद लेते हैं।
- ✓ आपको सोने, खाने या दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति में परेशानी हो रही है।
- ✓ आप स्वयं को नुकसान पहुंचाने या दूसरों को नुकसान पहुंचाने के विचार अनुभव कर रहे हैं।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने और भविष्य के प्रति आशावान बनाने में सहायता के लिए हमेशा सहायता उपलब्ध है।

सहायता उपलब्ध है

मनोविकृति को समझना और उसका प्रबंधन करना कोई ऐसी बात नहीं है जिसे आपको अकेले ही करना है।

अधिक व्यावहारिक रणनीतियों को जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं और राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें जो मदद कर सकती हैं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

आरंभ करने के लिए lifeline.org.au/psychosis/services पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।



यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

- ☎ 13 11 14 पर कॉल करें
- ✉ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें
- 💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।