



वास्तविकता संग सम्पर्क गुमाउँदै? मनोविकृति बुझ्दै (Nepali version)



मनोविकृति भनेको के हो?

मनोविकृति एक असामान्य मानसिक स्थिति हो, यो भ्रम, मतिभ्रम र अव्यवस्थित व्यवहार र बोलीको रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। सामान्य मानसिक विकारहरू जस्तो मुख्य लक्षणहरूको रूपमा मनोविकृति छ, स्किजोफ्रेनिया र भ्रम डिसऑर्डर समावेश गर्दछ।

मनोविकृति कति सामान्य छ?



लगभग 100 जनामा 1 प्रभावित छ

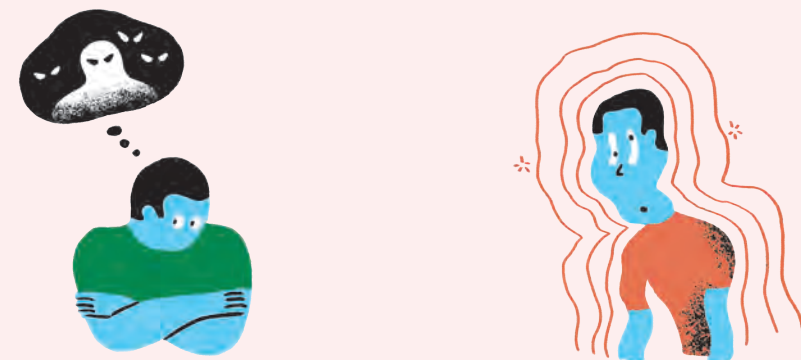


शुरुआत सामान्यतया 20 देखि 30 को उमेरको बीचमा हुन्छ

मनोविकृतिका लक्षणहरू के-के हुन्?

लक्षणहरूलाई "सकारात्मक" र "नकारात्मक" समूहहरूमा वर्गीकृत गरिएको छ।

सकारात्मक लक्षण - असामान्य मानसिक अवस्था



- भ्रम - सोचमा गडबडी
- भ्रम - धारणामा गडबडी

नकारात्मक लक्षणहरू - सामान्य मानसिक कार्यहरूको विरूपण

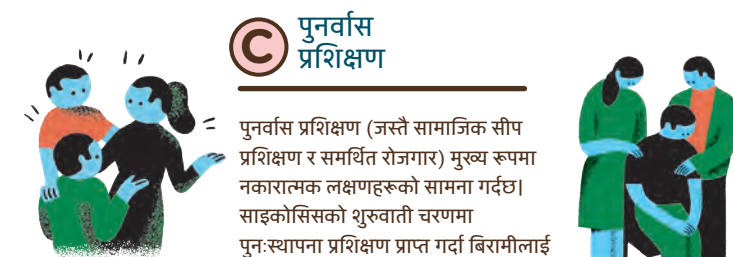
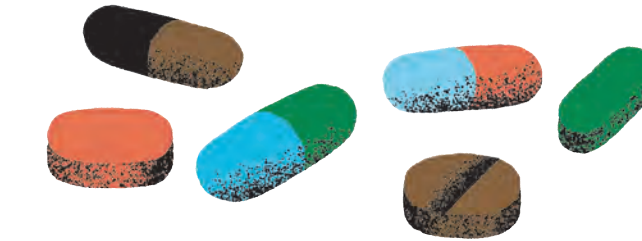


- विभाजनको अभाव
- भावनाहरूको टुक्रि, विचारहरूको गरिबी



यदि तपाईं समान परिस्थितिको सामना गर्दै हुनुहुन्छ भने, आवश्यक मद्दत वा उपचार प्राप्त गर्न पेशेवर मूल्यांकनहरू को लागि कृपया एक डाक्टर वा क्लिनिकल मनोवैज्ञानिकको लागि परामर्श गर्नुहोस्। पूर्व उपचार राम्रो हुन्छ रिकभरी को लागी।

मनोविकृतिको उपचार कसरी गर्ने?



A औषधी

एन्टिसाइकोटिक्सले मनोविकृतिको सकारात्मक लक्षणहरूलाई कम गर्न र रिलेप्सहरूलाई रोकथाम गर्न दिमागमा डोपामाइनको सन्तुलन पुनः स्थापित गर्न सक्दछ। बिरामी स्पष्ट सोच पुनः प्राप्त गर्न सक्षम हुनेछ र बिस्तारै सामान्य जीवनमा फिर्ता जान।

B मनोवैज्ञानिक उपचार

मनोवैज्ञानिक उपचार अक्सर औषधीको साथ जान्छ। यसले बिरामीलाई लक्षणहरूको सामना गर्न र मानसिक समस्या कम गर्न तरिका सिक्न मद्दत पुर्याउँछ।

D परिवार हस्तक्षेप

परिवारको हस्तक्षेप एक महत्वपूर्ण उपचार हो। थेरापिष्टले समस्यालाई अन्वेषण गर्न परिवारलाई मद्दत गर्न सक्छ र प्रत्येक सदस्यको लागि रणनीतिहरूको सामना गर्दै, तिनीहरूलाई रोगको बारेमा जानकारी प्रदान गर्द।

मनोविकृतिको उपचार गर्न सकिन्छ। यदि तपाईं सोच्नुहुन्छ कि तपाईं यसबाट पीडित हुनुहुन्छ भने, तपाईंले सहयोग लिनु पर्छ।

बिरामीलाई निको हुन मद्दत गर्न चाहानुहुन्छ? तपाईं:



बिरामीको व्यवहारलाई स्वीकार्नुहोस्



कुराकानी र थप बधाई दिनुहोस्



उपचार प्राप्त गर्न बिरामीलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्



बिरामी फेरि समाप्त हुन्छ भने निरीक्षण गर्नुहोस्

अधिक जानकारी को लागि:

1 📞 तपाईंको डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्

2 📞 यी विभागहरूलाई कल र परामर्श गर्नुहोस्: अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष 2466 7350 समाज कल्याण विभागीय हटलाइन 2343 2255

3 🌐 मण गर्नुहोस् shallwe.talk.hk



मनोविकृति बुझ्दै

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



Department of Health
2020 मा उत्पादन गरिएको