साइकोसिस क्या होता है? जानिए इसके कारण, लक्षण और इलाज

Psychosis Symptoms: साइकोसिस एक ऐसी मानसिक स्थिति है जिसमें इंसान को असलियत और कल्पना के बीच फर्क करना मुश्किल हो जाता है। आइए, जानते हैं इसके बारे में विस्तार से -

VERIFIED By: Dr. Malini Saba

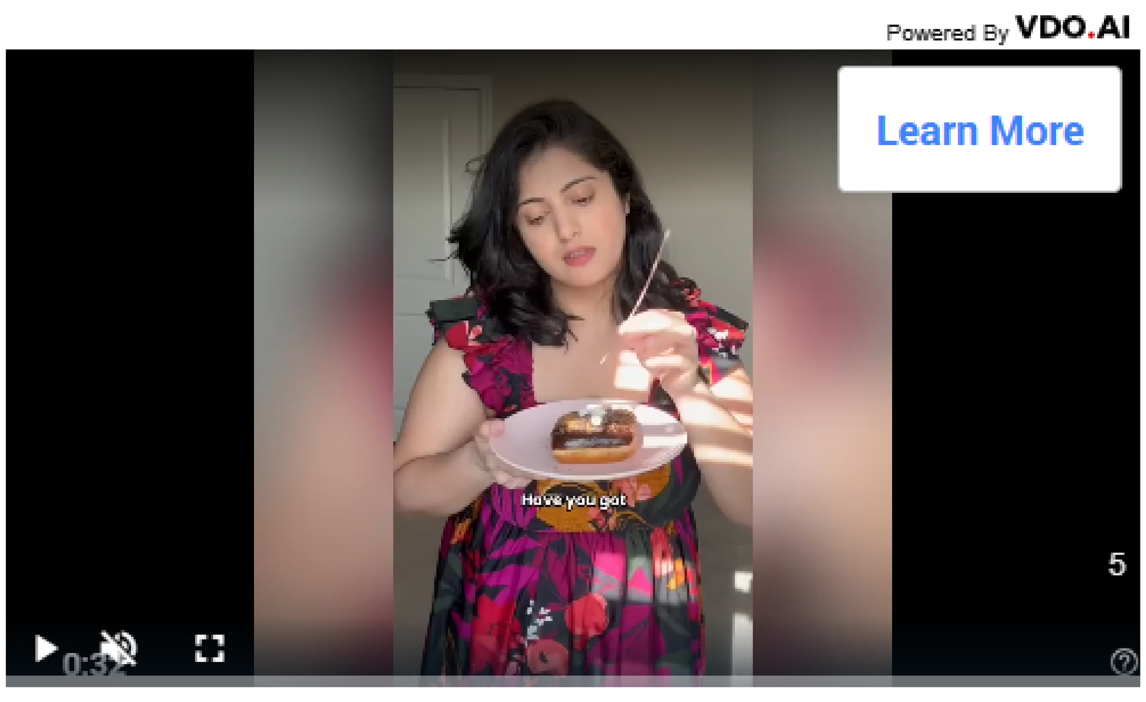
Written by priya mishra | Published : September 11, 2025 4:28 PM IST

Symptoms Of Psychosis: आज की तेज रफ्तार ज़िंदगी में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं लगातार बढ़ रही हैं। अक्सर हम तनाव या एंग्जायटी के बारे में सुनते हैं, लेकिन कुछ मानसिक स्थितियां इससे कहीं ज्यादा गंभीर होती हैं। उन्हीं में से एक है साइकोसिस (Psychosis)। यह एक ऐसी मानसिक स्थिति है जिसमें इंसान को असलियत और कल्पना के बीच फर्क करना मुश्किल हो जाता है। प्रभावित व्यक्ति को कभी-कभी ऐसी चीजें दिखाई देती हैं या सुनाई देती हैं जो असल में मौजूद नहीं होतीं। कई बार उनके विचार हकीकत से बहुत दूर चले जाते हैं और वे दुनिया को एक अलग ही नजरिए से देखने लगते हैं। **आज इस लेख में साइकोलॉजिस्ट, ह्यूमन राइट्स एडवोकेट और वुमन राइट्स एक्टिविस्ट डॉ मालिनी सबा से जानते हैं कि साइकोसिस क्या होता है, इसके लक्षण, कारण और इलाज के बारे में विस्तार से -**

साइकोसिस के लक्षण

साइकोसिस के लक्षण अलग-अलग लोगों में अलग तरह से नजर आते हैं, लेकिन कुछ आम लक्षण इस प्रकार हैं:

Powered By VDO.AI



- हेलुसिनेशन: ऐसी आवाज़ें सुनना या चीजें देखना जो असल में मौजूद नहीं हैं।
- डिल्यूजन: गलत और मजबूत विश्वास रखना, जैसे यह मानना कि कोई लगातार पीछे पड़ा है या साजिश कर रहा है।
- असंगठित सोच: बातें करते समय विषय बदल जाना या उलझी हुई भाषा में बोलना।
- व्यवहार में बदलाव: अचानक बहुत अजीब व्यवहार करना, गुस्सैल हो जाना या बहुत चुप हो जाना।
- सामाजिक दूरी: परिवार और दोस्तों से कट जाना, अकेले रहना पसंद करना।

साइकोसिस के कारण

साइकोसिस कई वजहों से हो सकता है। डॉ मालिनी सबा बताती हैं कि यह सिर्फ़ मानसिक नहीं बल्कि जैविक और सामाजिक कारकों से भी जुड़ा हो सकता है।

Also Read

- Father's Day 2020: **बच्चे के जन्म के बाद न्यू फादर्स को होता है स्ट्रेस और डिप्रेशन, इन हेल्थ टिप्स से करें तनाव को कम**

More News >

- मानसिक बीमारियां: जैसे सिजोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर।
- आनुवंशिक कारण: परिवार में पहले से मानसिक रोगों का इतिहास होना।
- नशा: ड्रग्स या अल्कोहल का ज़्यादा सेवन।
- तनाव और आघात: गहरे सदमे, हिंसा या कठिन जीवन परिस्थितियाँ।
- शारीरिक कारण: ब्रेन इंजरी या न्यूरोलॉजिकल बीमारियां।

साइकोसिस का इलाज

अच्छी बात यह है कि साइकोसिस का इलाज संभव है। सही समय पर मदद मिलने से मरीज सामान्य और खुशहाल जीवन जी सकता है।

दवाइयां: डॉक्टर द्वारा दी जाने वाली दवाएँ, जो लक्षणों को नियंत्रित करती हैं।

थेरेपी: कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT) और साइकोसोशल सपोर्ट से वास्तविकता को समझने में मदद मिलती है।

परिवार का सहयोग: भावनात्मक सहारा और प्यार मरीज की रिकवरी में अहम भूमिका निभाते हैं।

काउंसलिंग और रिहैब: लंबे समय तक सपोर्ट और सही माहौल से सुधार की प्रक्रिया तेज़ हो सकती है।

साइकोसिस से बचाव

हर बार साइकोसिस को रोका नहीं जा सकता, लेकिन कुछ उपाय जोखिम को कम कर सकते हैं:

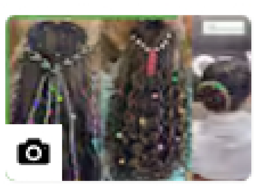
- नियमित मानसिक स्वास्थ्य जांच करवाना।
- नशे और शराब से दूरी रखना।
- तनाव को संभालने के लिए ध्यान, योग या प्रार्थना का सहारा लेना।परिवार और समाज में मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर चर्चा करना।
- शुरुआती लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर या साइकोलॉजिस्ट से मिलना।

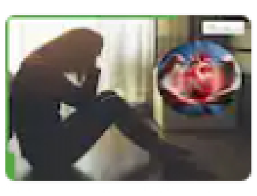
निष्कर्ष

साइकोसिस एक गंभीर बीमारी नहीं है, जिसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह व्यक्ति की सोच, भावनाओं और व्यवहार को गहराई से प्रभावित कर सकती है। लेकिन समय पर पहचान, इलाज और परिवार के सहयोग से इससे बाहर निकला जा सकता है। हमें जरूरत है मानसिक स्वास्थ्य को गंभीरता से लेने की और इस विषय पर खुलकर बात करने की। याद रखिए, मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना शारीरिक स्वास्थ्य।

ADVERTISEMENT

Latest Articles

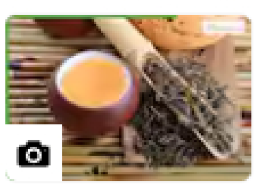

10 Easy Navaratri Hairstyles to Look Gorgeous During Garba Nights


Is Social Media Stress Affecting Gen Z's Heart and Mental Health?

Jessica Simpson Weight Loss Transformation: How The Actor Lost A Whopping 100 Pounds...

Dengue Cases Surge In Noida And Ghaziabad: 265 Rapid Response Teams Deployed, Tes...

100 Powerful Baby Names For Girls Inspired By Navadurga With Meanings


5 Benefits Of Oolong Tea For Weight Loss

VIEW MORE →