

SHAMIL PROJECT

Implementing Partners



In collaboration with



ڈپریشن Depression



**PAKISTAN ASSOCIATION
FOR
MENTAL HEALTH**

PAKISTAN ASSOCIATION FOR MENTAL HEALTH

Office : 13, Hilal-e-Ahmer House, Clifton, Karachi.
Phone : 021-35833238 Fax : 021-35831011

Clinic : Room # 19 - 21 - 22, Rehman Plaza
Coast Guard Road, Karachi.
Phone : 021-32232423, 32257245
Cell : 0300-2553359

www.pamh.org.pk

اس طریقہ علاج کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ان میں ڈپریشن کے لئے جو سب سے کارگر ثابت ہوتی ہے وہ کognیٹو تھراپی (Cognitive Therapy) ہے۔ اس کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ براہ راست طریقے سے منفی سوچنے کا انداز بدلا جائے۔ ڈاکٹر آپ کی ضرورت کے مطابق صحیح علاج مشورہ دے گا۔

بجلی سے علاج یا ای۔سی۔ٹی۔

ECT یعنی بجلی کے ذریعے علاج ایک بہت ہی مؤثر طریقہ علاج ہے۔ اگر مریض خودکشی کرنے کی کوشش کرے یا اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرے، کھانا پینا چھوڑ دے یا علاج کروانے سے بالکل انکار کر دے تو اس کے علاج کے لئے ECT تجویز کیا جاتا ہے۔

یہ ایک نہایت ہی زود اثر، ہلکے اور کم خرچ طریقہ علاج ہے۔

ای۔سی۔ٹی۔ سے پہلے مریض کے اعصاب کو سن کرنے کے لئے بے ہوشی کا ٹیکہ دیتے ہیں۔ اس کے بعد ایک نہایت معمولی برقی رو چند سیکنڈ کے لئے دماغ سے گزاری جاتی ہے۔ شدید اداسی اور افسردگی کی کیفیتوں میں یہ ایک بہترین طریقہ علاج ہے۔

ان تمام حقائق کے بعد امید ہے کہ یہ واضح ہو گیا ہوگا کہ ڈپریشن بھی دوسری تمام بیماریوں کی طرح ایک بیماری ہے۔ جیسے مریض کو دل کی یا جگر کی بیماری ہو جانے پر معذرت خواہ یا شرمندہ ہونے کی ضرورت نہیں تو اسے ڈپریشن ہو جانے پر بھی شرمندہ ہونے کی ضرورت نہیں اور اگر اسے معدے کے السر کا علاج کروانے ہوئے ندامت نہیں ہوتی تو اسے ڈپریشن کا علاج کراتے ہوئے بھی نادم ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ جب ہماری سوچ میں تبدیلی پیدا ہو جائے گی تو امید ہے کہ اس بیماری کی وجہ سے انسانوں کی زندگیوں جتنی تکالیف سے دوچار ہوتی ہیں، ان میں کمی آسکے گی۔

ہم میں شاید ہی کوئی شخص ہوگا جو کبھی نہ کبھی، چاہے تھوڑے عرصے کے لئے ہی سہی، اداسی اور مایوسی کی کیفیات سے دوچار نہ ہوا ہو، لیکن یہی علامات اگر مستقل پائی جائیں تو ڈپریشن کی بیماری کی شکل اختیار کر لیتی ہیں اور اتنی مہلک ہو جاتی ہیں کہ اس کے تقریباً پندرہ فیصد مریض اپنی زندگیاں خود اپنے ہاتھوں سے ختم کر لیتے ہیں۔ کسی بھی ایک وقت میں کل آبادی کے تقریباً ۲ سے ۵ فیصد مریض اور ۵ سے ۸ فیصد خواتین اس مرض کا شکار ہوتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق جو بیماریاں (تمام بیماریوں اور حادثات سمیت) انسانی زندگیوں کو سب سے زیادہ بُری طرح متاثر کرتی ہیں، ڈپریشن ان میں ۱۹۹۰ء میں جو تھے نمبر پر تھا اور ۲۰۲۰ء میں دوسرے نمبر پر ہوگا۔

ڈپریشن کیسے تشخیص کیا جاتا ہے؟

- ۱۔ کیا آپ روزانہ، دن کا بیشتر حصہ اداس رہتے ہیں، روتے ہیں یا ایسا محسوس کرتے ہیں جیسے رونے کو دل چاہ رہا ہے یا طبیعت بوجھل محسوس ہوتی ہے؟
- ۲۔ جن کاموں کا آپ کو پہلے شوق تھا، کیا اب ان کاموں میں آپ کی دلچسپی کم ہو گئی ہے یا آپ ان سے لطف اندوز نہیں ہو پارہے ہیں؟ کیا آپ نے ان کاموں میں حصہ لینا کم کر دیا ہے؟
- ۳۔ کیا آپ ہر وقت تھکے ہوئے رہتے ہیں، کوئی بھی معمولی سا کام کرنے سے بہت جلدی یا بہت زیادہ تھک جاتے ہیں؟
- ۴۔ کیا آپ دوسروں کے مقابلے میں اپنے آپ کو بہت حقیر یا گرا ہوا محسوس کرتے ہیں، اپنے ارد گرد ہونے والی ہر بات کے لئے اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں یا اپنی چھوٹی چھوٹی ناکامیوں کو ہر وقت یاد کرتے رہتے ہیں؟
- ۵۔ کیا آپ ایسا محسوس کرتے رہے ہیں کہ آپ کے سوچنے کی صلاحیت کم ہو گئی ہے، آپ باتوں پہ صحیح طریقے سے توجہ نہیں دے پارہے ہیں یا آپ فیصلہ کرنے میں دقت محسوس کرنے لگے ہیں؟ (بعض مریض ایسا محسوس کرنے لگتے ہیں کہ جیسے ان کی یادداشت کمزور ہو گئی ہو)۔

۵۔ اگر بروقت علاج ہو جائے تو ۷۰ سے ۸۰ فیصد مریض چھ سے آٹھ ہفتے میں ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

وجوہات:

اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

☆ اگر کسی کو کوئی دکھ پہنچتا ہے، یا کوئی نقصان ہوتا ہے، یا کسی عزیز کا انتقال ہو جاتا ہے تو انسان کو افسردگی اور اداسی محسوس ہوتی ہے۔ یہ ایک فطری ردِ عمل ہے۔

☆ اگر یہ کیفیت غیر معمولی طور پر طویل اور شدید ہو جائے تو ڈپریشن کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اگر کسی کو کوئی دکھ اور تکلیف پہنچے اور وہ اپنے دل کی بات دوسرے سے نہ کہہ سکے یا اس کے ساتھ کوئی نمگسار نہ ہو، تو یہ اداسی مزید بڑھ جاتی ہے۔

☆ دل کا دورہ پڑنے کے بعد یا کینسر کی تشخیص کے بعد ڈپریشن کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔

☆ خواتین مردوں کی نسبت اداسی اور افسردگی کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ حمل اور زچگی کے مراحل سے گزرنے کے بعد بچوں کی پرورش اور گھر کی دیکھ بھال کی وجہ سے عورتیں ذہنی دباؤ میں آ جاتی ہیں۔

☆ ڈپریشن اکثر موروثی ہوتا ہے۔

☆ شخصیت کی چند خصوصیات بھی ڈپریشن پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

☆ بغیر کسی وجہ کے بھی زندگی کے کسی بھی حصہ میں ڈپریشن کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔

حالات ہی خراب ہوں تو علاج کیوں کروایا جائے؟

ایک عام خیال یہ ہے کہ اگر حالات خراب ہوں تو ڈپریشن کے لئے دوا کھانے سے کیا فائدہ؟ حالات تو دوا سے نہیں بدلیں گے۔ ڈپریشن اور سوچوں کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ ڈپریشن میں انسان کی سوچیں منفی ہو جاتی ہیں۔ وہ ناموافق حالات کو ان کی اصل شدت سے کہیں زیادہ پریشان کن سمجھنے لگتا ہے اور ایک چھوٹا سا مسئلہ بھی اس کے لئے پہاڑ بن جاتا ہے۔ مزید یہ کہ وہ اپنے آپ کو حقیقت سے کہیں

کم تر، کم حوصلہ، نا اہل اور کمزور سمجھنے لگتا ہے اور اپنے آپ کو کسی معمولی سی مشکل کا بھی مقابلہ کرنے کا اہل نہیں پاتا۔

اگر ڈپریشن کا بروقت علاج ہو جائے تو انسان مسائل کو ان کے صحیح تناظر میں دیکھنے لگتا ہے اور اس کی قوت مدافعت اور خود اعتمادی بڑھ جاتی ہے۔ نتیجہ یہ کہ وہ مسائل جنہیں وہ پہلے ناقابل حل سمجھ رہا تھا اس کے لئے ان کا مقابلہ کرنا نسبتاً آسان ہو جاتا ہے۔

ڈپریشن کی دوائیں، دماغ میں ڈپریشن کی وجہ سے ہونے والی کیمیائی تبدیلیوں کو صحیح کر دیتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں عمومی طور پر حالات کو بدلنے میں موافق ہوتی ہیں اور مریض کی اداسی اور بے چینی کم ہو جاتی ہے۔ نیند اور بھوک بہتر ہو جاتی ہے، اور مرنے کے خیالات کم یا ختم ہو جاتے ہیں۔

ڈپریشن کا علاج کب لازمی ہو جاتا ہے؟

۱۔ اگر ڈپریشن کی علامات مریض کی ذاتی و سماجی زندگی اور کارکردگی کو متاثر کریں۔

۲۔ جب مریض خودکشی کے خیالات ظاہر کرنے لگے یا خودکشی کی کوشش کرے، یا جو لوگ انتقال کر چکے ہیں، ان کو بہت زیادہ یاد کرنے لگے یا ان سے ملنے کی باتیں کرنے لگے۔

۳۔ جب مریض کھانا پینا چھوڑ دے۔

۴۔ جب مریض کے بولنے، سوچنے یا حرکات و سکنات کی رفتار بہت سست ہونے لگے۔

۵۔ جب مریض اپنے آپ کو بہت بُرا سمجھنے لگے اور کہنے لگے کہ دنیا میں جو کچھ بُرائی ہو رہی ہے اسی کی وجہ سے ہے اور دنیا کی فلاح کے لئے اس کا مر جانا ہی بہتر ہے۔

۶۔ جب مریض شدید مایوسی کا شکار ہو جائے اور سمجھنے لگے کہ حالات اب ہر صورت میں بگڑتے ہی جائیں گے اور کسی طرح بھی بہتر نہیں ہو سکتے۔

۷۔ زچگی کے بعد ڈپریشن کی علامات ظاہر ہوں اور خاتون خود کو یا اپنے بچے کو نقصان پہنچانے کا ارادہ ظاہر کرے۔

علاج:

۱۔ لوگوں سے بات کریں۔ کسی غم گسار سے اپنے دل کی بات کہیں۔ غصہ اور بھڑاس نکالیں۔ چہل قدمی اور کھیل کود میں حصہ لینے کی کوشش کریں۔

۲۔ اینٹی ڈپریشن ادویات

☆ یہ دوائیں ڈپریشن کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔ ان کی ساخت سکون آور دواؤں سے مختلف ہے۔ سکون آور دواؤں کے برعکس یہ جسم کو عادی نہیں کرتیں۔

☆ یہ ادویات آہستہ آہستہ اثر کرتی ہیں، جو کہ آپ کے لئے صبر آزما بھی ہو سکتا ہے۔ اداسی اور افسردگی میں کمی ہونے کے لئے دو سے چار ہفتہ درکار ہوتے ہیں۔

☆ پیشتر ہی اینٹی ڈپریشن نہایت محفوظ اور شدید مضر اثرات سے پاک ہیں۔ انھیں ہر طرح کے مریضوں میں بحفاظت استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ چند دواؤں سے منہ خشک ہو جاتا ہے یا قبض ہو سکتا ہے مگر آہستہ آہستہ یہ اثرات کم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

☆ کچھ دوائیں رات کو استعمال کی جاتی ہیں کیونکہ یہ غنودگی پیدا کرتی ہیں۔ ان کے استعمال سے آپ کی گاڑی چلانے کی یا مشین پر کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے اس کے لئے اپنے معالج

۷

رجوع کریں۔

☆ یاد رکھئے، ان دواؤں کے ساتھ شراب ہرگز استعمال نہ کریں، یہ آپ کی غنودگی میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

۶۔ کیا آپ ذہنی اور جسمانی طور پر بہت بے چین رہنے لگے ہیں؟ ایک جگہ بیٹھ نہ سکتے ہوں، چلتے رہتے ہوں، ہاتھوں پیروں کو حرکت دیتے رہتے ہوں، اپنے کپڑوں یا چیزوں کو صحیح کرتے رہتے ہوں؟ یا آپ ذہنی جسمانی اعتبار سے بہت سُست ہو گئے ہیں، یعنی بولنے،

سوچنے اور حرکات کی رفتار بہت سُست ہو گئی ہو؟

۷۔ کیا آپ کو اکثر مرنے کے خیالات یا خود کشی کے خیالات آتے ہیں، یا پھر آپ نے خود کشی کا منصوبہ بنایا ہے؟

۸۔ کیا آپ کی بھوک یا وزن پہلے سے کم یا زیادہ ہو گئے ہیں؟ (ڈپریشن میں عام طور پر بھوک کم ہو جاتی ہے)۔

۹۔ کیا آپ کی نیند پہلے سے کم یا زیادہ ہو گئی ہے؟ (ڈپریشن میں عام طور پر نیند کم ہو جاتی ہے، مریض یا تو اپنے وقت سے پہلے جاگ جاتا ہے یا رات میں بار بار اس کی آنکھ کھلتی ہے۔ بعض مریضوں کو نیند آنے میں بہت دیر لگتی ہے)۔

اگر مندرجہ بالا علامات میں سے کوئی سی پانچ علامات، دو ہفتے سے زیادہ عرصہ تک، دن کے بیشتر حصے میں موجود رہی ہوں، اداسی اتنی شدید ہو کہ زندگی تکلیف دہ ہو گئی ہو یا مریض کے روزمرہ کے کاموں یا اس کے تعلقات میں فرق آ گیا ہو، تو اس کی تشخیص ڈپریشن ہوگی۔

اگر ڈپریشن کا علاج نہ کیا جائے تو؟

اگر ڈپریشن کا علاج نہ کیا جائے اور مریض کو بالکل اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے تو:

۱۔ ۷۰ سے ۸۰ فیصد مریض خود بخود ہی چھ سے آٹھ مہینے میں بالکل ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

۲۔ ۱۰ سے ۲۰ فیصد مریضوں کی بیماری دو سال سے زائد جاری رہ سکتی ہے۔

۳۔ ۱۰ سے ۱۵ فیصد مریض خود کشی کر لیتے ہیں۔

۴۔ کچھ مریض کھانا پینا چھوڑنے کے نتیجے میں بے حد کمزور اور لاغر ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں اگر ان کو کوئی جسمانی بیماری بھی ہو جائے تو ان کی جان کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔