

اوبسیسو کمپلسیو ڈس آرڈر

Obsessive Compulsive Disorder



**PAKISTAN ASSOCIATION
FOR
MENTAL HEALTH**

Implementing Partners



In collaboration with



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

اوبسیسو کمپلسیو ڈس آرڈر

اوبسیسو کمپلسیو ڈس آرڈر یا اوسسی ڈی۔ کیا ہے؟

اس بیماری میں عام طور پر ایک بے معنی خیال یعنی وہم (Obsession) یا ایک عمل کو بار بار کرنے کی خواہش یعنی خبط (Compulsion) دونوں ہو سکتے ہیں۔ کبھی کبھی ان میں سے صرف ایک علامت موجود ہوتی ہے۔

وہم یا آسیشن (Obsession) کی علامت میں مریض کے نہ چاہنے کے باوجود خیالات، خواہشات اور پریشانیاں بار بار ذہن میں آتی ہیں۔ یہ وہم بلا جواز، ناخوشگوار، ناپسندیدہ یہاں تک کہ ناشائستہ بھی ہو سکتے ہیں۔

یہ وہم مندرجہ ذیل طرح کے ہو سکتے ہیں:-

☆ اچانک اپنے کسی رشتہ دار کو قتل کر دینے کا خوف یا انکے مرجانے کی خواہش۔

☆ گندگی، جراثیم، آلودگی یا بیماری کا وہم، پاکی ناپاکی کا خوف۔

☆ کسی کام میں مطمئن نہ ہونا جبکہ مریض کو اکثر معلوم ہوتا ہے کہ کام صحیح

ہوا ہے۔

☆ یہ خواہش کہ ہر چیز ایک خاص جگہ پر ایک خاص طرح سے رکھی ہو۔

☆ جسم کے کسی عضو کی ساخت یا اسکی صحت کے بارے میں وہم۔

☆ مذہبی توہین آمیز (Blasphemous) خیالات آنا۔

☆ کسی قیمتی چیز کے کھوجانے کا خوف۔

☆ بلا مقصد الفاظ یا گردان یا ہولہ (Image) محسوس کرنا۔

خبط یا کمپلشن (Compulsion) ایک عمل کو بار بار دہرانے کو کہتے ہیں جو

مریض کسی وہم کو دور کرنے کے لئے اپناتا ہے۔ اس کا مقصد وہم کی وجہ

سے پیدا ہونے والی گھبراہٹ کو کم کرنا ہوتا ہے۔ یہ ڈہرانے کا عمل بہ کثرت اور

خاص طریقہ کار کے تحت ہوتا ہے۔ اس عمل سے مریض کو کوئی راحت نہیں مل رہی

ہوتی پھر بھی گھبراہٹ دور کرنے کے لئے وہ اس عمل کو بار بار دہراتا ہے۔

بیماری کی شدت کتنی ہے، کس فرد کی قوت برداشت کتنی ہے اور یہ کتنی پر اثر ثابت ہوتی ہیں۔ چند مریضوں کو طویل علاج سے فائدہ ہوتا ہے اور کچھ کو کم۔ ہر مریض کے لئے علاج انفرادی طور پر کیا جاتا ہے مگر کم از کم 9 ماہ کا عرصہ ضروری ہوتا ہے۔

کیا یہ ادویات اوسسی ڈی۔ سے بالکل نجات دلا سکتی ہیں؟ اکثر یہ دوائیں بیماری کو کنٹرول میں رکھتی ہیں، یعنی مریض کی کچھ نہ کچھ علامات برقرار رہ سکتی ہیں۔ تقریباً 10 سے 15 فیصد لوگ مکمل شفا یاب ہو جاتے ہیں۔

دوسرے طریقہ علاج:

سائیکو تھراپی (Psychotherapy)

Supportive Therapy میں مریض کے اندر کی مصبت صلاحیتوں کو اجاگر کیا جاتا ہے۔ مریض کو بیماری اور علاج کے متعلق تفصیلات مہیا کرنا اور اس بات پر نظر رکھنا کہ کتنا افاقہ ہوا، یہ سب اس طریقہ علاج میں شامل ہیں۔

کوگنیٹو تھراپی (Cognitive Therapy)

اس میں مرض کے متعلق مفروضات کو دور کیا جاتا ہے۔ اس طرح کی تھراپی اسی وقت فائدہ مند ہوتی ہے جب مریض میں وہموں کا سامنا کرنے کی ہمت پیدا ہو جائے۔

بجلی کے ذریعے علاج (E.C.T.)

یہ علاج اس بیماری میں زیادہ کامیاب نہیں ہوتا گوکہ ڈپریشن کی علامات کو بہتر کر سکتا ہے۔

سائیکوسرجری اور ٹرانسکرینیل میگنیٹک اسٹیمولیشن

(Psycho-Surgery, Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation)

یہ طریقہ علاج ابھی ابتدائی مراحل میں ہے۔ بعض شدید قسم کے اوسسی ڈی کسی طریقہ علاج سے بہتر نہیں ہوتے اور زندگی تلخ ہو جاتی ہے۔ بعض کیفیات میں جراحی سے فائدہ ہوتا ہے، مگر اسکے دوسرے بڑے اثرات ہو سکتے ہیں۔ اس لئے یہ طریقہ علاج عام طور پر بہت سوچ سمجھ کر تجویز کیا جاتا ہے۔

یہ بیماری خاندان والوں پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے؟

مریضوں کو یہ خیال پریشان اور خوفزدہ کر رہا ہوتا ہے کہ اگر انہوں نے احتیاطی تدابیر اختیار نہ کیں تو کوئی مصیبت آجائے گی۔ یہ تدابیر عام طور پر ایک عمل کو بار بار دہرا کر پوری کی جاتی ہیں۔ کبھی کبھی یہ ان کی گھبراہٹ اور پریشانی کو دور کر دیتی ہیں لیکن ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا۔ بعض دفعہ گھر کے دوسرے افراد بھی گھبراہٹ کی وجہ بن جاتے ہیں، مثال کے طور پر ایک باپ کو یہ خیال پریشان کر سکتا ہے کہ بیوی یا بچے کام، اسکول یا باہر کھیلنے کے دوران کسی آلودگی کا شکار نہ ہو گئے ہوں یا نہ جانے وہ لوگ کہاں کہاں گئے ہوں؟ اسی طرح کوئی خاتون خانہ اپنے گھر والوں سے اس بات پر اصرار کر سکتی ہے کہ جب بھی کوئی گھر میں داخل ہو تو ہاتھ دھوئے کیونکہ یہ عمل اس خاتون کو سکون پہنچائے گا۔

اس کا علاج کیا ہے؟

پچھلے بیس سالوں میں اس مرض کے علاج کے دو طریقوں میں بہت ترقی ہوئی ہے۔ ان میں سے ایک بیہیویر تھراپی (Behaviour Therapy) ہے، جس میں پریشان کن آپریشن سے نجات حاصل کی جاتی ہے اور کمپلشن کے تحت ایک کام کو بار بار کرنے کے عمل پر قابو پایا جاتا ہے اور دوسرا طریقہ علاج ادویات کے ذریعے ہے۔ عموماً ان دونوں طریقوں کو ملا کر علاج کیا جاتا ہے۔

بیہیویر تھراپی (Behaviour Therapy)

بیہیویر تھراپی میں مریضوں کو وہ طریقے سکھائے جاتے ہیں جن سے وہ اضطراب اور پریشانی کو کم کر سکیں یا اس سے نجات حاصل کر سکیں۔

بیہیویر تھراپی کا بنیادی طریقہ علاج Exposure and Response

Prevention ہے۔ اس میں مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ اس چیز کا سامنا کرے (Exposure) جس سے اسے وہم یا خوف ہے۔ اس کے بعد کمپلشن یعنی ایک عمل کو بار بار دہرانے کی خواہش، کو قابو کرے اور عمل نہ دہرائے (Response Prevention)۔ خوف اور وہم پیدا کرنے والی چیز کا سامنا اچانک یا آہستہ آہستہ کیا جاسکتا ہے۔

خوف اور وہم پیدا کرنے والی چیزوں کا سامنا کرنے سے آپریشن کم ہو جاتے ہیں اور ایک عمل کو دہرانے کی خواہش پر کنٹرول کرنے سے کمپلشن کم ہو جاتے ہیں۔ اس کی مثال اس مریض میں دیکھی جاسکتی ہے جسے جراثیم کا وہم ہو۔ وہ دروازہ یا بلبک ٹیلیفون کو چھونے کے بعد تقریباً چالیس دفعہ ہاتھ دھوتا ہے۔ اس سے کہیں کہ دروازہ اور ٹیلیفون چھوئے اور ہاتھ بھی دھوئے۔ رد عمل کو روکنے کے لئے اس سے کہا جاتا ہے کہ ہاتھ دھونے کی تعداد میں کمی کرے۔ اگر وہ پہلے چالیس بار دھوتا تھا تو اب پینتیس بار دھوئے۔ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ ایک ڈائری میں ان تمام باتوں کو نوٹ کرے کہ اس کی کوشش کتنی کامیاب ہوئی اور ہاتھ دھونے کی تعداد میں کتنی کمی ہوئی۔ اگلی بار جب وہ معالج سے ملے تو تمام تفصیلات اس کو مہیا کرے۔ اس طرح علاج جاری رہتا ہے اور بیماری میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ ان چیزوں کو چھوئے جن میں اس کے خیال سے جراثیم ہیں۔ آخر میں اس سے کہا جاتا ہے کہ وہ عام افراد کی طرح مختلف چیزوں کو چھوئے۔

بیہیویر تھراپی کے دوسرے طریقے Thought Stopping میں مریض کی کلائی پر ایک ربز بینڈ باندھ دیتے ہیں اور اسے تاکید کی جاتی ہے کہ جیسے ہی اس کے ذہن میں کوئی وہم آئے تو وہ ربز بینڈ کو کھینچ کر چھوڑ دے۔ اس عمل سے یقیناً تکلیف پہنچے گی، اس طرح پریشان کن خیالات کو روکا جاسکتا ہے۔

پریشان کرنے والی چیزوں سے دور رہئے!

کیا یہ اچھا مشورہ ہے؟ جی نہیں، پریشان کرنے والی چیزوں سے دور ہونے کی کوشش اکثر بیماری کو بڑھا دیتی ہے۔

جب رشتہ دار یا دوست مریض کو تسلی دے دے کر بیزار ہو

گئے ہوں تو وہ کیا کریں؟

تسلی حاصل کرنا ایسے مریضوں کی بہت عام خواہش ہوتی ہے۔ جب مریض کو یہ تسلی دی جاتی ہے کہ اس نے کوئی آلودگی نہیں پھیلانی یا کسی کو نقصان نہیں پہنچایا تو وہ تھوڑی دیر کے لئے پُرسکون ہو جاتا ہے، کیونکہ وہ سمجھ رہا ہوتا ہے کہ پریشانی کی

ذمہ داری اس نے کسی اور پر ڈال دی ہے، لیکن تھوڑی دیر بعد تسلی حاصل کرنے کی خواہش پہلے سے بھی زیادہ شدید ہو جاتی ہے۔ مریض کو بار بار تسلی دینے سے وہ اس کا عادی بن جاتا ہے اور عادی ہونے سے بچانے کا طریقہ یہی ہے کہ تسلی نہ دی جائے۔ اس طرح دوست اور رشتہ دار مریض کی مدد کر سکتے ہیں۔ جو بھی چیز مریض کو پریشان کر رہی ہے اس کا سامنا کرنے کی ہمت جب ہی پیدا ہوگی جب اس سے بچنے کے بجائے اس کا سامنا کیا جائے۔ اگر بار بار سامنا کیا جائے تو پریشانی اور گھبراہٹ آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے۔

مریض سے طنز یہ یا سخت جملے نہ کہیں۔ اگر مریض کی عادت پڑ چکی ہے کہ وہ تسلی حاصل کرے تو آپ ہر بار یہ کہہ سکتے ہیں "ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق آپ کو تسلی دینا منع ہے۔" مریض کو سمجھا دیجئے کہ آپ کسی بڑی نیت سے یہ نہیں کہہ رہے بلکہ تجربے سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ تسلی دینا نقصان دہ ہے۔

ادویات سے علاج:

چند مخصوص اینٹی ڈپریشن ڈروگس اور دواؤں میں فائدہ مند ہوتی ہیں، لیکن انہیں ڈپریشن کی نسبت زیادہ مقدار اور دورانیہ کے لیے لینا پڑتا ہے۔ بعض اوقات کئی قسم کی ادویات کو ملا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے تاکہ خاطر خواہ افاقہ ہو سکے۔

کیا دورانِ حمل دواؤں کا لینا نقصان دہ ہے؟

عام طور پر حمل کے دوران پہلے تین ماہ میں کوئی بھی دوا نہ لینا بہتر ہے، لیکن اس کے علاوہ، ان دواؤں کو صرف ایسی حالت میں استعمال کرنا چاہئے جب ڈاکٹر آپ کو مشورہ دیں۔

ان ادویات کو کس طرح استعمال کیا جائے؟

ادویات دن میں ایک یا دو بار لی جاتی ہیں۔ ان ادویات کا باقاعدہ استعمال ضروری ہے اور ان کو اسی مقدار میں لینا چاہئے جو معالج نے بتائی ہو۔ یہ ادویات آپ کو عادی نہیں بناتیں۔

یہ ادویات کتنے عرصے تک لینی ہوں گی؟

انفرادی طور پر یہ عرصہ الگ الگ ہوتا ہے۔ اس کا فیصلہ یہ دیکھ کر کیا جاتا ہے کہ

خطیہ کمپلشن مندرجہ ذیل طرح کے ہو سکتے ہیں:-

- ☆ بار بار ہاتھ دھونا، نہانا، دانت صاف کرنا یا بال بنانا۔
- ☆ بعض چیزوں کو بار بار چھونا۔
- ☆ آلودگی سے انتہائی درجہ تک بچنا۔
- ☆ دروازوں اور تالوں کو بار بار کھینچ کر دیکھنا کہ وہ بند ہیں۔
- ☆ بار بار کپڑے بدلنا۔
- ☆ چیزوں کو خاص ترتیب سے رکھنا۔
- ☆ سامان کا ذخیرہ کرنا تاکہ کوئی کارآمد چیز کھو نہ جائے۔
- ☆ کام بہت آہستہ آہستہ کرنا تاکہ کوئی غلطی نہ ہو جائے۔

اکثر مریض کی خواہش ہوتی ہے کہ کوئی دوسرا سے بار بار تسلی دے کہ کام صحیح ہوا ہے۔ جس طرح وہم یا آہستہ مختلف وقت میں کم یا زیادہ ہو سکتے ہیں، اس طرح کمپلشن تھوڑی دیر کے لئے ہو سکتا ہے یا گھنٹوں تک رہ سکتا ہے۔

وہم اور کمپلشن کی علامات اگر ہر روز ایک گھنٹہ یا اس سے زیادہ وقت تقریباً ایک مہینہ تک رہیں تو (OCD) تشخیص کیا جاتا ہے۔ اسیو کمپلسیو ڈس آرڈر یا اوس-ڈی۔ اکثر بچپن میں ظاہر ہو جاتا ہے، ایک تہائی افراد میں یہ مرض بیس (۲۰) سال کی عمر سے پہلے ظاہر ہوتا ہے، لیکن یہ عمر کے کسی بھی حصہ میں شروع ہو سکتا ہے۔ اس کی شرح تناسب مردوں اور عورتوں میں برابر ہے۔ اگر یہ مرض زندگی کے معمولات میں خلل ڈالے اور مشکلات پیدا کرے تو ڈپریشن کی بیماری بھی ہو سکتی ہے۔

یہ مرض کتنا عام ہے؟

مریضوں کی کافی تعداد اس بیماری کو اپنے ساتھیوں، دوستوں اور رشتہ داروں سے چھپاتی ہے۔ اس بیماری کی شدت بعض دفعہ اتنی معمولی ہوتی ہے کہ علاج کی ضرورت نہیں ہوتی اور بعض مریضوں میں اس کی شدت اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ دن بھر اور اکثر نرات کا بھی کچھ حصہ ایک عمل کو بار بار دہرانے میں گزر جاتا ہے۔ اب جبکہ اس بیماری کا موثر علاج موجود ہے تو زیادہ لوگ اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ اس سے یہ بات ظاہر ہو رہی ہے کہ اس بیماری کی شرح پہلے کے مقابلے میں بہت زیادہ ہے۔