

## بچے اور ڈپریشن

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ بچوں کو ڈپریشن نہیں ہو سکتا، لیکن یہ تاثر غلط ہے۔ اسکول جانے والے تقریباً 2 فیصد بچے ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ لڑکیوں کے مقابلے میں لڑکوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ بچوں میں ڈپریشن زیادہ تر مزاج میں تبدیلی، چڑچرا پن اور غصے کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔

### وجوہات:

بچوں میں بھی بڑوں کی طرح ڈپریشن کی وجوہات موروثی، نفسیاتی اور سماجی ہو سکتی ہیں۔ اگر ماں یا باپ میں سے کسی ایک یا دونوں کو ڈپریشن ہو تو بچے میں ڈپریشن ہونے کے امکانات ڈگنے ہو جاتے ہیں۔ ڈپریشن کا شکار بچہ بعض مرتبہ یہ سمجھتا ہے کہ کوئی اور اس کی طرح محسوس نہیں کر رہا یا کوئی بھی اس کا مسئلہ نہیں سمجھ رہا یا ہر ایک اسے ناپسند کرتا ہے۔

### بچوں میں ڈپریشن کی علامات:

ڈپریشن کی کچھ علامات، اسکول کے اور سماجی یا خاندانی دباؤ بڑھنے کے باعث بھی ہو سکتی ہیں، چنانچہ صرف ایک علامت کے باعث ایسا نہ سمجھیں کہ آپ کا بچہ ڈپریشن کی بیماری کا شکار ہو گیا ہے۔ بچے کے رویہ میں اچانک اور مستقل تبدیلی پہلی علامت ہے۔ ایک بچہ جو بہت متحرک ہو اور بہت سے کاموں میں شامل ہو، ایک دم خاموش ہو جائے اور ہر چیز سے الگ تھلگ رہنے لگے، یا ایک اچھا طالب علم کم تر پوزیشن حاصل کرنے لگے یا بچہ بات بات پہ جھگڑا کرنے لگے تو یقیناً ڈپریشن کے کافی امکانات ہوتے ہیں۔

## بچے اور ڈپریشن

### Children & Depression



PAKISTAN ASSOCIATION  
FOR  
MENTAL HEALTH

مزید علامات یہ ہیں:

احساسات میں تبدیلی

بچے اُداسی کا اظہار کرے، غم زدہ ہو، پریشان ہو، خوف زدہ ہو، بے یار و مددگار محسوس کرے، نا اُمید ہو، تنہائی اور ٹھکرانے جانے کا احساس رکھے۔

جسمانی تبدیلی

بچہ سردرد کی شکایت کرے، عام درد یا تکلیف کا زیادہ اظہار کرے، توانائی میں کمی، سونے یا کھانے میں مسائل پیدا ہو رہے ہوں، تمام وقت خود کو تھکا ہوا محسوس کرے یا وزن میں کمی ہونے لگے۔

سوچ میں تبدیلی

بچہ خود کو کمتر محسوس کرنے لگے، خود کو ناپسند کرے یا خود کو الزام دے۔ اسے سوچ سبکا کرنی مشکل ہو اور بے توجہی بڑھ جائے اور اپنے منفی خیالات پر قابو کرنے میں دشواری ہو، یا اتنی نا اُمیدی ہو کہ وہ خود کشی کے بارے میں سوچنے لگے۔

رویہ میں تبدیلی

بچہ دوسروں سے کھنچاؤ اختیار کرے۔ آسانی سے رونے لگے، کھیل میں دلچسپی کم ہو جائے اور دوسری عام مشغولیات میں بھی کمی آجائے جن میں کہ اسے پہلے زیادہ دلچسپی تھی۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر شدید رد عمل کا اظہار کرے، شدید غصہ دکھائے یا معمولی باتوں پر آنکھوں سے آنسو بہنے لگیں۔

ڈپریشن سے تمام خاندان متاثر ہو سکتا ہے۔

ڈپریشن بچے کی سماجی و نفسیاتی نشوونما پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اسکول کی کارکردگی اور رویہ، دوستوں سے تعلقات اور خاندان کے ساتھ قریب تدراری بھی متاثر ہوتی ہے۔ آپ کو اس کیلئے مدد کی ضرورت ہوگی کہ بچے کی اُداسی سے کیسے نمٹا جائے اور ساتھ ہی اپنے ذاتی احساسات، جو اس کے مسئلے سے وابستہ ہیں، اُن سے کیسے نمٹا جائے۔ خود اپنے لئے اور اپنے بچے کیلئے کاؤنسلنگ کا انتظام کریں۔ بہت سے تھراپسٹ جب بچے کی کاؤنسلنگ کرتے ہیں تو خاندان کے دیگر افراد کو بھی اس میں شامل کر لیتے ہیں۔ آپ کے خاندان کے دوسرے افراد کو بھی اس بچے کا خاص خیال رکھنا چاہئے۔ اس طرح اُسے سنہلنے میں بہت مدد ملے گی اور وہ دوبارہ خود کو خاندان کا فعال حصہ بنا سکے گا۔

ڈپریشن کے شکار بچے کی کس طرح مدد کی جاسکتی ہے؟

اپنے بچے سے بات چیت کریں اور اگر آپ نے اس میں درج بالا علامات میں سے کوئی علامت محسوس ہوں تو کوشش کریں کہ وہ آپ سے اس کے بارے میں گفتگو کرے اور اپنے جذبات و احساسات کا اظہار کرے کہ اسے کیا چیز پریشان کر رہی ہے۔ اگر آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کا بچہ شدید ڈپریشن کا شکار ہے تو پریشان نہ ہوں۔ اس کے لئے آپ کے بچے اور خود آپ کے لئے ماہرانہ خدمات دستیاب ہیں۔ ڈپریشن قابل علاج ہے۔ بچوں، نوجوانوں اور بڑوں کو ڈپریشن سے نکلانے کیلئے مدد فراہم کی جاسکتی ہے، اس کیلئے اپنے خاندانی معالج سے ابتداء کریں تاکہ یہ یقین کیا جاسکے کہ کوئی جسمانی وجہ تو بچے کو پریشان نہیں کر رہی یا اس کے موڈ کو خراب کر رہی ہے۔

بچے سے اسکول کے بارے میں بات چیت کریں اور یہ بات معلوم کریں کہ کیا تبدیلی کا نوٹس کسی اُستاد نے لیا ہے یا نہیں۔ اپنے بچے کے اُستاد سے بات کر کے اسکی مشکلات کا اندازہ لگانے کی کوشش کریں اور یہ بھی کوشش کریں کہ اُستاد کا رویہ بچے کے ساتھ بہتر ہو اور بچے کا کلاس میں اعتماد بحال ہو۔

بہت سے اسکولوں میں نفسیاتی ماہرین بھی عملہ میں شامل ہوتے ہیں اور اسکول کے یہ کاؤنسلر کسی ماہر کے لئے سفارش کر سکتے ہیں یا گروپ کاؤنسلنگ کے ذریعے بچے کو اس ڈپریشن سے باہر نکالنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

اسکول کاؤنسلر یا آپ کا خاندانی ڈاکٹر ممکن ہے کہ آپ کے بچے کو کسی نفسیاتی موانع کے پاس جانے کا مشورہ دے اور ڈپریشن اگر شدید ہو تو تھراپی کے ساتھ ساتھ ادویات کے ذریعے بھی علاج کیا جاتا ہے۔

## بچے میں ڈپریشن کا علاج کیوں ضروری ہے؟

بچپن میں پیدا ہونے والی نفسیاتی الجھنیں اور مسائل وقت گزرنے کے ساتھ سُختے ہو سکتی ہیں اور بچے کی ذہنی صحت کو تباہ کر سکتی ہیں۔ بچے کی تعلیمی و سماجی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ بسا اوقات یہ بچے بڑے ہو کر نشہ آور اشیاء کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ یا شدید ڈپریشن اور خودکشی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

## کیا آپ کو مزید مدد درکار ہے؟

ڈپریشن کے بارے میں بہت سی معلوماتی کتابیں موجود ہیں جو کہ آپ کو ڈپریشن کو سمجھنے میں مدد دے سکتی ہیں، جس سے آپ کو بحیثیت والدین، اچھے مشورے مل سکتے ہیں۔ انٹرنیٹ پہ مُستند ویب سائٹس سے بھی کافی معلومات مل سکتی ہیں۔

☆ بہت زیادہ اور بے جا خرچ اور خرید و فروخت کرنا۔

☆ وہ آوازیں سنائی دینا جو دوسرے نہیں سنتے۔

☆ وہ تبدیلیاں جو دوسرے لوگوں کو نظر آتی ہیں:

☆ خیالات یا منصوبے میں جلدی تبدیلی۔

☆ ایسے منصوبے بنانا جو بہت شاندار یا شاہانہ ہوتے ہیں لیکن غیر حقیقت پسندانہ ہوتے ہیں۔

☆ بہت زیادہ متحرک اور ہونا۔

☆ بے دھڑک جو منہ میں آئے کہہ دینا۔

☆ جلدی جلدی بولنا جو دوسروں کے لئے سمجھنا مشکل ہوتا ہے یا جملے

بے ربط ہو جانا۔

☆ رقم غیر ذمہ داری سے خرچ کرنا۔

☆ جنسی جذبات پر قابو نہ رکھنا۔

☆ جب کسی پر مینیا کا دورہ پہلی مرتبہ پڑتا ہے تو اس کو بالکل اندازہ نہیں ہوتا کہ اس کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے۔ عام طور پر دوست، خاندان کے افراد یا ساتھ کام کرنے والے اس تبدیلی کو محسوس کرتے ہیں۔ اکثر اس دورے سے صحت یابی کے بعد مریض کو ان باتوں پر افسوس ہوتا ہے جو اس نے دورے کے دوران کہی ہوتی ہیں۔

## علاج

### ادویات سے علاج

مینیا کا علاج اینٹی سائیکوٹک (Anti Psychotic) ادویات

سے کیا جاتا ہے۔ دوا کا استعمال شروع کرنے کے بعد کچھ علامات چند روز قابو میں آ جاتی ہیں لیکن موڈ کی تبدیلی کو ٹھیک ہونے میں چند ہفتے لگ سکتے ہیں۔

## SHAMIL PROJECT

Implementing Partners



In collaboration with



Mood Stabilizer کے استعمال سے مزاج کی بار بار تبدیلی کا تدارک کیا جاسکتا ہے۔ یہ اینٹی ڈپریشن ڈرویٹ کے اثر پر بھی مثبت انداز سے اثر انداز ہوتا ہے۔ ان کو پوری طرح اثر انداز ہونے میں چند مہینے لگ سکتے ہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ مریض باقاعدگی سے ادویات کا استعمال جاری رکھے۔

سکون آور ادویات کا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈپریشن اور مینیا میں بجلی کے ذریعے علاج یا (ECT) ای۔سی۔ٹی کو بھی شدید مرض میں استعمال کیا جاتا ہے۔

### احتیاطی تدابیر:

#### ذہنی دباؤ

مینیا کے مریض کو چاہیے کہ ذہنی دباؤ سے بچنے کی کوشش کرے کیونکہ یہ دورے کی وجہ بن سکتی ہے۔ زندگی کے اتار چڑھاؤ سے نمٹنے کے لئے مریض کو برداشت کرنے کے طریقے سیکھنا ہوتے ہیں تاکہ دوروں کی شدت کو کم کیا جاسکے۔

#### باہمی تعلقات

مینیا کے دورے میں تعلقات میں کشیدگی پیدا ہو سکتی ہے۔ بیماری سے صحت یاب ہونے کے بعد مریض کے قریبی افراد کو اپنی بیماری کے بارے میں بتانا چاہئے تاکہ وہ مریض کے رویے کو سمجھ سکیں اور مریض آسودہ سماجی زندگی بسر کر سکے۔

### 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](http://www.pamh.org.pk)