

اینٹی ڈپریشنٹ ادویات

اینٹی ڈپریشنٹ وہ ادویات ہیں جو ڈپریشن کے علاج کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔ یہ دوائیں بہت موثر اور فائدہ مند ہوتی ہیں اور ان کے استعمال سے مریض اپنے آپ کو بہت بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں، یہاں تک کہ بعض اوقات یہ جان بچانے کا کام بھی کرتی ہیں۔ یہ ادویات ڈپریشن میں ہونے والی دماغ کی کیمیائی تبدیلیوں کو درست کرتی ہیں۔ ان کا استعمال ڈاکٹر کے مشورہ کے عین مطابق کرنا چاہیے۔ اگر ادویات کا استعمال وقت سے پہلے ترک کر دیا جائے تو ڈپریشن بہت جلد دوبارہ ظاہر ہو سکتا ہے۔ ڈپریشن کے دورہ کا دورانیہ تقریباً چھ سے آٹھ ماہ ہوتا ہے اس لئے ضروری ہے کہ دوائیں تقریباً چھ سے نو ماہ تک باقاعدگی سے استعمال کی جائیں۔ جس طرح سردرد آپ کے سوچنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتا ہے اسی طرح ڈپریشن بھی آپ کی قوت فیصلہ کو کم کر دیتا ہے۔ کسی صدمے سے نبرد آزما ہونا مشکل ہو جاتا ہے اور آپس کے رشتے اور تعلقات میں مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اینٹی ڈپریشنٹ ادویات ان علامات کو دور کر دیتی ہیں جو انسان کی زندگی کو تکلیف دہ بنا دیتی ہیں۔ ڈپریشن کی علامات میں اداس رہنا، مایوسی، منفی خیالات، زندگی سے بیزاری، بھوک اور نیند میں تبدیلی، تھکاوٹ اور خودکشی کے خیالات یا اقدامات شامل ہیں۔

اینٹی ڈپریشنٹ کن مواقع پر استعمال کی جاتی ہیں؟

- ۱۔ شدید ڈپریشن کے علاج کے لئے۔
- ۲۔ ڈپریشن کو دوبارہ ہونے سے روکنے کے لئے۔
- ۳۔ بائی پولر ڈس آرڈر کے ڈپریشن کے لئے۔
- ۴۔ پینک ڈس آرڈر (Panic Disorder) کے لئے۔
- ۵۔ اینگلز اینٹی ڈس آرڈر (گھبراہٹ کے مرض) کے لئے۔
- ۶۔ پوسٹ ٹراویک اسٹریس ڈس آرڈر (PTSD) کے لئے۔
- ۷۔ وہم کے مرض (OCD) کے لئے۔

اینٹی ڈپریشنٹ ادویات Anti-Depressants



PAKISTAN ASSOCIATION
FOR
MENTAL HEALTH

مقدار کو آسانی سے جسم سے خارج کر سکتے ہیں اور بچے کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ بہت کم ہوتا ہے۔ نیز معالج کے مشورہ سے مزید احتیاطی تدابیر بھی معلوم کی جاسکتی ہیں۔

دواؤں کا استعمال کس طرح کیا جائے؟

- ۱- آپ کو اپنے معالج سے مستقل رابطہ رکھنا چاہیے، خصوصاً دوا شروع کے چند ہفتوں میں۔ کچھ اینٹی ڈپریشن ڈوائیاں اور خوراک شروع میں کم ہوتی ہے اور آہستہ آہستہ بڑھائی جاتی ہے۔ اگر آپ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ رکھے بغیر دوائی کا استعمال کریں گے تو شاید آپ صحیح مقدار سے کم دوا استعمال کریں جس سے آپ کو پورا فائدہ نہیں ہوگا۔
 - ۲- ضمنی اثرات سے بد دل نہ ہوں، تمام دوائیں کچھ نہ کچھ ایسے اثرات رکھتی ہیں۔ یہ بات سمجھ لیں گے تو آپ پریشان نہیں ہوں گے۔
 - ۳- ان ادویات کا استعمال باقاعدگی سے کریں ورنہ یہ اثر نہیں کریں گی۔
 - ۴- فائدہ ظاہر ہونے کا انتظار کیجیے۔ یہ دوائیں رفتہ رفتہ اثر کرتی ہیں اور چند ہفتوں کے بعد ان کا اثر انتہا تک پہنچتا ہے۔ ادویات کا باقاعدگی سے نہ لینا یا جلدی روک دینا علاج ناکام ہونے کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ آپ کو ذہنی طور پر خود کو تیار کرنا ہوگا کہ کم از کم چھ ماہ تک دوائیں باقاعدگی سے لیں گے۔
 - ۵- بہتر محسوس کرنے کے بعد بھی ادویات کا استعمال کچھ مہینوں تک مزید جاری رکھنا چاہیے۔ اگر آپ کو ماضی میں بہت زیادہ ڈپریشن رہا ہے تو آپ کے مفاد میں یہی ہے کہ آپ ان ادویات کو طویل عرصے تک استعمال کریں۔
 - ۶- علامات دور ہونے کے بعد ادویات کم یا ترک کرنے کا فیصلہ معالج کے مشورہ کے بغیر نہ کریں۔ اگر آپ قبل از وقت دوا بند کر دیں گے تو دوبارہ ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔
- اگر مندرجہ بالا کے علاوہ آپ کے ذہن میں کوئی سوال یا شک و شبہ ہو تو اپنے معالج سے رجوع کیجیے۔

پریشانی، گھبراہٹ کے دورے، وہم اور دائمی یا پرانے درد کو دور کرنے کے لئے بھی کامیابی سے استعمال کی جاتی ہیں۔ ان کو کھانے کی بے قاعدگی کے امراض Eating Disorders یا ناگہانی حادثے کے بعد ہونے والے اثرات (Post Traumatic Stress Disorder) کے علاج میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ادویات ان علامات کو کنٹرول کر کے مریض کو دوبارہ سے نارمل زندگی کی طرف لے جانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

ان کا استعمال کیوں ضروری ہے؟

اس سوال کا درست جواب دینا بڑا مشکل ہے کیونکہ اس کا دار و مدار اس بات پر ہے کہ ڈپریشن کی شدت کس قدر ہے اور کتنے عرصے سے ہے۔ آپ کو یہ بات بھی ذہن میں رکھنی ہوگی کہ دوسرے کون سے طریقہ علاج میسر ہیں؟ کیا آپ نے ان کو استعمال کیا ہے؟ کیا وہ ناکام رہے؟ کوگنٹیو تھراپی (Cognitive-Therapy) میں بات چیت کے ذریعہ ماہر نفسیات ڈپریشن دور کرنے کی کوشش میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ لیکن یہ وقت طلب علاج ہے اور اس کے ماہرین بھی کم ہیں۔

ساتھ سے ستر فیصد افراد چھ سے آٹھ ہفتوں میں بہتر ہو جاتے ہیں، بشرطیکہ پابندی سے دوائی جائے۔ اس کے علاوہ آپ کو کسی سے اپنے مسائل کے بارے میں بات بھی کرنی چاہیے۔ فیصلہ کرنے میں مدد لینا، اپنی مدد آپ کے اصول کو اپنانا، ورزش کرنا، صحت بخش غذا استعمال کرنا، شراب نوشی یا نشہ آور چیزوں سے دور رہنا، یہ سب آپ کو بہتر نتائج حاصل کرنے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔

مجھے کون سی دوا استعمال کرنی چاہیے؟ مختلف ادویات میں کیا

فرق ہے؟

اگرچہ تمام اینٹی ڈپریشن ڈوائیاں کا طریقہ کار ملتا جلتا ہے لیکن ان کے ضمنی اثرات میں کافی فرق ہے۔ مختلف امراض میں استعمال ہونے والی سب دواؤں کے کچھ نہ کچھ ناخوشگوار ضمنی اثرات ہوتے ہیں اور اینٹی ڈپریشن ڈوائیاں بھی ان میں شامل نہیں۔

نئی دریافت ہونے والی اینٹی ڈپرینٹ ادویات میں پرانی دواؤں کے مقابلے میں کم ضمنی اثرات ہوتے ہیں۔

اینٹی ڈپرینٹ ادویات سے ہونے والے ممکنہ ضمنی اثرات:

۱۔ دھندلا نظر آنا۔

۲۔ منہ خشک ہونا، زیادہ پیاس لگنا۔

۳۔ نیند میں کمی یا زیادتی، غنودگی۔

۴۔ بھوک اور وزن میں کمی یا زیادتی۔

۵۔ قبض یا تیزابیت۔

۶۔ پیشاب میں رکاوٹ۔

۷۔ بلڈ پریشر میں کمی یا زیادتی۔

۸۔ نبض کا تیز ہونا۔

۹۔ پسینہ زیادہ آنا۔

۱۰۔ جسم میں ہلکا عرشہ۔

۱۱۔ اٹی اور متلی۔

۱۲۔ جنسی خواہش میں کمی۔

۱۳۔ سردی۔

بعض ضمنی اثرات فائدہ مند بھی ہو سکتے ہیں، مثلاً نیند آنا ان لوگوں کے لئے فائدہ مند ہے جن کو بے خوابی کی شکایت ہو۔ اگر آپ کو ضمنی اثرات محسوس ہوں تو اپنے معالج سے ان کا ذکر کیجیے۔ عام طور پر یہ اثرات رفتہ رفتہ خود ہی کم ہو جاتے ہیں۔ چند اینٹی ڈپرینٹ دوائیں لینے کے ساتھ شراب پینا خطرناک اور مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔ شراب غنودگی کی کیفیت کو بڑھاتی ہے اور فوری ردِ عمل کو سست کر سکتی ہے جس کی وجہ سے گاڑی چلانے میں دشواری ہوتی ہے یا وہ کام کرنا مشکل ہوتا ہے جس میں انہماک کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ جو اینٹی ڈپرینٹ غنودگی نہیں پیدا کرتیں انکا استعمال نسبتاً محفوظ ہوتا ہے۔

اینٹی ڈپرینٹ ادویات کا مقررہ خوراک سے زیادہ لینا خطرناک یا مہلک ہوتا ہے۔ ان دواؤں کو خصوصاً بچوں کی پہنچ سے دور رکھنا چاہیے۔ اگر مریض کو خودکشی کرنے کا خیال آتا ہے (ڈپریشن کی حالت میں اکثر ایسا ہوتا ہے) تو معالج سے معلوم کرنا چاہیے کہ جو دوا وہ استعمال کر رہا ہے وہ زیادہ مقدار میں لینے سے جان کو خطرہ تو نہیں ہے۔

کیا یہ دوائیں سکون آور ادویات کی طرح عادی بنا دیتی ہیں؟

ایک لفظ میں اس کا جواب ہے "نہیں"۔ کچھ لوگ ڈپریشن پوری طرح دور ہونے سے پہلے علاج چھوڑ دیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی علامات دوبارہ ظاہر ہو جاتی ہیں۔ یہ ان دواؤں کی خاصیت کی وجہ سے نہیں ہوتا بلکہ قبل از وقت علاج چھوڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

دیگر جسمانی امراض کے ساتھ اینٹی ڈپرینٹ کا استعمال:

مختلف امراض مثلاً زیابطیس، بلڈ پریشر، معدے کے امراض، گردے اور دل کے مریضوں میں دیگر ادویات کے ساتھ ساتھ اینٹی ڈپرینٹ ادویات کا موزوں انتخاب اور مقدار ڈپریشن دور کرنے کے ساتھ ساتھ ان امراض کی پیچیدگیاں دور کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتی ہے۔

دورانِ حمل اور بچے کو دودھ پلانے کے دوران ادویات کا استعمال:

اگر ڈپریشن بیماری پہلے سے موجود ہو یا دورانِ حمل تشخیص ہو تو اینٹی ڈپرینٹ ادویات کی ضرورت پڑتی ہے۔ زچگی کے بعد ڈپریشن ایک خطرناک بیماری ہے کیونکہ یہ ماں اور بچے کے تعلق پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ ماں کو تھکا دیتی ہے اور بچے کی ذہنی نشوونما پر اثر ڈالتی ہے۔ یہ ڈپریشن چند عورتوں میں شدید نوعیت اختیار کر جاتی ہے جو ماں اور بچے کی جان کے لئے خطرناک ہوتی ہے، اس لیے دواؤں کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے، چاہے اس کی وجہ سے ماں کو دودھ پلانا ترک کرنا پڑے۔ عام طور پر ماں جو دوائیں استعمال کرتی ہے اس کی کچھ مقدار دودھ کے ذریعے بچے تک پہنچتی ہے۔ صحت مند نوزائیدہ بچے کے جگر اور گردے دوا کی تھوڑی سی

SHAMIL PROJECT

Implementing Partners



In collaboration with



مقدار کو آسانی سے جسم سے خارج کر سکتے ہیں اور بچے کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ بہت کم ہوتا ہے۔ نیز معالج کے مشورہ سے مزید احتیاطی تدابیر بھی معلوم کی جاسکتی ہیں۔

دواؤں کا استعمال کس طرح کیا جائے؟

۱- آپ کو اپنے معالج سے مستقل رابطہ رکھنا چاہیے، خصوصاً دوا شروع کے چند ہفتوں میں۔ کچھ اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کی خوراک شروع میں کم ہوتی ہے اور آہستہ آہستہ بڑھائی جاتی ہے۔ اگر آپ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ رکھے بغیر دوائی کا استعمال کریں گے تو شاید آپ صحیح مقدار سے کم دوا استعمال کریں جس سے آپ کو پورا فائدہ نہیں ہوگا۔

۲- ضمنی اثرات سے بددل نہ ہوں، تمام دوائیں کچھ نہ کچھ ایسے اثرات رکھتی ہیں۔ یہ بات سمجھ لیں گے تو آپ پریشان نہیں ہوں گے۔

۳- ان ادویات کا استعمال باقاعدگی سے کریں ورنہ یہ اثر نہیں کریں گی۔

۴- فائدہ ظاہر ہونے کا انتظار کیجیے۔ یہ دوائیں رفتہ رفتہ اثر کرتی ہیں اور چند ہفتوں کے بعد ان کا اثر انتہا تک پہنچتا ہے۔ ادویات کا باقاعدگی سے نہ لینا یا جلدی روک دینا علاج ناکام ہونے کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ آپ کو ذہنی طور پر خود کو تیار کرنا ہوگا کہ کم از کم چھ ماہ تک دوائیں باقاعدگی سے لیں گے۔

۵- بہتر محسوس کرنے کے بعد بھی ادویات کا استعمال کچھ مہینوں تک مزید جاری رکھنا چاہیے۔ اگر آپ کو ماضی میں بہت زیادہ ڈپریشن رہا ہے تو آپ کے مفاد میں یہی ہے کہ آپ ان ادویات کو طویل عرصے تک استعمال کریں۔

۶- علامات دور ہونے کے بعد ادویات کم یا ترک کرنے کا فیصلہ معالج کے مشورہ کے بغیر نہ کریں۔ اگر آپ قبل از وقت دوا بند کر دیں گے تو دوبارہ ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔

اگر مندرجہ بالا کے علاوہ آپ کے ذہن میں کوئی سوال یا شک و شبہ ہو تو اپنے معالج سے رجوع کیجیے۔

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