

سکون آورادویات

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے، سکون آورادویات بے چینی، گھبراہٹ اور سخت اضطرابی کیفیت کے علاج کے لئے عارضی طور پر تجویز کی جاتی ہیں، مگر عام طور پر انہیں خواب آورادویات کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

گھبراہٹ اور پریشانی

ہم سب کبھی نہ کبھی پریشان ہو جاتے ہیں۔ یہ نہ صرف ایک نارمل بات ہے، بلکہ اکثر ایک درمیانے درجے کی پریشانی ہمیں اپنے کام کو بہتر طور پر انجام دینے میں مدد دیتی ہے۔ پریشانی اس وقت ایک مسئلہ بن جاتی ہے جب یہ ہم پر حاوی ہونے لگے اور ہماری روزمرہ کی زندگی میں رکاوٹ پیدا کرے۔ بہت شدید قسم کی پریشانی، جو تھوڑے تھوڑے وقفہ کے لئے ہو، اُسے (Panic) کہتے ہیں، یعنی یہ شدید اضطرابی کیفیت دوروں کی شکل میں بھی ظاہر ہو سکتی ہے۔ کبھی کبھی علاج کے دوسرے طریقے کافی نہیں ہوتے اور متاثرہ شخص کو کچھ عرصے کے لئے دوائیاں لینا پڑتی ہیں تاکہ اس مرض کی علامات کو قابو میں رکھا جاسکے۔

نیند کے مسائل

اکثر نیند کے لئے کسی دوا کے بجائے مریض کے لئے اپنے طرز زندگی میں تبدیلی پیدا کرنا بہتر ثابت ہوتا ہے، جو کہ معالج تجویز کر سکتا ہے۔ بہر حال، کچھ لوگوں کو ابتداء ہی میں دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو سکون آورادویات کا نسخہ تجویز کیا گیا ہے تو اس کو ڈاکٹر کی ہدایات کے عین مطابق استعمال کرنا چاہیے اور چند ہفتوں سے زیادہ جاری رکھنا نہیں چاہئے۔ اگر سکون آورادویات عمر رسیدہ لوگوں کو تجویز کی جائیں تو یہ ان میں (Confusion) کا سبب بن سکتی ہیں۔

سکون آورادویات

Sedatives and Hypnotics



PAKISTAN ASSOCIATION
FOR
MENTAL HEALTH

سکون آورادویات کس قسم کی دوائیں ہیں؟

وہ ادویات جو پریشانی (Anxiety) اور گھبراہٹ (Panic) کے علاج کے لئے استعمال ہوتی ہیں، سکون آور یا Sedative کہلاتی ہیں۔ اگر یہ سکون آور گولیاں رات کو لی جائیں تو اعصابی تناؤ کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ سونے میں بھی مدد کرتی ہیں۔

Hypnotics یا خواب آورادویات

عام طور پر استعمال ہونے والی سکون آور ادویات کے گروپ کو ہینز وڈائی زاپین (Benzodiazepine) کہتے ہیں اور یہ پچھلے چالیس برس سے استعمال ہو رہی ہیں۔

سکون آورادویات کے استعمال کے اصول:

- i- ان ادویات کا استعمال ۲-۴ ہفتے سے زیادہ نہ کیا جائے۔
- ii- مریض کو دوا کا عادی کر دینے کے بارے میں مکمل آگاہی دینا معالج کی ذمہ داری ہے۔
- iii- یہ ادویات کم عرصہ کے لئے دینا چاہیے۔ جزوی استعمال سے عادت نہیں ہوتی۔
- iv- ان دواؤں کو انجکشن کی صورت میں استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔

۲- سکون آورادویات کب استعمال کی جاتی ہیں:

- i- گھبراہٹ کے امراض میں۔
- ii- بے خوابی پر قابو پانے کے لئے۔
- iii- مرگی کے دورے کنٹرول کرنے کے لئے۔
- iv- ذہنی امراض کی ہنگامی صورتحال میں۔
- v- نفسیاتی ادویات کے منفی اثرات کو کم کرنے کے لئے۔
- vi- چھوٹے آپریشن کے لئے۔

سکون آورادویات کے کیا اثرات ہیں؟

یہ دوائیں پریشانی اور اعصابی تناؤ کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ ان دواؤں سے غنودگی پیدا ہوتی ہے جو کہ آپ کی قوتِ فیصلہ، یادداشت اور توجہ کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لئے جب آپ ان دواؤں کے زیر اثر ہوں تو ڈرائیونگ اور مشینی کام سے پرہیز کریں۔ کچھ ہینز وڈائی زاپین ایسی بھی ہیں جن کا اثر چند ہی گھنٹوں میں زائل ہو جاتا ہے ان کو Short acting Sedatives کہتے ہیں لیکن کچھ ہینز وڈائی زاپین ایسی بھی ہیں جن کا اثر ان کے کھانے کے بعد ہفتوں تک قائم رہتا ہے۔ ان کو Long acting Sedatives کہتے ہیں۔

کیا لوگ سکون آورادویات کے عادی ہو جاتے ہیں؟

اگرچہ یہ ادویات آپ کی پریشانی پر بہت جلد قابو پالیتی ہیں لیکن کچھ لوگ ان پر انحصار کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کے لئے دوا کو چھوڑنا اس لئے مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ اس کے چھوڑنے سے ناخوشگوار علامات محسوس ہوتی ہیں۔ یہ مسئلہ اس وقت پیدا نہیں ہوتا جب مریض ان دواؤں کو کچھ عرصہ (چند ہفتے) کے لئے اور کم مقدار میں استعمال کرے۔ بد قسمتی سے کچھ عرصہ سے یہ ادویات وافر مقدار میں تجویز کی جا رہی ہیں اور بہت سے لوگ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر بھی ان کو کافی سالوں تک استعمال کرتے رہتے ہیں۔ چونکہ یہ ادویات بغیر نسخہ کے مل جاتی ہیں اس لئے ایسے لوگوں کے لئے ان ادویات کو چھوڑنا اور بھی مشکل ہے۔

مجھے یہ کیسے معلوم ہوگا کہ میں سکون آورادویات پر

انحصار کرنے لگا ہوں؟

اگر آپ ان ادویات پر انحصار کرنے لگے تو آپ کو ایسا لگے گا کہ

آپ کو تجویز کردہ دوا کی مقدار اس طرح فائدہ نہیں کر رہی ہے جیسا کہ وہ شروع میں کرتی تھی۔ آپ کو دوا کا پہلے جیسا اثر حاصل کرنے کے لئے دوا کی مقدار میں اضافہ کرنا پڑے گا۔

یہ بات بھی قابل توجہ ہے کہ جب آپ کسی وجہ سے دوا لینا بند کر دیں تو آپ کا فی زیادہ پریشانی اور گھبراہٹ محسوس کریں گے یا عجیب و غریب علامات کا شکار ہوں گے مثلاً شدید بے چینی، روشنی اور آواز سے حساس ہونا یا ہاتھوں اور پیروں میں سنسناہٹ، نیند نہ آنا یا مرگی کے دورے وغیرہ۔

آپ ان دواؤں پر انحصار سے اس طرح بچ سکتے ہیں کہ آپ ان کو صرف اس وقت اور اتنے عرصہ استعمال کریں جتنا کہ ڈاکٹر تجویز کریں۔ طویل عرصے تک ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں۔

سکون آور ادویات کے مضر اثرات کیا ہیں؟

عام طور پر ان کے مضر اثرات معمولی سے شدید نوعیت کے ہوتے ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

- ۱۔ غنودگی۔
- ۲۔ چکر آنا، سر ہلکا محسوس ہونا۔
- ۳۔ تھکاوٹ، جسمانی کمزوری۔
- ۴۔ چلنے میں لڑکھڑاہٹ۔
- ۵۔ مزاج میں چڑچڑاہٹ۔
- ۶۔ جسمانی حساسیت بڑھ جانا۔
- ۷۔ صحیح سمت میں سوچنے میں مشکل۔
- ۸۔ بے چینی، بے خوابی، مرگی کے دورے۔
- ۹۔ دیگر مضر اثرات: نظر میں دھندلا پن، منہ خشک ہونا، جنسی خواہش میں تبدیلی وغیرہ۔
- ۱۰۔ ان ادویات کا یکدم بند کرنا بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

سکون آور ادویات دواؤں کے ساتھ یا حمل کے دوران استعمال کی جاسکتی ہیں؟

- ☆ اگر آپ کا معالج کوئی نئی دوا تجویز کرے تو اسے یہ ضرور بتائیں کہ آپ سکون آور دوا استعمال کر رہے ہیں۔
- ☆ حمل کے دوران پہلے تین ماہ میں سکون آور ادویات لینا خطرے سے خالی نہیں۔ ان دواؤں کا زیادہ استعمال آپ کے نوزائیدہ بچے میں غنودگی اور سانس کی تکلیف پیدا کر سکتا ہے۔ آپ کا معالج حمل کے دوران آپ کی دوا میں ترمیم کر دے گا۔
- ☆ سکون آور ادویات ماں کے دودھ میں بھی خارج ہوتی ہیں۔ اس لئے دودھ پینے والے بچے میں غنودگی پیدا کر سکتی ہیں۔