زچگی کے بعد نفسیاتی بیماریاں

Post-Partum Psychiatric Disorders

PAKISTAN ASSOCIATION FOR MENTAL HEALTH

زچگی کے بعد نفسیاتی بیماریاں

یہ وہ نفسیاتی بیماریاں ہیں جو بچّے کی پیدائش کے بعد ایک ماہ کے اندر ماں میں ظاہر ہوسکتی ہیں۔

۱۔ پوسٹ پارٹم سائیکوسِس

(Post-Partum Psychosis):

مریضہ کے خیالات اور احساسات گڈ مڈ ہو جاتے ہیں۔ بعض دفعہ وہ سمجھنے لگتی ہے کہ اس کے اردگرد جو کچھ ہو رہا ہے اس کا اس کی ذات سے کوئی خاص تعلق ہے۔ اس کو اس طرح کے خیالات آسکتے ہیں کہ اس کا بچہ غیر معمولی ہے، وہ کوئی شیطان بھی ہوسکتا ہے اور پیغمبر بھی۔ اس کو ایسا لگ سکتا ہے کہ اس کا ذہن اور جسم دوسروں کے قابو میں ہیں جو اس کو اپنی مرضی کے خلاف بولنے یا کام کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔ بعض مریضاؤں کو غیبی آوازیں آتی ہیں جو ان سے یا ان کے بچے کے بارے میں باتیں کرتی ہیں۔ جب یہ مریضائیں ان علامات کا اظہار کرتی ہیں تو ان کے رشتہ داروں کے لئے سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

خوش قسمتی سے پوسٹ پارٹم سائیکوسس بہت کم ہونے والی بیماری ہے اور پیدا ہونے والے پانچ سو بچّوں میں سے صرف ایک ہی ماں کو یہ بیماری ہوتی ہے۔ یہ بیماری صدیوں سے جانی پہچانی ہے اور سقراط کی تحریروں میں بھی اس کا تذکرہ موجود ہے۔ اُن عورتوں میں اس بیماری کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جن کو اس سے پہلے بھی کسی بچے کی پیدائش کے بعد یہ بیماری ہو چکی ہو، خصوصاً اگر وہ اتنی شدید ہو کہ نفسیاتی علاج کی ضرورت پیش آئی ہو۔ پہلے یہ سمجھا جاتا تھا کہ پوسٹ پارٹم سائیکوسس عام نفسیاتی بیماریوں سے مختلف کوئی بیماری ہے جو زندگی کے اس مخصوص حصّے کے علاوہ اور حصّوں میں نہیں ہوتی، مگر تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ یہ بھی شیزوفرینیا، ڈپریشن اور بائی پولر ڈس آرڈر (Bipolar Disorder) کی طرح کی ایک بیماری ہے۔

۲۔ پوسٹ پارٹم ڈپریشن:
(Post-Partum Depression)

وہ ماں جو بچے کی پیدائش کے بعد ڈپریشن کا شکار ہو جائے، شدید اداسی اور مایوسی میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اس میں کوئی بھی کام کرنے کی ہمت اور اُمنگ نہیں ہوتی، کسی چیز سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی اور اس کو کسی چیز میں مزا نہیں آتا۔ وہ اپنے آپ کو حقیر اور گناہ گار سمجھنے لگتی ہے اور اسے لگتا ہے کہ دوسرے لوگ بھی اس کے بارے میں اسی طرح سے سوچتے ہیں۔ اس کی بھوک مر جاتی ہے اور نیند بہت خراب ہو جاتی ہے، اکثر اس کی آنکھ صبح اپنے عام وقت سے پہلے (مثلاً تین بجے) کھل جاتی ہے اور اس وقت اداسی اور گھبراہٹ اپنی انتہا پر ہوتی ہیں۔ اس بیماری میں خودکشی کے خیالات آنے لگتے ہیں اور ایسا بھی ہوا ہے کہ اس بیماری کی شکار مائیں اپنے بچوں کو ہلاک کر کے خودکشی کر لیتی ہیں، اس لئے اس بیماری کی تشخیص کرنا اور اس کا فوری علاج کروانا بہت ضروری ہے۔

۳۔ مینیا / بائی پولر ڈس آڈر:
(Mania / Bipolar Disorder)

یہ بیماری یا تو پہلے سے عورت میں موجود ہوتی ہے، یا زچگی کے بعد پہلی دفعہ ظاہر ہو سکتی ہے۔ وہ ماں جس کو مینیا (Mania) کی علامات ظاہر ہوں، ایسا محسوس کرتی ہے جیسے اس کی طاقت اور خود اعتمادی میں بے انتہا اضافہ ہو گیا ہے۔ پوری رات جاگنے کے باوجود نیند کی ضرورت یا تھکن محسوس نہیں ہوتی۔ عموماً اسکی خوراک کم ہو جاتی ہے۔ اس کے باوجود کہ وہ پہلے سے کہیں زیادہ بول رہی ہوتی ہے اور کام کر رہی ہوتی ہے، وہ اپنے بچے کی طرف پوری توجہ نہیں دے پاتی کیونکہ اس کو لگتا ہے کہ اس کو بے شمار کام کرنے ہیں مثلاً خریداری کرنا ہے اور اپنے گھر اور اپنی زندگی کو نئے طریقے سے استوار کرنا ہے۔ بڑے بڑے منصوبے بناتی ہے، مزاج بغیر کسی وجہ کے بے انتہا خوش ہوتا ہے، لیکن اگر اس کو کسی ارادے یا منصوبے سے روکا جائے تو یہی مزاج فوراً شدید غصّے اور چڑچڑے پن میں بھی بدل سکتا ہے۔ اس بیماری میں ماں اور بچے دونوں کی صحت اور جان کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

یہ بیماریاں کیوں ہوتی ہیں؟

ماہرین کا خیال ہے کہ ان بیماریوں کی وجہ ہارمونز (Hormones) کی تبدیلیاں ہیں جو بچے کی ولادت سے کچھ پہلے اور بعد میں ماں میں پیدا ہوتی ہیں۔ بعض ماؤں میں پیدائشی طور پر اس بیماری کا شکار ہونے کی جبلت ہوتی ہے جب کہ اوروں میں زندگی کے مختلف حالات و واقعات کی وجہ سے اس کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

کیا اس کا کوئی حل ہے؟

بیماریاں ہوتی تو شدید ہیں مگر اُمید افزا بات یہ ہے کہ ان کا تقریباً مکمل علاج ممکن ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ تشخیص میں دیر نہ ہو۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ گائنی کولوجسٹ، دوسرے ڈاکٹر حضرات اور مڈوائف کو یہ معلوم ہو کہ اس طرح کی بیماری ہو سکتی ہے اور اس کی ابتدائی علامات کیا ہیں، مثلاً نیند بالکل نہ آنا، لوگوں سے تعلق ختم کر لینا اور شدید بے چینی وغیرہ۔ بچے کی پیدائش سے پہلے تمام خواتین سے یہ پوچھنا ضروری ہے کہ کیا کبھی ان کو یا انکے خاندان کے کسی فرد کو کوئی نفسیاتی بیماری ہوئی ہے؟ اگر بیماری کی ابتدائی علامات نظر آنے لگیں تو ماہر نفسیات سے فوری مشورہ کرنا ضروری ہے۔

ان بیماریوں کا علاج کیا ہے؟

سب سے پہلے تو یہ دیکھنا ضروری ہے کہ بیماری سے ماں کو یا بچے کو کوئی خطرہ تو نہیں؟ مثلاً ماں کو خودکشی کے یا بچے کو نقصان پہنچانے کے خیالات تو نہیں آ رہے؟ ایسی صورت میں ہسپتال میں فوری داخلہ بہت ضروری ہے۔ علاج کے مختلف طریقوں میں اینٹی ڈپریسنٹ، اینٹی سائیکوٹک ادویات اور ای۔سی۔ٹی۔ شامل ہیں۔ جو خواتین شدید ڈپریشن کا شکار ہوں اور ان کی یا بچّے کی جان کو خطرہ ہو تو مریضہ کی جلد صحت یابی کے لئے ای۔سی۔ٹی۔ یعنی بجلی سے علاج بہت کارگر ثابت ہوتا ہے۔ علاج کا مقصد یہ ہونا چاہیئے کہ بیماری جلد از جلد دور ہو جائے تا کہ ماں اور بچے کا ابتدائی تعلق کم سے کم متاثر ہو۔

SHAMIL PROJECT

Implementing Partners

HANDS ہینڈز

KARWAN-E-HAYAT کاروانِ حیات

PAKISTAN ASSOCIATION FOR MENTAL HEALTH

In colloboration with

AMAN FOUNDATION امن

THE i-CARE FOUNDATION

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

اب تک کی تحقیق سے ان بیماریوں کے علاج میں ہارمونز کا بہت واضح کردار سامنے نہیں آیا لیکن جن ماؤں کو ایک دفعہ یہ بیماری ہو چکی ہو، ان میں اگلے بچے کی پیدائش کے بعد اس بیماری سے بچاؤ کے لئے ہارمونز سے علاج کسی حد تک کارگر ثابت ہوسکتا ہے۔

ماؤں کا بچوں کو دودھ پلانا ان میں باہمی تعلق کے استوار ہونے میں اہم کردار ادا کرتا ہے، اس لئے کوشش کی جاتی ہے کی صرف وہ دوائیں استعمال کی جائیں جو دودھ کے ذریعے بچے کو نقصان نہ پہنچائیں۔ خوش قسمتی سے اینٹی ڈپریسنٹ ادویات عموماً اتنی کم مقدار میں دودھ میں شامل ہوتی ہے کہ ان کو استعمال کرنے کے دوران بچے کو دودھ پلانے میں کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔ ای۔ سی۔ ٹی۔ کے ساتھ بھی بچے کو دودھ پلانے میں کوئی ممانعت نہیں ہے، لیکن موڈ اسٹیبلائزر (Mood Stabilizers) جو مینیا کو کنٹرول کرنے کے لئے دی جاتی ہے، دودھ میں خارج ہوتی ہے اور بچے کے لیئے مضر ثابت ہوسکتی ہے، اس لئے جن ماؤں کو یہ دوا دی جارہی ہو انھیں بچوں کو بوتل کا دودھ پلانا چاہیئے۔

دوسرے لوگ کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

زچگی کے بعد کی نفسیاتی بیماریاں مریضہ کے روزمرّہ کے کاموں میں شدید دخل پیدا کرتی ہیں۔ اس لئے گھر والوں کو چاہئے کہ مریضہ کے زیادہ تر کام مثلاً بچے کی دیکھ بھال وغیرہ اپنے ذمے لے لیں تا کہ مریضہ کا بوجھ کم کیا جاسکے۔

میڈیکل ٹیم کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ ماں اور بچے کو زیادہ سے زیادہ وقت ساتھ گزارنے کا موقعہ فراہم کرنے کی کوشش کریں، مگر اس بات کا خیال رکھتے ہوئے کہ ماں یا بچے کو کسی نقصان کا اندیشہ نہ ہو۔ اس کے علاوہ مریض کے خاندان کی پریشانیوں کی طرف بھی توجّہ دینا ضروری ہے۔

یہ امراض دوبارہ ہونے کا کتنا امکان ہے؟

تقریباً بیس فیصد مریضاؤں میں اگلے بچے کی پیدائش کے بعد یہ امراض دوبارہ ہونے کا امکان ہوتا ہے، اس لئے جن خواتین میں یہ مرض ایک دفعہ ہو چکا ہو، اگلے بچے کی پیدائش میں ان کی خصوصی نگہداشت بہت ضروری ہے تا کہ اگر مرض دوبارہ ظاہر ہو تو علاج فوراً شروع کیا جاسکے۔