

سائیکوتھراپی (Psycho Therapy)

سائیکوتھراپی کیا ہے؟

سائیکوتھراپی، یعنی بات چیت کے ذریعے علاج کا مقصد ذہنی دباؤ، جذباتی مسائل، انسانی رشتوں میں مشکلات اور ناپسندیدہ یا تکلیف دینے والی عادتوں کو چھوڑنے میں مدد دینا ہے۔

تھراپی کے ذریعے کئی مقاصد حاصل کیئے جاتے ہیں۔ جہاں تعاون کے ذریعے اعصابی تناؤ میں کمی، بھروسہ، تسلی، گرجوشی اور قبولیت کو بحال کیا جاتا ہے، وہیں معاملہ منہی، مسائل کو حل کرنے کے لئے لائحہ عمل اور اختلاف رائے کو سمجھنے کے لئے صلاحیت پیدا کی جاتی ہے۔ یہ تمام عوامل مریض کو پُر اعتماد اور مثبت ذہن کے ساتھ زندگی گزارنے کے قابل بناتے ہیں۔

سائیکوتھراپی کی کئی اقسام ہیں۔ ان سب میں یہ بات مشترک ہے کہ ان میں کسی ماہر اتریت یافتہ شخص سے گفتگو کرنا اور مل جل کر کام کرنا شامل ہوتا ہے۔ یہ علاج گفت و شنید اور تبادلہ خیال سے ہوتا ہے۔ اس معالج کو تھراپسٹ (Therapist) اور مریض کو کلائنٹ (Client) کہتے ہیں۔

سائیکوتھراپی میں تھراپسٹ اور کلائنٹ کے درمیان باہمی رابطہ قائم کرنا بہت ضروری ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل عناصر در نظر ہوتے ہیں:

- i- مریض / کلائنٹ کا تھراپی کے تربیتی عمل میں حصہ لینا۔
- ii- تھراپسٹ اور کلائنٹ کے درمیان مضبوط باہمی تعلق و رابطے کا استوار ہونا۔
- iii- تھراپسٹ کا کلائنٹ کے جذبات اور احساسات کو گہرائی تک سمجھنا۔
- iv- تھراپسٹ کو مریض کے ساتھ تعلق میں ہونے والی پیچیدگیوں کو حل کرنے کی اہلیت و صلاحیت کا حامل ہونا۔
- v- تھراپسٹ اور کلائنٹ کا باہمی طور پر تھراپی کے اغراض و مقاصد پر رضامند ہونا۔

سائیکوتھراپی

Psychotherapy



PAKISTAN ASSOCIATION
FOR
MENTAL HEALTH

سائیکوڈائینامک سائیکوتھراپی:

(Psychodynamic Psychotherapy)

اس طریقہ علاج یا تھراپی میں توجہ ان احساسات پر مرکوز ہوتی ہے جو ہم دوسروں کے بارے میں رکھتے ہیں، خاص کر وہ لوگ جو خاندان میں ہیں یا وہ جن سے ہم بہت قریب ہوتے ہیں۔ اس میں ماضی میں ہونے والے واقعات پر تبادلہء خیال ہوتا ہے اور یہ معلوم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے کہ موجودہ صورت حال کو پیدا کرنے میں ان کا کتنا دخل ہے۔ اس سے ہمیں یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ وہ احساسات ہماری زندگی پر کس طرح اثر انداز ہو رہے ہیں اور ان کے بارے میں تھراپسٹ سے کس طرح مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس سے جو سمجھ بوجھ حاصل ہوتی ہے وہ انسان کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ آزادی سے مستقبل کے بارے میں سوچ سکے اور فیصلہ کر سکے۔ اس تھراپی کے لئے مریض کا بذات خود اپنے اور دوسروں سے متعلق مسائل کو سمجھنے اور رویوں کو بدلنے کی خواہش کا ہونا ضروری ہے۔

اس تھراپی کا دورانیہ اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ مسئلہ کیا ہے۔ کسی مسئلے میں علاج کا دورانیہ کم ہوتا ہے، لیکن وہ مسائل جو پُرانے ہوں، ان کے لئے کئی مہینوں تک باقاعدگی سے تھراپسٹ سے رُجوع کرنا پڑتا ہے۔

بیہویرل تھراپی: (Behavior Therapy)

اس تھراپی میں براہ راست طریقہ سے رویہ تبدیل کرنے کی کوشش ہوتی ہے۔ یہ طریقہ خاص طور پر اضطراب اور پریشانی، گھبراہٹ، خوف، وہم اور دوسرے سماجی و جنسی مسائل میں کامیاب رہتا ہے۔ جن حالات میں خوف محسوس ہو رہا ہو، ان میں زیادہ سے زیادہ وقت گزار کر ہی اس خوف کو کم کیا جاسکتا ہے اور اضطراب و پریشانی کو کم کرنے کے طریقے سکھائے جاتے ہیں۔

کوگنیٹو تھراپی: (Cognitive Therapy)

اس تھراپی کا مقصد براہ راست طریقے سے سوچنے کا انداز بدلنا ہے۔ اس میں گفت و شنید کے ذریعے نقصان دہ سوچ کو تبدیل کرنے کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے، مگر اس میں ماضی پر زیادہ توجہ نہیں دی جاتی، بلکہ حال اور مستقبل پر توجہ مرکوز ہوتی ہے۔ اس تھراپی کا مقصد ہوتا ہے کہ خود بہ خود پیدا ہونے والی سوچیں، منفی خیالات، جذبات اور عمل کے درمیان تعلق کو سمجھا جائے، تاکہ مریض اپنی زندگی میں مثبت تبدیلی لاسکے۔

ازدواجی تھراپی: (Marital Therapy)

اس تھراپی میں میاں، بیوی کے درمیان موجود اختلافات اور مسائل کو ختم کرنے پر کام کیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد ان کے درمیان رشتہ کو مضبوط کرنا اور مسائل کو باہمی رضامندی سے حل کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا ہوتا ہے۔

فیملی تھراپی: (Family Therapy)

فیملی تھراپی زیادہ تر بچوں، تیز دماغی مریضوں اور دیگر ذہنی امراض کے شکار افراد کے گھر والوں کے مسائل کی نشاندہی اور حل کے لئے کی جاتی ہے۔

اجتماعی تھراپی: (Group Therapy)

گروپ تھراپی کے ذریعے لوگوں میں احساس پیدا ہوتا ہے کہ وہ تنہا اس مسئلہ کا شکار نہیں ہیں، معلومات و تعلقات بہتر ہوتے ہیں، اور سماجی رویوں میں تبدیلی لائی جاتی ہے۔ گروپ تھراپی میں چند لوگ، جن کے مسائل ایک جیسے ہوتے ہیں، باقاعدگی سے تھراپسٹ سے ایک گروپ کی شکل میں ملتے ہیں۔ گفتگو کا دورانیہ زیادہ ہوتا ہے۔ اگرچہ گروپ تھراپی میں شاید مریض کو تھراپسٹ سے زیادہ قربت محسوس نہ ہو لیکن یہ کسی طور سے بھی کمتر درجے کا علاج نہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ بعض مسائل کے لئے یہ بہترین طریقہ علاج ہے۔ یہ احساس ہی کہ اس مسئلے سے ہم سب دوچار ہیں اور ہم ایک دوسرے کی مدد کے قابل ہیں، ان کی حوصلہ افزائی کرتا ہے اور بہتری کی طرف پہلا قدم ثابت ہوتا ہے۔

SHAMIL PROJECT

Implementing Partners



In collaboration with



کیا مختلف طریقہ علاج بینک وقت استعمال کئے جا سکتے ہیں؟

یہ تمام طریقے اگرچہ ایک دوسرے سے منفرد ہیں مگر یہ سب زندگی میں تبدیلی لانے اور بہتر زندگی گزارنے میں مدد دیتے ہیں۔ سائیکو تھراپسٹ ان مختلف طریقوں کو ملا کر کسی فرد یا افراد کی ضرورت کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔

سائیکو تھراپی میں ہفتے یا دو ہفتے میں کسی ایک مقررہ وقت پر ملاقات ہوتی ہے۔ عام طور پر پہلے مہینے میں تھراپسٹ اور کلائنٹ علاج کے دورانیے کے بارے میں متفق ہو جاتے ہیں۔ ان ملاقاتوں میں جو بھی تبادلہ خیال ہو اسے راز (Confidential) رکھا جاتا ہے۔ انفرادی تھراپی میں صرف کلائنٹ اور تھراپسٹ ایک پرسون کمرے میں آپس میں گفتگو کرتے ہیں۔

تھراپسٹ کون ہو سکتے ہیں؟

سائیکو تھراپسٹ، طب نفسیات یا ذہنی صحت کے عمل کا کوئی فرد جس نے تھراپی کی تربیت حاصل کی ہوتی ہے، ہو سکتا ہے۔

کیا تھراپی ادویات کا متبادل ہے؟

اس کا انحصار مرض کی شدت اور تشخیص پر ہے۔ اگر مرض شدید ہو تو اکثر ابتداء میں ادویات کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے، جو کہ بعد میں وقفہ وقفہ سے جانچا بھی جاتا رہتا ہے۔ ڈاکٹر اس بارے میں بہتر مشورہ دے سکتے ہیں۔

میں اپنے لئے تھراپسٹ کا انتخاب کس طرح کروں؟

آپ کو چاہئے کہ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔ وہ آپ کو کسی تربیت یافتہ تھراپسٹ کے پاس بھیج دے گا۔ یہ بات اہم ہے کہ تھراپسٹ تربیت یافتہ ہو۔ آپ اپنی پسند کا تھراپسٹ ڈھونڈنے میں ہچکچاہٹ محسوس مت کیجئے۔

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