

بعد از صدمہ ذہنی دباؤ / باصد کی بیماری

انگلش نام = Post traumatic stress disorder (PTSD)

بعد از صدمہ ذہنی دباؤ (باصد) کی بیماری ایک ایسی حالت ہے جس میں فرد کو صدماتی واقعے جیسے کسی حادثے / سانحے کے تجربے کے بعد بار بار اس کے متعلق تکلیف دہ یادیں / یاد ماضی آتی ہے اور گھبراہٹ کی کئی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اکثر مریض صدمے کی یاد دلانے والی چیزوں سے اجتناب بھی کرتے ہیں۔ علاج میں اداسی کشا ادویات اور بغیر ادویات کے علاج جیسے سوچ برتاؤ تھراپی شامل ہیں۔

باصد کی بیماری کیا ہے؟

باصد / بعد از صدمہ ذہنی دباؤ کی بیماری ایک ایسی حالت ہے جو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب فرد کسی صدمے کا خود شکار ہوتا ہے یا اسے وقوع پذیر ہوتے دیکھتا ہے۔ بعض لوگوں میں یہ بیماری کوئی صدمہ ٹی وی پر دیکھنے سے بھی ہو جاتی ہے۔ یہ عام طور پر ایسا صدمہ ہوتا ہے جس میں فرد کو یا کسی اور کو جان کا خطرہ ہو۔ اس صدمے کے دوران فرد بہت شدید خوف، بے بسی اور ڈر محسوس کرتا ہے۔ اکثر لوگوں میں باصد کی علامات صدمے کے فوراً بعد پیدا ہو جاتی ہیں۔ تاہم کچھ میں صدمے کے چند مہینوں یا سالوں کے بعد بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔

کن افراد کو باصد کی بیماری ہو سکتی ہے؟

باصد کی بیماری ان لوگوں میں ہوتی ہے جو شدید نوعیت کے صدمے کا تجربہ کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک شدید حادثہ، زنا بالجبر، زندگی خطرے میں ڈالنے والا حملہ، جیسے خودکش بم حملے کا واقعہ دیکھنا یا کسی اور قسم کی تخریب کاری کا سامنا کرنا، تشدد، کسی کو مرتے ہوئے دیکھنا، وغیرہ۔ تاہم کچھ لوگوں میں کم صدماتی واقعے کے بعد بھی باصد سے ملتی جلتی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

یہ تخمینہ لگایا گیا ہے کہ 10 میں سے 1 فرد زندگی کے کسی نہ کسی دور میں باصد کا شکار ہو سکتا ہے۔ پاکستان میں کشمیر کے زلزلے کے بعد ہونے والی ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی کہ 100 میں سے پچاس افراد باصد کا شکار تھے۔ اسی طرح ایک اور تحقیق سے یہ پتہ چلا کہ پاکستان میں سو میں سے بیس افراد کو یہ بیماری ٹی وی پر تخریبی کاروائیاں دیکھنے سے ہو جاتی ہے۔

یہ کچھ مخصوص گروہ کے لوگوں میں بھی بہت عام ہے۔ تاہم کچھ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ باصد مندرجہ ذیل افراد میں کچھ زیادہ ہوتی ہے۔

آگ بجھانے والوں میں سے 5 میں سے ایک
 کار کے حادثوں میں سے بچنے والے کم سن نوجوانوں میں 3 میں سے ایک
 عصمت دری کا شکار ہونے والی خواتین میں سے 2 میں سے ایک
 جنگ کے قیدیوں میں 3 میں سے دو

کچھ لوگوں میں ایسے رجحانات اور عوامل پائے جاتے ہیں جنکی وجہ سے جب وہ کسی حادثے یا صدمے سے دوچار ہوتے ہیں تو ان میں باصد کا شکار ہونے کا رجحان زیادہ پایا جاتا ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- پرانے ذہنی صحت کے مسائل
- عورت ہونا
- کسی غریب گھرانے سے تعلق رکھنا
- تعلیم کی کمی
- کسی اقلیتی نسل سے تعلق رکھنا
- ماضی میں کسی حادثے یا صدمے کا شکار ہوا ہونا
- ذہنی بیماری کی فیملی ہسٹری

باصد کی علامات کیا ہیں؟

حادثے کی بار بار آنے والی سوچیں، یادیں، تصورات، خواب وغیرہ جو فرد کو تکلیف دیتی ہیں۔
 فرد ان سوچوں، باتوں، جگہوں، لوگوں، سرگرمیوں یا کوئی بھی ایسی چیز جو حادثے یا صدمے کی یادوں کو چھیڑ دے
 سے بچنے کی کوشش کرتا ہے کیونکہ وہ اسے تکلیف یا اذیت دیتی ہیں۔
 جذباتی بے حسی یا خود کو دوسروں سے علیحدہ محسوس کرنا۔ فرد محبت کے احساسات رکھنے میں مشکل
 محسوس کر سکتا ہے۔

ایسے لوگوں کا مستقبل کی طرف رویہ اکثر مایوس کن ہوتا ہے۔ فرد جن سرگرمیوں سے لطف اندوز ہوتا تھا ان میں
 دلچسپی لینا چھوڑ دیتا ہے اور مستقبل کے متعلق منصوبہ بندی کرنا اسے بہت مشکل لگتا ہے۔
 عصبی جوش کا بہت زیادہ بڑھ جانا جو عموماً حادثے یا صدمے سے پہلے نہیں ہوتا تھا۔ اس میں مندرجہ ذیل شامل
 ہیں:

- سونے اور سوئے رہنے میں مشکلات کا سامنا ہونا
- چڑچڑا ہو جانا جسکی وجہ سے غصے کے شدید دورے پڑنا
- توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا
- بہت زیادہ چوکنا ہو جانا
- چھوٹی باتوں پر چونک جانا

نوٹ۔ حادثے یا صدماتی واقعے کے بعد پریشانی محسوس کرنا ایک عام بات ہے۔ لیکن بہت سے لوگوں کے لیئے یہ
 تکلیف آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر فرد باصد کا شکار ہو تو یہ تکلیف اور علامات مسلسل برقرار رہتی

ہیں۔ کچھ کیسز میں علامات صرف چند ماہ رہتی ہیں اور پھر ختم ہو جاتی ہیں۔ تاہم کچھ کیسز میں یہ مسلسل اور لمبے عرصے تک برقرار رہتی ہیں۔

باصد کا علاج کیا ہے؟

اگر علامات معمولی درجے کی ہوں تو ہو سکتا ہے فرد کو کسی علاج کی ضرورت نہ پڑے، خصوصاً اگر حادثہ یا صدماتی واقعہ ایک مہینہ سے کم عرصہ پہلے ہوا ہو۔ تاہم اگر علامات درمیانے سے شدید درجے تک مسلسل بڑھتی جائیں تو مطابقت میں علاج مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر حادثے یا صدماتی واقعہ کی علامات 2-4 ہفتے تک شدید رہیں تو فرد کو علاج کے لیئے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔

باصد کے لیئے استعمال ہونے والی تھراپی اور دوسرے غیر ادویاتی علاج

سوچ برتاؤ تھراپی

اس کے علاج کے لیئے سوچ برتاؤ تھراپی تجویز کی جا سکتی ہے۔ مختصراً سوچ برتاؤ تھراپی اس خیال پر مبنی ہے کہ سوچنے کے مختلف طریقے، ذہنی صحت کے مختلف مسائل کا آغاز یا انہیں بڑھا سکتے ہیں جیسے باصد کا علاج کرنے والے تھراپسٹ سوچوں کے مخصوص طریقوں کو سمجھنے میں مفرد کی مدد کر سکتا ہے۔ خصوصاً نقصان دہ، غیر مددگار اور غلط خیالات یا سوچوں کی شناخت میں۔ اسکا مقصد ان خیالات سے بچنے کے لیئے فرد کے سوچنے کے طریقے بدلنا ہے۔ اور فرد کی سوچ کے طریقوں کو زیادہ حقیقی اور مددگار بنانا ہے۔ ایس ایس آر آئی ادویات اس کے علاج کے لئے عام طور پر استعمال ہوتی ہیں۔

ای ایم ڈی آر / آنکھوں کی حرکات میں تبدیلی کے ذریعے علاج

یہ باصد کے علاج کے لیئے بہت مؤثر طریقہ علاج ہے۔ مختصراً، اس علاج کے دوران تھراپسٹ فرد کو حادثے یا صدماتی واقعہ کے پہلوؤں کے متعلق سوچنے کے لیئے کہتا ہے۔ جب فرد اس کے متعلق سوچ رہا ہوتا ہے تو وہ اپنی آنکھوں سے تھراپسٹ کی انگلی کی حرکت کی پیروی کرتا ہے۔ یہ بات واضح نہیں ہے کہ یہ کس طرح کام کرتا ہے۔ یہ فرد کی سوچ کے پیٹرن کو صدماتی واقعہ کے متعلق بے حس یا غیر حساس کر دیتا ہے۔ تھراپی کے کچھ سیشنوں کے بعد فرد کو اس صدماتی واقعہ کی یادیں اتنا پریشان نہیں کرتیں جتنا پہلے کرتی تھیں۔

باتوں کے ذریعے علاج کے دوسرے طریقے

ان میں گھبراہٹ کو کنٹرول کرنا، کونسلنگ، گروپ تھراپی، اور پرسکون رہنے کے طریقے سیکھنا شامل ہیں۔

باصد کے لیئے استعمال ہونے والی ادویات

اسکے علاج کے لیئے اداسی کشا ادویات عام استعمال کی جاتی ہیں۔ ان میں ایس ایس آر آئی اداسی کشا ادویات سب سے عام ہیں۔ علامات جیسے گھبراہٹ، نیند کے مسائل اور چڑچڑائے پن میں قلیل المدت بہتری کے لیئے بینزوڈائزپائن جیسے ڈائزیپام استعمال کی جاتی ہیں۔

دوست اور خاندان کے دوسرے افراد باصد کا شکار فرد کی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟

دوست اور خاندان کے دوسرے مندرجہ ذیل چیزیں کر سکتے ہیں۔

- برتاؤ میں آنے والی تبدیلیوں کے متعلق محتاط رہیں۔ جیسے کام پر وقت نہ دینا
- موڈ میں آنے والی تبدیلیوں پر نظر رکھنا جیسے غصہ اور چڑچڑائیں وغیرہ
- فرد کو بات پوری کرنے کا مناسب وقت دینا اور مداخلت نہ کرنا

کیا باصد کو ہونے سے روکا جا سکتا ہے؟

جو لوگ قدرتی آفات سے متاثر ہوتے ہیں ان کے لیئے ڈی بریفنگ کا طریقہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تاہم یہ زیادہ عرصے تک موثر ثابت نہیں ہوتا۔ کوئی بھی دوسرا علاج اور دوا ایسی نہیں ہے جو فرد کو باصد کا شکار ہونے سے روک سکے۔ جب تک کہ انکا سامنا ایک بار پھر ایک اس سے ملتے جلتے واقعے یا حادثے سے نہ ہو۔

باصد کے شکار افراد میں بہتری کا امکان کیا ہے؟

عام طور پر 3 میں سے 2 باصد کے مریض بغیر علاج کے ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ بہتری آنے میں کئی مہینے لگ سکتے ہیں۔ 3 میں سے 2 فرد میں علامات لمبے عرصے تک چلتی ہیں، اکثر اوقات کئی کئی سال تک، اور کچھ لوگوں میں یہ شدید ہوتی چلی جاتی ہیں۔ علاج کی طرف رد عمل ایک فرد سے دوسرے میں مختلف ہوتا ہے۔

مزید ذہنی بیماریوں پر مفت معلومات اور سی بی ٹی پر مشتمل اپنی مدد آپ کے علاج کے کتابچوں کے لئے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔ پاکستان ایسوسی ایشن آف کوگنیٹو تھراپسٹس

<http://www.pactorganization.com/>