نفسی درد

انگلش نام= *Psychogenic Pain*

نفسی درد، دردوں کی ایک ایسی بیماری ہے جس میں درد کی وجہ نفسیاتی عوامل ہوتے ہیں۔ کچھ مخصوص قسم کے ذہنی یا جذباتی مسائل نفسی درد کی وجہ بن سکتے ہیں یا اسے بڑھا سکتے ہیں یا اسکے دورانیے میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ نفسی درد کا شکار فرد ایسی درد کی شکایت کرتا ہے جن کی وجہ کوئ جسمانی بیماری نہیں ہوتی۔

نفسی درد کی علامات کیا ہیں؟

نفسی دردکی عام علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

- سر درد
- کمر کا درد
- پٹھوں میں درد
- معدے میں درد

نفسی درد کی تشخیص

نفسی درد کی تشخیص اس وقت کی جاتی ہے جب درد کی دوسری تمام جسمانی وجوہات کے متعلق چھان بین مکمل ہو جاتی ہے اور درد کی کوئی جسمانی وجہ موجود نہیں ہوتی۔ میڈیکل ڈاکٹر اور ذہنی صحت کے ماہر اگر مل کر کام کریں تو اس بیماری کے مریضوں کے لیئے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

نفسی دردکا علاج کیا ہے؟

نفسی دردکے علاج میں مندرجہ ذیل علاج شامل ہو سکتےہیں۔

- سائیکو تھراپی
- *Non-narcotic painkillers* /نان نارکوٹک درد کش ادویات
- اداسی کش ادویات

اگر اداسی اور گھبراہٹ کی بیماری کی علامات موجود ہوں تومریض کو ایس ایس آر آئی/*SSRI* ادویات دی جا سکتی ہیں۔ اگر اسکے ساتھ کوئی دوسری نفسیاتی بیماری موجود نہ ہو توکم مقدار کی ٹرائےسائکلک اداسی کشا ادویات دی جا سکتی ہیں۔ اگر ان ادویات سے چار سے چھ ہفتے کے علاج سے فائدہ نہ ہو تو مریض کو ماہر امراض نفسیات سے رجوع کرنا چاہیئے۔

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/

بیماری شدید ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر یا نزدیکی ماہر امراض نفسیات سے رجوع کریں۔