

فصام

انگلش نام = Schizophrenia

فصام ایک ذہنی بیماری ہے۔ اسکی علامات میں فریب حسی (جیسے غیبی آوازیں سننا)، اوہام (جیسے غلط یقین) بے ترتیب/الجھی ہوئی سوچیں اور احساسات، برتاؤ اور محرک کے مسائل شامل ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں علامات بار بار ظاہر ہوتی ہیں اور لمبے عرصے تک قائم رہتی ہیں، لیکن کچھ لوگوں میں علامات کا صرف ایک وقفاتی حملہ ہوتا ہے اور وہ صرف چند ہفتوں تک رہتا ہے۔ اسکے علاج میں ادویات، سائیکو تھراپی سے علاج اور سماجی مدد شامل ہیں۔

فصام کیا ہے اور کون لوگ اسکا شکار ہوتے ہیں؟

یہ ذہنی صحت کی ایک حالت ہے جو الجھے ہوئے خیالات، غلط یقین یعنی اوہام اور فریب حسی کے تجربات کی وجہ بنتی ہے۔ ایک لحاظ سے فصام کے شکار افراد کا حقیقت سے رابطہ ٹوٹ جاتا ہے۔ اور انہیں پتہ ہی نہیں چلتا کہ کون سی سوچیں اور تجربات اصل اور حقیقی ہیں اور کون سے نہیں۔ کچھ لوگ فصام کے متعلق غلط فہمیوں کا شکار ہیں۔ مثال کے طور پر اسکا دوہری شخصیت سے کوئی تعلق نہیں۔ اس کے شکار افراد کی بہت بڑی تعداد پُرٹشدد نہیں ہوتی یا لوگوں کو مارتی پیشتی نہیں۔

سو میں سے ایک فرد فصام کا شکار ہو سکتا ہے۔ یہ مرد اور خواتین دونوں میں ہو سکتا ہے۔ اسکے پہلی بار نمودار ہونے کی عام عمر، آدمیوں میں 15 سے 25 سال اور خواتین میں 25 سے 35 سال ہے۔

فصام کی علامات کیا ہیں؟

اسکی بہت سی ممکنہ علامات ہیں۔ اسے اکثر دو گروہوں مثبت اور منفی میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ مثبت علامات وہ ہیں جو ذہنی حالت کی خرابی کو ظاہر کرتی ہیں۔ منفی علامات وہ ہیں جو ذہنی کارکردگی کی کمی کو ظاہر کرتی ہیں۔

مثبت علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

فریب حسی Hallucinations

اسکا مطلب ہے ایسی چیزوں کو دیکھنا، سننا، سونگھنا، محسوس کرنا یا چکھنا جو حقیقی نہیں ہیں۔ آوازوں کا سنائی دینا اسکی سب سے عام علامات میں سے ایک ہے۔ فصام کے شکار کچھ افراد ایسی آوازیں سنتے ہیں جو ہر وقت انکے افعال پر کمٹری/تبصرہ کرتی رہتی ہیں یا انکے ساتھ بحث یا انکی سوچوں کو دہراتی ہیں یا ان کے بارے میں ایک دوسرے سے باتیں کرتی ہیں۔ یہ آوازیں اکثر ایسی باتیں کہتی ہیں جو تلخ، جارحانہ، ناخوشگوار یا ایسے حکم جاری کرتی ہیں جن کے

بارے میں فرد سمجھتا ہے اسے لازمی پورا کرنا ہے۔ فصام کے شکار کچھ افراد جب ان آوازوں کا جواب دیتے ہیں تو ایسے لگتا ہے کہ جیسے وہ خود سے باتیں کر رہے ہیں۔ فصام کے شکار افراد کو یقین ہوتا ہے کہ یہ آوازیں حقیقی ہیں۔

Delusions اوہام

یہ کسی فرد کے غلط یقین ہوتے ہیں۔ یعنی ایسے یقین جنہیں فرد کے آس پاس کے لوگ غلط سمجھیں اور اس بات پر متفق ہوں گے وہ حقیقت سے دور ہیں۔ حتیٰ کہ جب اس یقین کے غلط ہونے کی وضاحت کی جائے تب بھی وہ فرد اس بات پر قائم رہے۔ مثال کے طور پر ہو سکتا ہے کہ فصام کے شکار فرد کو یقین ہو کہ اسکے ہمسائے اسکی جاسوسی کر رہے ہیں انہوں نے اسکے ہر کمرے میں کیمرے لگائے ہوئے ہیں، یا انہیں آسمان سے آوازیں آتی ہیں یا ایک مشہور شخص ان سکا رشتہ دار ہے یا کچھ لوگ اسے مارنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں یا اسکے خلاف کوئی سازش ہو رہی ہے۔ یا یہ کہ وہ ولی اللہ یا پیغمبر ہے۔ یہ صرف اوہام کی چند مثالیں ہیں ورنہ یہ کسی بھی چیز کے متعلق ہو سکتے ہیں۔

الجہی ہوئی سوچیں

سوچیں ایک دوسرے میں الجھی ہوئی یا کسی ایک جگہ پر رُکی ہوئی ہو سکتی ہیں۔ سوچ اور گفتگو میں عام منطقی تعلق نہیں ہوتا۔ مثال کے طور پر فصام کے شکار افراد کو مندرجہ ذیل میں سے ایک یا ایک سے زیادہ مسئلہ ہو سکتا ہے۔

سوچ کی بازگشت۔ اسکا مطلب ہے کہ فرد اپنی ہی سوچوں کو سنتا ہے جیسے وہ اونچی آواز میں بولی جا رہی ہیں۔ سوچوں کا انخلاء۔ اسکا مطلب ہے کہ فرد کی سوچ اس کے ذہن سے کوئی شخص یا کوئی ادارہ نکال لیتا ہے اور اس طرح ذہن میں خلا پیدا ہو جاتا ہے۔ فصام کے شکار کچھ افراد نے الفاظ ایجاد کر سکتے ہیں (نولفظی)۔ یا ایک واحد لفظ یا فقرے کو بغیر کسی سیاق و سباق کے بار بار دہرانا، یا عام الفاظ کو کسی مختلف یا خاص مطلب کے ساتھ منسوب کرنا۔

فرد میں سوچوں کے قبضے میں ہونے کی علامات بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

- سوچوں کا دخول۔ یہ تب ہوتا ہے جب کوئی شخص اس بات پر یقین رکھتا ہے کہ اسکے دماغ میں چلنے والی سوچیں اسکی اپنی نہیں ہیں، اور کوئی اور انہیں دماغ میں داخل کر رہا ہے۔
- سوچوں کا نکل جانا۔ یہ تب ہوتا ہے جب کوئی شخص اس بات پر یقین رکھتا ہے کہ کوئی باہر کی ایجنسی اسکے دماغ سے سوچوں کو نکال رہی ہے۔
- سوچوں کا نشر ہونا۔ یہ تب ہوتا ہے جب کوئی شخص اس بات پر یقین رکھتا ہے کہ اسکے دماغ سے کوئی دوسرا شخص سوچوں کو پڑھ یا سن سکتا ہے۔ فرد کو لگتا ہے کہ اس کی سوچیں ایسے نشر ہو رہی ہیں جیسے ریڈیو سے نشریات ہوتی ہیں اور لوگوں کو اس کی سوچوں کا پتہ چل جاتا ہے
- سوچوں کا روک لیا جانا۔ یہ تب ہوتا ہے جب اچانک سے کسی فرد کی سوچوں کے تسلسل میں مداخلت پیدا ہو جائے اور اسے اپنا ذہن بالکل خالی لگے۔ فرد اچانک سے باتیں کرنا بند کر دیتا ہے اور وہ دہرا نہیں سکتا کہ وہ کیا کہہ رہا تھا۔

منفی علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

- تحریک کی کمی۔ ہر چیز ایک کو شش کی طرح لگتی ہے۔ مثال کے طور پر ہو سکتا ہے کہ فرد سے کام ختم ہی نہ ہوں۔
- چند خود بخود ہونے والی حرکات۔ اور کچھ نہ کرنے میں بھی بہت وقت لگانا
- چہرے کے تاثرات زیادہ نہیں بدلتے اور آواز کا اتار چڑھائو کم ہو جاتا ہے۔
- احساسات کا بدلنا۔ فرد میں جذبات ختم ہو سکتے ہیں۔ اکثر اوقات جذبات عجیب بھی ہو سکتے ہیں جیسے اداسی کی بات پر قہقہے لگا کر ہنسنا۔ اکثر اوقات فرد اور بھی عجیب قسم کے برتاؤ کر سکتا ہے۔

کچھ لوگ منفی علامات کی وجہ سے اپنا خیال نہیں رکھتے۔ ہو سکتا ہے کچھ لوگ کوئی کام بھی نہ کریں اور ہر وقت اپنی سوچوں میں کھوئے ہوئے نظر آئیں۔ منفی علامات کی وجہ سے تعلیم اور ملازمت میں مشکلات بھی ہو سکتی ہیں۔ خاندان کے افراد اور بگہداشت کرنے والوں کے لیئے منفی علامات سے نمٹنا سب سے مشکل ہوتا ہے۔ مستقل طور پر قائم رہنے والی منفی علامات طویل المدت ناکارہ پن کی اہم وجہ ہو سکتی ہیں۔ خاندان کے افراد کو صرف یہ احساس ہوتا ہے کہ انکے رشتے دار کا برتاؤ آہستہ آہستہ بدل رہا ہے۔ اگر بیماری کم عمری میں پیدا ہو تو اس بات کا اندازہ لگانا مشکل ہے کہ یہ تبدیلی کیوں آ رہی ہے جبکہ اس عمر میں برتاؤ میں تبدیلیاں آنا نارمل ہے۔

دوسری علامات

کچھ کیسز میں مندرجہ ذیل دوسری علامات شامل ہیں۔ منصوبہ بندی میں مشکل، یادداشت کے مسائل، اور وسوسوں اور جبری افعال کی علامات۔

فصام کی وجوہات کیا ہیں؟

اسکی مختلف وجوہات ہیں۔ جیسے دماغ کے مختلف کیمیکلز (نیوروٹرانسمیٹر) کا توازن بدل جانا۔ اس بدلے ہوئے توازن کی وجہ سے علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔ یہ بات واضح نہیں ہے کہ نیوروٹرانسمیٹر میں تبدیلیاں کیوں آتی ہیں۔ جینیاتی یا وراثتی عوامل بھی اس میں بہت اہم سمجھے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کسی کا قریبی فرد (بچہ، بھائی، بہن، والدین) فصام کا شکار ہے تو اس کو مرض کا عام لوگوں کی نسبت دس گنا زیادہ ہوگا۔ تاہم جینیاتی یا وراثتی عوامل صرف بیماری کے رجحان میں اضافہ کرتے ہیں۔ درج ذیل عوامل بیماری کے شروع ہونے کا باعث بن سکتے ہیں؛

- پریشانی جیسے تعلقات میں مسائل، مالی مشکلات، سماجی طور پر تنہا ہونا، کسی عزیز کی موت وغیرہ
- ابتدائی بچپن یا ماں کی ذچگی کے دوران ہونے والا کوئی وائرس کا انفکشن
- پیدائش کے وقت آکسیجن کی کمی جسکی وجہ سے دماغ کے کسی حصے کو نقصان پہنچنا۔
- نشہ آور ادویات بھی کسی فرد میں اس طرح کی حالت کا آغاز کر سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر زیادہ مقدار میں حشیش استعمال کرنے والے لوگوں میں دوسرے لوگوں کی نسبت ان علامات کے آغاز کا امکان چھ گنا زیادہ ہوتا ہے۔

فصام کا علاج کیا ہے؟

اختلال ذہنی کے علاج کی ادویات

فصام کا علاج کرنے والی بنیادی ادویات اختلال ذہنی کے علاج والی ادویات ہیں۔ یہ دماغ کے مختلف کیمیکلز (نیوروترانسمیٹر) کے توازن کو بحال کر کے اپنا کام کرتی ہیں۔ اختلال ذہنی کے علاج والی ادویات علامات سے نجات حاصل کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ اختلال ذہنی کے علاج والی ادویات مثبت علامات پر بہت اچھی طرح کام کرتی ہیں جبکہ منفی علامات پر انکا اثر اتنا اچھا نہیں ہے۔ اختلال ذہنی کے علاج والی ادویات علامات کے بار بار ہونے والے وقفاتی حملوں کو بھی روکتی ہیں۔ اسی لیئے اختلال ذہنی کے علاج والی ادویات عموماً لمبے عرصے کے لیئے لی جاتی ہیں۔ اختلال ذہنی کے علاج والی ادویات مختلف قسم کی ہوتی ہیں اور مختلف ادویات مختلف حالات میں دینے کے لیئے استعمال کی جاتی ہیں۔ ان کی دو قسمیں ہیں؛

- *Newer or Atypical antipsychotics*
- *Older typical well established Antipsychotics*

اختلال ذہنی کے علاج والی ادویات سے ہونے والے مضر یا نقصان دہ اثرات کیا ہیں؟

مختلف قسم کی اختلال ذہنی کے علاج والی ادویات کے مختلف مضر یا نقصان دہ اثرات ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک دوا کسی ایک فرد میں تو مضر یا نقصان دہ اثرات پیدا کرتی ہے جبکہ کسی دوسرے فرد میں نہیں کرتی۔ اسی لیئے کسی بھی فرد کے لیئے دو یا تین اختلال ذہنی کے علاج والی ادویات آزمانے میں کوئی حرج نہیں۔

اختلال ذہنی کے علاج والی ادویات سے ہونے والے مضر یا نقصان دہ اثرات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

- منہ خشک ہونا، دھندلانظر آنا، اور قبض وغیرہ
- دوا کی زیادہ مقدار دینے سے غنودگی ہونا بہت عام بات ہو سکتا ہے، تاہم اسکی مقدار کو کم کر کے اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔
- ان ادویات سے کچھ لوگوں کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ جسکی وجہ سے ذیابیطیس اور دل کی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔
- کچھ کیسز میں حرکتی بیماریاں بھی لاحق ہو سکتی ہیں جیسے پارکنسن کی بیماری، سوئے تناؤ، ٹانگوں کی بے چینی کی بیماری شامل ہیں۔

نفسیاتی علاج

سوچ برتاؤ تھراپی

نفسیاتی علاج میں بہت سے باتوں کے ذریعے علاج کے طریقے شامل ہیں جن میں سے ایک اہم سوچ برتاؤ تھراپی ہے۔ دس میں سے پانچ مریض اس علاج سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔

جسمانی صحت پر زور دینا

فصام کے شکار افراد میں یہ بات بہت اہم ہے کہ وہ اپنا بالکل اچھی طرح خیال نہیں رکھتے فصام کے شکار زیادہ تر افراد میں سیگریٹ نوشی، ورزش کی کمی، موٹاپہ اور غیر صحت مند خوراک عام لوگوں کی نسبت بہت زیادہ ہے۔ وزن کا بڑھنا فصام سے ہونے والے مضر یا نقصان دہ اثرات میں سے ایک ہو سکتا ہے۔ ان سب عوامل کی وجہ سے فرد بعد کی زندگی میں ذیابیطیس اور دل کی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

اسی لیئے ہم سب لوگوں کو چاہیئے کہ ہم فصام کے شکار افراد کی ہوصلہ افزائی کریں کہ وہ ایک صحت مند طرز زندگی کو اپنائیں۔ یعنی سیگریٹ نوشی نہ کریں، ورزش کریں، اور اچھی صحت مند خوراک کھائیں۔

بہتری کا امکان

- زیادہ تر کیسز میں علامات وقفاتی حملوں کی صورت میں بار بار واپس آتی ہیں۔ ہر وقفاتی حملے کا دورانیہ اور فریکوئنسی مختلف ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگ دوبارہ اسکا شکار ہونے سے پہلے مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتے ہیں اور کچھ لوگ وقفاتی حملوں کے دوران ٹھیک تو ہو جاتے ہیں مگر مکمل طور پر نہیں۔ علاج بار بار ہونے والے وقفاتی حملوں کو روکتا اور انکی تعداد اور شدت کو محدود کرتا ہے۔
- کچھ کیسز میں فرد کو علامات کے صرف ایک وقفاتی حملے کا سامنا کرنا پڑتا ہے، چند ہفتوں میں علامات ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اسکے ٹھیک ہونے کے بعد بغیر کسی مزید وقفاتی حملے کے علامات یا تو مکمل ٹھیک ہو جاتی ہیں یا ان میں جزوی طور پر بہتری آجاتی ہے۔
- فصام کا شکار 20 میں سے 2 افراد کو علاج سے زیادہ مدد نہیں ملتی اور انہیں زندگی بھر کے لیئے کسی دوسرے کی نگہداشت میں رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لیئے یہ با حفاظت رہائش گاہ ہے۔
- فصام کا شکار 20 میں سے 2 فرد خودکشی کرسکتا ہے۔

فصام کے شکار افراد میں بہتری کے امکان کو مزید بہتر بنایا جا سکتا ہے اگر:

- علامات کے شروع ہونے کے فوراً بعد علاج شروع کر لیا جائے۔

- علامات كئى بفتوں ميں تيزى سے پيدا ہوئى ہوں نہ کہ آہستہ آہستہ كئى مہينوں ميں۔
- منفي علامات كى بجائے بنيادى علامات مثبت ہوں۔
- يہ حالت مقابلتاً بڑى عمر ميں ہو جيے 25 سال سے زيادہ كى عمر ميں۔
- علامات پہلى دفعہ ادويات سے ٹھيڪ ہو جائیں۔
- ادويات تجويز كردہ طريقے كے مطابق لى جائیں يعنى مقدار اور تعداد ٹھيڪ ہو۔
- خاندانى اور سماجى مسائل كى غير موجودگى
- فرد شراب اور غير قانونى ادويات كا استعمال نہ كرتا ہو۔

مزيد ذہنى بيماريوں پر مفت معلومات اور سى بى ٹى پر مشتمل اپنى مدد آپ كے علاج كے كتابچوں كے لئے ہمارى ويب سائٹ ديكيہیں۔
 پاكستان ايسوسى ايشن آف كوگنيٹو تھراپسٹس
<http://www.pactorganization.com/>

بيمارى شديد ہونے كى صورت ميں اپنے ڈاكٲر يا نزديكى ماہر امراض نفسيات سے رجوع كريں۔