



Psykisk helse

URDU

سوچوں اور حرکتوں پر اختیار نہ ہونے کا نفسیاتی مرض

Tvangslidelser/
Obsessive-Compulsive disorders



سوچوں اور حرکتوں پر اختیار نہ ہونے کے مرض سے کیا مراد ہے؟

بے اختیاری کی مریضانہ کیفیات طویل عرصے پوشیدہ رہی ہیں۔ ایسے امراض میں مبتلا بہت سے لوگ اپنے مرض کو کامیابی سے پوشیدہ رکھتے ہیں، حتیٰ کہ ان کے قریبی لوگوں کو بھی پتہ نہیں چلتا۔ اس کے باوجود بے اختیاری کی مریضانہ کیفیات کافی عام ہیں۔ کم از کم 100 000 نارویجیوں میں ایسی کیفیات اتنی شدید ہیں کہ انہیں بے اختیاری کے مرض کا نام دیا جاسکتا ہے۔

بہت سے لوگوں کے نزدیک سوچوں اور افعال پر اختیار نہ ہونے کا مرض ناقابلِ فہم اور عجیب و غریب ہے۔ اس لئے مسائل کی نوعیت سمجھ کر اور اپنی کیفیت کی تشخیص کے نتیجے میں لوگوں کو اس مرض کی علامات پر قابو پانے میں بہت مدد مل سکتی ہے۔

بے اختیاری کی کئی اقسام

بے اختیاری کی کئی اقسام پائی جاتی ہیں۔ بے اختیاری کا مرض عام طور پر غیر اختیاری حرکتوں یا غیر اختیاری سوچوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کی ایک ملی جلی قسم میں غیر اختیاری سوچوں اور حرکتوں، دونوں کا پائے جانا عام ہے۔

غیر اختیاری حرکتیں

☆ بار بار صفائی کرتے رہنا

صفائی کا لمبا چوڑا معمول جو میل دور ہو جانے کے بعد بھی جاری رہے۔ انسان اکثر صفائی میں مصروف رہتا ہے، یہ اس کی کچی عادت بن جاتی ہے، اس میں بڑی شدت ہوتی ہے اور اس کا آغاز عام طور پر گندگی، انفیکشن یا ہراثیم کے خوف سے ہوتا ہے۔ یہ تسلیم کرنا اہم ہے کہ بذات خود صفائی یا دھلائی ”مریضانہ حرکت“ نہیں ہے بلکہ انفیکشن اور جھوٹ سے محفوظ رہنے کیلئے یہ ضروری ہے۔ بعض لوگ خود کو دن بھر میں 40-50 دفعہ ہاتھ دھونے پر مجبور محسوس کرتے ہیں اور ہر مرتبہ ہاتھ دھونے میں غیر ضروری طویل وقت استعمال کرتے ہیں۔

☆ چیزیں چیک کرتے رہنا

یہ تو ہم میں سے زیادہ تر لوگ چیک کرتے ہی ہیں کہ چولہا بند ہے، یا دروازے کی کنڈی لگی ہوئی ہے، یا کوئی چیز معمول کے خلاف تو نہیں۔ لیکن یہاں لگاتار چیزوں کو چیک کرتے رہنے کا ذکر ہو رہا ہے، ایک یا دو مرتبہ نہیں، بلکہ شاید 10 یا 50 مرتبہ، جبکہ ساتھ ہی خود کو ”اصل میں پتہ ہو“ کہ دروازے کی کنڈی لگی ہوئی ہے۔

☆ دوسری عادتیں

صفائی اور چیکنگ کرتے رہنا غیر اختیاری حرکتوں کی سب سے عام مثالیں ہیں۔ بعض لوگ ایسی عادتیں بھی ڈال لیتے ہیں کہ جیسے وہ فٹ پاتھ پر بلاکوں کے بیچ بننے والی لائنوں پر نہیں چل سکتے، یا بار بار چیزیں گنتے رہتے ہیں، جاوئی اعداد استعمال کرتے ہیں یا ان کیلئے مخصوص ترتیب میں کام کرنا ضروری ہوتا ہے۔ بعض لوگ چیزیں جمع کرتے ہیں اور چیزوں کو پھینکنا ان کیلئے مشکل ہوتا ہے (جسے عام طور پر samlemani یا چیزیں جمع کرتے رہنے کا خط) کہا جاتا ہے۔ ایسی عادات اکثر کافی عجیب و غریب ہوتی ہیں۔ بے اختیاری کے مرض میں مبتلا لوگوں میں سے تقریباً ایک تہائی ایسی دوسری عادات میں مبتلا ہوتے ہیں۔

غیر اختیاری سوچیں

غیر اختیاری سوچیں مختلف نوعیت کی ہوتی ہیں۔ یہ خیالات، تصورات، اچانک اٹھنے والی خواہشاتی یا دوسری سوچوں کی صورت میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔ غیر اختیاری سوچیں اکثر عجیب و غریب اور انجانی ہوتی ہیں، ان کی وجہ سے خوف اور گھبراہٹ بھی محسوس ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر یہ سوچ نمودار ہو سکتی ہے کہ اگر آپ کسی کام کو ایک مخصوص طریقے کے عین مطابق نہیں کریں گے تو اس سے مستقبل میں بہت بڑی آفت آ جائے گی۔ ہو سکتا ہے کہ گھر کا کوئی فرد فوت پا جائے یا جنگ جھڑپ جائے۔ اس وجہ سے غیر اختیاری سوچیں اکثر آپ کو مجبور کر دیتی ہیں کہ آپ واپس جا کر چیک کریں کہ آپ نے فلاں کام عین درست طریقے سے کیا ہے۔ جب آپ کچھ پڑھ رہے ہوں اور آپ کو لفظ ”بیمار“ دکھائی دے تو شاید آپ کو اس ”خطرناک“ لفظ کا اثر زائل کرنے کیلئے لفظ ”صحیح“ کی تلاش کرنے کی ضرورت محسوس ہوگی اور آپ اسی لفظ کو ڈھونڈتے ڈھونڈتے باقی ساری کتاب پڑھ ڈالیں گے۔ کوئی خطرناک حرکت کر بیٹھنے کی سوچوں، مثلاً اپنے بیچ کو نقصان پہنچانے کی سوچیں، کے نتیجے میں چھری چاقو اور تیز دھارا لات سے گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔

دیگر علامات

بعض دوسری علامات میں بے یقینی، سوچ بچار، احتیاط، شامل ہیں، یہ بھی ہوتا ہے کہ مریض کی حرکات میں بہت تضاد ہو اور چھوٹا بڑا کوئی بھی فیصلہ کرنا اس کیلئے بہت مشکل ہو۔ اس کے علاوہ کبھی کبھار بے بنیاد خوف کی وجہ سے گھبراہٹ کی علامات بھی دیکھنے میں آتی ہیں، مریض کو خاص مشکل مواقع پر گھبراہٹ ہوتی ہے اور وہ ان سے بچنے کی کوشش کرتا ہے، جیسے خود کو گندگی سے بچانے کی کوشش کرنا۔ ان مریضوں کے ضمن میں ڈپریشن کی علامات اور شدید ڈپریشن بھی کچھ ایسی شاذ و نادر نہیں ہیں۔

کون لوگ بے اختیاری کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں؟

بے اختیاری کے مرض کا آغاز عام طور پر 15-20 سال کی عمر میں ہوتا ہے اور 35 سال کی عمر کے بعد اس میں مبتلا ہونے والوں کی تعداد بہت کم ہے۔ علاج کے بغیر یہ بیماری شدت اختیار کر جاتی ہے اور صحتیابی کا کچھ زیادہ امکان نہیں ہوتا، چند ایک لوگ خود بخود بہتر ہو جاتے ہیں تاہم عمر کے ساتھ ساتھ کسی حد تک کمی بھی دیکھنے میں آتی ہے۔ بے اختیاری کے جن مریضوں کی شخصیت میں بھی بے اختیاری غالب ہو اور ان کی علامات شدید نوعیت کی ہوں، ان کی صحتیابی کا امکان سب سے کم ہوتا ہے۔

اس مرض اور اس کے پس پردہ نفسیاتی عوامل کی وجوہ

بے اختیاری کے امراض کی کئی مختلف وجوہ بھی جاتی ہیں اور اس میں کسی حد تک موروثی عوامل بھی کارفرما پائے گئے ہیں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ سخت تربیت، جس میں درست طریقے سے کام کرنے اور صفائی کا خیال رکھنے پر زور دیا جاتا ہو، بے اختیاری کے مرض میں کردار ادا کر سکتی ہے۔

بے اختیاری کی مریضانہ کیفیات میں مبتلا افراد میں سے 50% سے زائد کو غیر اختیاری سوچوں کا سامنا ہوتا ہے، اور غیر اختیاری حرکتوں اور غیر اختیاری سوچوں کا بیک وقت واقع ہونا بہت عام ہے۔ غیر اختیاری سوچیں، غیر اختیاری حرکتوں کے بغیر واقع ہو سکتی ہیں۔ جب کوئی شخص غیر اختیاری حرکتوں میں مبتلا ہو تو عام طور پر ان حرکتوں کا تعلق غیر اختیاری سوچوں سے ہوتا ہے۔

کیا آپ کو یہ علامات جانی پہچانی لگتی ہیں؟

بے اختیاری کی مریضانہ کیفیات میں کچھ علامات پائی جاتی ہیں۔ ان علامات کے ساتھ ساتھ یہ امراض بہت حد تک سوشل میل جول میں بھی رکاوٹ بنتے ہیں اور آپ اپنی مرضی کے مطابق رویہ نہیں رکھ سکتے۔ ایک طرح سے آپ اپنے نفس میں قید ہو جاتے ہیں۔ بے اختیاری کی علامات عام طور پر مریض کی گھریلو زندگی کو متاثر کرتی ہیں اور کبھی کبھار گھریلو اور خاندانی زندگی پر حاوی ہو جاتی ہیں۔

غیر اختیاری سوچیں

- ☆ مریض کے ذہن میں لگاتار ناگوار خیالات، سوچیں، تصورات یا خواہشات پیدا ہوتی رہتی ہیں جن سے اسے پریشانی ہوتی ہے
- ☆ مریض ان سوچوں کو نظر انداز کرنے یا جھٹکنے کی کوشش کرتا ہے لیکن کامیاب نہیں ہوتا
- ☆ مریض ان سوچوں کو اجنبی محسوس کرتا ہے لیکن ساتھ ہی اسے یہ بھی پتہ ہوتا ہے کہ یہ اس کی اپنی سوچیں ہیں

غیر اختیاری حرکتیں

- ☆ مریض خود کو مخصوص رویے یا حرکتوں پر مجبور محسوس کرتا ہے جیسے لگاتار ہاتھ دھونے رہنا
- ☆ مریض یہ کام ”خطرہ“ دور کرنے یا اپنی ناگواری اور گھبراہٹ کا حل کرنے کیلئے کرتا ہے
- ☆ مریض کو پتہ ہوتا ہے کہ اس کی حرکات اصل میں بے معنی اور غیر ضروری ہیں



آخر کس وجہ سے غیر اختیاری رویہ قائم رہتا ہے، خواہ یہ غیر اختیاری حرکتیں ہوں یا غیر اختیاری سوچیں؟ آپ کو کسی ایسی چیز سے واسطہ پڑا جس سے آپ کے ہاتھ کندھے ہو گئے (یا یہ صرف آپ کا احساس ہے)۔ اس وجہ سے گھبراہٹ کا احساس بڑھتا جاتا ہے اور ناقابل برداشت ہو جاتا ہے۔ آپ ہاتھ دھوتے ہیں اور گھبراہٹ فوراً کم ہو جاتی ہے۔ آپ نے گھبراہٹ سے نمٹنے کا ایک مؤثر طریقہ دریافت کر لیا ہے۔ تاہم یہ طریقہ مکمل طور پر خامیوں سے پاک نہیں ہے۔ ایک خرابی تو یہ ہے کہ اب آپ ایک نئے مسئلے میں مبتلا ہو گئے ہیں، غیر اختیاری رویہ جو وقت طلب ہے اور آپ کا حرج کرتا ہے۔ ایک اور خرابی یہ ہے کہ گھبراہٹ کا احساس جلد ہی لوٹ آئے گا اور آپ کو دوبارہ ہاتھ دھونے پڑیں گے۔ مستزاد یہ کہ ہر مرتبہ جب آپ یہ سلسلہ دہرائیں گے تو آپ کا مسئلہ طویل تر ہوتا جائے گا۔

علاج

غیر اختیاری حرکتیں

☆ مسائل پیدا کرنے والی چیزوں / مواقع کا سامنا / Eksponeringsbehandling بے اختیاری کے امراض کیلئے جو علاج سب سے زیادہ مؤثر پایا گیا ہے، وہ شعوری روئے کی تھراپی کی ایک قسم ہے جس میں مریض کو مسائل پیدا کرنے والی چیزوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور اس کے رد عمل کو روکا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ مریض کو ان چیزوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جن سے اسے سب سے زیادہ خوف محسوس ہوتا ہو، اسے ایسی صورتحال میں لایا جاتا ہے جس سے اسے گھبراہٹ ہوتی ہو اور جس کی وجہ سے اس کی غیر اختیاری حرکات یا سوچیں شروع ہوتی ہوں۔ جب ایسی صورتحال میں گھبراہٹ اور ناگواری ظاہر ہوتی ہے تو مریض خود کو مجبور کرتا ہے کہ غیر اختیاری رویے سے پرہیز کرے گا۔ اگر ایک مخصوص مدت تک مریض غیر اختیاری رویے سے زکارتے تو آہستہ آہستہ اس کی ناگواری اور پریشانی دور ہو جائے گی۔

غیر اختیاری سوچیں

☆ مسائل پیدا کرنے والی چیزوں / مواقع کا سامنا / Eksponeringsbehandling بے اختیاری کے امراض کے سلسلے میں یہ علاج مؤثر پایا گیا ہے اور اس وقت اسے بہترین علاج تصور کیا جاتا ہے۔ یہ علاج سب سے زیادہ کارگر تب رہتا ہے جب علاج کے دوران ادویات اور الکحل کا استعمال نہ کیا جائے اور اس طرح اس کا فائدہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

☆ ادویات سے علاج

ڈپریشن کے علاج کیلئے استعمال کی جانے والی ادویات سے بے اختیاری کے امراض کا علاج بھی کیا جاتا ہے تاہم علاج کا مؤثر جزو وہی ہے کہ مریض گھبراہٹ یا خوف پیدا کرنے والی چیزوں اور صورتحال کا سامنا کرے۔ اگر مریض ”قدرتی سامنا“ کا علاج مکمل نہ کرے تو ادویات کا معمولی سا ہی فائدہ ہوتا ہے۔ اگر خوف اور گھبراہٹ پیدا کرنے والی چیزوں کا سامنا کرنے کا علاج اور ادویات سے علاج، دونوں طریقے اکٹھے استعمال کئے جائیں تو فائدہ بڑھ جاتا ہے یعنی ”دوہرا اثر“ ہوتا ہے۔

☆ علاج کے دوسرے طریقے

☆ فیملی تھراپی

☆ آپ کو مدد ملنا ممکن ہے

اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو یا آپ ٹھیک سے نہ جانتے ہوں کہ آیا آپ کو علاج کی ضرورت ہے تو اپنے گھر والوں اور یا دوستوں کے علاوہ آپ کی اداروں سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔ مثلاً

☆ مستقل ڈاکٹر (fastlege) / ایمبرجنسی کلینک (legevakt)

☆ ہیلتھ سٹیشن / سکول کی ہیلتھ سروس

☆ نفسیاتی امراض کی نرس (آپ بلد یہ کمیون میں مرکزی فون نمبر کے ذریعے نرس سے رابطہ کر سکتے ہیں)

☆ Ananke - بے اختیاری کے مرض میں مبتلا افراد اور ان کے لواحقین کی تنظیم جو

☆ Trondheim، Stavanger، Bergen اور Oslo میں موجود ہے۔

www.ananke.no



Psykisk helse

IS-1469

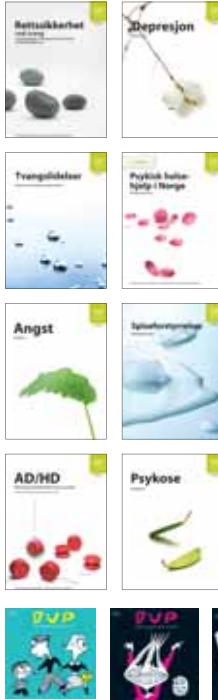
مزید معلومات

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinorge.no
www.nakmi.no

آپ کو یہاں سے مدد مل سکتی ہے

ہنگامی مدد کیلئے - 113 کوفون کریں
مستقل ڈاکٹر (fastlege) / ابراہیم حنی کلینک (legevakt)
810 30 030 امدادی فون

نفسیاتی صحت کے بارے میں بروشرز



- ☆ گھبراہٹ IS-1465
- ☆ ڈپریشن IS-1466
- ☆ سوچوں اور حرکتوں پر اختیار نہ ہونے کا نفسیاتی مرض IS-1469
- ☆ غذا سے متعلق نفسیاتی امراض IS-1470
- ☆ سائیکوسس (حقیقت کا غلط تصور) IS-1471
- ☆ AD/HD IS-1468
- ☆ قانونی تحفظ جبر کی صورت میں IS-1467
- ☆ ناروے میں نفسیاتی صحت کیلئے مدد
- ☆ بالغ افراد کیلئے IS-1472
- ☆ نوجوانوں کیلئے IS-1474
- ☆ بچوں کے متعلق IS-1473
- ☆ BUP
- ☆ بچے IS-1301
- ☆ نوجوان IS-1302
- ☆ بالغ افراد IS-1303

بروشر یہاں سے ڈاؤن لوڈ کیے جاسکتے ہیں www.psykisk.no

Informasjonsmateriell کے تحت

بروشر bokmål نارویجن، nynorsk، انگریزی، عربی، فارسی، کرد سورانی، پولش، پنجابی، روسی، سامی، سرب کرویشین، صومالی، سہینش، ترک، اردو اورویت نامی زبانوں میں دستیاب ہیں۔

Originalheftet er skrevet av Gunnar Gøtestam, utgitt av Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning



Sosial- og helsedirektoratet