Psykisk helse

URDU

AD/HD

بچوں اورنوجوانوں کا علاج بذریعہ ادویات

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder

والدین، سیانے بچوں اورنوجوانوں کیلئے معلومات

AD/HD سے کیا مراد ہے؟

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder

اس کیفیت کی عام علامات یہ ہیں:

☆ توجہ برقرار رکھنے میں مشکل/ کسی کام کو دھیان دیتے ہوئے جاری نہ رکھ پانا
☆ خود پر قابو نہ رکھنا
☆ ہائپرا یکٹیویٹی/ جسمانی اضطراب

AD/HD کی تشخیص کیلئے ضروری تقاضے یہ ہیں کہ توجہ برقرار نہ رکھ پانے اور دھیان سے کام نہ کر پانے نیز خود پر قابو نہ ہونے اور ہائپرا یکٹیویٹی جیسی علامات طویل عرصے سے چلی آرہی ہوں، یہ علامات مختلف مواقع پر ظاہر ہوتی ہوں، اور متعلقہ فرد کیلئے اور/ یا اس کے اردگرد کے لوگوں کیلئے بہت زیادہ مسائل کا باعث ہوں۔

تاہم بعض دوسری مریضانہ کیفیات میں بھی اس طرح کی علامات ظاہر ہوسکتی ہیں۔ AD/HD میں مبتلا کئی لوگوں کو ساتھ ساتھ کچھ اور مسائل بھی ہوتے ہیں جیسے رویّے کے مسائل یا سیکھنے/ پڑھائی کے مسائل۔ بعض بچوں کو توجہ برقرار رکھنے میں مشکل تو ہوتی ہے لیکن ان میں خود پر قابو نہ رکھنے یا ہائپرا یکٹیویٹی کی کیفیات اتنی نمایاں نہیں ہوتیں۔ ان بچوں کی کیفیت کو غیر متوجہ نوعیت کی AD/HD کہا جاتا ہے جس کیلئے پہلے ADD کی اصطلاح رائج تھی۔

جہاں تک بچوں میں AD/HD کا تعلق ہے، عام طور پر سب سے پہلے والدین، ہیلتھ سٹیشن، بارنے ہاگے یا سکول AD/HD کی نشانیاں دیکھتے ہیں۔ انہیں بچے کے مستقل ڈاکٹر یا 'تعلیمی ونفسیاتی سروس' (PPT) یعنی Pedagogisk Psykologisk tjeneste سے اپنی تشویش کا اظہار کرنا چاہیئے۔ مزید ماہرانہ مدد کیلئے بچے کو 'بچوں اور نوجوانوں کیلئے نفسیاتی صحت کے ادارے' (BUP) یا بچوں کے سپیشلسٹ ڈاکٹر کے یہاں بھیجا جاسکتا ہے جو تفصیلی معائنوں کے بعد تشخیص کرتے ہیں۔

علاج

AD/HD کے علاج کے سلسلے میں کئی آرا پائی جاتی ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ بہترین نتائج ایسے جامع علاج سے حاصل ہوتے ہیں کہ والدین تربیت کے معاملے میں اصول وقواعد اپنائیں، سکول میں بچے کیلئے امدادی سہولتیں مہیا کی جائیں اور ادویات سے بھی علاج کیا جائے۔ یہ بخوبی ثابت ہو چکا ہے کہ AD/HD کی مرکزی علامات پر ادویات کا اکثر بہت اچھا اثر ظاہر ہوتا ہے۔

ادویات کی وجہ سے بچے کیلئے بہت حد تک دھیان قائم رکھنا اور خود پر قابو رکھنا ممکن ہو جاتا ہے اور اس طرح دوسرے اقدامات سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل ہوسکتا ہے۔ سکول میں پڑھائی میں اور سوشل معاملات، دونوں مقاصد کیلئے بچے کو امدادی سہولتیں دی جانی چاہیئں۔ البتہ ہر فرد کی ضروریات کچھ نہ کچھ مختلف ہوں گی۔ یہ اہم ہے کہ بچوں اور والدین کو بھرپور اور درست معلومات دی جائیں۔

ادویات سے علاج

علاج کا اولین مقصد AD/HD کی مرکزی علامات کو کم کرنا ہے جیسے توجہ قائم رکھنے میں مشکل، جسمانی بے چینی اور خود پر قابو نہ رہنا۔ بعض بچوں کی علامات علاج شروع کرنے کے بعد فوراً یا چند دن تک بہتر ہو جاتی ہیں لیکن بعض دفعہ علاج کا نمایاں اثر نظر آنے میں زیادہ وقت لگ جاتا ہے۔ کئی بچے اور نوجوان یہ محسوس کرتے ہیں کہ اب وہ اپنا رویّہ اور حرکات بڑی حد تک اپنی مرضی کے مطابق رکھ سکتے ہیں۔ والدین اور اساتذہ دیکھتے ہیں کہ بچے اپنے کام پہلے کی نسبت بہتر طور پر کرنے لگے ہیں، کہنا آسانی سے مان لیتے ہیں اور پہلے جتنے جھگڑے نہیں ہوتے۔ تاہم ادویات سے سیکھنے/ پڑھائی کے مسائل یا رویّے کے مسائل دور نہیں ہوتے۔ فرق یوں پڑتا ہے کہ بچے پڑھائی اور عام تربیتی معاملات میں بات سننے کے بہتر قابل ہو جاتے ہیں۔

یہ ضروری وضاحت ذہن میں رکھیں کہ ادویات سے مستقل شفا نہیں ہوتی اور زیادہ تر بچوں کے سلسلے میں کئی سال ادویات کا استعمال جاری رکھنا پڑتا ہے۔ البتہ شعور آنے سے، تعلیم و تربیت اور زندگی کے حالات اور تقاضوں کے نتیجے میں کئی بچے آہستہ آہستہ ادویات کے بغیر سنبھلنے لگتے ہیں۔ بہترین اثر کیلئے عام طور پر ضروری ہوتا ہے کہ بچے کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ ادویات کی مقدار میں مناسب ردوبدل ہوتا رہے۔

ادویات سے علاج شروع کرنے سے پہلے عام طور پر ادویات کو آزما کر دیکھا جاتا ہے۔ اس کا مطلب بالعموم یہ ہوتا ہے کہ والدین، اساتذہ اور بچہ خود، ادویات شروع کرنے سے پہلے اور انہیں لینے کے عرصے میں ایک فہرست پر نشان لگا کر جوابات دیتے ہیں۔ ادویات کے ساتھ اور ادویات کے بغیر بچے کے ٹیسٹ بھی کئے جاتے ہیں مثلاً توجہ قائم رکھنے کی صلاحیت کا ٹیسٹ۔ کچھ عرصہ یعنی چند ہفتے، دوائیاں آزمانے کے بعد عام طور پر گھر والے، سکول اور متعلقہ ماہرین اور معالج ایک میٹنگ کی صورت میں اپنے تجربات بیان کرتے ہیں۔ بچے یا نوجوان کو بھی میٹنگ میں شامل ہونا چاہیئے۔

جن لوگوں کو طویل عرصے تک کئی قسم کی خدمات کی ضرورت ہو، انہیں اپنے لئے انفرادی پلان تیار کروانے کا حق ہے (individuell plan, IP) جس میں مختلف افراد اور اداروں کی ذمہ داری کا احاطہ کیا جاتا ہے اور یہ یقینی بنایا جاتا ہے کہ مختلف اداروں کی خدمات میں ہم آہنگی رہے۔ انفرادی پلان میں ادویات کے استعمال کے بارے میں بھی تفصیلات طے کرنی چاہیئیں۔

کن لوگوں کو ادویات آزمانی چاہیئں؟

بچوں یا نوجوان افراد کو ادویات شروع کروانے سے پہلے ضروری ہے کہ AD/HD کی باقاعدہ تشخیص ہو چکی ہو۔

ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ سکول کی عمر کو پہنچنے سے پہلے بچوں کو ادویات شروع کرائی جائیں۔ اس کی کئی وجوہ ہیں۔ اس عمر کے بچوں کی تشخیص بڑے بچوں کی نسبت زیادہ غیر یقینی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ماہرین پہلے مشورہ و رہنمائی اور تعلیمی اقدامات کا اثر ظاہر ہونے کا انتظار کرنا بھی بہتر سمجھتے ہیں بجائے اس کے کہ دوائیاں بھی ساتھ ہی استعمال کی جا رہی ہوں۔ جب سکول کی عمر کے بچوں میں AD/HD کی تشخیص ہو جائے تو اکثر کئی طرح کے امدادی اقدامات آزمانے کے بعد کہیں جا کر خاطرِ خواہ بہتری ظاہر ہوتی ہے۔ اگر ذمہ دار ادارہ (عام طور پر بچوں اور نوجوانوں کا پولی کلینک) تجویز کرے تو بچے اور اس کے والدین کی مرضی کے ساتھ ادویات آزمانے کا فیصلہ کیا جا سکتا ہے۔

ایسی کیفیات/امراض جن میں مرکزی نظامِ عصبی کو تحریک دینے والی ادویات کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے:

- ☆ جن بچوں کو دل کی شدید بیماری ہو، دل کی دھڑکن بے ترتیب ہو یا جن کا بلڈ پریشر زیادہ ہو۔
- ☆ خون کے ٹیسٹوں کے ذریعے یہ یقین کر لینا ضروری ہے کہ بچے کو میٹابولزم یعنی غذا کے انجذاب کی بیماریوں میں سے تو کوئی بیماری لاحق نہیں، خاص طور پر زیادہ تیز انجذاب کی کیفیت جس کی وجہ سے AD/HD سے مشابہ علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔
- ☆ مناسب خوراک نہ کھانے کی نفسیاتی بیماریاں یا بہت کم جسمانی وزن
- ☆ حاملہ ہونے کی صورت میں

ضمنی اثرات (Bivirkninger)

ادویات کے ذریعے AD/HD کا علاج کروانے والے زیادہ تر افراد کو ہلکی اور عارضی نوعیت کے ضمنی اثرات سے واسطہ پڑتا ہے:

- ☆ پیٹ میں درد (جلد ٹھیک ہو جاتا ہے)
- ☆ سر درد (جلد ٹھیک ہو جاتا ہے)
- ☆ اداسی (جلد دور ہو جاتی ہے)
- ☆ بھوک ٹھیک نہ لگنا
- ☆ نیند مشکل سے آتی ہے

ان کے علاوہ کبھی کبھار بعض دوسرے مسائل بھی ظاہر ہو سکتے ہیں۔

ادویات کی عادت پڑ جانا اور نشے کی لت

مرکزی نظامِ عصبی کو متاثر کرنے والی ادویات (sentralstimulerende legemidler) کو نشہ آور ادویات شمار کیا جاتا ہے۔اس لئے اس بارے میں سخت قوانین موجود ہیں کہ کون سے ڈاکٹر ان ادویات کے نسخے لکھ سکتے ہیں اور کون سے مریض ان ادویات کو استعمال کر سکتے ہیں۔علاج کیلئے دوا جس مقدار میں استعمال کی جا سکتی ہے، اس سے نشہ نہیں ہوتا اور نہ ہی انسان کو عادت پڑتی ہے۔اس بارے میں کئی تفصیلی حقیقی منصوبے مکمل کئے گئے ہیں کہ آیا AD/HD کے علاج کیلئے ادویات استعمال کرنے والے بچوں کو آئندہ زندگی میں نشے کی لت لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ان تحقیقات سے یہ نتیجہ سامنے آیا ہے کہ آئندہ زندگی میں نشے کی لت کا خطرہ نہیں بڑھتا بلکہ اُلٹا کم ہو جاتا ہے۔البتہ یہ ممکن ہے کہ بعض لوگ ایسی کچھ ادویات کو نشے کی خاطر غلط طور پر استعمال کرنے لگیں۔اسلئے یہ ضروری ہے کہ والدین یا دوسرے ذمہ دار افراد بچوں اور نوجوانوں کے زیرِ استعمال ادویات کو اپنی نظر میں رکھیں یا خود انہیں دوا دیں۔

کیا دماغ کو ادویات سے نقصان پہنچتا ہے؟

ایک اہم سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آیا دماغ کو ان ادویات کے طویل عرصہ استعمال سے نقصان پہنچتا ہے جو مرکزی نظامِ عصبی کو متاثر کرتی ہیں۔پچاس کے عشرے سے بہت سے لوگ ان ادویات کا استعمال کرتے آ رہے ہیں اور اکثر لوگ سالہا سال انہیں استعمال کرتے رہے۔ایسے کوئی شواہد نہیں ملتے کہ علاج کی وجہ سے دماغی ٹشو یا دماغ کے کیمیائی افعال کو نقصان پہنچتا ہو۔

آپ یہاں سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں

☆ Nasjonalt Kompetansesenter for AD/HD,
Tourettes syndrom og Narkolepsi (NK)
www.nasjkomp.no فون نمبر 23 01 60 30

☆ ADHD Norge ۔ www.adhdnorge.no ۔فون نمبر 67 12 85 85

☆ ADHD کی تشخیص اور علاج کے بارے میں رہنما کتابچہ
Veileder i diagnostikk og behandling av AD/HD, IS-1244
www.shdir.no/publikasjoner/veiledere

☆ BUP Østfold کا شائع کردہ
"Orientering om behandling med sentralstimulerende legemidler ved AD/HD"
یعنی ''مرکزی نظامِ عصبی کو متاثر کرنے والی ادویات کے ذریعے AD/HD کا علاج''
www.adhd-behandlingslinje.no

یہ بروشر Sosial- og helsedirektoratet (صحت اور سماجی امور کی ڈائریکٹوریٹ) نے Nasjonalt kompetansesenter for AD/HD, Tourettes syndrom og Narkolepsi اور دیگر اہم ماہرین اور اداروں کے تعاون سے تیار کیا جن میں Nevroteamet BUP Østfold بھی شامل ہے۔

Psykisk helse

IS-1468

آپ کو یہاں سے مدد مل سکتی ہے

ہنگامی مدد کیلئے - 113 کو فون کریں

مستقل ڈاکٹر (fastlege)/ایمرجنسی کلینک (legevakt)

امدادی فون 810 30 030

مزید معلومات

www.psykisk.no

www.psykiskhelse.no

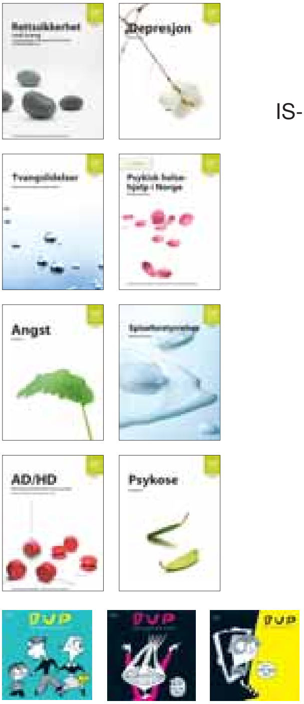
www.mentalhelse.no

www.psykopp.no

www.nyinorge.no

www.nakmi.no

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 جا سکتے ہیں www.psykisk.no

Informasjonsmateriell کے تحت

بروشر bokmål نارویجن، nynorsk، انگریزی، عربی، فارسی، کردسورانی، پولش، پنجابی، روسی، سامی، سرب/کرویشین، صومالی، سپینش، ترک، اردو اور ویت نامی زبانوں میں دستیاب ہیں۔

Produksjon/design: Apeland Informasjon/ harpun Euro RSCG – Foto: Finn Ståle Felberg 01/2008

Sosial- og helsedirektoratet