



Psykisk helse

URDU

غذا سے متعلق نفسیاتی امراض

Spiseforstyrrelser/Eating disorder

غذائے متعلق نفسیاتی امراض سے کیا مراد ہے؟

کیا غذا، جسم اور وزن سے تعلق رکھنے والی سوچیں، جذبات اور حرکات آپ کی زندگی کے سٹکھ کو بہت متاثر کرتی ہیں اور ان سے آپ کے روزمرہ کاموں پر اثر پڑتا ہے؟ اگر ایسا ہے تو آپ کو ایسا مرض ہے جسے عام طور پر غذا سے متعلق مرض کہا جاتا ہے۔

ناروے میں 15-44 سال عمر کی تقریباً 27 000 عورتیں اینوریکسیا کے مرض میں مبتلا ہیں، 18 000 بولیمیا کا شکار ہیں اور 28 000 کو بے اختیار کھانے کا مسئلہ لاحق ہے (Gøttestam og Rosenvinge, 2002)۔ یہ امراض عام طور پر 12-19 سال کی عمر میں شروع ہوتے ہیں تاہم اس کے بعد بھی زندگی کے کسی دور میں ایسے مرض کا لاحق ہوجانا ممکن ہے۔ ایسے مریضوں میں سے 90% فیصد عورتیں ہیں لیکن مردوں کو بھی یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ یہ بیماری تمام طرح کے گروہوں یا ماحول میں پائی جاتی ہے البتہ جمالیاتی کھیلوں اور جسمانی وزن پر منحصر کھیلوں، نیز نیلے ڈانس اور فیشن کے ماحول میں اس کے مریضوں کی تعداد غالباً باقی گروہوں سے زیادہ ہے۔

غذائے متعلق امراض نفسیاتی ہوتے ہیں اور ان سے چھوکارا پانے کیلئے مریض کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ کیفیت ایسی نہیں جو عمر کے ساتھ ساتھ خود ہی دور ہو جائے۔ درست علاج کے ساتھ آپ بالکل صحت مند ہو سکتے ہیں لیکن اس کیلئے مدد طلب کرنا اہم ہے۔

غذائے متعلق نفسیاتی امراض کی تین اقسام

ان بیماریوں کو تین گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے: اینوریکسیا (anoreksi)، بولیمیا (bulimi) اور بے اختیار کھانا (tvagsspising)۔ کسی شخص کی کیفیات کو ہمیشہ ان میں سے ایک گروہ میں شمار کرنا ممکن نہیں ہوتا کیونکہ ایک شخص کی کھانے پینے کی عادات مختلف ادوار میں مختلف ہو سکتی ہیں۔

کچھ لوگ کھانے کے غیر محتند اندر رجحانات کی تمام قسموں سے مختلف ترتیب سے گزرتے ہیں جبکہ کچھ مریضوں کا کھانے کا رجحان ہمیشہ ایک ہی نوعیت کا ہوتا ہے۔ بعض لوگوں میں غذا کے کئی نفسیاتی امراض کی علامات بیک وقت پائی جاتی ہیں۔

کیا آپ کو ان میں سے کچھ علامات جانی پہچانی لگتی ہیں؟

اینوریکسیا/Anoreksi

- ☆ کیا آپ نے اپنے اوپر پابندیاں لگا رکھی ہیں کہ آپ کیا کھائیں گے اور کتنی مقدار میں؟ اینوریکسیا میں مبتلا لوگ چاہتے ہیں کہ عمر اور قد کے لحاظ سے جو نارمل وزن ہونا چاہیے، ان کا وزن اس سے زیادہ ہرگز نہ ہو
- ☆ کیا آپ کو پناہ وزن بڑھ جانے کا شدید ڈر ہے؟
- ☆ کیا اپنے جسمانی وزن، سائز یا وضع قطع کے بارے میں آپ کی رائے بہت منفی ہے؟ یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا جسم یا کچھ اعضا موٹے ہیں، خواہ دوسرے لوگ کہتے ہوں کہ آپ کا جسم دبلا ہے؟
- ☆ کیا آپ کے پچھلے تین حیض کے دور بغیر حیض آئے گزر گئے ہیں (عورتوں کیلئے)؟

بولیمیا/Bulimi

- ☆ کیا کئی مرتبہ ایسا ہو چکا ہے کہ آپ بہت زیادہ کھانا کھاتے ہوں (ایک مخصوص وقت میں تیزی سے بہت زیادہ مقدار میں کھانا)؟
- ☆ کیا کھانا کھاتے ہوئے آپ خود پر قابو کھو بیٹھتے ہیں (یوں لگتا ہو کہ آپ ہاتھ نہیں روک سکتے یا کھانے کی مقدار مقرر نہیں کر سکتے)؟
- ☆ کیا آپ باقاعدگی سے خودکوشی کر کے اٹنی کرتے ہیں، یا خاندان یا پیشاب جاری کرنے والی چیزیں استعمال کرتے ہیں، سخت ڈائٹنگ کرتے ہیں یا روزے رکھتے ہیں اور یا انتہائی سخت جسمانی ورزش کر کے وزن کو قابو میں رکھنے کی کوشش کرتے ہیں؟

بے اختیار کھانا/Tvagsspising

- ☆ کیا بعض ادوار میں آپ بہت زیادہ کھاتے ہیں اور اس کے بعد ڈائٹنگ، روزے رکھنا، انتہائی سخت ورزش اور یا جلاب لینا شروع کر دیتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ کے کھانے کا طریقہ بے قاعدہ اور نقصان دہ ہے لیکن آپ کو الٹی نہیں آتی؟
- ☆ کیا آپ کے وزن میں بہت زیادہ کمی بیشی ہوتی رہتی ہے؟ بے اختیار کھانے والے لوگ موٹے بھی ہو سکتے ہیں اور نارمل وزن کے بھی۔

ان علامات کے پیچھے کیا عوامل کارفرما ہیں؟

غذا سے متعلق امراض انسان کے اندرونی جذباتی عدم توازن کی ظاہری علامت ہیں۔ ایسے غیر صحتمندانہ رجحانات میں مبتلا شخص کے کھانے کا انحصار بھوک گئے یا پیٹ بھر جانے پر نہیں ہوتا بلکہ وہ نفسیاتی اور جسمانی عوامل کے پیچیدہ اثرات کی وجہ سے کھاتا پیتا ہے۔ بولیہیا کے مریض کیلئے بے تحاشہ کھانا اور لٹی کرنا اس کی اندرونی بے چینی، ادا سی اور یا اپنی خامیوں کے احساس کو وقتی طور پر کم کرنے کا ذریعہ ہو سکتا ہے۔ اینوریکسیا کا مریض اپنی خوراک اور وزن کو قابو میں رکھ کر وقتی طور پر سمجھتا ہے کہ وہ نہ صرف اپنے جسم کو کنٹرول کر رہا ہے بلکہ زندگی کے تمام معاملات اپنی مرضی سے چلانے پر قادر ہے۔

غذا سے متعلق امراض کی وجوہ

غذا سے متعلق امراض کئی عوامل کی وجہ سے ظاہر ہوتے ہیں لہذا کوئی ایک وجہ تلاش کرنا ممکن نہیں ہے۔ ہمارے خیال میں جسمانی، نفسیاتی اور ثقافتی عوامل ایک دوسرے کے ساتھ مل کر اس مرض کو جنم دیتے ہیں۔ غذا سے متعلق مرض خاص نامناسب حد تک بڑھ جانے والی ڈائیٹنگ کے برابر نہیں ہوتا۔

ایسے مرض کا آغاز عام طور پر یوں ہوتا ہے کہ ایک نوجوان لڑکی جو اپنی زندگی سے مطمئن نہ ہو، وہ ”معضومانہ“ ڈائیٹنگ شروع کرتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو زندگی کے نئے دور کے تقاضوں اور توقعات کے مطابق بنانے کی کوشش کر رہی ہوتی ہے یا کسی وجہ سے دباؤ کا شکار ہوتی ہے۔ اپنا نفسیاتی توازن بحال کرنے کی کوشش میں اس نوجوان لڑکی کی توجہ اپنے جسم پر مرکوز ہو جاتی ہے اور وہ اپنے جسم کو قابو میں رکھنے کی سخت کوشش کرنے لگ جاتی ہے۔

ماحول اور ارد گرد کے لوگوں کا رد عمل ایسی علامات کو مزید بڑھانے کا سبب بن سکتا ہے۔ مثال کے طور پر بعض جگہوں پر اعلیٰ کارکردگی دکھانا انتہائی اہم ہوتا ہے یا کچھ پیشوں اور جگہوں پر جسم اور ظاہری شخصیت کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔

علاج

غذا سے متعلق امراض میں مبتلا زیادہ تر لوگوں کو علاج اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ مرض کے تمام مراحل میں مریض کی اپنی کوشش اور صحتمند بننے کی خواہش انتہائی اہم ہوتی ہے۔ مریض کے گھر والے اور دوست بھی اسے بہت مہارا دے سکتے ہیں۔ وہ مریض کو یہ رغبت دلانے میں بھی مدد کر سکتے ہیں کہ مریض علاج طلب کرے اور اسے مکمل کرے۔

علاج کے سلسلے میں مریض کی اپنی صلاحیت کو بنیاد بنایا جاتا ہے۔ اینوریکسیا کے مریض کی قوت ارادی بہت مضبوط ہوتی ہے اور جب اس کا درست استعمال کیا جائے تو یہ مریض کو صحت دلانے میں کردار ادا کرتی ہے۔ بولیہیا کے مریض کی قوت اس کی جینے کی خواہش اور لچک ہوتی ہے۔

علاج میں ان باتوں کو اہمیت دی جاتی ہے:

- ☆ کھانے پینے کی نامل عادات
- ☆ شخصیت میں پختگی اور نشوونما کو فروغ دینا
- ☆ کھانے کا سہارا لئے بغیر جذبات اور ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی صلاحیت بہتر بنانا۔

یہ جاننے کیلئے کہ ناروے میں غذا سے متعلق نفسیاتی امراض کا علاج کہاں میسر ہے، اس پتے پر ان امراض کیلئے نیشنل کلینیکل نیٹ ورک Nasjonalt Klinisk Nettverk for Spiseforstyrrelser ملاحظہ کریں:

www.nkns.no

علاج کی قسمیں

غذا سے متعلق نفسیاتی امراض کا علاج کئی طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ ان میں سے یہ زیادہ عام ہیں:

سائیکوٹراپی (نفسیاتی علاج)

اس طریقہ علاج میں مریض سائیکوٹراپٹ (نفسیاتی معالج) کے ساتھ باقاعدگی سے بات چیت کرتا رہتا ہے، اکثر کئی سال تک۔ اس علاج میں کھانے پینے کے غیر صحتمندانہ رجحان پر قابو پانے کیلئے کام کیا جاتا ہے۔ علاج کے مستفاد کارگر ہونے کیلئے ضروری ہے کہ مریض اپنے جذبات اور ضروریات کا بہتر شعور حاصل کرے اور غیر صحتمندانہ غذائی رجحان کی پس پردہ وجوہ کو سمجھے۔

کلینکل ماہر غذائیت کی خدمات

درست غذا کے بارے میں رہنمائی۔ ماہر غذائیت مریض کے ساتھ مل کر ایسا غذائی پلان ترتیب دے سکتا ہے جس کا مقصد کھانے کی نارمل عادات بحال کرنا ہو۔

فزیوٹراپی

اس علاج کی مدد سے مریض کو اپنے جسم کا زیادہ حقیقت پسندانہ تصور حاصل ہوتا ہے اور وہ خود کو جسمانی طور پر نارمل محسوس کر سکتا ہے۔

ادویات کا استعمال

ڈپریشن، شدید بے چینی اور نیند کے مسائل کی صورت میں علاج کے دوسرے طریقوں کے ساتھ ساتھ ادویات بھی استعمال کرانی جاسکتی ہیں۔

ڈاکٹری معائنہ

مریض کو باقاعدگی سے ڈاکٹری معائنہ کرواتے رہنا چاہئے کیونکہ ایسے مریضوں کو شدید جسمانی پیچیدگیوں کا خطرہ ہوتا ہے۔

آپ کیلئے مدد حاضر ہے

آپ مکمل طور پر صحتمند ہو سکتے ہیں اور آپ کو آپ کی ضرورت کے مطابق مدد ملے گی!

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

☆ ہیلتھ ٹیشن رسکول کی ہیلتھ سروس

☆ نفسیاتی امراض کی نرس (اپنی بلدیہ کی یون میں مرکزی فون نمبر کے ذریعے آپ نرس سے رابطہ کر سکتے ہیں)

معاون گروپ اور اپنی مدد آپ

علاج کے ساتھ ساتھ ایسے گروپوں کی خدمات بھی بہت قابل قدر ہوتی ہیں۔ یہ گروپ غذا سے متعلق نفسیاتی امراض کے بارے میں معلومات عام کرتے ہیں، تبدیلی کی رغبت پیدا کرتے ہیں اور اس طرح مریضوں اور ان کے لواحقین کو امیڈ اور سہارا فراہم کرتے ہیں۔

☆ غذا سے متعلق نفسیاتی امراض میں مبتلا عورتوں کیلئے معاون گروپ /

Interessegrupper for kvinner med spiseforstyrrelser, Oslo

www.iks.no

Anorexia/Bulimia Foreningen, Bergen ☆

Senter for spiseforstyrrelser, Stavanger ☆



Psykisk helse

IS-1470

مزید معلومات

آپ کو یہاں سے مدد مل سکتی ہے

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

ہنگامی مدد کیلئے - 113 کوفون کریں

مستقل ڈاکٹر (fastlege) / ابراہیم حنی کلینک (legevakt)

امدادی فون 810 30 030

نفسیاتی صحت کے بارے میں بروشرز



IS-1465 گھبراہٹ ☆

IS-1466 ڈپریشن ☆

IS-1469 سوچوں اور حرکتوں پر اختیار نہ ہونے کا نفسیاتی مرض ☆

IS-1470 غذا سے متعلق نفسیاتی امراض ☆

IS-1471 سائیکوسس (حقیقت کا غلط تصور) ☆

IS-1468 AD/HD ☆

IS-1467 قانونی تحفظ جبر کی صورت میں ☆

ناروے میں نفسیاتی صحت کیلئے مدد ☆

IS-1472 بالغ افراد کیلئے

IS-1474 نوجوانوں کیلئے

IS-1473 بچوں کے متعلق

BUP ☆

IS-1301 بچے

IS-1302 نوجوان

IS-1303 بالغ افراد

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 کروئیشن، صومالی، سہینش، ترک، اردو اورویت نامی زبانوں میں دستیاب ہیں۔

Originalheftet er skrevet av Hanne Tveit og Astrid Hansen, utgitt av Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning



Sosial- og helsedirektoratet