



Psykisk helse

URDU

سائیکوسس (حقیقت کا غلط تصوّر)

Psykose/Psychosis



سائیکوسس سے کیا مراد ہے؟

سائیکوسس کسی ایک مخصوص بیماری کا نام نہیں بلکہ یہ اصطلاح ان لوگوں کی کیفیت کے بارے میں استعمال کی جاتی ہے جو حقیقت کو اس طرح نہیں سمجھتے جس طرح ہم سب سمجھتے ہیں۔ روزمرہ زبان میں اس کیفیت کو ذہنی مرض کہا جاتا ہے۔

اگر آپ کو سائیکوسس کے کسی مریض سے واسطہ پڑے تو آپ یہ دیکھیں گے کہ وہ شخص حقیقت کو ہمارے علم سے بالکل مختلف بیان کرتا ہے۔ یہ مریض ایسی آوازیں سننے کا ذکر کرتے ہیں جو دوسرے لوگوں کو نہیں سنائی دیتیں یا ایسی چیزیں محسوس کرتے ہیں جو دوسرے لوگ محسوس نہیں کرتے۔ ان میں سے بعض یہ بھی سمجھتے ہیں کہ کوئی ان کا پیچھا کر رہا ہے یا انہیں نقصان پہنچانے کے درپے ہے۔ ان لوگوں کے بیانات سے لگتا ہے کہ وہ بہت کچی غلطی میں مبتلا ہیں، ان کے تصورات کی عقلی وضاحت موجود نہیں ہوتی یا وہ منتشر سوچیں رکھتے ہیں۔ بعض لوگوں کا سائیکوسس اس نوعیت کا ہوتا ہے جیسے وہ ”اپنا آپ کھو چکے ہوں“۔ ایسے احساسات رکھنے والے لوگ اکثر انتہائی بے چینی اور گھبراہٹ کا شکار دکھائی دیتے ہیں۔

سائیکوسس کی مختلف اقسام

مختلف لوگوں کا سائیکوسس مختلف نوعیت کا ہو سکتا ہے۔ سائیکوسس کی زیادہ تر اقسام تیزی سے ظاہر ہوتی ہیں اور نسبتاً کم عرصہ برقرار رہتی ہیں۔ ایسا سائیکوسس عام طور پر کسی شدید تجربے سے گزرنے کے بعد یا نشیات استعمال کرنے کی وجہ سے ظاہر ہوتا ہے۔ ناروے میں ہونے والی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ سائیکوسس میں مبتلا ہونے والوں میں سے 36 فیصد الکحل یا نشہ آور اشیا کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ دماغ کی عضلاتی کیفیات اور بعض جسمانی بیماریاں بھی سائیکوسس کا سبب بن سکتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ کسی بھی شخص کو سائیکوسس یا اس سے ملنے جلنے تجربا ہوا ہو سکتے ہیں۔

اگر کسی شخص کا سائیکوسس طویل عرصہ برقرار رہے تو یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ اس کی کیفیت زیادہ سنگین ہے۔ کسی شخص کے سائیکوسس میں مبتلا ہونے سے کچھ عرصہ پہلے اکثر بعض ایسی غیر واضح علامات نظر آتی ہیں کہ وہ کسی پریشانی کا شکار ہیں جیسے نیند ٹھیک نہیں آتی، گھبراہٹ، ڈپریشن یا الگ تھلگ رہنے جیسے مسائل۔ کئی لوگ طویل عرصہ اپنی شناخت کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔ ’میں کون ہوں!‘۔ بعض لوگوں کی سوشل کارکردگی بہت خراب ہو جاتی ہے جیسے روزمرہ معاملات میں بے ترتیبی اور نا اہلی دکھائی دیتی ہے یا انسان کئی کام بیک وقت کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ تاہم سب لوگوں کے مرض کے آغاز سے پہلے ایسی علامات ظاہر نہیں ہوتیں اور نہ ہی ایسی علامات کے ظاہر ہونے سے طویل المیعاد سائیکوسس کی پیشگوئی کی جاسکتی ہے۔

شیزوفرینیا/Schizophrenia

سائیکوسس کے زمرے میں شامل امراض میں سے سب سے زیادہ معروف مرض کو تشخصی نظام میں شیزوفرینیا کا نام دیا جاتا ہے۔ اس مرض کی تشخیص اس شخص کیلئے کی جاتی ہے جو ایک ماہ یا اس سے زیادہ عرصہ نہایت شدید سائیکوسس کی علامات میں مبتلا رہے۔ تاہم اس تشخیص کیلئے سائیکوسس کی علامات سے بڑھ کر بعض اور شواہد بھی درکار ہوتے ہیں جیسے سوشل میل جول چھوڑ دینا، توجہ قائم رکھنے میں مشکل اور عام کاموں کی اہلیت کھودینا۔ شیزوفرینیا کی بیماری نسبتاً کم پائی جاتی ہے اور آبادی کا تقریباً ایک فیصد حصہ اپنی زندگی کے دوران اس بیماری میں مبتلا ہوگا۔ زیادہ تر لوگوں میں اس مرض کی تشخیص 18-28 سال کی عمر میں ہوتی ہے اور لڑکے کے باوجود لڑکیوں کی نسبت کم عمر میں اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

پہلے کئی لوگ شیزوفرینیا کو ایسی بیماری سمجھتے تھے جو ساری عمر ٹھیک نہیں ہو پاتی۔ اب بھی ایسا ہی ہے کہ جن لوگوں میں اس مرض کی تشخیص ہو، انہیں دوبارہ سائیکوسس لاحق ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے تاہم کئی ایسے بھی ملتے ہیں جن میں صحتیاب ہو جانے کے بعد انسان دوبارہ کبھی اس مرض میں مبتلا نہیں ہوا۔ ایسی صحتیابی کا امکان تب زیادہ ہوتا ہے جب مریض جلد علاج شروع کروالے۔ اب جن لوگوں میں شیزوفرینیا کی تشخیص ہوتی ہے، ان میں سے تقریباً 25 فیصد مکمل طور پر مرض کی علامات سے چھٹکارا پالیتے ہیں۔ تاہم زیادہ تر مریضوں کو طویل عرصہ اور کچھ مریضوں کو تمام عمر مدد کی ضرورت رہتی ہے۔

کن صورتوں میں مدد طلب کرنی چاہیے؟

اگر ہم بغیر کسی خاص وجہ کے کسی شخص کا رویہ اور رد عمل بدلتے ہوئے دیکھیں تو یہ فکر کی بات ہو سکتی ہے۔ ایسی کچھ مثالیں یہ ہیں:

- ☆ اپنے گھر والوں اور دوستوں سے الگ تھلگ رہنا
- ☆ گھر سے نکلنے سے ڈرنا
- ☆ ورزش، کھیل کود اور دوسرے مشاغل چھوڑ دینا
- ☆ نیند خراب ہو جانا، دن رات کا معمول الٹ جانا
- ☆ کسی موضوع میں حد درجہ الجھے رہنا
- ☆ پڑھائی میں کمزور ہو جانا
- ☆ توجہ قائم رکھنے میں مشکل ہو اور یادداشت کمزور ہو جائے
- ☆ ایسی باتیں کرنا یا لکھنا جن کا کوئی مطلب نہ نکلتا ہو
- ☆ اچانک گھبراہٹ اور خوف میں مبتلا ہو جانا، بہت اداس رہنا یا خودکشی کا خیال آنا
- ☆ کسی بات کی پرواہ نہ کرنا یا بہت تلون مزاجی
- ☆ عجیب و غریب رد عمل ظاہر کرنا جیسے انسان افسوس کی بات پر ہنسنا شروع کر دے
- ☆ ایسی آوازیں سننا جو دوسرے لوگوں کو نہ سنائی دیتی ہوں
- ☆ یہ سمجھنا کہ دوسرے لوگ ان کے خلاف کوئی سازش کر رہے ہیں، ان کی جاسوسی کر رہے ہیں

یا ان کا پیچھا کر رہے ہیں

- ☆ یہ سمجھنا کہ کوئی اور، جیسے ٹی وی یا شیطان، ان سے بعض حرکتیں کروا رہا ہے
- ☆ یہ سمجھنا کہ وہ غیر معمولی صلاحیتیں رکھتے ہیں اور دوسروں کے خیالات جان سکتے ہیں
- ☆ یہ سمجھنا کہ ان کا ذہن کسی اور کے زیر اثر ہے

مرض کا جائزہ اور علاج

نفسیاتی علاج کے نظام میں آج کل کئی خصوصی مہارت رکھنے والی ٹیمیں بن چکی ہیں جو سائیکوسس کے مریضوں کیلئے کام کرتی ہیں۔ کئی معالج اس طریق پر کام کرتے ہیں کہ ایک مریض کے مخصوص مسائل کا باقاعدہ نظام کے تحت جائزہ لے سکیں۔ معالجین یہ بھی دریافت کرتے ہیں کہ آیا مریض کسی جسمانی وجہ سے ردماغی بناوٹ کی وجہ سے ان مسائل کا شکار ہے۔ دماغ کی سکنینگ (CT/MR) کر کے ان سوالات کے جواب حاصل کیے جاتے ہیں۔ اگر کسی مریض کے رہائشی علاقے میں ایسی خصوصی ٹیمیں نہ موجود ہوں تو سائیکانٹرک پولی کلینک ان میں سے کئی ایک معائنوں کا بندوبست کر کے مرض کا جائزہ لے سکتا ہے۔

سائیکوسس کے علاج کیلئے کئی مختلف طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں علاج کے ایسے اقدامات اپنانا اہم ہے جو مریض کے تصور حقیقت کے لحاظ سے مناسب ہوں، نیز یہ مد نظر رکھنا چاہئے کہ مریض کتنے عرصے سے ان احساسات میں مبتلا ہے اور ان سے اس کی اہلیت کس طرح متاثر ہو رہی ہے۔ تاہم ہمیشہ علاج کا ایک اہم جزو یہ ہوتا ہے کہ سائیکوسس کے مریض اور اس کے لواحقین کو بھی معلومات فراہم کی جائیں۔ سائیکوسس کے بارے میں علم، اور مریض کی مخصوص کیفیات اور ان کے پیدا ہونے اور بڑھنے کے حالات سمجھنا اس مقصد کیلئے اہم ہے کہ مریض کو دوبارہ سائیکوسس لاحق ہونے کا خطرہ کم کیا جائے۔

علاج کی مختلف اقسام

نفسیاتی علاج

سائیکوسس کے کئی مریضوں کیلئے گفتگو کے ذریعے نفسیاتی علاج فائدہ مند رہتا ہے۔ معالج اکثر اس نظریے سے گفتگو کرتا ہے کہ مریض کی بے چینی، گھبراہٹ اور ڈپریشن کو کم کیا جائے۔ اس مقصد کیلئے یہ کوشش کی جاتی ہے کہ مریض کے تجربات اور احساسات کو موضوع کے لحاظ سے بیان کیا جائے اور ان کی وجہ سے پیدا ہونے والا خوف اور جھجک کم کی جائے۔ اس طرح مریض کو یہ احساس دلا یا جاسکتا ہے کہ وہ اپنی کیفیات پر قابو پانے کے قابل ہے اور آگے چل کر مریض اس رویے پر قابو پانا بھی سیکھ سکتا ہے جس سے مریض تکلیف محسوس کرتا ہے۔

ہسپتال میں داخلہ

نفسیاتی علاج کے نظام میں اس بات کو بہت اہمیت دی جاتی ہے کہ جس حد تک ممکن ہو، پولی کلینک کی سطح پر علاج معالجہ کیا جائے (یعنی ہسپتال میں داخلہ نہ کیا جائے)۔ تاہم بعض دفعہ مریض کو بہترین علاج فراہم کرنے کی خاطر ہسپتال کے شعبے میں داخل کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ ہسپتال میں قیام بالعموم مختصر عرصے کیلئے ہوتا ہے اور اس طرح یقینی بنایا جاتا ہے کہ مرض کے جائزے اور علاج کا آغاز بہترین طور پر ہو۔ اس کے علاوہ ہسپتال میں قیام کا مقصد یہ ہو سکتا ہے کہ سائیکوسس کا مریض محفوظ ماحول میں رہ سکے۔

کیا میں سائیکوسس سے چھٹکارا حاصل کر سکتا ہوں؟

سائیکوسس کے زیادہ تر کیسز تھوڑے عرصے میں خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ البتہ مریض کے بعد میں کسی اور طرح کے سائیکوسس میں مبتلا ہو جانے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ سائیکوسس کی علامات دور ہو جانے کے بعد کچھ مزید وقت علاج جاری رکھا جائے اور معاہدہ اور مریض کے گھر والے باہم مشورے سے علاج ختم کرنے کا فیصلہ کریں۔ کئی مریضوں کو صحتیابی کے بعد پھر کبھی سائیکوسس نہیں ہوتا۔

شرز و فریجیا جیسے طویل المیعاد امراض میں مبتلا لوگوں کی کیفیت بہتر ہونے میں بالعموم زیادہ وقت لگتا ہے۔ اس کے باوجود یہ دیکھا گیا ہے کہ شرز و فریجیا کے تین میں سے تقریباً دو مریض طویل علاج معالجے کے بعد اپنے آپ کو بہت بہتر یا بالکل صحتیاب بتاتے ہیں۔ تازہ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ علاج کے بعد ہر چار میں سے ایک مریض مکمل طور پر مرض سے چھٹکارا پالیتا ہے۔ تاہم کچھ لوگوں کو اپنی زندگی اس حد تک سنوارنے کیلئے کئی سال مدد کی بہت ضرورت ہوتی ہے کہ وہ اپنی زندگی کو قابل قدر سمجھ سکیں۔

قطع نظر اس کے کہ کسی مریض کے سائیکوسس کی نوعیت کیا ہے، جلد علاج شروع کرنا اہم پایا گیا ہے۔ جلد علاج شروع کرنے اور سائیکوسس سے مکمل چھٹکارے کے امکان کا آپس میں واضح تعلق پایا گیا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ گفتگو میں اس موضوع کو بھی توجہ دی جاتی ہے کہ سائیکوسس ظاہر ہونے اور بڑھنے کے دور میں مریض کے احساسات کیا تھے۔ اس طرح یہ معلوم کیا جاسکتا ہے کہ آئندہ زندگی میں کن باتوں پر نظر رکھنا ضروری ہے۔

سائیکوسس کے علاج میں مریض کے گھر والے بہت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ عام طور پر گھر والے مریض کو اچھی طرح جانتے ہیں اور وہ معالج کو یہ سمجھنے کیلئے بھی مدد دے سکتے ہیں کہ مریض کی زندگی میں تازہ ترین کیا واقعات ہوئے ہیں اور ماضی میں کیا کچھ ہو چکا ہے۔ سائیکوسس کے مریض اور اس کے گھر والوں کے ذہنوں میں بھی عام طور پر کئی ایک سوالات ہوتے ہیں۔ کئی لوگ اس بارے میں پریشان ہوتے ہیں کہ آخر سائیکوسس کس وجہ سے لاحق ہوا ہے، مریض کی حالت کیسی ہے اور مستقبل میں کیا ہوگا۔ کئی لوگ خود کو تصور کرتے ہیں۔

لہذا علاج کا ایک بہت اہم حصہ یہ ہے کہ معلومات دی جائیں اور مرض کے بارے میں علم بڑھایا جائے۔ معلومات دینے کی کئی صورتیں ہو سکتی ہیں اور مختلف جگہوں پر مختلف طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر مریضوں کو اوجھن کیلئے کورس تعلیمی انتظامات کیے جاسکتے ہیں، گروپوں کی صورت میں معلوماتی نشستیں رکھی جاسکتی ہیں یا لوگوں کو تحریری مواد پیش کیا جاتا ہے۔

ادویات سے علاج

کچھ مریضوں کیلئے ادویات کا استعمال مفید رہتا ہے جبکہ کچھ مریضوں کیلئے ادویات لینا یقیناً لازمی ہوتا ہے۔ یہ علاج خاص طور پر سائیکوسس کے ان مریضوں کیلئے ضروری ہوتا ہے جن کی حالت اتنی بگڑی ہوئی ہو کہ وہ خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچا سکتے ہوں یا سائیکوسس اتنی تیزی اور شدت سے ظاہر ہو کہ مریض پر بے چینی اور گھبراہٹ بری طرح حاوی ہو جائے۔ کئی مریضوں کے سلسلے میں تھوڑے ہی عرصے بعد ادویات کو گھٹاتے ہوئے بالکل ختم کیا جاسکتا ہے۔ بعض مریضوں کیلئے طویل عرصہ علاج جاری رکھنا ضروری ہوتا ہے باوجود اس کے کہ مرض کی علامات مکمل طور پر ختم ہو چکی ہوں۔ جن مریضوں کو شرز و فریجیا کی تشخیص ہو چکی ہو، ان کی ادویات 2-5 سال جاری رکھنا بالکل عام ہے اور کچھ مریضوں کو تمام عمر علاج کی ضرورت رہتی ہے۔ تاہم پھر بھی اس گروپ کے مریضوں کے علاج کے دوران بالعموم وقفے وقفے سے ادویات کسی حد تک گھٹا کر یہ چیک کیا جاتا ہے کہ ادویات کی کتنی مقدار ضروری ہے۔



Psykisk helse

IS-1471

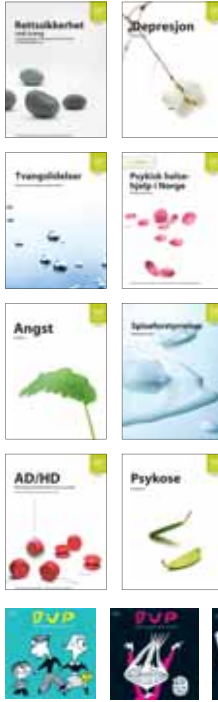
مزید معلومات

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) / ایمرجنسی 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
- ☆ غذائے 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 کروئیشن، صومالی، سہینش، ترک، اردو اور رویت نامی زبانوں میں دستیاب ہیں۔

