Anxiolytic Drugs
اضطراب کم کرنے والی ادویات

اینٹی انزائٹی ادویات کیا ہیں؟

اینزائٹی مخالف ادویات، جنہیں اینزائیولائٹکس بھی کہا جاتا ہے، کو اینزائٹی (گھبراہٹ، بےچینی یا اضطراب) کی علامات کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اینزائٹی ذہنی صحت کا ایک عارضہ ہے جس میں انسان کو پریشانی، خوف، اور بےچینی کا سامنا ہوتا ہے۔ یہ ادویات ان علامات کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتی ہیں اور انہیں اکثر سائیکوتھراپی (نفسیاتی علاج) جیسے دیگر طریقوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

اینزائٹی کے علاج کے لیے مختلف اقسام کی ادویات استعمال کی جاتی ہیں، اور ہر ایک کا طریقہ کار مختلف ہوتا ہے:

اینٹی ڈپریسنٹس(Antidepressants) :

سیلیکٹیو سیروٹونن ری اپٹیک انہیبیٹرز (SSRIs) اور سیروٹونن اینڈ نار ایڈرینالین ری اپٹیک انہیبیٹرز (SNRIs) وہ عام ادویات ہیں جو اینزائٹی کے طویل مدتی علاج (مینٹیننس تھراپی) کے طور پر استعمال ہوتی ہیں۔ یہ دماغ میں نیوروٹرانسمیٹرز (کیمیائی پیغامات پہنچانے والے مادے) پر اثر ڈالتی ہیں جو ہمارے مزاج کو متاثر کرتے ہیں۔

بینزوڈایازپائنز(Benzodiazepines) :

انہیں مائنر ٹرانکولائزرز بھی کہا جاتا ہے۔ یہ جسم میں تیزی سے کام کرتی ہیں اور اینزائٹی کی علامات کو جلدی کم کرتی ہیں۔ اگر انہیں ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق استعمال کیا جائے تو یہ عام طور پر محفوظ ہوتی ہیں۔

بسپیرون(Buspirone) :

یہ دوا اینزائٹی کی علامات کے قلیل مدتی یا طویل مدتی علاج کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ یہ بینزوڈایازپائنز کی نسبت آہستہ اثر کرتی ہے اور تمام اقسام کی اینزائٹی کا علاج ممکن نہیں بناتی، لیکن اس کے مضر اثرات کم ہوتے ہیں اور اس کے استعمال سے ان کے عادی ہونے کا خطرہ بھی کم ہوتا ہے۔

گیباپینٹن اور پریگابالن(Gabapentin and Pregabalin) :

یہ ادویات مرگی، اعصابی درد، اور اینزائٹی کے علاج میں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ دماغ میں ان کیمیکلز کے اخراج کو روکنے کا کام کرتی ہیں جو بےچینی یا گھبراہٹ کا احساس پیدا کرتے ہیں۔

بیٹا بلاکرز(Beta-Blockers) :

یہ ادویات عام طور پر اچانک پیدا ہونے والی علامات جیسے دل کی دھڑکن کا تیز ہونا یا ہاتھوں کا کانپنا جیسے جسمانی مسائل کے عارضی علاج کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ یہ ایڈرینالین کے اثرات کو روک کر جسمانی علامات کو کم کرتی ہیں، جیسے دل کی تیز دھڑکن یا کپکپی۔

عام مضر اثرات کیا ہیں

گروپ	عام مضر اثرات	تبصرہ
اینٹی ڈپریسنٹس (SSRIs & SNRIs)	➢ متلی اور قے ➢ بدہضمی اور معدے میں تکلیف ➢ قبض یا پیچش ➢ بے خوابی یا غنودگی ➢ جنسی خواہش کی کمی اور جنسی کمزوری	بچوں اور بالغ افراد میں خود کو نقصان پہنچانے اور خود کشی کے خیالات کے خطرہ میں اضافہ۔
بینزوڈایازپائنز	➢ غنودگی ➢ چکر آنا ➢ الجھن ➢ لڑکھڑاہٹ ➢ سر چکرانا ➢ صاف نہ بول پانا ➢ پٹھوں کی کمزوری ➢ قبض	بینزوڈایازپائنز کا اکثر اوقات غلط استعمال کیا جاتا ہے، جس کے نتیجے میں ان کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اگر انہیں تجویز کے مطابق استعمال کیا جائے تو یہ عام طور پر محفوظ ہیں۔
بسپیرون	➢ سرچکرانا ➢ سردرد ➢ غنودگی ➢ گھبراہٹ یا ہیجان محسوس کرنا ➢ نیند میں خلل ➢ دُھندلا نظر آنا	بسپیرون کے استعمال کے دوران انگور یا انگور کا جوس استعمال نہ کریں کیوں کہ اس کے نتیجے میں بسپیرون جسم میں جمع ہوجاتی ہے اور مضراثرات میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔
گیباپینٹن اور پریگابالن	غنودگی، سر چکرانا، سردرد، متلی، پیچش، مزاج میں تبدیلی، دھندلا نظر آنا، منہ کا خشک ہونا، جنسی کمزوری، وزن میں اضافہ، ہاتھوں اور پاؤں کی سوزش۔	/
بیٹا بلاکرز	سردرد، سرچکرانا، تھکاوٹ، دل کی دھڑکن سست ہونا، انگلیوں یا تلوؤں کا ٹھنڈا ہونا، متلی، قے، پیچش، پیٹ میں درد، ڈراؤنا خواب	/

کیا میں اپنی اینزائٹی کی دوائیں لینا بند کر سکتا/سکتی ہوں؟

یہ سمجھنا بہت ضروری ہے کہ اینزائٹی کی دوائیں آپ کی علامات کو قابو میں رکھنے اور زندگی کے معیار کو بہتر بنانے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔ اچانک ان ادویات کو بند کرنا ترکِ دوا کے علامات پیدا کر سکتا ہے جیسے بے چینی، چڑچڑاپن، اضطراب، افسردگی، نیند کی خرابی، اور شدید صورتوں میں جسمانی علامات جیسے کپکپی اور دورے پڑنا وغیرہ۔ لہٰذا، ضروری ہے کہ اپنی دوا کے بارے میں ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔ اگر آپ کو دوا کے حوالے سے کوئی تشویش ہے تو فوراً اپنے معالج سے مشورہ کریں۔

مجھے کتنے عرصے تک اینزائٹی کی دوائیں لینی ہوں گی؟

اینزائٹی کی دوائیں کب تک لینا ضروری ہے، یہ ہر فرد کی حالت کے مطابق مختلف ہو سکتا ہے۔ مختلف عوامل جیسا کہ آپ کی علامات کی شدت، آپ کی مجموعی صحت، اور دوا کے اثرات کے لحاظ سے آپ کے جسم کا ردعمل آپ کے علاج کے دورانیہ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو صرف چند مہینے دوا کی ضرورت ہوتی ہے، جبکہ بعض کو کئی سال تک دوا جاری رکھنی پڑتی ہے۔ ڈاکٹر سے باقاعدہ چیک اپ اور مشاورت ضروری ہے تاکہ آپ کی حالت کا جائزہ لے کر علاج کے منصوبے میں ضروری تبدیلی کی جا سکے۔

اگر مریض اپنی اینگزائٹی کی دوائیاں لینے سے انکار کر دے تو تیماردار کو کیا کرنا چاہیے؟

اگر کوئی مریض دوا لینے سے انکار کرے تو تیماردار کے لیے یہ اہم ہے کہ وہ صبر اور سمجھ بوجھ کے ساتھ اس صورتحال کو سنبھالے۔ کھلا اور مثبت مکالمہ بہت ضروری ہے۔ دوا کی اہمیت، اس کے فوائد، اور نہ لینے کی صورت میں خطرات کے بارے میں بات چیت کریں۔ اگر مریض مسلسل انکار کرے تو بہتر ہوگا کہ ڈاکٹر یا ذہنی صحت کے ماہر کو اس گفتگو میں شامل کریں۔ ضرورت پڑنے پر ماہرین مزید رہنمائی، یقین دہانی، یا متبادل علاج تجویز کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ مریض کی خودمختاری اور جذبات کا احترام کرتے ہوئے، ان کی صحت اور تحفظ کو یقینی بنانا اولین ترجیح ہونی چاہیے۔

<u>کرنے کے کام</u>
1. ڈاکٹر کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں
2. اپنی دوائی لینے سے پہلے اس کے نام، خوراک اور فریکوئنسی (یعنی کس طواتر کے ساتھ لینی ہے)، وغیرہ پر توجہ دیں
3. نسخہ کو احتیاط سے پڑھیں
4. خوراک، استعمال کی وجہ، ممانعت اور مضر اثرات پر توجہ دیں
5. ادویات کے استعمال کا طریقہ سمجھیں
6. اپنی دوا کو مناسب طریقے سے محفوظ کریں
7. مقررہ مدت تک دوا کا استعمال کریں جب کہ اس کے برعکس کوئی ہدایت نہ کی جائے
8. اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، اپنی فیملی سے بات کریں اور اپنے ماہرینِ صحت سے مشورہ لیں

نہ کرنے کے کام
1. خود سے دوا کی خوراک میں تبدیلی کرنا
2. ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر اپنی دوائی کا استعمال روک دینا
3. اپنی دوائی کے ساتھ الکوحل کا استعمال کرنا
4. اپنی دوائی کو کسی اور بوتل میں ڈالنا
5. اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر کوئی اور دوائی لینا
6. دی گئی ہدایات کی تعمیل کے حوالے سے ڈاکٹر سے جھوٹ بولنا

یہ دستاویز اصل متن کا ترجمہ ہے جو انگریزی میں ہے۔ کسی بھی تضاد یا عدم مطابقت کی صورت میں، انگریزی ورژن کو فوقیت حاصل رہے گی۔