Obsessive Compulsive Disorder
آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر

آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر کیا ہے؟

آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر سے مراد ہے وہ سوچ، کوئی مخصوص کام کرنا یا کوئی خاص تصویر یا شبیہہ جو ایک انسان کے ذہن میں مسلسل گردش کرتی رہتی ہے جو رنج کا باعث بنے۔ اگرچہ یہ انسان اس بات سے باخبر ہوتا ہے کہ یہ خیالات بے معنی یا بے وجہ ہیں لیکن اس شخص کے لئے ان خیالات کو ذہن سے نکالنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اس پریشانی سے بچنے کے لئے ایسا شخص مسلسل ایک ہی کام کرتا چلا جاتا ہے (مثلاً بار بار کسی چیز کو چیک کرنا یا بار بار ہاتھ دھونا)۔ یا ذہن میں کوئی چیز بار بار دہرانا (مثلاً کوئی خوش قسمت ہندسہ) چونکہ ایسے کسی شخص کا دن کا بیشتر وقت ان حرکات میں صرف ہو جاتا ہے۔ اس لئے آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر ایک انسان کی زندگی میں شدید مسائل پیدا کرنے ساتھ ساتھ شدید ذہنی دباؤ بھی پیدا کر سکتی ہے۔

آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر کے اسباب کیا ہیں؟

1. جینیاتی عوامل:
اس مرض میں مبتلا ہونے والے افراد کے اہل خانہ میں اس مرض سے دوچار ہونے کا خطرہ عام افراد کی بہ نسبت بڑھ جاتا ہے۔

2. حیاتیاتی عوامل:
تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر کے اسباب میں نیوروٹرانسمیٹر سیروٹونن کی کمی اور دماغ کے کچھ حصوں کا صحیح سے نشوونما نہ پانا شامل ہے۔

3. نفسیاتی عوامل:
ایسے اشخاص جو گھبراہٹ کا شکار رہتے ہوں یا ہر کام کو احسن طریقے سے انجام دینا چاہتے ہوں یا اپنی چیزوں کو بہت صاف اور ترتیب سے رکھنے کے خواہشمند ہوں۔ ان کے آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر سے متاثر ہونے کا خطرہ عام افراد کی بنسبت زیادہ ہوتا ہے۔

مجھے کیسے معلوم ہوسکتا ہے کہ کیا میں آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر سے متاثر ہوں؟

اگر آپ کو اس بات کا اتفاق ہوا ہے کہ آپ بار بار اپنے گھر یا گاڑی کا دروازہ چیک کرتے ہیں یا انفلوئنزا وبا کے دوران بار بار اپنے ہاتھ دھوتے ہیں اسکا مطلب یہ نہیں کہ آپ آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر میں مبتلا ہیں لیکن اگر آپ مندرجہ ذیل میں سے ایک یا ایک سے زیادہ کسی چیز کو اتنی بار کرنا چاہتے ہیں کہ اس سے آپ پریشانی محسوس کرتے ہیں اور اپنے دن کا ایک سے زیادہ گھنٹہ ان سوچوں اور کام میں صرف کرتے ہیں جس سے آپ کے روزمرہ کے معمولاتِ زندگی (جیسا کہ اسکول ، دفتر یا سماجی تعلقات) متاثر ہوتے ہیں تو آپ آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر سے متاثرہ شخص ہو سکتے ہیں۔ ایسی صورتِ حال میں آپ کو اپنا طبی معائنہ ضرور کروانا چاہئے:

1. جنونیت (Obsession)
جنونی سوچ وہ ہوتی ہے جو اتنی بار ذہن میں آئے جس سے گھبراہٹ اور پریشانی لاحق ہوجائے (جیساکہ دوسرے لوگوں سے کسی بیماری کا لگ جانا یا کسی کو نقصان پہنچانے کا مسلسل خیال یا خود کو کسی حادثے کا ذمہ دار بن جانے کا خوف)

2. کسی عمل کو مسلسل دہراتے رہنا:
کسی عمل کو (جیساکہ ہاتھ دھونا، چیزوں کو کسی خاص ترتیب سے رکھنا) یا سوچ (جیساکہ دعامانگنا، ذہن میں حساب کرتے رہنا یا کوئی الفاظ یا فقرے ذہن میں دہراتے رہنا) کا ذہن میں اتنی بار آنا کہ انسان اس کو مسلسل کرنے پر مجبور ہوجائے۔ متاثرہ اشخاص کا ایسے عمل کو بار بار دہرانے کی وجہ اپنی پریشانی کو کم کرنے یا کسی خوف کے تحت ایسا مجبور ہوکر کرتے ہیں۔

آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر کا علاج کیا ہے؟

آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر کے علاج کے لئے ادویات اور نفسیاتی علاج دونوں استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس مرض میں مبتلا افراد کا زیادہ تر دونوں طریقوں سے علاج کیا جاتا ہے کیونکہ اس طرح بہتر نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

1. ادویات سے علاج:

زیادہ تر انتخابی سرٹونن ریپ ٹیک انحبٹرز SSRI یا اِضمَحلال و وحشَت سے نِجات دینے والی دَوا TCA اس مرض کے علاج کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔ ضرورت پڑنے پر سکون آور ادویات بھی مریض کو دی جا سکتی ہیں۔

2. نفسیاتی علاج:

یہ طریقہ علاج بھی آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر کے لئے انتہائی مؤثر ہے۔ اس طریقہ علاج کے ذریعے متاثرہ افراد کو اپنی پریشان کن سوچوں کو قابو میں لانے کی صلاحیت سکھائی جاتی ہے اور خود کو خوف زدہ کردینے والی اشیاء یا عوامل کا سامنا کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ اپنی سوچ کو بولنے کی صلاحیت سیکھنے سے ایسے افراد کی پریشانی اور مشکل صورت حال میں بڑی حد تک کمی آجاتی ہے۔ شروع شروع میں متاثرہ افراد کو ایسے خوف کا سامنا کرنے سے بہت گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے لیکن بار بار کوشش کرنے سے ان کی یہ گھبراہٹ بڑی حد تک دور ہو جاتی ہے۔

ٹرانسکرینیل میگنیٹک اسٹیمولیشن (TMS)

TMS علاج کا ایک نیا طریقہ ہے جو OCD کے لیے ہے۔ علاج کا کورس 20-30 سیشنز پر مشتمل ہے۔ الیکٹرومیگنیٹک نبضوں کی ٹرینیں دماغ تک پہنچائی جاتی ہیں، تاکہ دماغ کے بعض افعال پر اثرانداز ہوا جا سکے۔ علاج کے دوران اینستھیزیا کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔

آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر میں مبتلا افراد اور ان کے اہل خانہ کا اس مرض کے علاج میں تعاون (مثلاً علاج کے دوران ہمدردی اور مدد) اس مرض کےعلاج کے لئے بہت ضروری ہیں۔

یہ دستاویز اس 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۔