

Schizophrenia

شیزو فرینیا

شیزو فرینیا (Schizophrenia):

شیزو فرینیا ایک سنجیدہ نوعیت کی نفسیاتی بیماری ہے۔ یہ دماغ کے افعال کی ایک خرابی ہے جس سے سوچنے کے انداز، احساسات، جذبات اور طرز عمل میں بنیادی تبدیلیاں پیدا ہوسکتی ہیں، جس سے مریض کی روزمرہ معاشرتی، معاشی زندگی کے ساتھ ساتھ اپنی دیکھ بھال پر خاطر خواہ اثر ہوتا ہے۔ شیزو فرینیا ایک غیر معمولی بیماری نہیں ہے۔ یہ بیماری آبادی کے 1% کو لاحق ہوتی ہے۔ وراثت میں اس بیماری کے پائے جانے سے اس مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ اور بڑھ جاتا ہے۔ یہ بلوغت یا نوجوانی میں عموماً 18 سے 35 سال کی عمر کے درمیان شروع ہوتی ہے۔ عورتوں اور مردوں میں اس کا تناسب برابر ہے۔

اس بیماری کا سبب کیا ہے؟

اس بیماری کی کوئی ایک بنیادی وجہ نہیں ہے۔ تاہم ایسے بہت سے عوامل ہیں جو اس بیماری کو شروع کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ یہ عموماً مانا جاتا ہے کہ اس بیماری کا تعلق وراثت (جینیاتی) دماغی ساخت کی خرابی (بیماری)، منشیات /دوائیوں کا غلط استعمال، پریشانی اور شیزائیڈ (Schizoid) شخصیت سے ہے۔

کسی کو یہ کیسے پتہ چلتا ہے کہ اس کو یہ بیماری لاحق ہے؟

اگر آپ اپنے خاندان یا دوست میں مندرجہ ذیل علامات پائیں تو وہ اس کیفیت کا شکار ہوسکتے ہیں اور انہیں کسی ماہر طبیب اور ماہر نفسیات سے مشورہ کرنے کا کہنا چاہئے:

1. وابمے اور ادراکی خلل (Hallucination):
ایسے وابمے یا مفروضی خیالات جو حقیقت میں نہیں ہوتے۔ مثلاً ایسی آوازیں سننا جو حقیقتاً نہ ہوں، ایسی چیزیں دیکھنا جو کہ دوسرے نہ دیکھ سکیں (بصری اور سماعتی) خلل۔
2. خبط ہونا / وہم ہونا:
ایسی باتوں پر یقین ہونا جو کہ غیر حقیقی ہوں اور ان کا حقائق سے کوئی لینا دینا نہ ہو، ایسے عقائد بہت غیر معمولی اور عجیب ہوسکتے ہیں۔ مثلاً اپنے خلاف سازش ہونے کا یقین ہونا، اپنے آپ کو کنٹرول کئے جانے کا یقین، کسی نارمل واقعے کے ساتھ کسی غیر معمولی بات ہونے کا یقین ہونا۔
3. سوچنے کے انداز میں تبدیلی:
صحیح سوچنے کی صلاحیت ختم ہوجاتی ہیں۔ ان کی سوچیں بہت بے ترتیب اور فضول ہوتی ہیں۔ مریض یا تو لگاتار فضول بولتا رہتا ہے یا چپ رہتا ہے۔
4. آگے بڑھنے کی جستجو/ ترغیب کا کم ہوجانا:
مریض بہت حوالوں سے آگے بڑھنے کی جستجو اور لگن کھودیتے ہیں جیسے کہ اپنی دیکھ بھال، صحت کا خیال، چیزوں میں دلچسپی نہیں لیتے حتیٰ کہ اپنی حرکات و سکنات میں بہت آہستہ ہوجاتے ہیں۔ ایسا مریض بہت گندے اور خراب حلقے میں نظر آسکتا ہے اور وہ اپنے کام کو جاری رکھنے کے قابل نہیں رہ سکتا /رہ سکتی۔
5. جذبات کا اظہار کرنے یا محسوس کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوجانا:
مثلاً ایسے مریض کسی دوسرے کے احساسات یا خیالات کے ساتھ ہمدردی محسوس نہیں کرتے۔ حتیٰ کہ وہ دوسروں کو اداس دیکھ کر ہنسنے لگتے ہیں۔
6. تعلقات میں انحطاط اور تنہائی پسند ہونا:
جیسا کہ مریض دوسروں کے ساتھ ہمدردی نہیں کر سکتا ہے؛ دو ٹوک طور پر یا جذبات کی کمی کے باعث۔ ان کا سماجی میل جول بہت زیادہ خراب ہو سکتا ہے۔
7. جذباتی انحطاط:
مریض کے جذبات قابل تغیر ہو سکتے ہیں اور تیزی سے تبدیل ہو سکتے ہیں۔

شیزو فرینیا کے علاج کیا ہیں؟

ادویات سے علاج سب سے زیادہ اہم اور مؤثر ہے۔ نفسیاتی عوارض میں مؤثر ادویات واپموں، مفروضی خیالات اور خبط کو کم کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ پریشانی کو کم کرتی ہیں اور مریض کو بہتر کی طرف لے کر آتی ہیں۔ جب اچانک وارد ہونے والی شدید بیماری کو قابو کر لیا جاتا ہے اس کے بعد بھی مسلسل دوائی کے استعمال سے آئندہ آنے والے دوروں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

جب اچانک آنے والی بیماری کنٹرول ہو جائے، ماہر نفسیات نفسیاتی علاج، معاشی علاج، خاندان کی تعلیم یا دوسرے قسم کے علاج کا ضرورتاً بندوبست کرسکتا ہے۔ تاکہ مریض معاشرے کے ساتھ مل جل کر رہنے کے قابل ہوسکے۔

شیزو فرینیا کے مریض کا خاندان اس کی دیکھ بھال کیسے کرسکتا ہے؟

1. ادویات اور دوسرے علاج باقاعدگی سے کرانے کی مریض کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ جلدی سے ٹھیک / صحت یاب ہو جائے اور دوبارہ بیماری کا دورہ پڑنے کا رسک / خطرہ کم ہو جائے۔
2. بیماری کے دوبارہ ظاہر ہونے کی علامات کو غور سے دیکھیں، جیسے کہ تشویش/فکرمندی، غیر مستحکم جذبات، نیند کا کم ہوجانا، بھوک میں تبدیلی، غیر مربوط بات چیت یا خیالات، خلاف معمول رویہ۔
3. پرسکون رہیں۔ مریض سے اسکی علامات اور طرز عمل کے بارے میں بحث مت کریں اور نہ ہی اسے ٹوکیں۔ مریض کے ساتھ اسکے واہموں/وسوسوں یا خبط کے صحیح ہونے پر بحث میں مت آجھیں بلکہ اس کو ان علامات سے پیچھا چھڑانے کے طریقوں میں اس کی مدد کریں۔ مریض کو اس کی مرضی کے کام کرنے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں۔
4. مریض کے ساتھ سادی اور دوٹوک بات کریں، اس کو سنیں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں اور اس کے کردار میں مثبت رویوں اور بہتری کو سراہیں۔ نیند، کام اور دوسرے مرضی کے کاموں کا ایک منظم وقت (شیڈول) ترتیب دیں۔ کچھ حد تک نرمی کی گنجائش اور شخصی آزادی رکھیں۔
5. مریض کو سماجی بہتری والی خدمات سے استفادہ کرنے کی حوصلہ افزائی کی جائے تاکہ وہ اپنی سماجی زندگی کو بہتر کرسکے۔
6. خیال رکھنے والوں کو اپنی ذہنی صحت کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔ مثلاً اپنے سکون اور شخصی آزادی کا مناسب وقت میسر ہونا۔ جب بھی مدد کی ضرورت ہو تو اس کو فوراً طلب کریں

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۔