

لیفٹیننٹ کرنل

ڈاکٹر انعام الحق مسعود (ر)

تمغہ امتیاز ملٹری

ایم۔بی۔بی۔ایس (پنجاب)، ڈی۔پی۔ایم (اے۔ایف۔پی۔جی۔ایم۔آئی)

ایم۔سی۔پی۔ایس (سائیک)

سرٹیفکیٹ ان چائلڈ۔ایڈولسنٹ اینڈ ٹراماسائیٹری

ماہر امراض دماغی، نفسیاتی و ترک منشیات



آبسیسیو کمپلسیو ڈس آرڈر (مراق)

Obsessive Compulsive Disorder
(O.C.D)

آبسیسیو کمپلسیو ڈس آرڈر (مراق)

Obsessive Compulsive Disorder (O.C.D)

آبسیسیو کمپلسیو ڈس آرڈر یا او۔سی۔ ڈی کیا ہے؟

اس بیماری کے علاج میں سب سے بڑی الجھن مریض کالوگوں کے طنز و تشنیع سے بچنے کے لیے عرصہ دراز تک اپنی بیماری کی علامات کو چھپانا اور تکلیف کو برداشت کیے چلے جانا ہے۔ آبسیسیو کمپلسیو ڈس آرڈر میں عام طور پر ایک بے معنی خیال یعنی وہم (Obsession) یا ایک عمل کو بار بار کرنے کی گھبراہٹ یعنی خبط (Compulsion) دونوں ہو سکتے ہیں۔ کبھی کبھی ان میں سے صرف ایک علامت موجود ہوتی ہے۔

وہم یا آبسیشن (Obsession) کے مرض میں مریض کے نہ چاہنے کے باوجود خیالات، خواہشات، احساسات اور پریشانیاں بار بار ذہن میں آتی ہیں۔ یہ وہم بلا جواز، ناخوشگوار، ناپسندیدہ یہاں تک کہ ناشائستہ بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ وہم مندرجہ ذیل طرح سے ظاہر ہو سکتے ہیں۔

- ☆ اچانک اپنے کسی رشتہ دار کو قتل کر دینے کا خوف یا ان کے مرجانے کی خواہش۔
- ☆ گندگی، جراثیم، آلودگی یا بیماری کا وہم، پاکی ناپاکی۔
- ☆ کسی کام سے مطمئن نہ ہونا جبکہ مریض کو معلوم ہوتا ہے کہ کام صحیح ہوا ہے۔
- ☆ یہ خواہش کہ ہر چیز ایک خاص جگہ پر رکھی ہو۔
- ☆ جسم کے کسی عضو کی شکل یا اس کی صحت کے بارے میں وہم۔
- ☆ مذہبی توہین آمیز خیالات کا آنا (Blasphemous Thoughts)

☆ کسی قیمتی چیز کے کھوجانے کا خوف۔

☆ اپنے عزیزوں کے بارے میں جنسی نوعیت کے خیال آنا۔

بلا مقصد الفاظ یا گردان یا ہولا (Image) محسوس کرنا۔ خبط یا کمپلشن

(Compulsion) ایک عمل کو بار بار دہرانے کا وہ رویہ ہے جو ہم کسی وہم کی وجہ سے اپناتے ہیں۔ اس کا مقصد وہم کی وجہ سے پیدا ہونے والی گھبراہٹ کو کم کرنا ہوتا ہے۔ یہ دہرانے کا عمل بہ کثرت اور ایک خاص طریقہ کار کے تحت ہوتا ہے۔ بعض دفعہ یہ رویہ وہم کو کم کرنے کا موجب نہیں بنتا اور مریض یہ بتانے سے قاصر ہوتا ہے کہ وہ ایسا کیوں کر رہا ہے۔ اس عمل سے مریض کو کوئی راحت نہیں مل رہی ہوتی پھر بھی گھبراہٹ دور کرنے کے لئے وہ ایک عمل کو بار بار دہراتا ہے۔

خبط یا کمپلشن میں بار بار ہاتھ دھونا، نہانا، دانت صاف کرنا، بال بنانا، بعض چیزوں کو بار بار چھونا، آلودگی سے بچنا اور دروازوں اور تالوں کو بار بار کھینچ کر دیکھنا کہ وہ بند ہیں یا نہیں شامل ہیں۔ دہرائے جانے والے عمل میں بار بار کپڑے بدلنا، دروازے تک کئی کئی بار آنا جانا، چیزوں کو خاص ترتیب سے رکھنا، سامان کا ذخیرہ کرنا تاکہ کوئی کارآمد چیز کھونہ جائے، کام بہت آہستہ آہستہ کرنا تاکہ کوئی غلطی نہ ہو جائے۔ اس کے علاوہ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ کوئی دوسرا انہیں بار بار تسلی دے کہ کام صحیح ہوا ہے۔ جس طرح وہم یا آبسیشن کم یا زیادہ ہو سکتے ہیں اس طرح کمپلشن تھوڑی دیر کے لئے ہو سکتا ہے یا گھنٹوں تک رہ سکتا ہے۔ آبسیسیو کمپلسیو ڈس آرڈر یا او۔سی۔ ڈی عام طور پر بچپن میں ظاہر ہو جاتا ہے، ایک تہائی افراد میں یہ مرض پندرہ سال کی عمر سے پہلے ظاہر ہوتا ہے باقی اکثریت میں یہ تیس سال کی عمر تک ظاہر ہو سکتا ہے۔

ایک دفعہ یہ مرض ہو جائے تو مریض کی باقی ماندہ زندگی میں کمی یا زیادتی کے ساتھ ہمیشہ موجود رہتا ہے اس کی شرح تناسب مردوں اور عورتوں میں برابر ہے اگر یہ مرض زندگی کے معمولات میں خلل ڈالے اور مشکلات پیدا کرے تو اکثر ڈپریشن کی بیماری بھی ہو جاتی ہے۔

یہ مرض کتنا عام ہے؟

مریضوں کی کافی تعداد اس بیماری کو اپنے ساتھیوں، دوستوں اور رشتہ داروں سے چھپاتی ہے۔ اس بیماری کی شدت بعض دفعہ اتنی معمولی ہوتی ہے کہ علاج کی ضرورت نہیں ہوتی اور بعض مریضوں میں اس کی شدت اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ دن اور اکثر رات کو بھی کچھ حصہ ایک عمل کو بار بار دہرانے میں گزار جاتا ہے۔ اب جبکہ اس بیماری کا موثر علاج موجود ہے تو زیادہ سے زیادہ لوگ اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ اس سے یہ بات ظاہر ہو رہی ہے کہ اس بیماری کی شرح پہلے اندازوں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہے۔

یہ بیماری خاندان والوں پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے؟

مریضوں کو یہ خیال پریشان اور خوفزدہ کر رہا ہوتا ہے کہ اگر انہوں نے احتیاطی تدابیر اختیار نہ کیں تو کوئی مصیبت آجائے گی۔ یہ تدابیر عام طور پر ایک عمل کو بار بار دہرا کر پوری کی جاتی ہیں کبھی کبھی یہ ان کی گھبراہٹ اور پریشانی کو دور کر دیتی ہیں لیکن ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا۔ بعض دفعہ گھر کے دوسرے افراد بھی گھبراہٹ کی وجہ بن جاتے ہیں مثال کے طور پر ایک باپ کو یہ خیال پریشان کر سکتا ہے کہ بیوی یا بچے کام، اسکول یا باہر کھیلنے کے دوران کسی آلودگی کا شکار نہ ہو گئے ہوں یا نہ جانے وہ لوگ کہاں کہاں گئے ہوں۔ اسی طرح کوئی خاتون خانہ اپنے گھر والوں سے اس بات پر اصرار کر سکتی ہے کہ جب بھی کوئی گھر میں داخل ہو تو وہ ہاتھ دھوئے کیونکہ یہ عمل اس کو سکون پہنچائے گا۔

اس کا علاج کیا ہے؟

پچھلے بیس سالوں میں اس مرض کے دو علاج کے طریقوں میں بہت ترقی ہوئی ہے۔ ان میں ایک بیہویر تھراپی (Behaviour Therapy) ہے جس میں پریشان کن آسٹیشن سے نجات حاصل کی جاتی ہے اور کمپلشن کے تحت ایک کام کو بار بار کرنے کے عمل پر قابو پایا جاتا ہے اور دوسرا طریقہ علاج ادویات کے ذریعے ہے۔ آج کل ان دونوں طریقوں سے علاج کیا جاتا ہے۔

بیہویر تھراپی

بیہویر تھراپی میں مریضوں کو وہ طریقے سکھائے جاتے ہیں جس سے وہ اضطراب اور پریشانی کو کم کر سکیں یا اس سے نجات حاصل کر پائیں۔ بیہویر تھراپی کا بنیادی طریقہ علاج (Exposure and Response Prevention) ہے۔ اس میں مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ اس چیز کا سامنا کرے (Exposure) جس چیز سے اسے وہم یا خوف ہے۔ اس کے بعد کمپلشن یعنی ایک عمل کو بار بار دہرانے کی خواہش پر قابو پائے اور عمل نہ دہرائے۔ (Response prevention) خوف اور وہم پیدا کرنے والی چیز کا سامنا چانک بھی کیا جاسکتا ہے اور آہستہ آہستہ بھی۔

خوف اور وہم پیدا کرنے والی چیزوں کا سامنا کرنے سے آسٹیشن کم ہوتے ہیں اور ایک عمل کو دہرانے کی خواہش پر کنٹرول کرنے سے کمپلشن کم ہو جاتے ہیں۔ اس کی ایک مثال اس مریض میں دیکھی جاسکتی ہے جسے جراثیم کا وہم ہو۔ وہ دروازہ یا بیلک ٹیلیفون کو چھونے کے بعد تقریباً چالیس دفعہ ہاتھ دھو تا ہے اس سے کہیے کہ دروازہ اور ٹیلیفون چھوئے اور ہاتھ بھی ملائے۔

رد عمل کو روکنے کے لئے اس سے کہا جاتا ہے کہ وہ ہاتھ دھونے کی تعداد میں کمی کرے اگر وہ پہلے چالیس بار دھوتا تھا تو اب پینتیس بار دھوئے مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ ایک ڈائری میں ان تمام باتوں کو نوٹ کرے کہ اسکی کوشش کتنی کامیاب ہوئی اور ہاتھ دھونے کی تعداد میں کتنی کمی ہوئی۔ اگلی بار جب وہ معالج سے ملے تو تمام تفصیلات اس کو مہیا کرے۔ اس کے بعد مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ ان چیزوں کو چھوئے جن میں اس کے خیال سے زیادہ جراثیم ہیں آخر یہ ان سے کہا جاتا ہے کہ وہ عام افراد کی طرح مختلف چیزوں کو چھوے۔

بیہویر تھراپی کے دوسرے طریقہ مثلاً "Semantic Satiation" اور "

Thought Stopping" بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

Stopping میں مریض کی کلائی پر ایک بڑبینڈ باندھ دیتے ہیں اور اسے یہ تاکید کی جاتی ہے کہ جیسے ہی ذہن میں کوئی وہم آئے تو وہ بڑبینڈ کو کھینچ کر چھوڑ دے۔ اس عمل سے یقیناً تکلیف پہنچے گی، اس طرح توجہ بٹ جانے سے پریشان کن خیالات کو روکا جاسکتا ہے۔ سیمینٹک سیٹائیشن (Semantic Satiation) میں مریض سے کہا جاتا ہے کہ پریشان کرنے والے خیال کو بار بار لکھے تقریباً سو مرتبہ۔ سو کے نمبر تک پہنچتے پہنچتے پریشان کن خیال عموماً اپنی اہمیت کھوچکا ہوتا ہے۔

پریشان کرنے والی چیزوں سے دور رہیے!

کیا یہ اچھا مشورہ ہے؟ جی نہیں پریشان کرنے والی چیزوں سے دور رہنے کی کوشش اکثر بیماری کو بڑھادیتی ہے۔

اس وقت رشتہ دار یادوست کیا کریں جب وہ مریض کو تسلی دے دے کر بیزار ہو گئے ہوں؟

تسلی حاصل کرنا ایسے مریضوں کی بہت عام خواہش ہوتی ہے۔ جب مریض کو یہ تسلی دی جاتی ہے کہ اس نے کوئی آلودگی نہیں پھیلانی یا کسی کو نقصان نہیں پہنچایا تو وہ تھوڑی دیر کے لئے پرسکون ہو جاتا ہے کیونکہ وہ سمجھ رہا ہوتا ہے کہ پریشانی کی ذمہ داری اس نے کسی اور پر ڈال دی ہے۔ لیکن تھوڑی دیر بعد تسلی حاصل کرنے کی خواہش پہلے سے بھی زیادہ شدید ہو جاتی ہے۔ مریض کو بار بار تسلی دینے سے وہ اس کا عادی بن جاتا ہے اور عادی ہونے سے بچانے کا طریقہ یہی ہے کہ تسلی نہ دی جائے۔ اس طرح دوست اور رشتہ دار مریض کی مدد کر سکتے ہیں۔ جو بھی چیز مریض کو پریشان کر رہی ہے اس کا سامنا کرنے کی ہمت جب ہی پیدا ہوگی جب اس سے بچنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اگر بار بار سامنا کیا جائے تو پریشانی اور گھبراہٹ آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے۔ مریض سے طنزیہ یا سخت جملے نہ کہیں۔ اگر مریض کو عادت پڑ چکی ہے کہ وہ تسلی حاصل کرے تو آپ ہر بار یہ کہہ سکتے ہیں۔ ”ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق آپ کو تسلی دینا منع ہے“ مریض کو سمجھا دیجئے کہ آپ کسی بری نیت سے یہ نہیں کہہ رہے بلکہ تجربے سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ تسلی دینا نقصان دہ ہے۔

ادویات سے علاج

اکثر اینٹی ڈپریشنٹ ادویات او۔ سی۔ ڈی کے مریض کے لئے فائدہ مند ہوتی ہیں۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب بنیادی مسئلہ ڈپریشن ہو اور اس کی وجہ سے یہ عارضہ ظاہر ہوا ہو۔ جیسے جیسے ڈپریشن کم ہو گا ویسے ویسے آسٹیشن اور کمپلشن کی علامات بھی دور ہو جائیں گی۔ لیکن اگر بنیادی مسئلہ او۔ سی۔ ڈی ہے تو موجودہ ادویات اتنی فائدہ مند نہیں ہوتیں۔

یہ ادویات ایسی ہیں جو سیروٹین (Serotonin Neuro-transmitter) کے اعصابی نظام میں ترسیل کو بہتر بناتی ہیں۔

کیا دوران حمل دواؤں کا لینا نقصان دہ ہے؟

حمل کے دوران پہلے تین ماہ میں کوئی بھی دوا لینا خطرے سے خالی نہیں۔ لیکن ان دواؤں کو صرف ایسی حالت میں استعمال کرنا چاہیے جب ڈاکٹر آپ کو مشورہ دیں۔

ان ادویات کو کس طرح استعمال کیا جائے؟

ادویات دن میں دو یا تین بار لی جاتی ہیں، اکثر پوری خوراک شام میں دی جاسکتی ہے کیونکہ ذیلی اثرات کی شدت سوتے میں محسوس نہیں ہوتی۔ ان ادویات کا باقاعدہ استعمال ضروری ہے اور اس کو اسی مقدار میں لینا چاہیے جس طرح آپ کے معالج نے بتایا ہے۔ بعض ادویات کھانے کے ساتھ استعمال کرتے ہیں اس طرح انہیں خوراک لینا یاد رہتا ہے اور ذیلی اثرات معدہ خالی نہ ہونے کی وجہ سے کم ہوتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ دوائیں کھانے کے ساتھ ہی استعمال کریں۔ یہ ادویات آپ کو عادی نہیں بناتیں، آپ جب چاہیں ڈاکٹر سے مشورہ کے بعد آہستہ آہستہ مقدار کم کر کے انہیں چھوڑ سکتے ہیں۔

یہ ادویات کتنے عرصے تک لینی ہونگی؟

انفرادی طور پر یہ عرصہ الگ الگ ہو سکتا ہے۔ اس کا فیصلہ یہ دیکھ کر کیا جاتا ہے کہ بیماری کی شدت کتنی ہے اور کس فرد کی قوت برداشت کتنی ہے اور یہ کتنی پر اثر ہیں۔ چند مریضوں کو طویل علاج سے فائدہ ہوتا ہے اور کچھ کو کم۔ ہر مریض کے لئے علاج انفرادی طور پر کیا جاتا ہے۔ مگر کم از کم 4-6 ماہ کا عرصہ ضروری ہوتا ہے۔

ادویات سے بہتر ہونے والے مریضوں کی شرح تناسب کیا ہے؟

تحقیقات سے مختلف جواب ملے ہیں بچاس سے اسی فیصد مریضوں کی علامات میں بہتری ہوئی ہے۔ وہم اور ایک عمل کو بار بار کر نیکی عادت قریباً تیس تا ساٹھ فیصد افراد میں کم ہو جاتی ہے۔ کچھ افراد علامات سے کلی طور پر نجات حاصل کر پاتے ہیں

دوسرے طریقہ علاج

سائیکو تھراپی (Psychotherapy)

اسے گفتگو سے علاج کرنا بھی کہتے ہیں۔ سائیکو تھراپی کی تقریباً 200 مختلف اقسام ہیں۔ ان میں مشترکہ نقطے یہ ہیں کہ معلوم کیا جائے کہ بیماری کی وجہ کیا ہے؟ یہ یقین دلانا کہ علاج سے فائدہ ہوگا، حوصلہ افزائی کرنا، بیماری کے بارے میں معلومات مہیا کرنا اور اس بات پر نظر رکھنا کہ کتنا افاقہ ہوا یہ سب اس طریقہ علاج میں شامل ہیں۔

کوگنیٹو تھراپی (Cognitive Therapy)

اس میں مرض کے متعلق مفروضات کو دور کیا جاتا ہے۔ اس طرح کا علاج زیادہ فائدہ مند نہیں ہوتا جب تک کہ مریض میں وہموں کا سامنا کرنے کی ہمت نہ پیدا کی جائے، غلط مفروضے دور ہو جانے کے بعد مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

عام مریضوں کو معلوم ہوتا ہے کہ ان کے خیالات یا وہم احمقانہ، نہ سمجھ میں آنے والے مضحکہ خیز ہیں لیکن اس کے باوجود وہ ان پر کنٹرول نہیں کر پاتے۔

بجلی کے ذریعے علاج (E.C.T)

یہ علاج اس بیماری میں زیادہ کامیاب نہیں ہوتا گوکہ ڈپریشن کی علامات کو بہتر

کر سکتا ہے۔

سائیکو سرجری (Psycho-Surgery)

بعض شدید قسم کی او۔سی۔ڈی جو کسی طریقہ علاج سے بہتر نہیں ہوتی اور زندگی کو مشکل بنا دیتی ہے اُس بیماری سے نمٹنے کے لیے دماغ کی جراحی کی جاسکتی ہے۔ بعض کیفیات میں جراحی سے فائدہ ہو سکتا ہے مگر اس کے دوسرے برے اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں اسلئے یہ طریقہ علاج عام طور پر بہت سوچ سمجھ کر آخری حربے کے طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔