

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 ٹراماسیائی کٹری

ماہر امراض دماغی، نفسیاتی و ترک منشیات



بائی پولر ڈس آرڈر

**Bipolar Disorder**

## بائی پولر ڈس آرڈر

### Bipolar Disorder

اس بیماری سے دوچار ہونے والا اپنے مزاج میں متضاد تبدیلی بار بار محسوس کرتا ہے۔ کبھی وہ بہت مضطرب محسوس کرتا ہے اور کبھی یہ کہ وہ بہت خوش ہے اور طبیعت ضرورت سے زیادہ ہشاش بشاش ہے۔ یہ خوشی کا عرصہ مینڈیا کہلاتا ہے اور اسی کا عرصہ ڈپریشن کہلاتا ہے۔ زیادہ مریض دونوں کیفیات یعنی خوشی (Manic Phase) اور غم (Depression) سے گزرتے ہیں لیکن کچھ مریض صرف افسردگی یا صرف بے حد خوشی کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں۔ اس کتنا بچے میں بیماری کے دونوں رخوں کو بیان کیا گیا ہے۔

### بائی پولر ڈس آرڈر کی شرح تناسب کیا ہے؟

تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ بائی پولر ڈس آرڈر کی شرح تناسب عام آبادی میں تقریباً 1% ہے۔ بائی پولر ڈس آرڈر کیوں ہوتا ہے اس کی صحیح وجہ کسی کو بھی معلوم نہیں لیکن تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ بائی پولر ڈس آرڈر کی مختلف وجوہات ہیں جن میں سے ایک یہ ہے کہ یہ ایک موروثی بیماری ہے اور تربیت اور ماحول سے زیادہ جینیات (Genes) اس کے ذمہ دار معلوم ہوتے ہیں۔ اس بیماری میں دماغ کے وہ حصے جو موڈ کو کنٹرول کرتے ہیں وہ صحیح طرح کام نہیں کرتے۔ یہی وجہ ہے کہ دوائیں اس بیماری کی علامات کو کنٹرول میں مفید ثابت ہوئی ہیں۔

## اس بیماری میں کیا محسوس ہوتا ہے؟

یہ اس بات پر منحصر ہے کہ مریض (Manic) مینک یعنی ضرورت سے زیادہ خوشی کا شکار ہے یا (Depression) ڈپریشن کے دور سے گزر رہا ہے۔

### ڈپریشن

ہم سب زندگی میں کبھی نہ کبھی ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں لیکن اس بیماری میں ڈپریشن زیادہ شدید ہو جاتا ہے اور

افسردگی کا احساس ایک حد سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے ڈپریشنز میں مندرجہ ذیل علامات پیدا ہونے کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ تمام علامات موجود ہوں مگر امکان یہی ہے زیادہ علامات موجود ہوں گی۔

ذہنی علامت:-

☆ اداسی کا احساس جو کسی طرح دور نہیں ہوتا۔

☆ چیزوں میں دلچسپی ختم ہو جانا۔

☆ کسی بھی چیز سے لطف اندوز نہ ہو پانا۔

☆ معمولی فیصلہ کرنا بھی مشکل لگنا۔

☆ ہر وقت تھکن کا احساس ہونا۔

☆ صبح کے وقت اداسی اور بے کیفی کا شدید ہونا۔

☆ بے چینی اور چڑچڑاپن کا احساس ہونا۔ ☆ خود اعتمادی ختم ہو جانا۔

☆ ناامیدی کا احساس ہونا۔ ☆ زیادہ جھنجھلاہٹ محسوس ہونا۔

☆ خودکشی کا خیال آنا۔

جسمانی علامات :-

- ☆ بھوک اور وزن کا کم ہونا۔
- ☆ نیند آنے میں دشواری ہونا۔
- ☆ صبح معمول سے پہلے اٹھ کھل جانا۔
- ☆ جنسی دلچسپی ختم ہو جانا۔
- ☆ اس کے علاوہ قبض، جوڑوں کا درد، پیٹ کی تکلیف بمعہ گیس و بد ہضمی اور خواتین میں ماہواری میں خرابی بھی ڈپریشن کی علامات میں شامل ہیں۔

جب آپ ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اس وقت کام کرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ معمولات زندگی کو برقرار رکھنا بہت زیادہ دشوار محسوس ہونے لگتا ہے۔ بغیر کسی وجہ سے دل چاہتا ہے کہ پھوٹ پھوٹ کر روئیں۔ لوگوں سے میل جول رکھنا زیادہ مشکل لگنے لگتا ہے۔ عام طور پر ملنے والے لوگ آپ سے پہلے اس بات کو محسوس کرنے لگتے ہیں کہ آپ اپنے آپ میں نہیں ہیں۔

مدد کیسے حاصل کریں؟

اگر آپ محسوس کریں کہ ڈپریشن کو دو ہفتے سے زیادہ ہو گئے ہیں اور آپ کی حالت پہلے سے بد تر ہو گئی ہے۔ یا آپ کے معمولات زندگی میں اس کی وجہ سے رخنہ پڑ رہا ہے تو آپ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ معمولی قسم کے ڈپریشن میں ڈاکٹر سے بات چیت اور مشورہ ہی سے مسئلہ حل ہو جاتا ہے

درمیانی درجے کے ڈپریشن (Moderately Severe Depression)

میں اینٹی ڈپریشن ادویات اور سائیکو تھراپی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ زیادہ شدید ڈپریشن (Severe Depression) میں اینٹی ڈپریشن ادویات کا استعمال سائیکو تھراپی سے پہلے شروع کر دیا جاتا ہے کیونکہ ادویات کے استعمال کے بعد آپ کو اپنے آپ پر اتنا قابو حاصل ہو جاتا ہے کہ آپ خود بھی اپنی بیماری کو سمجھنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

ڈپریشن کے مریضوں کو عام طور پر ہسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی بشرطیکہ بیماری کی وجہ سے ان کی زندگی کو خطرہ نہ ہو۔ اگر ڈپریشن کا علاج نہ کروایا جائے تو یہ زیادہ بڑھ سکتا ہے اتنا کہ آپ کو زندگی بیکار لگنے اور خود کشی اس اذیت سے نجات کا راستہ نظر آئے۔ علاج کے دوران ٹھیک ہونے سے پہلے بھی اکثر مریض اس طرح محسوس کرتے ہیں لیکن اہمیت اس بات کی ہے کہ آپ یاد رکھیں کہ آپ بہتر ضرور ہو جائیں گے۔

سائیکو تھراپی: سائیکو تھراپی (Psychotherapy) کی مختلف اقسام ہیں۔ یہ ذہنی دباؤ، جذباتی مسائل، باہمی تعلقات اور مختلف تکلیف دہ امراض سے نجات حاصل کرنے میں مددگار ہوتی ہیں۔ ان سب میں قدر مشترک آپس میں بات چیت کرنا ہے۔ معالج سے بات کرنے سے آپ اپنے مسائل حل کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ مثبت انداز فکر اختیار کرنے میں مدد لے سکتے ہیں۔ وہ حل جو ڈپریشن کی وجہ کو نظر ہی نہیں آ رہے ہوتے وہ اکثر معالج سے بات کرنے کے بعد قابل حل ثابت ہوتے ہیں۔

اینٹی ڈپریشن ادویات: یہ دوا ہیں ڈپریشن کے دوران دماغ میں ہونے والی کیمیائی تبدیلی کو پھر سے نارمل کرتی ہیں۔ سکون اور دواؤں کے برعکس یہ عادی نہیں بناتیں ان کے کچھ ذیلی اثرات ضرور ہیں جیسے منہ خشک ہونا، غنودگی کی کیفیت یا دھندلا نظر آنا وغیرہ۔ یہ ذیلی اثرات وقتی ہیں اور آہستہ آہستہ کم ہوتے جاتے ہیں۔ ان دواؤں کے پوری طرح اثر کرنے میں دو سے تین ہفتے لگتے ہیں پہلے نیند اور بھوک بہتر ہوتی ہے اور پھر مزاج۔ ان دواؤں کو باقاعدگی سے استعمال کریں کیونکہ اگر آپ نے وقت سے پہلے ادویات کا استعمال ترک کر دیا تو ڈپریشن واپس ہو سکتا ہے۔ عام اصول یہ ہے کہ ڈپریشن دور ہونے کے بعد بھی کم از کم چھ مہینے تک ادویات کا استعمال جاری رکھا جائے۔

## مینیا

(Mania) مینیا میں جذبات کی شدت معمول سے زیادہ ہوتی ہے اس میں بہتری اور خوشی کا احساس ہوتا ہے اور اپنے اندر بے انتہا طاقت و قوت محسوس ہوتی ہے۔ رجائیت یا پرانے پن کا احساس ہوتا ہے آپ سوچیں گے بھلا یہ بھی کوئی مسئلہ ہوا، جی ہاں حقیقت یہی ہے یہ مسئلہ ہے کیونکہ یہ احساسات آپ کو حقیقت سے دور کر سکتے ہیں۔ جب ایسا ہے تو آپ اپنے بارے میں زیادہ خوش فہمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس دوران آپ غلط فیصلے کرتے ہیں۔ آپ کا رویہ باعث خفت بنتا ہے اکثر آپ نہ صرف نقصان دہ بلکہ خطرناک رویہ اپناتے ہیں جو زندگی کو مؤثر انداز میں گزارنے میں رکاوٹ بنتا ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کرایا جائے یہ تو آپ کے معاشرتی تعلقات اور ذریعہ معاش کو تباہ کر دیتا ہے۔ اس سے کم شدت کے مینیا کے لئے ہائپو مینیا (Hypomania) کا لفظ استعمال ہوتا ہے۔

## علامات

مینیا کے دورے میں مریض کے اندر مندرجہ ذیل علامات ہوتی ہیں۔

☆ بہت زیادہ خوشی اور جوش یا غصہ۔

☆ دوسرے لوگوں کے رویہ پر جھنجھلاہٹ محسوس ہونا کیونکہ وہ آپ کے جذبات و

احساسات سے متفق نہیں ہوتے۔

☆ بے انتہا قوت و ہمت محسوس ہونا۔

☆ نیند نہ آنا یا سونے کو دل نہ چاہنا۔

☆ نئے نئے اور پر جوش منصوبے ذہن میں آنا۔

☆ خود کو بہت اہم محسوس کرنا۔

☆ بہت زیادہ اور بے جا خرید و فروخت کرنے لگنا۔

☆ آپ کو وہ آواز سنانی دینا جو دوسرے نہیں سنتے۔

وہ تبدیلی جو دوسرے آپ میں محسوس کرتے ہیں

☆ خیالات یا منصوبوں میں جلدی جلدی تبدیلی۔

☆ ایسے منصوبے بنانا جو بہت شاندار یا شاہانہ ہوں لیکن غیر حقیقت پسندانہ ہوں۔

☆ بہت زیادہ متحرک اور تیز تیز چلنا۔

☆ بے دھڑک جو منہ میں آئے کہہ دینا۔

☆ جلدی جلدی بولنا جو دوسروں کے لئے سمجھنا مشکل ہوتا ہے اور جملوں میں رابطہ قائم

رہنا۔

☆ رقم غیر ذمہ داری سے خرچ کرنا۔

☆ جنسی جذبات پر قابو نہ رکھنا۔

جب کسی کو مینیا کا دورہ پہلی مرتبہ ہوتا ہے تو اس کو بالکل اندازہ نہیں ہوتا کہ اس کی طبیعت

ٹھیک نہیں ہے عام طور پر دوست، خاندان کے افراد یا، ساتھ کام کرنے والے تبدیلی کو پہلے

محسوس کرتے ہیں، بد قسمتی یہ ہے کہ اگر مریض کو اس وقت احساس دلا یا جائے تو وہ برامان

جاتا ہے۔ یہ سمجھ میں آنے والی بات ہے کیونکہ اکثر مینیا کے مریض نے اپنی زندگی میں اتنا

بہتر کبھی محسوس نہیں کیا ہوتا ہے پریشانی کی بات یہ ہے کہ خوشی کا یہ احساس آپ کو زندگی

کی روزمرہ حقیقتوں سے دور لے جاتا ہے ہے اکثر اس سے صحت یاب ہونے کے بعد مریض

کو ان باتوں پر افسوس ہوتا ہے جو اس نے دورے کے دوران کہی یا کی ہوتی ہیں۔

### علاج

ادویات سے علاج: مینیا کا علاج اینٹی سائیکوٹک (Anti-Psychotic) ادویات سے کیا جاتا ہے ان کو (Major Tranquilizers) کہتے ہیں دوا کا استعمال شروع کرنے کے بعد علامات چند روز میں قابو میں آنے لگتی ہیں لیکن ادویات کے ذریعے موڈ کی تبدیلی کو روکنے میں یا پوری طرح حائر انداز ہونے میں چند ہفتے لگ جاتے ہیں۔

لیتھیم (Lithium) ایک ایسا قدرتی کیمیکل ہے جسے اگر گولیوں کی صورت میں استعمال کیا جائے تو وہ موڈ کی بار بار تبدیلی کا تدارک کر سکتا ہے۔ یہ اینٹی ڈپریشن ادویات استعمال کرنے والے مریض پر بھی مثبت انداز سے اثر انداز ہوتا ہے۔ لیتھیم کو پوری طرح اثر انداز ہونے میں تین مہینے یا زیادہ عرصہ لگ سکتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ مریض باقاعدگی سے ادویات کا استعمال جاری رکھے چاہے اسے یہ محسوس ہو کہ دوا سے اسے کوئی خاص فائدہ نہیں ہو رہا ہے۔

لیتھیم کے کچھ ذیلی اثرات ابتدائی ہفتوں میں ظاہر ہوتے ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔

- ☆ پیاس زیادہ لگنا۔
- ☆ وزن بڑھنا
- ☆ پیشاب زیادہ آنا۔
- ☆ پٹھوں میں کمزوری محسوس ہونا۔
- ☆ ہاتھوں میں ہلکا عرشہ۔

علاج کے شروع کے ہر ہفتے میں بلڈ ٹیسٹ کرنا ضروری ہے تاکہ اندازہ ہو سکے کہ لیتھیم کی مقدار جسم میں کتنی ہے بعد میں ٹیسٹ چند مہینوں کے بعد کرانے ہیں یا درکھیے جب تک آپ لیتھیم استعمال کر رہے ہیں ٹیسٹ جاری رہیں گے۔

### موڈ کی بار بار تبدیلی کا تدارک

ذہنی دباؤ:۔ مینیا کے مریض کو چاہیے کہ وہ ذہنی دباؤ (Stress) سے بچنے کی کوشش کرے کیونکہ پریشان کرنے والی صورت حال مینیا کی وجہ بن سکتی ہے۔ ممکن نہیں کہ زندگی میں ہمیشہ ایسی صورت حال سے دور رہیں اس لئے بہتر ہے کہ دباؤ کو برداشت کرنے کے طریقے سیکھیں۔ ایسے آڈیو کیسٹ (Audio Cassette) ملتے ہیں جن میں ذہنی دباؤ کم کرنے کی ٹریننگ دی جاتی ہے۔

باہمی تعلقات:۔ ہم سب کو ایسے افراد کی ضرورت ہوتی ہے جن سے ہم قریب ہوں اور اپنے غم اور خوشیاں بانٹ سکیں ایسے ہمدردوں کے بغیر ہمارے لیے خوش رہنا مشکل ہوتا ہے لیکن مینیا کا دورہ آپ کے ان تعلقات میں

کشیدگی پیدا کر سکتا ہے جسے بعد میں دور کرنا پڑتا ہے جب آپ بیماری سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ ان تمام افراد کو جن کے آپ قریب ہیں اپنی بیماری کے بارے میں بتائیں تاکہ وہ آپ کے رویہ کو سمجھ سکیں۔

مصروفیات:۔ ضروری ہے کہ آپ کام، تفریح اور اپنے خاندان اور دوستوں سے اپنے تعلقات میں توازن قائم کریں اکثر مریض صحت یاب ہونے کے بعد اپنے پر ضرورت سے زیادہ بوجھ ڈال لیتے ہیں۔ ایسے مت کیجئے۔

مریض کے رشتہ داروں اور دوستوں کے لئے مشورہ:۔ مینیا کے دورے مریض کے خاندان والوں اور دوستوں کے لیے اذیت کا باعث ہوتے ہیں اور بیماری میں مریض کی دیکھ بھال کرتے کرتے تھکن سے بے حال ہو جاتے ہیں۔ مریض کی مدد وہ کچھ اس طرح سے کر سکتے ہیں۔

☆ مینیا کے دورے میں مریض یہ نہیں سمجھ پاتا کہ اس کو علاج کی ضرورت ہے رشتہ داروں اور دوستوں کا فرض ہے کہ وہ اس کو علاج کرانے پر آمادہ کریں اور مشورہ دیں کہ علاج کیسے شروع کیا جاسکتا ہے۔

☆ مینیا کے شدید دورے میں مریض کارویہ دشمنی، شک، زبانی اور عملی تشدد پر مبنی سکتا ہے۔ ان سے بحث مت کیجئے بلکہ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں  
بعض اوقات ضروری ہوتا ہے کہ مریض کو ہسپتال میں داخل کیا جائے تاکہ وہ اپنے آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے سے محفوظ رہے۔