

شیزوفرینیا انشقاقِ ذہنی

SCHIZOPHRENIA

شیزوفرینیا کے حقائق:

- شیزوفرینیا انشقاقِ ذہنی ایک دماغی مرض ہے۔ یہ ایسا مرض ہے جو نوجوانوں کو اکثر جوان عمر میں ہو سکتا ہے۔
- یہ بیماری احساسات کو ختم کر دیتی ہے اور ریاض کے لئے حقیقی اور غیر حقیقی چیزوں میں فرق کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔
- اس بیماری کا حملہ عموماً 16 اور 25 سال کی عمر میں ہوتا ہے۔
- شیزوفرینیا ایک طبی مرض ہے۔ اور یہ قابلِ علاج ہے۔
- مناسب وقت پر تشخیص اور جدید طریقہ علاج سے اس بیماری پر تابو پایا جا سکتا ہے۔

شیزوفرینیا کہاں پایا جاتا ہے:

شیزوفرینیا تمام دنیا میں پایا جاتا ہے یہ مرض تمام سلوں میں تہذیبیوں اور قوموں میں پایا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں تقریباً ایک فیصد لوگ اس مرض کا شکار ہیں لیکن بریٹش کولمبیا کے تقریباً 40,000 افراد اور تمام کینیڈ ایشیا میں تقریباً 290,000 افراد اس مرض میں بیٹھا ہیں۔ مرد اور عورتیں یکساں طور پر اس مرض میں بیٹھا ہوتے ہیں۔ تاہم مرد و عالم طور پر 20-16 سال اور خواتین 30-20 سال کی عمر کے درمیان اس مرض میں بیٹھا ہو سکتے ہیں۔

شیزوفرینیا کے معاشرتی اثرات:

- کینڈا کے ہپتا لوں میں تقریباً 8 فیصد بستر شیزوفرینیا کے مریضوں کے پاس ہیں جو کہ کسی بھی دوسرے مرض کے مقابلے میں بہت فیزادہ ہیں۔
- کینیڈ ایشیا میں کوہر سال لاکھوں ڈالر علاج معاملہ، معذوری معاوضت اور ویلفیر کی مد میں خرچ کرنے پڑتے ہیں۔
- دیگر اثرات جیسے کہ انسانی صلاحیتوں کا نقصان، خاندانی مشکلات، رنج غم اور ایسے نقصانات ہیں جن کا اندازہ لگانا مشکل ہے۔

شیزوفرینیا کیا ہے؟

شیزوفرینیا انشقاقِ ذہنی ایک دماغی بیماری ہے جس کی علامات بہت نمایاں ہوتی ہیں اور یہ علامات دماغ میں مختلف کیمیائی اور حیاتیاتی تبدیلیوں کے نتیجے میں

پیدا ہوتی ہیں۔ یہ بیماری نوجوانوں کو ناکارہ کر دیتی ہے اور عام طور پر 16-25 سال کی عمر میں نمودار ہوتی ہے۔ مناسب ادویات سے اس کا علاج ممکن ہے۔ یہ بیماری عام اندازے سے کچھ زیادہ پائی جاتی ہے۔ دنیا میں ہر 100 میں سے 1 پر حملہ کرتی ہے۔ اس وقت تقریباً 290,000 کینیڈن جن میں 40,000 بڑش کو میں اس بیماری کا شکار ہیں۔ تاہم یاد رکھیں کہ شیز فرینیا کا مرض بچپن کے کسی خوف یا والدین کی غلط دیکھ بھال یا غلطہ بیت یا غربت کے نتیجے میں پیدا ہوتا اور نہ ہی دوسری شخصیت کی علامت ہے اور نہ ہی کسی کمزورے اعمال اور ذاتی ناکامیوں کے نتیجے میں نمودار ہوتا ہے۔

Symptoms of Schizophrenia : شیز فرینیا کی علامات :

جس طرح دیگر بیماریوں کی علامات اور نشانیاں پائی جاتی ہیں اسی طرح اشناق ہنی کی بھی کچھ علامات ہوتی ہیں۔ یہ علامات ہر ایک کے لئے ایک جیسی نہیں ہوتی ہیں کچھ لوگوں پر زندگی میں صرف ایک بار اس مرض کا حملہ ہوتا ہے جبکہ کچھ لوگ بار بار اس کا شکار ہوتے ہیں۔ اور بیماری کے درمیانی وقتوں میں نارمل زندگی گز ارتے ہیں اور کچھ لوگ تمام زندگی اس کی شدید علامات سے متاثر ہوتے ہیں۔

اشناق ہنی نمان کی شخصیت اور کارکردگی پر برا آڑ ڈالتا ہے۔ خاندان کے افراد اور وہ محسوس کرتے ہیں کہ یہ شخص پہلے جیسا نہیں ہے۔ اس بیماری کے نتیجے میں مریض کی ادارکی صلاحیتیں متاثر ہوتی ہیں اور وہ حقیقی اور غیر حقیقی چیزوں میں فرق نہیں کر سکتا۔ اس لئے جوں جوں مرض کی علامات برھتی ہیں تو مریض دوسروں سے الگ تھلک ہوتا جاتا ہے۔ مریض کی کارکردگی مندرجہ ذیل چیزوں میں کم ہو جاتی ہے۔

- (۱) پیش و رانہ صلاحیتوں اور تعیینی کارکردگی میں کمی
- (۲) دوسروں کے ساتھ تعلقات میں کمی
- (۳) ذاتی رکھرکھاؤ اور صفائی س्वہرائی میں کمی

نمایاں تبدیلیاں : Characteristic Changes

۱) شخصیت میں تبدیلی : Personality Change

شیز فرینیا کی ایک نمایاں پہچان شخصیت کی تبدیلی ہے۔ شروع میں یہ تبدیلی معمولی اور غیر نمایاں ہوتی ہے۔ آہستہ آہستہ یہ تبدیلی نمایاں ہوتی ہے۔ گھر کے دیگر افراد، دوستوں اور ہم جماعت کو بھی نظر آنے لگتی ہیں میریض کے جذبات، لچکپیوں اور لگاؤ میں کمی آ جاتی ہے۔ ایک خوش باخوش شخص خاموش چڑچڑا اور ٹوٹا پھونا نظر آتا ہے۔ اس کے جذبات کا اظہار بے ربط ہو جاتا ہے اور ایسا شخص سمجھیدہ ماحول میں آنکھ لگاتا ہے اور مزاحیہ بات پر ورنے لگ جاتا ہے یا بالکل عکسی کوئی عمل ظاہر نہیں کرتا۔

۲) خیالات میں بے ربطگی : Thought Disorder

اس مرض کی بہت سی واضح علامات بے ربط خیالات جو انسان کی **حشرتی** اور بامعنی سوچ کو روکتے ہیں۔ یا تو سچنے کا عمل بہت آہستہ ہو جاتا ہے خیالات آہستہ آہستہ بننے ہیں یا بے حد تیزی سے آتے ہیں یا بالکل ناپید ہو جاتے ہیں۔ ایسا شخص مختلف خیالات کے درمیان قلبازیاں لگاتا رہتا ہے۔ موضوعات جلدی جلدی

بدلتا ہے مفہود اعقل لگتا ہے اور معمولی فیصلے کرنے میں بھی وقت محسوس کرتا ہے۔ ایسا شخص خیالی پلا و پکا تارہتا ہے اور ایسے غلط اعتقادات رکھتا ہے جن کا سر پر نہیں ہوتا مثال کے طور پر کچھ مریض محسوس کرتے ہیں کہ انکا پچھا کیا جا رہا ہے یا ان کی جا سوی کی جا رہی ہے یا ان کے خلاف کوئی منصوبے بنارہا ہے۔ ایسے مریض یہ بھی محسوس کرتے ہیں کہ وہ بہت عظیم سُقی ہیں اور بہت طاقتور اور خطرات سے بالاتر ہیں اور وہ سب کچھ کر سکتے ہیں۔ بعض اوقات ان میں شدید مذهبی روحانی پایا جاتا ہے اور انہیں یقین ہوتا ہے کہ دنیا کو سدھارنے کا کام ان کی ذاتی قدر داری ہے۔

۳) ادارکی تبدیلیاں : Perceptual Changes

شیزوفرینیا کے مریض کی ادارکی تبدیلیاں اُس کی دنیا کو اُنکاٹ پڑ کر دیتی ہیں۔ انہیں، ناک، کان اور زبان کے حسی احساسات الجھ کر رہ جاتے ہیں اور مریض ایک غیر حقیقی دنیا میں رہتا ہے اور غیر حقیقی چیزوں کو دیکھتا، سنتا، اور محسوس کرتا ہے اس حالت کو توهات یا Hallucination کہتے ہیں۔

شیزوفرینیا کے مریض کو اکثر مختلف آوازیں سنائی دیتی ہیں بعض دفعہ یہ آوازیں وحی کی آمیز پیغام ہوتی ہیں یا شرمندگی دلانے والے جملے ہوتے ہیں یا کوئی حکم ہوتا ہے جیسا کہ ”اپنے آپ کو قتل کرو“۔ اس بات کا ہمیشہ خطرہ ہوتا ہے کہ مریض ایسے پیغامات پر عمل درآمد کر سکتا ہے۔

شیزوفرینیا کے مریض کو تصواری توهات (Visual Hallucinations) کے نتیجے میں غیر حقیقی چیزیں دکھائی دیتی ہیں۔ مثلاً اسے ایسی دیواریں دروازہ دکھائی دیتا ہے جہاں کوئی دروازہ نہیں ہوتا، یا شیر، چیتیا یا کوئی پہلے سے مرچ کا رشتہ دار نظر آتا ہے۔ وہ رنگ، چہروں اور شکلوں میں اچانک تبدیلی محسوس کرتا ہے مختلف آوازوں، ذائقوں اور خوشبویات کے احساسات میں شدت آجائی ہے۔ نیلی نون کی گھنٹی اتنی شدید محسوس ہوتی ہے جیسے فائر الارم ہو یا کسی عزیز کی آواز اسے بھوکلتے ہوئے ٹھٹھے کی مانند سنائی دیتی ہے اور خطرناک محسوس ہوتی ہے۔ چھوٹے کے احساسات بھی نہایت متاثر ہوتے ہیں۔ بعض اوقات مریض محسوس کرتا ہے کہ اس کی جلد پر کوئی چیز حقیقاریگ رہی ہے یا وہ بالکل کچھ محسوس ہی نہیں کرتا حتیٰ کہ کسی حقیقی زخم کا درد بھی محسوس نہیں ہوتا۔

۴) خود سے لائقی : Loss of Sense of Self

جب مریض کی ایک جس یا تمام پانچوں حسیں میں متاثر ہو جائیں تو ایسا شخص اپنے وقت، ماحول اور حالات سے بےخبر ہو جاتا ہے۔ وہ غیر مادی چیزوں کی طرح خود کو ہوا میں اڑتا ہو محسوس کرتا ہے اور اپنے جسم کو بالکل محسوس ہی نہیں کرتا۔ حقیقت میں جو لوگ ایسی خوفناک اور شدید تبدیلیوں سے دوچار ہوتے ہیں وہ اکثر اس حقیقت کو دوسروں سے پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس سے انکار کرتے ہیں۔

ایسے مریض اکثر دوسرے لوگوں سے ملنے جلنے سے کتراتے ہیں اور ایسی جگہوں سے دور رہتے ہیں جہاں ان کی بیماری و مرسوم پر عیاں ہونے کا خطرہ ہو۔ اپنی بیماری کی حقیقت کو تسلیم نہیں کرتے اور اس کے نتیجے میں ان کے اندر خوف، بے چینی گھبراہٹ اور پریشانی شدید بڑھ جاتی ہے۔ نفسیاتی دباو بڑھ جاتا ہے تاہم حقیقت سے شدید انکار جاری رہتا ہے جو کہ ان کے اندر وہی خوف سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ انکار ان کے اندر وہی خوف پر تابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ تاہم جب مریض کو معلوم ہوتا ہے کہ اس کی بیماری سے اس کے گھرانے کے فراہم و دوست اور رشتہ دار کتنے متاثر ہو رہے ہیں تو مریض پر نفسیاتی دباو بڑھ جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں مرض بھی مزید بڑھ جاتا ہے۔

شیزوفرینیا رانشقاں ڈنی کی وجہات

Causes of Schizophrenia

اگرچہ شیزوفرینیا کی مکمل وجہات ابھی معلوم نہیں ہو سکیں تاہم بہت سے ماہرین تحقیقات اس بیماری کی وجہات کی مختلف گھنیاں سمجھانے میں کامیاب ہو رہے ہیں۔ مندرجہ ذیل شعبوں میں ہونے والی تحقیقات اس بیماری کو سمجھنے میں مددوے رہی ہیں۔

ناہیاتی کیمیائی تبدیلیاں : Biochemistry

شیزوفرینیا کے مریضوں میں غیر متوازن کیمیائی مادے پائے جاتے ہیں اس لئے ماہرین دماغی خلیوں کے درمیان پیغام رسانی کرنے والے کیمیائی مادوں کا مطالعہ کر رہے ہیں۔ اس سلسلے میں جدید ادویات تین مختلف کیمیائی مادوں، ڈپاٹین Dopamine، سیرٹونین Serotonin، اور نوریپینیفرین Norepinephrine پُرا اثر انداز ہونے کے لئے بنائی جا رہی ہیں۔

دماغی دوران خون : Cerebral Blood Flow

دماغی کارکردگی کو سمجھنے کے جدید طریقہ کار (Pet Scan) کے ذریعے ماہرین دماغ کے ان حصوں کی شناخت کر سکتے ہیں جو مختلف یہروٹی معلومات کو جانتے اور تجزیہ کرنے کے کام آتے ہیں۔ شیزوفرینیا کے مریض کو دماغ کے مختلف حصوں کی کارکردگی کو سمجھا کرنے میں وقت محسوس ہوتی ہے۔ مثلاً بولتے یا سوچتے وقت عام طور پر دماغ کے سامنے والے حصے Frontal Lobes کی کارکردگی برداشت جاتی ہے اور دماغ کے سنبھالے حصوں کی کارکردگی بہت کم ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد شیزوفرینیا کے مریض کے دماغ کے سامنے والے حصے کی کارکردگی تو برداشت جاتی ہے لیکن سننے والے حصے کی کارکردگی میں کوئی کمی نہیں آتی۔ اس کے علاوہ ماہرین نے توهہات (Hallucinations) کے دوران دماغ کے مختلف حصوں میں غیر معمولی تبدیلیاں بھی پائی ہیں۔

مالکیکولر بیوالوجی : Molecular Biology

شیزوفرینیا کے مریضوں کے دماغی خلیوں کی ساخت غیر متوازن پائی گئی ہے۔ چونکہ یہ خلیات بچ کی پیدائش سے بہت پہلے بن جاتے ہیں اس لئے یہ خیال کیا جاتا ہے کہ

- یہ غیر متوازن ساخت کے خلیوں کی موجودگی ظاہر کرتی ہے کہ پیدائش سے پہلے شیزوفرینیا کی وجہات موجود تھیں۔
- یہ غیر متوازن ساخت اس بات کی علامت ہے کہ بچے کی آئندہ زندگی میں شیزوفرینیا پائے جانے کا امکان ہے۔

جینیاتی رجحان : Genetic Predisposition

شیزوفرینیا پر جینیاتی تحقیق Genetic Research عمرہ دراز سے جاری ہے تاہم ابھی تک کسی وراثتی جین کا شیزوفرینیا سے تعلق ہونے کا ثبوت نہیں ملا۔ اگرچہ شیزوفرینیا بعض خاندان میں نسل درسل پایا جاتا ہے لیکن شیزوفرینیا کے بہت سے مریضوں کے خاندان کے کسی بھی وہرے فرد میں ایسی بیماری کی موجودگی کے آثار نہیں ہوتے۔

وُحْنی دباؤ : Stress

وُحْنی دباؤ کی موجودگی کسی طرح بھی شیز فرینیا کی وجہ نہیں ہے۔ تاہم دیکھا گیا ہے کہ وُحْنی دباؤ شیز فرینیا کی علامات کو زیاد بر حادثہ تر ہے اور پریشانی جلتی پر تیل کا کام کرتی ہے۔

منشیات کا استعمال : Drug Abuse

منشیات (شراب، تمباکو اور مگرنشہ اور ادویات) کا استعمال خود شیز فرینیا کو پیدا نہیں کرتا تاہم ایسی چیزوں کا استعمال شیز فرینیا کے مریض میں بیماری کی علامات کو زیاد بر حادثہ تر ہے اور بعض اوقات دماغی خلل کے دورے پر ہنسے شروع ہو جاتے ہیں۔ بعض تدرست انسانوں میں بھی منشیات کے استعمال سے شیز فرینیا جیسی علامت ظاہر ہونے لگتی ہے۔

غذائی توجیہات : Nutritional Theories

اگرچہ مناسب غذا کا استعمال مریض کی صحت یا بی کے لئے ضروری ہے تاہم اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ مخصوص دہمان کی کمی یا زیادتی شیز فرینیا کی وجہ میں ہے اور نہ ہی اس بات کا ثبوت ہے کہ میرگا دہمان کا طریقہ علاج اس بیماری کے لئے فائدہ مند ہے۔ کچھ لوگوں میں دہمان کے استعمال سے کچھ فائدہ نظر آیا ہے لیکن فائدہ جمیع طور پر شیز فرینیا کی ادویات خوارک اور دہمان کے استعمال کا نتیجہ ہے۔ یا ان مریض کا تعلق ایسے لوگوں میں ٹھاکر ہوتا ہے جو کسی بھی طریقہ علاج سے کامیاب ہونے کی البتہ رکھتے ہیں اور ہر طریقہ علاج ان پر اثر دکھاتا ہے۔

جدید ادویات

Medication Update

مختلف کے میڈیکل ناموں کو یاد رکھنا خاصاً آتا دینے والا کام ہے۔ تاہم میڈیکل کی زبان میں کچھ مشہور ادویات کے ناموں کو یاد رکھنا بھی ضروری ہے۔ عام طور پر شیز فرینیا کی علامات کے علاج کے لئے جو ادویات استعمال کی جاتی ہیں انہیں اینٹی سائیکاٹک Antipsychotic یا نیورولیپ ٹیکس Neuroleptics کہتے ہیں۔

اینٹی سائیکاٹک ادویات : Standard Antipsychotic

عام طور پر ڈاکٹر زار اینٹی سائیکاٹک ادویات کو نیورولیپ ٹک بھی کہتے ہیں کیونکہ یہ ادویات دماغی نیوران پر ذہنی اڑات ڈالتی ہیں۔ یہ ادویات جو کوئی سالوں سے استعمال ہو رہی ہیں انہیں سینند رو سائیکاٹک کہا جاتا ہے۔ مثلاً تھورازین Thorazine، میلاریل Millaril، مودیکیٹ Modecate، پرلیکسین Prolixin، ناوین Navane، سٹیلازین Stelazine اور ہالدول Haldol وغیرہ سینند رو سائیکاٹک ہیں۔

اپنی سائیکا نک ادویات کے ذیلی نقصانات : Side Effects (EPS) :

اپنی سائیکا نک ادویات کے استعمال کے کچھ ذیلی نقصانات ہیں۔ مثلاً حرکات کا سست پڑانا (Akinesia) اعضا میں بے چینی محسوس ہوا (Tardive Dyskinesia) اور جسمانی حرکات میں مکمل خرابی پائی جانا (Akathisia)۔ اس طرح کے ذیلی نقصانات کو EPS یا "Extrapyramidal Symptoms" بھی کہتے ہیں۔

جدید اپنی سائیکا نک ادویات : Atypical Antipsychotics :

جدید اپنی سائیکا نک ادویات Atypical Antipsychotics کہلاتی ہیں۔ ایسی ادویات کا استعمال روز بروز بڑھتا جا رہا ہے کیونکہ

- ان کی کچھ خصوصیات عام ادویات سے مختلف ہیں۔
- یہ عام ادویات کی نسبت بہتر طریقے سے عمل کرتی ہیں۔
- عام ادویات کے مقابلے میں ان کے ذیلی اثرات کم ہوتے ہیں اور یہ مریض کو بہتر کرنے میں مددیتی ہیں۔

بریش کولمبیا میں اس وقت مندرجہ ذیل اپنی سائیکا نک دستیاب ہیں۔

(۱) ریسپرڈل (Risperidone)

(۲) کلوزریل (Clozapine)

(۳) زیپریکس (Olanzapine)

اور ایک جدید دوائی

(۴) سیروکل (Quetiapine)

(۱) ریسپرڈل : Risperdal :

ریسپرڈل کا استعمال ابھی تک بہتر نتائج دکھار رہا ہے اگرچہ کہ یہ دوائی ہر ایک مریض کے لئے فائدہ مند نہیں ہے تاہم مریضوں کے بند انی علاج کے لئے اس کو استعمال کیا جاتا ہے۔ ذیلی نقصانات جس کی وجہ سے لوگ اکثر ادویات کے استعمال سے پرہیز کرتے ہیں، وہ بھی اس دوائی میں بہت کم پائے جاتے ہیں اور اس دوائی کے مسلسل استعمال سے بھی ذیلی اثرات برہتے نہیں ہیں۔

(۲) کلوزریل : Clozaril :

تقریباً ایک تھائی شیزوفرینیا کے مریضوں پر کوئی دوائی اثر نہیں کرتی تاہم ایسے مریضوں پر کلوزریل اچھا اثر دکھاتی ہے اور وہ کافی حد تک بہتر محسوس کرتے ہیں۔ یہ دوائی آن مریضوں پر بھی اچھا اثر دکھاتی ہے جن کی حرکات و سکنات میں خرابی (Tardive Dyskinesia) پائی جاتی ہے اور یہ دوائی اس خرابی کو ہر ہٹنے نہیں دیتی۔ تاہم اس دوائی کا ایک بڑا نقصان یہ ہے کہ یہ خون میں موجود سفید خلیوں کو تباہ کر دیتی ہے اور خون میں تقریباً ایک فیصد سفید خلیوں کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں مریض کی قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔ جو لوگ کلوزریل استعمال کرتے ہیں، انہیں ہفتے یا دو ہفتے بعد اپنے خون کے سفید خلیوں کی تعداد کا معائنہ کرتے رہنا چاہیے۔

۳) زیپریکسا : Zyprexa

ابھی تک کے حاصل کردہ نتائج کے مطابق زیپریکسا ایک ایسی دوا ہے جس کے ثابت اثرات فیادہ اور منفی اور ذیلی اثرات کم ہیں۔ اس لئے ابتدائی علاج کے لئے یہ دو ابہت مناسب ہے۔ تاہم بد فتحتی سے یہ دو بڑش کولمبیا (BC) فارمیسی میں دستیاب نہیں ہے امید کی جاتی ہے کہ جلدی یہ دو ایہاں بھی آسانی سے دستیاب ہو جائے گی۔ بر بڑش کولمبیا شیز فرینیا سوسائٹی پوری کوشش کر رہی ہے کہنی آنے والی ادویات تمام مریضوں کو دستیاب ہو سکیں۔

۴) سیر و کل : Seraquel

سیر و کل حال ہی میں شیز فرینیا کے علاج کے لئے تجدیدیہ کی گئی ہے یہ ایک نہایت پُر اثر دوا ہے اس کے ذیلی اثرات بھی بہت کم ہیں اس لئے اسے ابتدائی علاج کے لئے بہت بہتر دو اس بھاجا جاتا ہے۔ یہ دو بڑش کولمبیا فارمیسی میں مریضوں کو با آسانی دستیاب ہے۔

جدید ادویات : New Antipsychotics

بہت سی نئی اثیش سائیکلک ادویات کو بھی سنت کیا جا رہا ہے کہ وہ شیز فرینیا کے علاج کے لئے کس حد تک موثر ہیں۔ بہت سی نئی ادویات بھی پہلے سے موجود ادویات یعنی ریپیڈل، کلوزاریل، زیپریکسا اور سیر و کل وغیرہ کی مدد میں ہی شمار کی جاتی ہیں۔

بیماری کی علامات کی پہچان سیکھیے : Learn to Recognize Symptoms

خاندان کے فردوں میں سے کسی ایک کارو یا الگ تھلگ اور عجیب و غریب محسوس ہوتا بہتر ہے ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔ شیز فرینیا کا حملہ اچانک بھی ہو سکتا ہے اور اس کی علامات آہستہ آہستہ بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر مندرجہ ذیل علامات پر غور کرنا چاہیے۔

- شخصیت میں بڑی تبدیلی کا پیدا ہونا۔
- مسلسل خیال آنا کہ کوئی دیکھ رہا ہے۔
- کسی خیال کا برابر آنا اور اس پر قابو پانے میں مشکل محسوس ہونا۔
- ایسی آوازوں کا سنا تی وینا جو دوسروں کو سنا تی نہیں دیتی۔
- سماجی تعلقات میں کمی اور انکچاہٹ۔
- ایسی چیزیں اور ایسے لوگوں کو دیکھنا جو دوسروں کو دکھانی نہیں دیتے۔
- با تمی کرنے میں مشکل محسوس کرنا اور بے معنی الفاظ استعمال کرنا۔
- کسی بھی چیز کی انتہا کو پہنچ جانا جیسا کہ بے حد مذہبی ہو جانا۔
- اپنے قریبی رشتہ داروں سے غیر مناسب رو یہ، ناراضگی یا خوف ظاہر کرنا۔
- نیند کی کمی اور مسلسل بے چینی کا پایا جانا۔

یاد رکھیں اور پڑی گئی علامات ضروری نہیں کہ شیز فرینیا کی موجودگی ظاہر کرتی ہیں۔ ان میں سے کچھ علامات کسی حادث، نشیات کا استعمال یا کسی بھی ہڑتے حادثے کے نتیجے میں بھی ہو سکتی ہیں۔ تاہم اہم یہ ہے کہ ہماری انسان میں اپنے بے ربط خیالات پر قابو پانے کی صلاحیت ہوتی ہے جبکہ شیز فرینیا کے مریض کے لئے

ایسا کرنا بہت مشکل ہے۔

مناسب طبی امداد حاصل کریں : Get Proper Medical Help

• اپنا پورا ہیان کیجئے!

اگر شیز فرینیا کی علامات نظر آئیں تو بہتر ہے کہ اپنا مکمل طبی معائنہ کرو ایسا جائے عام طور پر گھر کے دوسرے فردا یہی علامات کو جسوس کرتے ہیں اور مریض کوڈاکٹر سے رجوع کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ یاد رکھیں اگر مریض اس مرض کے نتیجے میں پیدا ہونے والے وہماں اور توهماں پر یقین کر کے انہیں دل سے قبول کر لے تو علاج میں بہت دشواری پیش آتی ہے۔

• مستقل مزاجی سے علاج کو جاری رکھیں اور کسی ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں!

شیز فرینیا کی جانچ اور علاج کے لئے کسی شیز فرینیا کے ایسے ڈاکٹر سے رابطہ کریں جو کہ اس بیماری کے علاج میں وہچی رکھتا ہو اور تقابل ہو اور جو مریض اور اس کے خاندان کے لئے ہمدردی بھی رکھتا ہو۔ یاد رکھیں اگر آپ کو اپنے ڈاکٹر کی قابلیت پر پورا یقین نہیں ہے تو آپ کسی دوسرے ڈاکٹر سے مشورہ کر سکتے ہیں اور ایسا کہ آپ کا حق ہے۔

• ڈاکٹر یا سایکو اڑست کے ساتھ تعاون کریں!

شیز فرینیا کے مریض اس ترویج کے دوران اپنے اور اپنے مرض کے متعلق بہت ذیادہ معلومات فراہم نہیں کر سکتے۔ اس لئے ضروری ہے کہ خاندان کے دوسرے فردا ڈاکٹر سے بات چیت کریں یا کسی خط وغیرہ کے ذریعے ڈاکٹر کو مکمل اور واضح معلومات فراہم کریں تاکہ ڈاکٹر صحیح تشخیص اور علاج کر سکے۔

• علاج اور تشخیص کے دوسرے زرائع!

وزارت صحت گورنمنٹ کا ادارہ ہے جو کہ بریٹش کولمبیا میں ہفتی صحت کی خدمات مہیا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ تمام بریٹش کولمبیا میں ہفتی صحت کے علاقائی ادارے بھی موجود ہیں جو کہ ہفتی بیماریوں کی تشخیص اور علاج مہیا کرتے ہیں۔ اپنی ٹیلی فون ڈائریکٹری سے آپ ان اداروں کا نمبر لے سکتے ہیں یا پھر BC شیز فرینیا سوسائٹی کو فون کر کے اپنے نزدیکی ہفتی صحت کے ادارے کے متعلق معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

• پہلی مرتبہ فون پر رابطہ کرنے کے لئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں!

- کسی کو فون کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر میں مشق کریں کہ اس سے کس طرح بات کرنی ہے اور کیا کہنا ہے۔

- جس سے فون پر بات کریں اُس شخص کا نام و پیٹ اور اس دن کی تاریخ اور فون کرنے کا وقت نوٹ کر لیں۔

- اگر آپ کو فون پر موجود شخص مطلوبہ معلومات حاصل نہ ہو سکیں تو اُسے کہیے کہ وہ نیجر، پر واہز ریا انچارج سے آپ کی بات کروائے۔

- اگر آپ اُس وقت نیجر یا انچارج سے بات نہیں کر سکتے تو معلوم کر لیں کہ مطلوبہ شخص کس وقت آپ سے بات کر سکتا ہے۔

علاج و معالجہ کے متعلق مکمل معلومات حاصل کریں:

اکثر ڈاکٹر محسوس کرتے ہیں کہ شیز فرینیا کا مریض اپنے علاج اور بیماری کے متعلق تمام معلومات کو انتہائی رازداری میں رکھنا چاہتا ہے تاہم خاندان کے افراد چاہتے ہیں کہ انہیں علاج اور بیماری کے متعلق مکمل معلومات فراہم کی جائیں تاکہ وہ مریض کی مناسب دلیل بھال کر سکیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ علاج شروع کرتے وقت ڈاکٹر سے مندرجہ ذیل معلومات حاصل کر لی جائیں۔

- بیماری کی علامات اور نشانات
- بیماری کی طوال
- علاج کا طریقہ کار
- بیماری کے دوبارہ واپس آنے کی علامات یا نشانیاں
- بیماری کے متعلق کوئی اور اہم معلومات

خاندان کے دوسرے افراد مریض کے ساتھ مناسب توجہ اور شفقت سے پیش آئیں اور اسے اپنی بیماری اور علامات کو صحیح میں مدد کریں۔ اپنے روپوں اور باتوں سے مریض کو حوصلہ دلائیں اور واضح کریں کہ اس کی بیماری قابل علاج ہے اور اس کی زندگی میں ابھی بہت نعمتیں اور کامیابیاں باقی ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کو اس کی بیماری کا متعلقہ ریکارڈ مرتب کرنے میں مدد کریں۔ مندرجہ ذیل معلومات کا ریکارڈ رکھنا ضروری ہے۔

- بیماری کی تمام علامات جو کہ اب تک نمودار ہو چکی ہیں۔
- تمام ادویات اور ان کی مجوزہ خوارک کے متعلق معلومات۔
- مختلف ادویات اور علاج کے اثرات کے متعلق معلومات۔

بیماری کے دوبارہ نمودار ہونے کی علامات:

افراؤخانہ اور دوستوں کو اس بات کا پورا علم ہوا چاہیے کہ بیماری کے دوبارہ نمودار ہونے کی علامات اور ایسی علامات کے بڑھنے کے نتیجے میں مریض کے حالات کیسے ہوتے ہیں۔ بیماری کے دوبارہ نمودار ہونے کی علامات ہر مریض کے لئے مختلف ہو سکتی ہیں۔ اگر مریض میں روزمرہ کام کا جو مصروفیت سے لائقی اور خود کو صاف سخرا رکھنے کی لاپرواہی نظر آئے تو فوراً توجہ دیں۔ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ پریشانی اور وحشت دباؤ اس مریض کو مزید بڑھا دیتا ہے۔ تاہم جوں جوں مریض بوڑھا ہوتا ہے علامات میں کمی آتی جاتی ہے۔

دوران علاج مریض کی دلیل بھال:

- اس بات کا خیال رکھیں کہ ہپتال سے واپس آنے پر بھی مریض کا علاج جاتا تااعدگی سے جاری رہے اور ادویات کا استعمال اور مریض کا چیک اپ بھی با تااعدگی سے ہوتا رہے۔
- مریض کو مناسب ماحول مہیا کریں۔ علاج کے دوران مریض کے جسمی احساسات بہت بڑھ جاتے ہیں۔ اس لئے روزمرہ کے کاموں میں آسانی پیدا کریں۔ وہنی دباو کم سے کم رکھیں اور مریض کو فارغ وقت اور مناسب آرام مہیا کریں۔ ہنگامہ تغیر زندگی کی بجائے زندگی کو بالکل سادہ اور آسان بنائیں اور خاندان میں بڑے بڑے جشن وغیرہ کرنے سے پرہیز کریں۔

• مستقل مزاجی وکھائیں۔ مریض کی دیکھ بھال کرنے والے کو چاہیے کہ علاج کی باقاعدہ منصوبہ بندی کرے اور اس پر پورا عمل کرے۔

• اگر آپ میں اپنے مسائل سے نپٹنے کی صلاحیت ہے تو آپ مریض کا وقتی دباؤ کرنے میں بھی بہت مدد کر سکتے ہیں۔

• گھر میں خاموشی اور سکون مہیا کریں۔ شیزوفرینیا کے مریض کا سب سے بڑا مسئلہ بے ربط اور بے لگام خیالات ہیں اور اس وجہ سے اس کی آواز بھی دبی دبی رہتی ہے۔ جب ایسے مریض کو کسی بات چیت میں شامل کریں تو کوشش کریں کہ ایک وقت میں ایک شخص بات کرے اور نہایت آہستہ آہستہ اور واضح الفاظ بولے۔ چھوٹے چھوٹے جملے ادا کرے اور مریض کے غلط وہمات کے متعلق بحث نہ کرے۔

• ثابت اور ہدروانہ اختیار کریں۔ مریض کے ساتھ پرشفقت رو یہ اپنا کیس اور تنقیدی جملوں سے پرہیز کریں۔ آپ کا ثابت رو یہ مریض کو جلدی ہونے میں مددوے گا۔ شیزوفرینیا کے مریضوں کی خودداری (self-esteem) بہت نازک ہوتی ہے اس لئے اکثر ان کا حوصلہ بڑھانے کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بیماری مریض کی خودداری، حوصلہ، جذبہ اور یادداشت کو بہت متاثر کرتی ہے اس لئے مریض کی معمولی باتوں پر بھی اس کا حوصلہ بڑھائیں اور ان کے ہر ثابت کام کی دل کر تعریف کریں۔ اگر مریض نے دیئے گئے کام کا کچھ حصہ بھی مکمل کر لیا تو اس کی تعریف ضرور کریں۔

• مریض کو اپنی صلاحیتوں کے متعلق ثابت رو یہ اپنانے میں مددویں۔ اپنی کھوئی ہوئی صلاحیتوں اور دلچسپیوں کو دوبارہ حاصل کرنے کیلئے شیزوفرینیا کے مریضوں کو بہت ہو صد افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض دفعہ ایسے مریض نئی چیزوں پر اپنی صلاحیتوں کو آزمائنا چاہتے ہیں تاہم انہیں اپنے متعلق حقیقت پسندی سے آہستہ آہستہ نئی چیزوں کی طرف آنا چاہیے اگر وہ یک دم بڑے بڑے اور مشکل نارگٹ اپنانے کی کوشش کریں تو وہ شدید وقتی دباؤ کا شکار ہو سکتے ہیں اور ایسا کرنے سے ان کی بیماری مزید بڑھ سکتی ہے۔ اس لئے مریض کو اپنی صلاحیتوں کے متعلق حقیقی رو یہ اپنانا چاہیے۔

• مریض میں آہستہ آہستہ خود انجصاری پیدا کریں۔ جوں جوں مریض مختلف کاموں اور دلچسپیوں میں حصہ لے گا تو اس کی خود اعتمادی اور خود انجصاری میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ مریض کو بتائیں کہ کونا رو یہ قابل قبول ہے اور کون سانہیں اور اس کا تیجہ کیا ہو سکتا ہے۔ اکثر مریضوں کو بہت سی چیزوں دوبارہ سیکھنی پڑتی ہیں جیسا کہ وہ پہلے پہلے کالین دین کھانا پکانا اور گھر کی دیکھ بھال وغیرہ۔ اگر مریض کے لئے گھر سے باہر کی فوکری مشکل ہو تو مریض کی رہنمائی کریں کہ وہ اپنے وقت کا بہترین استعمال کس طرح کر سکتا ہے۔

• مریض کو وقتی دباؤ سے نپٹنے کے طریقے بتائیں۔ زندگی کی اوچیں نیچے کے متعلق بتائیں اور مریض کو اس کے حالات کے مطابق وقتی طور پر تیار ہونے میں مدد کریں۔ مریض کے لئے یہ بھی بہت ضروری ہے کہ وہ اپنی بیماری اور وقتی دباؤ کو معاشرتی طور پر قابل قبول طریقے سے نبھانا اور برداشت کرنا سیکھے۔ مریض کے سامنے اچھی مثالیں پیش کریں اور کوئی بھی مشکل کا سامنا کرنے کے لئے مریض کو وقتی طور پر تیار کریں۔

• دوستوں اور رشتہ داروں کی طرف سے حوصلہ افزائی۔ نئی چیزوں کو لپنانے کے لئے مریض اپنے دوستوں اور رشتہ داروں کی مدد لے سکتا ہے۔ مریض کو صحیح اور مناسب کام کرنے میں مددویں۔ اگر مریض چاہتا ہے کہ کسی کام کو پہلی مرتبہ کرتے وقت آپ اس کا ساتھ دیں تو آپ کو چاہیے کہ اخلاقی طور پر مریض کے ساتھ پورا تعاوون کریں۔

اپنی اور اپنے خاندان کی دیکھ بھال:

Look After Yourself And Other Family Members

- مریض کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ اپنا خیال رکھنا بھی نہایت ضروری ہے۔ تاکہ خاندان کے دوسرا افراد بھی اچھے طریقے سے زندگی گز ارسکیں۔ یاد رکھیں کہ شیزوفرینیا جیسی ییاری نتو ماں باپ کے ہمراں سلوکیا روپیے سے پیدا ہوتی ہے اور نہ ہی مریض کی کوئی اپنی غلطی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس لئے مریض کے لئے بھی ضروری ہے کہ وہ اپنی ییاری کی وجہ سے شرمندگی یا ندامت کا شکار نہ ہو۔
- مریض کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ اپنی بیرونی و لچپیاں اور وستیاں قائم رکھیں اور اپنی زندگی کو پورے سلیقے اور قرینے سے چلانے کی کوشش کریں۔ خاندان کے دوسرا افراد کاظم اذamt کریں۔ مریض کے بہن بھائی بھی ایک غیر محسوس طریقے سے اسی طرح شرمندگی محسوس کر رہے ہوتے ہیں جیسے کہ ان کے والدین کر رہے ہوں اور وہ یہ بھی سوچتے ہیں کہ انہیں بھی ییاری لائق ہو سکتی ہے۔ اگر گھر میں باقی بہن بھائیوں کاظم اذam کیا جائے تو وہ اپنے ییار بہن یا بھائی کے متعلق حقیقت رائے پیدا کر لیتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ شیزوفرینیا کے مریض کے بہن بھائیوں کو مناسب توجہ اور سہارے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ حقیقت دباؤ کا اچھی طرح مقابلہ کر سکیں۔
- ایسے لوگوں سے مدد لیں جو اس ییاری سے پیدا ہونے والے حالات سے گزر رکھیں ہوں۔ اپنی کیونٹی سے معلوم کریں کہ اس ییاری کے علاج کے سلسلے میں کیا کیا سہولیات میسر ہیں۔ اگر آپ شیزوفرینیا کے مریض کے والدین، ساتھی، بہن بھائی یا بچے ہیں تو آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ اس سفر میں اکیلے نہیں ہیں۔ مختلف تنظیموں (Support Groups) میں شامل لوگ آپ کو اپنے تجربات کے متعلق بتائیں گے آپ کو یہ معلوم ہو گا کہ حقیقتی صحت کے لئے آپ کے علاقوں میں کیا کیا سہولیات میسر ہیں۔ آپ یہ بھی معلوم کر سکتے ہیں کہ شیزوفرینیا کے علاج کے لئے کہاں جانا چاہیے اور کس سے مانا چاہیے اور کس طرح سے اپنا وقت اور طاقت کا صحیح استعمال کرنا چاہیے۔ اس طرح کی معلومات نہایت مددگار ہو سکتی ہیں۔
- علاج کو مستقل هر اجی سے کروانا بھی نہایت ضروری ہے۔ اس سارے کام میں معاشری اور سماجی سہارے کے علاوہ ہر وہ پے پیسے، ادویات اور مناسب رہائش جیسی ضروریات بھی ہیں یہ تمام چیزیں علاج کے لئے ضروری ہیں تاہم ان تمام میں ہم آہنگی پیدا کرنا مشکل ہے۔ مختلف سپورٹ گروپس (Support Groups) ان تمام ضروریات میں ربط پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں اور شیزوفرینیا کے مریض اور اس کے خاندان کے لئے مناسب رہنمائی مہیا کرتے ہیں تاکہ وہ اس ییاری کے علاج کیلئے میسر تمام سہولیات سے فائدہ اٹھا سکیں۔

مزید معلومات کیلئے:

- اپنے علاقوں کے حقیقتی صحت Mental Health کے کلینک فون کر کے معلومات حاصل کریں۔
- حقیقتی صحت کے کلینک سے فیملی اسیجو کیشن پر گرام کے متعلق معلومات حاصل کریں۔
- اپنے علاقوں میں مختلف سماجی تنظیموں کے متعلق معلومات حاصل کریں۔
- بریڈش کولمبیا (BC) کی شیزوفرینیا سوسائٹی کے ممبر بننے کے لئے یا مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل فون پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

BC Schizophrenia Society

Phone#: 604-270-7841