

دو قطبی بیماری

انگلش نام = *Bipolar affective disorder*

دو قطبی بیماری ایک دیرینہ (طویل المدت) حالت ہے جس میں کبھی اداسی کا وقفاتی حملہ ہوتا ہے تو کبھی مینیا یا ہلکے مینیا کا۔ اسکا علاج موڈ کو متوازن رکھنے والی ادویات سے کیا جاتا ہے جیسے لیتھیئم یا مرگی کشا ادویات دوروں کو روکنے والی ادویات یا اختلال ذہنی کی بیماری کا علاج کرنے والی ادویات، جنکا مقصد فرد کے موڈ کو معمول کی حد میں رکھنا ہے۔

دو قطبی عارضہ کیا ہے؟

دو قطبی بیماری اکثر اوقات مینک ڈپریشن یا دو قطبی مزاجی بیماری کہلاتی ہے۔ اس حالت میں فرد کو ایسے ادوار سے گزرنا پڑتا ہے جس میں وہ کبھی اداسی اور کبھی مینیا کی علامات محسوس کرتا ہے۔

اسکی ایک انتہائی حد ڈپریشن کہلاتی ہے جس میں فرد بہت بے زار ہوتا ہے اور دوسری قسم کی علامات محسوس کرتا ہے۔

اسکی دوسری انتہائی حد مینیا (اگر علامات کم شدید ہوں تو ہلکا مینیا) کہلاتی ہے جس میں فرد دوسری قسم کی علامات کے ساتھ بہت جوش اور شادمانی محسوس کرتا ہے۔

ہر انتہائی حد میں گزارے جانے والے وقت کا دورانیہ مختلف ہو سکتا ہے۔ یہ دورانیہ عموماً ایک بار میں کئی ہفتوں یا اس سے لمبا ہو سکتا ہے۔ دو قطبی بیماری، موڈی لوگوں کے مزاج میں آئے والے اتار چڑھاؤ سے بہت مختلف ہے جو صرف چند منٹوں یا گھنٹوں کے ہوتے ہیں۔

فرد کو ساری زندگی کے دوران کسی بھی تعداد کے مینیا اور اداسی کے وقفاتی حملوں کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ان جوش و خروش اور اداسی کے وقفاتی حملوں کے درمیان کے دور میں فرد کا موڈ کئی ہفتوں، مہینوں یا سالوں تک نارمل رہ سکتا ہے۔ تاہم کچھ لوگوں میں جوش و خروش اور اداسی کے وقفاتی حملوں کے درمیان بغیر نارمل موڈ ہونے کے، تیزی سے ادل بدل ہوتی ہے۔ یہ تیزی سے چلنے والا چکر کہلاتا ہے۔

نوٹ: دو قطبی بیماری کے اکثر افراد کو ایسے وقفاتی حملوں کا سامنا بھی ہو سکتا ہے جس میں علامات جوش و خروش اور اداسی کی علامات میں بہت تیزی سے بدلتی ہیں (عموماً چند گھنٹوں میں)۔ یہ ملا جلا دو قطبی بیماری کا وقفاتی حملہ کہلاتا ہے۔

کون لوگ دو قطبی بیماری کے شکار ہوتے ہیں؟

100 میں سے تقریباً 1 فرد اس حالت کا شکار ہو سکتا ہے۔ یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے لیکن سب سے زیادہ عام طور پر یہ 17 سے 29 سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔ مردوں اور عورتوں میں اس کے ہونے کی شرح برابر ہے۔ اس حالت کے تیزی سے ہونے والے چکر کی شرح 6 کیسز میں سے ایک ہے۔

نوٹ: ڈپریشن کا شکار ہونے والے بہت ہی کم لوگ مینیا یا ہلکے مینیا کا شکار ہوتے ہیں۔ جب کہ مینیا یا ہلکے مینیا کے بغیر ڈپریشن ہونا بہت زیادہ عام ہے۔

دو قطبی بیماری کی وجوہات ہیں؟

اسکی صحیح وجہ ٹھیک سے نہیں بتائی جا سکتی۔ تاہم، اس میں موروثی عوامل اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر کسی فرد کے خاندان کے دوسرے افراد اسکا شکار ہوں تو اس فرد میں اسکا شکار ہونے کا امکان اوسط سے زیادہ ہوگا۔ جن لوگوں میں اس حالت کا شکار ہونے کا رجحان پایا جاتا ہے تو ان میں پریشان کن حالات مینیا یا ڈپریشن کے وقفاتی حملے کا آغاز کر سکتے ہیں۔ یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ دو قطبی بیماری کے شکار افراد کے دماغ کے کیمیکلز میں توازن خراب ہوتا ہے۔

ہلکا مینیا

ایک ایسی اصطلاح ہے جو تب استعمال کی جاتی ہے جب فرد خود میں بہت جوش و خروش محسوس کرتا ہے لیکن علامات اتنی شدید اور انتہائی حد تک نہیں ہوتیں جتنی اصل مینیا میں ہوتی ہیں۔ ہلکے مینیا کا شکار فرد اچھے طریقے سے کام کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ہو سکتا ہے کہ فرد صرف توانائی سے بھرپور، کسی پارٹی کی جان نظر آئے، بہت زیادہ کام کرے لیکن کام ختم کرنا اور آرام کرنا اسکے لیئے بہت مشکل ہو۔ تاہم اس دور میں بھی فرد جلد باز اور خطرناک فیصلے لینے کے خطرے میں گھرا ہوتا ہے۔ خاندان کے دوسرے افراد اور دوست محسوس کر سکتے ہیں کہ فرد پہلے کی طرح نارمل نہیں ہے۔

مینیا یا ہلکے مینیا کی علامات

مینیا کی وجہ سے فرد میں غیر طبعی طور پر جوش و خروش اور موڈ میں چڑچڑاپن آ جاتا ہے جو کم از کم ایک ہفتے تک رہتا ہے۔ لیکن عموماً اس سے زیادہ عرصے تک رہتا ہے۔ یہ بہت تیزی سے پیدا ہو سکتا ہے جیسے چند دنوں میں۔ جب کوئی فرد جوش و خروش کی حالت میں ہوگا تو اس میں عمومی طور پر مندرجہ ذیل میں سے کم از کم کچھ علامات ہوں گی۔

فرد اپنی بڑائی بیان کرتے ہیں اور اپنی ذات کے متعلق عظمت کے خیالات آتے ہیں، اور صرف اپنی ذات کو اہمیت دیتے ہیں

انکی توانائی بہت بڑھ گئی ہے۔ بہت تیزی سے حرکت کرتے ہیں اور آپکو معمول کے مقابلے میں بہت کم نیند کی ضرورت پڑتی ہے

معمول سے زیادہ باتونی ہو گئے ہیں اور تیزی سے بات کرتے ہیں

خیالات بہت جلدی جلدی اور تیزی سے بدلتے ہیں (خیالات کا پرواز کرنا)، یعنی ایک خیال پر ٹک کر بات نہیں کرسکتے۔ آپکو ایسا لگتا ہے کہ انکی سوچوں کے درمیان ایک دوڑ لگی ہوئی ہے

آسانی سے توجہ کا ہٹ جانا۔ انکی توجہ بہت آسانی سے غیر اہم اور بے کار چیزوں کی طرف منتقل ہو جاتی ہے

ان میں نئے خیالات اور منصوبوں کی بھرمار ہوتی ہے۔ وہ منصوبے اکثر شان و شوکت والے اور غیر حقیقی ہوتے ہیں

چڑچڑاپن یا اضطراب، خصوصاً ان لوگوں کے ساتھ جن کے متعلق انکو لگتا ہے کہ وہ آپکے منصوبوں اور خیالات کو سمجھ نہیں سکتے۔ اس وجہ سے اکثر اوقات لوگوں کی طرف انکا رویہ جارحانہ بھی ہو تا ہے

بہت سی خوشی حاصل کرنے والی چیزیں کرنا چاہتے ہیں، (لیکن انکے نتائج اکثر تکلیف دہ ہوتے ہیں) مثال کے طور پر ہو سکتا ہے وہ :

- بہت زیادہ پیسے خرچ کریں۔ اکثر اوقات اپنی بساط سے بہت زیادہ۔
- جنسی طور پر خود پر قابو نہ رکھ سکیں
- فیصلہ کرنے میں جلد بازی کریں، جو کہ اکثر لمحوں میں ہو۔ یہ فیصلے نوکری، تعلقات، پیسے، صحت، وغیرہ کے متعلق ہو سکتے ہیں جو کہ اکثر تباہ کن ہوتے ہیں۔
- خطرناک اور پر جوش مہمات میں حصہ لینا پسند کر سکتے ہیں۔

- بہت زیادہ شراب پیتے اور نشہ آور اشیاء کا استعمال کرتے ہیں۔

شدید مینیا کی وجہ سے اختلال ذہنی کی علامات بھی پیدا ہو سکتی ہیں جس میں فرد کا حقیقت سے رابطہ منقطع ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ہو سکتا ہے کہ فرد کو آوازیں سنائی دیں جو حقیقی نہ ہوں (فریب حسی ہوں)، یا اس میں غلط یقین (اوپام) پیدا ہو جائیں۔ یہ اہمیت کے اوہم ہو سکتے ہیں جیسے اس بات پر یقین رکھنا کہ وہ کوئی مشہور شخص ہے، وزیر سفیر ہے یا کوئی مذہبی یا روحانی ہستی ہے۔

عموماً اس فرد کو اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ جب وہ جوش میں ہوتا ہے وہ مسائل کا شکار ہوتا ہے۔ لیکن جیسے ہی بیماری پیدا ہوتی ہے فرد کا رویہ دوسروں کے لیئے عجیب ہو جاتا ہے۔ خاندان کے افراد اور دوست احباب محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں کہ کوئی نہ کوئی مسئلہ ضرور ہے۔ لیکن اگر کوئی شخص اس بات کی نشاندہی کرنے کی کوشش کرے کہ اسکا رویہ عجیب ہے تو اس سے وہ فرد چڑ جاتا ہے کیونکہ اسے سب بہت اچھا لگ رہا ہوتا ہے۔

اگر مینیا کا علاج نہ کیا جائے تو، عجیب اور سماجی طور پر ممنوعہ برتاؤ یا رویوں کی وجہ سے فرد تعلقات، نوکری، پیشے اور مالی لحاظ سے بہت نقصان کرنے کی وجہ بن سکتا ہے۔ اور جب فرد مینیا کے وقفاتی حملے سے ٹھیک ہو جاتا ہے تو اسکو اپنے ایسے بہت سے کاموں پر پچھتاوا ہوتا ہے جو اس نے جوش و خروش والے وقفاتی حملے کے دوران کیئے۔

اداسی/ڈپریشن کی بیماری کی علامات

اداسی کی بیماری کے بارے میں معلومات کے لئے اداسی پر کتابچہ پڑھیں۔

دو قطبی بیماری کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ اگر فرد میں مینیا کی علامات ہیں تو اکثر اسے احساس ہی نہیں ہوگا کہ اس کے ساتھ کچھ غلط ہے۔ یہ اس کے خاندان کے افراد اور دوست ہی ہوتے ہیں جو یہ دیکھ سکتے ہیں کہ فرد کے ساتھ کوئی مسئلہ ہے۔ ہو سکتا ہے وہ ہی اس فرد کو ڈاکٹر سے رجوع کرنے پر مجبور کریں جو اسکی مینیا کی بنیادی علامات اور اس کے برتاؤ کے طریقے کی بنیاد پر بیماری کی تشخیص کرے۔

اگر فرد جسے ڈپریشن کے وقفاتی حملے کا سامنا ہو چکا ہو وہ ڈاکٹر کو دکھانے جائے گا تو اس کے لیئے دو قطبی بیماری کی تشخیص کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔ ایسے لوگ جو ڈپریشن کے مرض کے علاج کے لیئے ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں ان کے لیئے دو قطبی بیماری کی زیادہ تر تشخیص ہی نہیں کی جاتی۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ ڈپریشن بہت عام ہے اور ہو سکتا ہے کہ ماضی میں بھی فرد کو مینیا یا ہلکے مینیا کی کچھ علامات کا سامنا رہا ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ یہ اس فرد کا ڈپریشن کا پہلا وقفاتی حملہ ہو اور ابھی تک اسے کسی مینیا یا ہلکے مینیا کے وقفاتی حملے کا سامنا نہ ہوا ہو۔

دو قطبی بیماری کا عمومی پیٹرن اور بہتری کا امکان کیا ہے؟

دو قطبی مزاجی بیماری ایک تاحیات رہنے والی حالت ہے۔ جس کے کچھ عمومی نقاط میں مندرجہ ذیل باتیں شامل ہیں۔

علاج کے بغیر

- مینیا کے ایک وقفاتی حملے کا اوسطاً دورانیہ 4 مہینے ہوتا ہے۔ لیکن کچھ لوگوں کے لیئے یہ اس سے بھی زیادہ لمبا ہو سکتا ہے۔

- کچھ لوگوں کا مزاج مینیا اور ڈپریشن کے وقفاتی حملوں کے درمیانی وقت میں بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔ جبکہ کچھ لوگوں کو اس عرصے کے دوران بھی مکمل صحت یابی نہیں ملتی۔
- ڈپریشن کے وقفاتی حملے کا اوسطاً دورانیہ 6 مہینے ہوتا ہے۔ لیکن یہ لمبا بھی ہو سکتا ہے۔
- کوئی بھی یہ پیشن گوئی نہیں کر سکتا کہ مینیا یا ڈپریشن کا وقفاتی حملہ کب ہو گا۔
- جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے، مینیا اور ڈپریشن کے وقفاتی حملوں کے درمیان نارمل موڈ کا عرصہ کم ہوتا چلا جاتا ہے۔ ڈپریشن کے وقفاتی حملے زیادہ تسلسل سے ہونے لگتے ہیں اور زیادہ عرصت تک علامات رہتی ہیں۔

کچھ لوگوں کے وقفاتی حملے دوسروں کی نسبت تعداد میں زیادہ اور شدید ہوتے ہیں۔ فرد کی حالت کی وجہ سے اسکا نوکری برقرار رکھنے کا امکان اوسطاً سے کم ہوتا ہے۔ تعلقات خراب ہو سکتے ہیں۔ اگر فرد کا ڈپریشن شدید ہوگا تو اس میں خودکشی کے رجحان کا خطرہ بڑھ جائے گا، اور مینیا کے وقفاتی حملے کے دوران کسی خطرناک مہم کی وجہ سے فرد کی موت کا خطرہ بھی بڑھ جائے گا۔ اگر فرد بہت زیادہ شراب نوشی کرے یا نشہ آور اشیائی کا استعمال کرے تو اسکی علامات میں مزید ابتری آجائے گی۔

علاج کے ساتھ

علاج سے بیماری کے دورانیے، پیٹرن اور صحت یابی کے امکان میں بہتری لائی جا سکتی ہے۔ تاہم ایسا نہیں ہے کہ سب کچھ ایک بار میں ہی ٹھیک ہو جائے گا۔ علاج کا مقصد عموماً مینیا یا ڈپریشن کے وقفاتی حملوں کی تعداد کو کم کرنا یا روکنا ہوتا ہے۔

دو قطبی بیماری کا علاج کیا ہے؟

اسکے علاج میں مندرجہ ذیل دو چیزیں شامل ہیں۔

2. ادویات جنکا مقصد مینیا ، بلکہ مینیا یا ڈپریشن کے وقفاتی حملوں کو روکنا ہے۔ یہ ادویات مزاج کو متوازن رکھنے والی/موڈ سٹیبلائزر ادویات کہلاتی ہیں۔ لوگ اسے لمبے عرصے تک روزانہ لیتے ہیں۔ فرد کو عموماً پانچ سال تک اسکا علاج جاری رکھنا چاہیئے یا اس سے بھی زیادہ عرصے تک۔
2. مینیا ، بلکہ مینیا یا ڈپریشن کے وقفاتی حملوں کی تشخیص پر انکا علاج کرنا۔

دو قطبی بیماری کے روکنے کے لئے درج ذیل ادویات استعمال ہوتی ہیں:

- لیتھیئم
- مرگی کو روکنے والی ادویات
- اختلال ذہنی کے علاج کی ادویات
- اداسی کشا ادویات

نفسیاتی طریقہ علاج

- سوچ برتاؤ تھراپی
- سکون کی ورزشیں

دو قطبی بیماری میں استعمال ہونے والے اپنی مدد آپ کے طریقے 'جو آپ کے لئے ضروری ہیں؛

- آپ ان پریشان کن حالات سے بچنے کی کوشش کریں، جس سے مینیا یا ڈپریشن کے وقفاتی حملے کا آغاز ہو سکتا ہے۔
- روزمرہ کا معمول اور سارے دن کی سرگرمیوں کا شیڈول بنانے کی کوشش کریں، اس بات کا دھیان رکھیں کہ آپ باقاعدگی سے صحت مند خوراک کھائے اور پوری نیند لے۔ اور اگر آپ دو قطبی بیماری کا شکار ہے تو وہ اپنے مقررہ وقت سے زیادہ کام نہ کریں۔
- باقاعدگی سے پرسکون رہنے والی سرگرمیاں کریں، مثال کے طور پر کسی پرسکون جگہ پر آرام کرنا۔ آپ کو اس بات سے آگاہ رہنے کی کوشش کرنی چاہیئے کہ آپ کیا سوچ رہے ہیں، کیسا محسوس اور برتاؤ کر رہے ہیں۔ اور اس میں مدد کے لیئے آپ اپنی سوچوں، مزاج اور رد اعمال کو نوٹ کرنے کے لیئے ایک ڈائری رکھ سکتے ہیں۔
- فرد کو چاہیئے کہ وہ کوشش کرے کہ کسی نشہ آور شے یا شراب کا استعمال نہ کرے۔ اس سے مینیا کے وقفاتی حملے کا آغاز ہو سکتا ہے۔
- اگر فرد کو مزاج کو متوازن رکھنے والی ادویات تجویز کی گئی ہیں تو اسے چاہیئے کہ انہیں باقاعدگی سے لے۔ اکثر اوقات مزاج کو متوازن رکھنے والی ادویات کو اچانک سے چھوڑنے سے بھی مینیا کے وقفاتی حملے کا آغاز ہو سکتا ہے۔ اگر انکی وجہ سے فرد کو مضر یا نقصان دہ اثرات کا سامنا ہے تو اسے چاہیئے کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرے۔ پھر آپ دوا کی قسم یا مقدار کو بدل سکتے ہیں۔
- فرد کو چاہیئے کہ وہ کوشش کرے کہ اپنے خاندان کے افراد اور دوستوں کی اسکے متعلق رائے کو غور سے سنے۔ اگر وہ اسکی حالت کو سمجھتے ہیں تو وہ اسے بتا سکیں گے کہ وہ بیمار ہو رہا ہے، خصوصاً جب خود فرد کو ایسا محسوس نہیں ہو رہا۔ وہ فرد کے رویے کو عجیب اور فضول تصور کرنے کی بجائے کسی ماہر سے علاج کا مشورہ دیں گے۔
- فرد کو چاہیئے کہ وہ اپنی حالت کے متعلق جاننا سیکھے، یعنی اگر فرد مینیا کے ابتدائی مراحل کی پہچان کرنا سیکھ جاتا ہے تو ایک بڑے وقفاتی حملے کو روکنے کے لیئے پہلے ہی علاج کے لیئے مدد طلب کر سکتا ہے۔ اور پھر وہ اپنے سائیکائرسٹ یا ڈاکٹر سے اس سلسلے میں مدد طلب کر سکتا ہے۔
- فرد اپنی مدد آپ یا مریضوں کے کسی گروپ میں شامل ہو سکتا ہے۔ اس سے اسے بہت سی معلومات، تجویز، سہارا اور مدد ملے گی۔
- جب فرد ٹھیک ہو تو اسے چاہیئے کہ وہ اپنے پیسے کو کہیں محفوظ کر لے تاکہ جب اسے مینیا کے وقفاتی حملے کا سامنا ہو تو وہ ضرورت سے زیادہ پیسہ ضائع نہ کر سکے۔

ذچگی اور دو قطبی بیماری

اگر کوئی عورت ماں بننا چاہ رہی ہے، یا وہ ذچگی کے دور سے گزر رہی ہے تو اسے جلد از جلد اپنے ڈاکٹر یا ذہنی صحت کے ماہرین کی ٹیم سے رابطہ کرنا چاہیئے۔ اس فرد کو دوا میں تبدیلی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ کیونکہ دو قطبی بیماری کے علاج کے لیئے استعمال ہونے والی بہت سی ادویات پیدا ہونے والے بچے کے لیئے خطرناک ہو سکتی ہیں۔ تاہم ڈاکٹر سے بات کیئے بغیر کسی بھی دوا کو اچانک سے بند نہیں کرنا چاہیئے۔ مرگی کشا ادویات ایسی نوجوان شادی شدہ خواتین میں استعمال نہ کریں جو حامل ہو سکتی ہیں کیونکہ اس سے بچے میں نقص پیدا ہو سکتے ہیں۔

مزید ذہنی بیماریوں پر مفت معلومات اور سی بی ٹی پر مشتمل اپنی مدد آپ کے علاج کے کتابچوں کے لئے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔ پاکستان ایسوسی ایشن آف کوگنیٹو تھراپسٹس

<http://www.pactorganization.com/>

بیماری شدید ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر یا نزدیکی ماہر امراض نفسیات سے رجوع کریں۔