

نشہ آور اشیاء کا استعمال، زیادتی اور ان پر انحصار

انگلش نام = *Drug use, abuse and dependence/ addiction*

نشہ آور اشیاء/ادویات جیسے شراب، چرس، بھنگ، ایفینامین اور اسی طرح کی دوسری ادویات کا استعمال اور ان کی قبولیت مختلف معاشروں میں مختلف ہوتی ہے۔ اس کا بہت زیادہ تعلق معاشرے کی اقدار، سماجی اور مذہبی قوانین پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہاں ہم ان ادویات کے بارے میں صرف میڈیکل نقطہ نظر بیان کر رہے ہیں۔ نشہ آور ادویات کا کبھی کبھار استعمال جس سے فرد کی ذہنی یا جسمانی صحت پر اثر نہ پڑتا ہو کو نشہ آور ادویات کا استعمال کہا جاتا ہے۔ جب ان ادویات کے زیادہ استعمال کی وجہ سے فرد کی صحت متاثر ہو تو اسے زیادتی کہا جاتا ہے۔ لیکن جب فرد ان ادویات کو اتنی مقدار میں استعمال کرے کہ وہ نفسیاتی اور جسمانی طور پر ان کا عادی ہو جائے تو اسے انحصار کہتے ہیں۔ یہاں یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ میڈیکل کی زبان میں ان تمام چیزوں کو جن سے انسان نشہ کا عادی ہو سکتا ہے ادویات کہا جاتا ہے۔

لوگ بہت سی مختلف وجوہات کی بناء پر نشہ آور ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ اسکا پہلی بار استعمال صرف تجسس، مزہ حاصل کرنے، یا یاروں دوستوں کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ بعض ایتھلیٹ اپنی کھیلوں کی پرفارمنس کو بہتر بنانے یا بعض لوگ اپنے مسائل سے فرار یا کسی ذہنی مسئلے کے دوران جیسے اداسی، گھبراہٹ یا تناؤ کی تکلیف کو کم کرنے کے لیئے کرتے ہیں۔ ان ادویات کا ایک دو بار کا استعمال کرنے والے سب لوگ نشہ کی زیادتی یا نشہ آور ادویات پر انحصار کا شکار نہیں ہوتے۔ اور ایسا کوئی مخصوص پیمانہ نہیں ہے جس سے پتہ چلے کہ فرد میں ان ادویات کا استعمال معمول کے مطابق ہے یا فرد ادویات کی زیادتی یا انحصار کا شکار ہو گیا ہے۔ یہ ایک فرد سے دوسرے میں مختلف ہوتا ہے۔ نشہ آور ادویات کی کم مقدار اور تعداد سے نقصان کم اور انکے زیادہ استعمال سے نقصان زیادہ ہوتا ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ فرد اسکو کبھی کبھار اور کتنی کم مقدار میں استعمال کر رہے ہیں۔ اگر فرد کی نشہ آور ادویات کے استعمال کی وجہ سے اسکی زندگی میں مسائل پیدا ہو رہے ہیں جیسے کام، گھر، سکول، تعلقات وغیرہ تو فرد نشہ آور ادویات کے استعمال اور اسکا عادی ہونے کے مسئلے کا شکار ہے۔

کیوں کچھ لوگ نشہ آور ادویات کے عادی ہو جاتے ہیں جبکہ دوسرے نہیں ہوتے؟

جیسا کہ بہت سی مختلف بیماریوں اور حالتوں میں ہوتا ہے، نشہ آور ادویات کی لت میں مبتلا ہونے کا رجحان ہر فرد میں مختلف ہوتا ہے۔ فرد کے موروثی رجحانات، ذہنی صحت، خاندان، اور سماجی ماحول نشہ کے عادی ہونے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے خطرے کو بڑھانے والے عوامل میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

- نشہ کے عادی ہونے کی خاندانی ہسٹری
- نشہ آور ادویات کا زیادہ استعمال، نظر انداز کیا جانا بچپن میں زیادتی یا بے جا سختی یا بچپن کے دوسرے صدماتی واقعات
- ذہنی بیماریاں جیسے ڈپریشن اور گھبراہٹ وغیرہ

- نشہ آور ادویات کا بہت کم عمر میں استعمال
- شخصیتی بیماری
- استعمال کا طریقہ۔ سگریٹ نوشی یا نشہ آور دوا انجکشن کے ساتھ استعمال سے اسکی عادت کے زیادہ بڑھنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

نشہ آور ادویات کے استعمال اور عادی ہونے کے متعلق 5 غلط مفروضے:

غلط مفروضہ نمبر 1:

نشے کی عادت پر قابو پانا صرف قوت ارادی کا معاملہ ہے۔ اگر فرد صحیح معنوں میں اسے چھوڑنا چاہے تو وہ اسے چھوڑ سکتا ہے۔ نشہ آور ادویات کے بہت لمبے عرصے تک استعمال سے دماغ کی کیمسٹری میں تبدیلیاں آ جاتی ہیں جس کے نتیجے میں شدید طلب اور استعمال کا جبری فعل پیدا ہوتا ہے۔ ان دماغی تبدیلیوں کی وجہ سے اسے صرف قوت ارادی کی مدد سے چھوڑنا بہت ہی مشکل ہو جاتا ہے۔

غلط مفروضہ نمبر 2:

نشے کے عادت ایک بیماری ہے اور کوئی بھی فرد اسکے لیئے کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ بہت سے ماہرین اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ لیکن اسکا مطلب یہ نہیں کہ فرد اسکا ایک بے بس شکار ہے یا نشہ ذہنی بیماری ہے۔ نشے کے عادت کی وجہ سے پیدا ہونے والی دماغی تبدیلیوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ اور تھراپی، ادویات، ورزش اور دوسرے کئی علاج کے طریقوں سے انہیں واپس اپنی جگہ پر لایا جا سکتا ہے۔

غلط مفروضہ نمبر 3:

نشے کے عادی فرد کو ٹھیک ہونے سے پہلے بہت مشکل مرحلے سے گزرنا پڑتا ہے۔ نشے کے عادی ہونے کے کسی بھی مرحلے پر اسکا علاج شروع کیا جا سکتا ہے۔ لیکن یہ جتنا جلدی ہو بہتری کا امکان اتنا زیادہ ہوتا ہے۔ جتنے لمبے عرصے تک نشہ آور ادویات کا استعمال جاری رکھا جاتا ہے، عادت اتنی زیادہ مضبوط ہوتی جاتی ہے اور اسکا علاج اتنا مشکل ہوتا جاتا ہے۔

غلط مفروضہ نمبر 4:

آپ کسی شخص کو علاج کے لیئے مجبور کر سکتے ہیں۔ اسے مدد کی طلب ہونی چاہیئے۔ علاج رضاکارانہ طور پر کامیاب نہیں ہوتا۔ وہ فرد جنکو اپنے خاندان، مالکان یا کسی قانونی نظام کے تحت علاج کے لیئے مجبور کیا جاتا ہے، انہیں بھی اتنا ہی فائدہ ہوتا ہے جتنا ان لوگوں کو ہوتا ہے جو اپنی مرضی سے علاج کرواتے ہیں۔ جیسے ہی وہ ہوش میں آتے ہیں اور انکی سوچ واضح ہوتی ہے، بہت سے پہلے متزاحمت کرنے والے نشے کے عادی افراد بعد میں خود کو بدلنے کا فیصلہ کر لیتے ہیں۔

غلط مفروضہ نمبر 5:

علاج پہلے کام نہیں کیاتھا، اسلیئے بار بار کوشش کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ نشے کا علاج ایک لمبا عمل ہے اس میں اکثر پہلے پہل ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اسکے دوبارہ حملے کا مقصد برگز یہ نہیں ہے کہ علاج ناکام ہو گیا، یا فرد کا کیس لاعلاج ہے۔ اسکی بجائے یہ اسے راستے پر لانے کا ایک اشارہ ہے کہ یا تو اپنا علاج پھر سے شروع کریں یا اس میں تبدیلی کی طرف غور کریں۔

نشہ آور ادویات کے استعمال کی زیادتی کی وجہ سے پیدا ہونے والی علامات کیا ہیں؟

اگرچہ مختلف ادویات کے مختلف نقصان دہ اثرات ہوتے ہیں لیکن نشے کی عادت کی علامات ملتی جلتی ہوتی ہیں۔ فرد کو چاہیئے کہ اپنے آپ کو دیکھے کہ کیا اس میں نشہ آور ادویات کے استعمال، زیادتی اور ان پر انحصار کی مندرجہ ذیل علامات پائی جاتی ہیں۔ اگر ایسا ہے تو کسی ماہر سے اسکے متعلق بات کرنے پر غور کریں۔

- فرد سکول، گھر یا دفتر کے کام میں اپنی ذمہ داریوں کو نظر انداز کر رہا ہے (نشہ آور ادویات کے استعمال کی وجہ سے کلاس میں حاضریوں کی کمی، کام سے زیادہ چھٹیاں کرنا، بچوں کو نظر انداز کرنا)
- خطرناک حالات کے تحت بھی نشہ آور ادویات کا استعمال کرنا جیسے نشے کی حالت میں گاڑی چلانا، گندی یا استعمال شدہ سرنج استعمال کرنا، اور بغیر کسی احتیاط کے جنسی تعلق قائم کرنا۔
- نشہ آور ادویات کے استعمال کی وجہ سے فرد کسی قانونی مسئلے کا شکار ہو سکتا ہے جیسے نشے کی حالت میں گاڑی چلانا، نظم و ضبط کا خیال نہ رکھنا، اور نشہ کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیئے چوری کرنا۔
- نشہ آور ادویات کے استعمال کی وجہ سے تعلقات میں مسائل پیدا ہونا، جیسے والدین اور خاندان کے دوسرے افراد کے ساتھ جھگڑے ہونا، باس کا ناخوش رہنا، یا پرانی دوستیاں ختم ہو جانا۔

نشے کی عادت کی وجہ سے پیدا ہونے والی علامات کیا ہوتی ہیں؟

- نشے کے عادی فرد کو ہر بار پچھلے تجربے کے جیسے اثرات حاصل کرنے کے لیئے نشے کی پہلے سے زیادہ مقدار استعمال کرنی پڑتی ہے۔
- نشے کا عادی فرد مراجعت کی علامات سے بچنے اور ان سے چٹھکارا پانے کے لیئے بھی نشہ کا استعمال کرتا ہے۔ اگر وہ زیادہ لمبے عرصے تک نشہ آور ادویات کے بغیر رہے گا تو اسے متلی، بے چینی، بے خوابی، ڈپریشن، پسینہ زیادہ آنا، کپکپاہٹ طاری ہونا اور گھبراہٹ جیسی علامات کا تجربہ کرنا پڑ سکتا ہے۔
- نشے کا عادی فرد نشے کے استعمال پر کنٹرول کھو دیتا ہے۔ اور اکثر سوچی گئی مقدار سے زیادہ استعمال کر جاتا ہے، حتیٰ کہ اس نے تہیہ بھی کیا ہو کہ وہ اس سے زیادہ تجاوز نہیں کرے گا۔ وہ اس کا استعمال بند کرنا چاہتا ہے مگر اسکی طاقت نہیں رکھتا۔
- نشے کے عادی فرد کی زندگی صرف نشے کے استعمال کے گرد گھومتی ہے۔ اور وہ اپنا زیادہ تر وقت اسکے استعمال کے متعلق سوچنے پر صرف کرتا ہے کہ وہ اسے کہاں سے حاصل کرے اور اسکے اثرات سے کیسے نکلے۔

- نشے کا عادی فرد ماضی میں جن سرگرمیوں سے لطف اندوز ہوتا تھا انہیں چھوڑ دیتا ہے۔ جیسے مشاغل، کھیل کود، سماجی سرگرمیاں وغیرہ
- نشے کا عادی فرد یہ جانتے ہوئے نشہ جاری رکھتا ہے کہ وہ اسے نقصان ہی پہنچائے گا۔ اور اسکے لیئے بڑے بڑے مسائل کھڑے کرے گا۔ جیسے بے ہوشی، چکر آنا، انفکشن، مزاج میں تیزی سے آنے والی تبدیلیاں، ڈپریشن، شک شبہ کرنا، لیکن وہ ہر حال میں انکا استعمال کرتا ہے۔

خطرے کی چند علامتیں جن سے ظاہر ہو کہ آپکا کوئی دوست یا رشتے دار نشے کا استعمال کر رہا ہے۔

نشے کا عادی فرد اکثر اپنی علامات کو چھپانے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر آپ کسی دوست یا رشتے دار کے متعلق پریشان ہیں کہ وہ نشہ آور ادویات کا استعمال کر رہا ہے تو اس کے لیئے مندرجہ ذیل علامات کو مدنظر رکھیں۔

نشہ آور ادویات کے استعمال کی جسمانی علامات

- خون کی طرح سرخ آنکھیں، آنکھوں کی پتلیوں کا زیادہ پھیل یا سکڑ جانا
- نیند اور بھوک میں آنے والی تبدیلیاں، اچانک سے وزن کا زیادہ یا کم ہو جانا
- جسمانی وضع قطع اور ظاہری ذاتی بناؤ سنگھار کی عادات میں ابتری
- جسم، سانس اور کپڑوں سے غیر معمولی بدبو کا آنا
- کپکپانا، بولتے ہوئے ہکلانا یا توازن میں آنے والی خرابیاں

نشہ آور ادویات کے استعمال سے آنے والی برتاؤ کی تبدیلیاں

- سکول یا کام سے غیر حاضر ہونا یا پرفارمنس میں آنے والی خرابی
- پیسوں کی غیر وضاحت شدہ ضرورت یا مالی مسائل۔ نشے کی ضرورت پوری کرنے کے لیئے فرد پیسے اُدھار مانگ سکتا ہے یا چوری کر سکتا ہے۔
- فرد کا رازدارانہ یا مشکوک رویوں میں ملوث ہونا
- اچانک سے دوستوں، مشاغل اور پسندیدہ سرگرمیوں میں تبدیلی آ جانا
- بار بار مسائل میں گھر جانا جیسے لڑائی جھگڑے، حادثے، غیر قانونی سرگرمیاں

نشہ آور ادویات کے استعمال کی نفسیاتی علامات

- شخصیت اور برتاؤ میں غیر وضاحت شدہ تبدیلیاں
- مزاج میں اچانک سے آنے والی تبدیلیاں، چڑچڑاپن، یا شدید غصے میں آ جانا
- زائد حرکت کی غیر معمولی وقفے، اضطراب، بے چینی یا چکر آنا
- تحریک کی کمی یا سست نظر آنا، کھوئے کھوئے رہنا۔
- خوفزدہ یا گھبرایا ہوا محسوس ہونا، یا بغیر کسی وجہ سے لوگوں پر شکوک و شبہات کرنا

بچپن یا بلوغت میں نشہ کے استعمال کی علامات

نشہ آور ادویات کا صرف تجربہ کرنے سے فرد خود بخود نشہ کا عادی نہیں ہو جاتا، اسکا ابتدائی استعمال صرف خطرے کا ایک عنصر ہوتا ہے کہ فرد نشہ کا استعمال شروع کر دے گا یا اسکا عادی ہو جائے گا۔ نشہ آور ادویات کے زیادہ استعمال کا خطرہ اس وقت زیادہ بڑھ جاتا ہے جب فرد کی زندگی میں تبدیلیاں آرہی ہوتی ہیں جیسے سکول یا گھر بدلنا یا طلاق وغیرہ۔ یہ مشکل مرحلہ والدین کے لیئے ہے کہ وہ نارمل اور غیر معمولی باتوں پر نظر رکھیں۔ اس میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہیں۔

- خون کی طرح سرخ آنکھیں، آنکھوں کی پتلیوں کا زیادہ پھیل جانا، ان علامات کو چھپانے کے لیئے آنکھوں میں ڈالنے والے قطروں کا استعمال کرنا۔
- سکول سے غیر حاضر ہونا، حاصل کردہ نمبروں کا پہلے سکے مقابلے میں مسلسل کم ہوتے جانا، اچانک سے سکول میں مشکلات پیدا ہو جانا۔
- پیسوں، قیمتی چیزوں یا دستاویزار کا اچانک سے گمنا شروع ہو جانا۔
- بہت زیادہ تنہا، الگ تھلگ، گم سم، غصے میں اور پریشان رہنا۔
- دوستوں کے ایک گروپ کو چھوڑ کر دوسرے میں شامل ہو جانا، نئے دوستوں کے متعلق رازداری رکھنا۔
- پرانے مشاغل میں دلچسپی ختم ہو جانا، نئی سرگرمیوں اور دلچسپیوں کے متعلق چھوٹ بولنا۔
- زیادہ رازداری یا علیحدگی کی خواہش رکھنا، دروازے بند رکھنا، آنکھ ملا کر دیکھنے سے اجتناب کرنا، آنکھیں چرا کر ادھر ادھر دیکھنا۔

نشہ کے عادی افراد کا علاج

نشہ کے علاج میں ادویات اور نفسیاتی علاج دونوں ہی شامل ہیں۔ تاہم اس علاج کے لئے یہ ضروری ہے کہ پروفیشنل مدد لی جائے۔ علاج کا اہم حصہ نفسیاتی طریقوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اور ایک دفعہ علاج کے بعد کافی عرصے تک فالو اپ کے لئے بھی جانا پڑتا ہے۔ اگر آپ سے کوئی یہ کہے کہ صرف چند دنوں میں کسی کلینک میں رکھ کر علاج کر دیا جائے گا اور پھر دوبارہ یہ مسئلہ نہیں ہوگا تو ایسا ممکن نہیں۔

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۔