مراقی بیماری

انگلش نام= *Hypochondriasis disorder*

مراقی بیماری کیا ہے؟

یہ ایک ایسی حالت ہوتی ہے جس میں فرد کے ذہن پر ہر وقت یہ خوف سوار ہوتا ہے یا اس کو پکا یقین ہوتا ہے کہ اسے ایک خطرناک جسمانی بیماری ہےاور اس کے یقین کی وجہ جسمانی علامات یا جسمانی علامات کا احساس ہوتا ہے۔ مناسب جسمانی تشخیص اور ٹیسٹوں پر کسی بھی ایسی جسمانی بیماری کی تائید نہیں ہوتی جو علامتوں کی وجہ ہوں۔ ناں ہی ان سے فرد کی جسمانی علامات یا ان کے احساس کے بارے میں اسکی انفرادی اور غیر حقیقی تشریح کا جواز سامنے آتا ہے۔ معالج کی بار بار اور مسلسل یقین دہانیوں کے باوجود خطرناک بیماری ہونے کا خوف یا یقین قائم رہتا ہے۔

مراق کی بیماری کی اہم خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ فرد ممکنہ خطرناک بیماری کا شکار ہونے کے خیال کے باعث شدید گھبراہٹ اور پریشانی کا شکار رہتا ہے۔ فرد جسمانی علامات اور ان کے احساس کی تشریح، خطرناک میڈیکل کی بیماری کے طور پر کرتا ہے، حلانکہ میڈیکل ٹیسٹوں پر کسی بیماری کا سراغ نہیں ملتا۔ نفسیات کی بیماریوں میں مراق کی بیماری اور بدنی حالت کی بیماری کا علاج سب سے ذیادہ مشکل ہوتا ہے۔

مراق کی بیماری کا مریض عام طور پر جسم کے کسی ایک مخصوص نظام کے متعلق فکرمند ہوتا ہے (جیسے دل یا نظام انہضام وغیرہ وغیرہ)۔ ڈاکٹرز کی بار بار کی یقین دہانیوں اور میڈیکل کے ٹیسٹوں کے ذریعے مکمل چھان بین کے باوجود فرد کے خوف ختم نہیں ہوتے۔ اور اگر اسکی تسلی ہو جائے تو کچھ دن بعد دوسری پریشانیاں ظاہر ہو جائیں گی۔

مراق کی بیماری زیادہ تر 20 سے 30 سال کی عمر کے درمیان ہوتی ہے اور مردوں اور عورتوں کو برابر متاثر کرتی ہے۔ مراق کی بیماری کے شکار کچھ لوگوں کو گھبراہٹ اور ادسی کی بیماری بھی ہوتی ہے۔

مراق کی بیماری کی علامات کیا ہوتی ہیں؟

مریض درج ذیل جسمانی علامات کی غلط تشریح کرتے ہیں اور ان کے بارے میں تشویش کا شکار ہوتے ہیں– پیٹ میں گیس کا گولا ہونا اور درد کی لہر اُٹھنا یا مروڑ، دل کی دھڑکن سنائی جانی اور بہت زیادہ پسینہ آنا۔ ان علامات کی جگہ، معیار اور دورانیے کی وضاحت مریض اکثر باریک تفصیلات سے کر سکتے ہیں۔ لیکن علامات اکثر کسی جسامنی بیماری کے مطابق نہیں ہوتیں، اور عام طور پر انکا تعلق کسی جسمانی خرابی سے قائم نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر کی یقین دہانیاں اور معائنے فرد کی فکروں کو کسی طور بھی کم نہیں کرتے۔ اسے اس بات کا یقین ہوتا ہے کہ ڈاکٹر اسکی حقیقی وجہ ڈھونڈنے میں ناکام رہا ہے۔ علامات اسکی سماجی اور پیشہ ورانہ زندگی پر بہت بُری طرح سے اثر انداز ہوتی ہیں اور واضح تکلیف اور تشویش کی وجہ بنتی ہیں۔

مراق کی بیماری کی بنیادی خصوصیات مندرجہ ذیل ہیں:

- جسمانی علامات کی غلط تشریح کرنے کی وجہ سے، مریض ہر وقت ایک خطرناک بیماری ہونے کے خوف یا خیال کی سوچ میں ڈوبا رہتا ہے۔
- مناسب میڈیکل ٹیسٹ اور ڈاکٹر کی یقین دہانیاں اسکے خیالات کو کسی طرح کم نہیں کرتے۔
- یہ خیالات اوہامی نہیں ہوتے (جیسا وہموں کی بیماری میں ہوتا ہے)، اور نہ ہی یہ اپنی وضع قطع کے متعلق فکر تک محدود ہے (جیسا جسمانی بدشکلی کی بیماری میں ہوتا ہے)۔
- انکی وجہ سے شدید تکلیف اور پریشانی ہوتی ہے اور کام، ذاتی اور سماجی کارکردگی میں مسائل خرابی پیدا کرتی ہے۔
- تکالیف کا دورانیہ 6 ماہ یا اس سے زیادہ عرصے کا ہوتا ہے۔
- ان خیالات کی وضاحت عمومی گھبراہٹی بیماری، اداسی کا بڑے وقفاتی حملے، وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری، گھبراہٹ کے حملوں کی بیماری، درد کی بیماری، علیحدہ ہو جانے کے متعلق گھبراہٹ اور مختلف افتراقی بیماریوں، سے بہتر طور پر کی جا سکتی ہے۔

مراق کی بیماری کی وجوہات کیا ہوتی ہیں؟

مراق کی بیماری کا شکار فرد ہر وقت اپنی جسمانی صحت اور خطرناک بیماری میں مبتلا ہونے کے غیر حقیقی خوف میں گھرا رہتا ہے، جسکا تناسب حقیقی خطرے کے مقابلے میں بہت شدید ہوتا ہے۔ مراق کی بیماری کی کوئی مخصوص وجہ نہیں ہوتی۔

اگرچہ اس مسئلے کی اصل وجہ نامعلوم ہے، زندگی کے پریشان کن حالات جب فرد پر غالب آجائیں تو یہ فرد میں عمومی گھبراہٹی بیماری پیدا کرنے کی وجہ بن سکتے ہیں۔ بہت زیادہ پریشان ہونے کی ہسٹری بھی اسکے آغاز کی وجہ بن سکتی ہے۔ ان افراد میں شخصیتی بیماری کے عوامل بھی موجود ہوتے ہیں۔

مراق کی بیماری میں بہتری کا امکان کیا ہوتا ہے؟

اسکے دورانیے کی ابھی تک ٹھیک سے وضاحت نہیں کی جا سکی، لیکن 4 سے 5 سال کے فالو اپ سے پتہ چلا ہے کہ یہ حالت اکثر لمبے عرصے تک قائم رہتی ہے۔

مراق کی بیماری کا علاج کیا ہے؟

علاج کا سب سے اہم حصہ جسمانی علامات کی اچھی طرح چھان بین کرنا ہے۔ اکثر مریضوں کے لیئے اس بات کو تسلیم کرنا بہت مشکل ہوتا ہے کہ یہ کوئی جسمانی مسئلہ نہیں ہے اسکی وجہ وہ تکلیف ہوتی ہے جسے وہ برداشت کر رہے ہوتے ہیں۔ غیر ضروری ٹیسٹوں اور علاج کے مختلف طریقوں اور زائد الضرورت خرچے سے بچنے کے لئے

ضروری ہے کہ مریض ایک ہی ڈاکٹر سے علاج کروائے۔ ایس ایس آر آئی، اداسی کشا ادویات اسکے علاج میں موٗثر ثابت ہو سکتی ہیں۔ کچھ مریض اداسی کشا ادویات سے بہتری محسوس کرتے ہیں، خاص طور پر جن کو گھبراہٹ کی بیماری کے ساتھ ڈپریشن بھی ہو۔

مراق کی بیماری کے علاج میں سائیکوتھراپی زیادہ موٗثر ثابت نہیں ہوتی۔ سوچ برتاوٗ تھراپی کچھ علامات کو کم کر سکتی ہے۔ اس بیماری کے زیادہ تر لوگ کسی ذہنی صحت کے معالج کو دکھانے کے خواہشمند بالکل نہیں ہوتے۔ تاہم ایک اچھا تھراپسٹ مریض کا علاج کرنے کی بجائے اسکی ان علامات سے نمٹنے میں مدد کر سکتا ہے۔

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۔