

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری

انگلش نام = *Obsessive Compulsive Disorder*

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری ایک عام ذہنی صحت کا مسئلہ ہے۔ بنیادی علامات میں بار بار وسوسوں کی سوچوں کا آنا، اور ان کے رد عمل کے طور پر بار بار کوئی جبری فعل کرنا شامل ہے۔ بار بار آنے والی وسوسوں کی سوچوں کی ایک عام مثال گندگی، جراثیم یا مذہب سے متعلقہ سوچیں ہیں۔ گندگی سے متعلقہ سوچیں بار بار ہاتھ دھونے کے جبر کے ساتھ منسلک ہوتی ہیں تا کہ سارے جراثیم صاف ہو جائیں۔ تاہم اسکی بہت سی دوسری مثالیں بھی ہیں۔ اسکے عام علاج سوچ برتاؤ تھراپی یا ایس آئی آر آئی ادویات یا دونوں ہیں۔ یہ علاج اکثر وسوسوں کی علامات اور تکلیف کو بہت حد تک کم کرتا ہے۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کیا ہے؟

یہ ایک ایسی حالت ہے جس میں آپکو بار بار وسوسے آتے ہیں یا جبری فعل کرنے پڑتے ہیں یا یہ دونوں حالتیں موجود ہوتی ہیں۔

وسوسے کیا ہیں؟

وسوسے ناخوشگوار، سوچیں، یادیں، تصورات اور تحریکات ہوتی ہیں جو مریض کے ذہن میں بار بار آتی رہتی ہیں۔ مریض عام طور پر ان سے لڑتے ہیں اور انہیں مہمل سمجھتے ہیں لیکن انکو اپنے ذہن سے نہیں نکال سکتے۔ وسوسے آپکی زندگی کی صرف سادہ سی پریشانیاں نہیں ہوتیں۔ عام وسوسوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

- گندگی، جراثیم یا وائرس وغیرہ سے آلودہ ہو جانے کا خوف اور حد سے زیادہ صفائی پسند ہونا
- دروازے کھلے ہونے، آگ جلی ہونے، کسی کو نقصان پہنچانے کی وجہ بننے کے متعلق پریشانیاں۔
- زبردستی دماغ میں آنے والی سوچیں یا گندے الفاظ، اللہ رسول کے بارے میں غلط سوچیں، یا جنس یا کسی کو نقصان وغیرہ پہنچانا
- بُرا برتاؤ یا غلطی کرنے کا خوف
- چیزوں کو ترتیب وار اور بالکل ٹھیک سے رکھنے کا خبط

یہ کچھ مثالیں ہیں، وسوسے کسی بھی چیز کے متعلق ہو سکتے ہیں۔ وسوسوں کی سوچوں سے مریض کو پریشانی اور تکلیف کا احساس ہوتا ہے۔ فرد عموماً وسوسوں کی سوچوں کو دبانے یا نظر انداز کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ تاہم اسے کامیابی نہیں ہوتی۔

جبری افعال کیا ہیں؟

جبری افعال ایسے افعال ہیں جن کے لیئے آپکو لگتا ہے کہ آپکو انہیں عملاً کرنا ہے اور بار بار کرنا ہے۔ جبری افعال عموماً کسی وسوسے کی سوچ کا رد عمل ہوتا ہے۔ جبری افعال کے ذریعے فرد وسوسے کی سوچوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی گھبراہٹ یا تکلیف سے نمٹنے کی کوشش کرتا ہے۔ مثال کے طور پر فرد گندگی کے خوف کے متعلق ایک وسوسے کے رد عمل کے نتیجے میں ہر چند منٹ کے وقفے سے اپنے ہاتھ دھوتا ہے۔ اسکی ایک اور مثال دروازوں کو تالا نہ لگے ہونے کے متعلق وہم ہے جس کے نتیجے میں فرد بار بار دروازہ اور تالا چیک کرتا ہے۔ دوسرے جبری افعال میں، بار بار صفائی کرنا، گننا، چھونا، خاموشی سے کچھ مخصوص الفاظ کہنا، چیزوں کو ایک خاص ترتیب اور تنظیم سے رکھنا وغیرہ شامل ہیں۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کس طرح فرد کی زندگی کو متاثر کرتی ہے؟

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری میں ہونے والے وسوسے فرد کو حقیقی معنوں میں گھبراہٹ اور پریشانی میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ اور جبری افعال فرد کو اس تکلیف کو عارضی طور پر ختم کرنے میں اسکی مدد کر سکتے ہیں، لیکن وسوسے جلد ہی دوبارہ واپس آتے ہیں اور اسطرح یہ چکر چلتا رہتا ہے۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کی شدت معمولی بے آرامی سے شدید تکلیف تک ہوتی ہے۔ آپکو پتہ ہے کہ وسوسے اور جبری افعال ضرورت سے زیادہ اور غیر منطقی ہوتے ہیں۔ تاہم فرد کو ان سے بچنا مشکل یا نا ممکن لگتا ہے۔ وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری ہر فرد کو مختلف طریقے سے متاثر کرتی ہے۔ مثال کے طور پر کچھ لوگ جبری افعال کی تکمیل میں گھنٹوں لگاتے ہیں جسکی وجہ سے انکی روزمرہ کی سرگرمیاں متاثر ہوتی ہیں۔ کچھ لوگ جبری افعال کو بار بار لیکن چھپ کر کرتے ہیں۔ اور کچھ لوگ اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کو معمول کے مطابق سرا انجام دیتے ہیں لیکن بار بار آنے والی وسوسوں کی سوچیں تکلیف دیتی رہتی ہیں۔ وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری فرد کے کام (سکول، دفتر، گھر)، تعلقات، سماجی زندگی اور معیار زندگی کو متاثر کر سکتے ہیں۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کے شکار بہت سے لوگ اپنی بیماری کے متعلق دوسروں اور اپنے ڈاکٹر کو کچھ نہیں بتاتے۔ انہیں خوف ہوتا ہے کہ دوسرے لوگ سمجھیں گے کہ وہ پاگل ہیں۔ کچھ لوگ اپنی علامات پر شرمندگی محسوس کرتے ہیں، خصوصاً اگر انہیں دوسروں کو نقصان پہنچانے کے متعلق خیالات آتے ہوں یا ان میں کوئی جنسی عنصر ہو۔ نتیجے کے طور پر بہت سے لوگ ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم اگر کوئی فرد وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا شکار ہے تو اسکا مطلب یہ نہیں کہ وہ پاگل ہے۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کی وجوہات ہیں؟

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کی وجوہات واضح نہیں ہیں۔ دماغ کے کیمیکلز کے توازن میں معمولی تبدیلی جیسے سیروٹنن ایک اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ادویات مددگار ہوسکتی ہیں۔ متاثرہ لوگوں کے نزدیکی

رشتے داروں میں عام لوگوں کی نسبت وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا شکار ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی لئے وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا ایک عنصر حیاتیاتی بھی ہو سکتا ہے۔

کون لوگ وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا شکار ہوتے ہیں؟

یہ سمجھا جاتا ہے کہ 100 نوجوانوں میں سے 3 یا 4 وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا شکار ہو سکتے ہیں۔ کوئی بھی شخص کسی بھی عمر میں وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری میں مبتلا ہو سکتا ہے مگر عموماً یہ 18 سے 30 سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔ وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری عموماً ایک دیرینہ مستقل بیماری ہے۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا علاج کیا ہے؟

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کے عام علاج یہ ہیں:

- سوچ برتاؤ تھراپی یا
- ادویات، عموماً SSRI اداسی کشا ادویات، یا
- SSRI اداسی کشا ادویات اور سوچ برتاؤ تھراپی کا مرکب

سوچ برتاؤ تھراپی

یہ نفسیاتی طریقہ علاج کی ایک قسم ہے اور غالباً وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا سب سے زیادہ مؤثر طریقہ علاج ہے۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کے لئے سوچ برتاؤ تھراپی کتنی مؤثر ہے؟

وہ لوگ جو سوچ برتاؤ تھراپی کا کورس مکمل کرتے ہیں، ان میں 4 کیسز میں سے 3 سے بھی زیادہ میں نمایاں بہتری نظر آتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ علامات مکمل طور پر ختم نہ ہوں مگر وسوسے اور جبری افعال اتنے کم ہو جاتے ہیں کہ وہ فرد کے لئے کوئی مسئلہ کھڑا نہیں کرتے۔ تقریباً 4 میں سے 1 فرد کو لگتا ہے کہ سوچ برتاؤ تھراپی اسکے لئے نہیں۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کی بہتری کا امکان کیا ہے؟

اگر وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا علاج نہ کیا جائے تو وسوسے اور جبری افعال ویسے ہی رہتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگوں میں وہ شدید یا بدترین ہو جائیں۔ تاہم علاج سے کچھ لوگوں کی علامات کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے اور کچھ کی علامات مکمل طور پر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

اگر کوئی فرد وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری سے مکمل طور پر صحت یاب ہو جائے تو اس بات کا بھی امکان ہے کہ وہ دوبارہ اس میں مبتلا ہو جائے گا۔

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۔