

بعد از ذچگی اداسی

انگلش نام = Postnatal Depression

دس ماؤں میں سے تقریباً ایک بعد از ذچگی اداسی کی بیماری کا شکار ہو جاتی ہے۔ خاندان، دوستوں اور اکثر اوقات کسی پیشہ ورانہ ماہر جیسے ہیلتھ وزیٹر کی سپورٹ اور سمجھ بوجھ کی وجہ سے صحت یابی میں مدد مل سکتی ہے۔ علاج کے دوسرے طریقوں میں اداسی کشا ادویات، اور نفسیاتی علاج جیسے سوچ برتاؤ تھراپی شامل ہیں۔

بعد از ذچگی اداسی کی بیماری کیا ہے؟

بچے کی پیدائش بہت شدید جذباتی تجربہ ہے۔ ہو سکتا ہے کہ عورت کو بہت زیادہ رونا آئے یا اسکے مزاج میں بہت اداسی آجائے۔ بچے کی پیدائش کے بعد اداس مزاجی کی تین وجوہات ہو سکتی ہیں۔

• Baby blues زچگی کی جذباتیت

یہ بہت عام ہے اور اسے نارمل تصور کیا جا سکتا ہے۔ اسکی علامات میں رونا، چڑچڑاہٹ، گھبراہٹ اور اداسی شامل ہیں۔ یہ عموماً بچے کی پیدائش کے تیسرے دن سے شروع ہوتا ہے لیکن دسویں دن تک ختم ہو جاتا ہے۔ اسکے لیئے عموماً کسی میڈیکل کے علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

• بعد از ذچگی اداسی کی بیماری

یہ تقریباً بچے کی پیدائش کے چار ہفتے کے اندر پیدا ہو جاتی ہے۔ تاہم یہ بچے کی پیدائش کے کئی مہینے یا کبھی کبھار ایک سال کے اندر پیدا ہو سکتی ہے۔ اور اسکے لیئے علاج کی ضرورت پڑتی ہے۔

• بعد از ذچگی اختلال ذہنی کی بیماری

یہ بہت عام بیماری نہیں ہے۔ ایک ہزار ماؤں میں سے ایک اسکا شکار ہو سکتی ہے۔ اکثر اوقات بعد از ذچگی اداسی کی بیماری بچے کی پیدائش کے بعد باپ کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ اس بیماری کی وجوہات کے بارے میں ہمیں زیادہ علم نہیں تاہم عام خیال یہ ہے کہ یہ ہارمونز میں اتار چرھاؤ کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس کی علامات کافی شدید ہوتی ہیں۔ جن ماؤں میں پہلے سے ذہنی بیماری جیسے دو قطبی بیماری موجود ہو انہیں یہ بیماری ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اسکی علامات کافی مختلف ہوتی ہیں۔ جیسے؛

مزاج میں تیزی آجانا۔ جیسے مینیا کی علامات۔ سوچوں میں تیزی، مزاج کی تیزی اور تیز گفتاری وغیرہ

اداسی کی علامات۔ جیسے، اداس موڈ، ضرورت سے زیادہ تھکاوٹ اور نیند اور بھوک کے مسائل۔

ذہنی اختلال کی علامات۔ جیسے کہ اوبام یا فریب حسی کی موجودگی

عام طور پر ان کا علاج ذہنی صحت کے سپیشلسٹ یونٹ میں اور اختلال ذہنی کی ادویات کی کم مقدار سے ہوجاتا ہے۔

بعد از ذچگی اداسی کی بیماری کی علامات کیا ہیں؟

اسکی علامات کسی بھی وقت پیدا ہونے والی اداسی سے ملتی جلتی ہوتی ہیں۔ ان میں عموماً مندرجہ ذیل میں سے ایک یا ایک سے زیادہ شامل ہیں۔ بعد از ذچگی اداسی کی بیماری میں، علامات دو یا دو سے زیادہ ہفتوں میں زیادہ تر دنوں اور دن کے زیادہ تر وقت میں موجود رہتی ہیں۔

- اداسی، یہ پہلی چیز ہے جو دن کے وقت بدترین ہوتی ہے، لیکن ہمیشہ نہیں رہتی۔
- حقیقتاً کسی بھی چیز سے لطف اندوز نہ ہونا، اپنی ذات اور اپنے بچے میں بھی دلچسپی نہ لینا۔
- کچھ بھی کرنے کے لیئے تحریک کی کمی
- اکثر رونا یا رونا بار بار آنا
- کافی زیادہ چڑچڑاپن محسوس کرنا۔
- رد کیئے جانے، غیر موزوں ہونے کا احساس یا احساس جرم ہونا
- توجہ مرکوز کرنے میں مشکل (جیسے چیزوں کو بھول جانا یا انہیں کھو دینا) یا مختلف چیزوں کے متعلق فیصلہ لینے کے قابل نہ ہونا۔
- خود کو کسی بھی چیز سے نمٹنے کے قابل نہ سمجھنا

خواتین کو بچے کو نقصان پہنچانے کے متعلق سوچیں بھی آ سکتی ہیں۔ بعد از ذچگی اداسی کی بیماری میں مبتلا ہونے والی تقریباً آدھی خواتین کو اسطرح کی سوچیں آتی ہیں۔ اگر حالات بہت خراب ہوں تو فرد کو خود کو نقصان پہنچانے یا مارنے کے خیالات یا سوچیں بھی آ سکتی ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ بہت کم ایسے کیسز ہیں جن میں عورت خود کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اگر کسی فرد کو ایسی سوچیں آتی ہیں تو فوری طور پر مریض کو ہسپتال میں داخل کریں۔

مزید برآں، فرد توانائی کی کمی، نیند کی خرابی، بھوک میں کمی، اور جنسی تحریک میں کمی محسوس کر سکتا ہے۔ تاہم بچے کی پیدائش کے تھوڑے عرصے بعد یہ عام اور نارمل ہے۔ لیکن اسکا مطلب یہ نہیں کہ فرد اداسی کے مرض کا شکار ہے۔

بعد از ذچگی اداسی کی بیماری کی وجوہات کیا ہیں؟

اسکی کوئی واضح وجہ موجود نہیں ہے۔ اسکے متعلق عام غلط تصورات یہ ہیں کہ یہ بچے کی پیدائش کے بعد ہارمون میں آنے والی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتا ہے اور وقت کے ساتھ خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کوئی بھی ماں بعد از ذچگی ڈپریشن کی بیماری میں مبتلا ہو سکتی ہے۔ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ بعد از ذچگی اداسی عام اداسی کی نسبت زیادہ عام ہے۔ تاہم یہ سوچا جاتا ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد خواتین میں اداسی کا شکار ہونے کا رجحان بہت حد تک پایا جاتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد جو سب سے زیادہ اہم پریشان کن وجہ نظر آتی ہے وہ تنہائی اور پریشانی اور بچے کی ذمہ داری سے متعلق احساسات ہیں۔ مزید برآں، اگر کوئی عورت پہلے بھی اس مرض کا شکار ہو چکی ہے تو دوبارہ اسکے ہونے کا بھی بہت زیادہ امکان ہے۔

- ماضی میں ہونے والے ذہنی صحت سے متعلقہ مسائل جیسے اداسی، ماضی میں بعد از ذچگی اداسی، دو قطبی مزاجی بیماری، فصام وغیرہ
- ذچگی کے دوران یا بعد از ذچگی اداسی کی بیماری
- ازدواجی یا دوسرے تعلقات میں مسائل
- خاندان یا کسی عزیز رشتے دار کا پاس نہ ہونا
- مالی مشکلات
- بچے کی پیدائش کے ساتھ ہونے والے جسمانی صحت سے متعلقہ مسائل جیسے خون کی کمی یا پیشاب پر کنٹرول نہ رہنا
- تاہم، بہت سے کیسز میں اسکی کوئی ظاہری وجہ نظر نہیں آتی۔

بعد از ذچگی اداسی کی بیماری کا علاج کیا ہے؟

کچھ علاج کے طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

- اداسی کشا ادویات جیسے کہ ایس ایس آر آئی
- نفسیاتی علاج
- سوچ برتاؤ تھراپی
- بین شخصی تھراپی

کیا یہ مرض دوبارہ ہو سکتا ہے؟

اگر کسی عورت کو بعد از ذچگی ڈپریشن کی بیماری کا ایک وقفاتی حملہ ہو چکا ہو تو اس بات کا امکان عام لوگوں کی نسبت بہت زیادہ ہے کہ اگلے بچے کی دفعہ بھی وہ اس مرض کا شکار ہو سکتی ہے۔ 10 میں سے 3 مائیں جنہیں بعد از ذچگی ڈپریشن کی بیماری ہو چکی ہو وہ اسکا اگلے بچے کی دفعہ بھی شکار ہو سکتی 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۔