

الکحل (شراب) اور ڈپریشن Alcohol and Depression

الکحل دماغ پہ کس طرح اثر انداز ہوتی ہے؟

ٹولرنس (Tolerance)

الکحل کا دماغ پہ اثر کئی اور نشہ آور اشیا مثلاً سکون آور ادویات کی طرح ہی ہوتا ہے۔ اگر باقاعدگی سے الکحل پی جائے تو وقت کے ساتھ ساتھ اس کا اثر کم ہوتا جاتا ہے اور مطلوبہ اثر حاصل کرنے کے لیے اس کی مقدار بڑھانی پڑتی ہے۔ یہ عمل 'ٹولرنس' کہلاتا ہے اور الکحل کا عادی بننے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔

الکحل درج ذیل مسائل کا سبب بھی بن سکتی ہے:

- ڈیمینشیا: الزائمر ڈیمینشیا سے ملتی جلتی یادداشت کی کمزوری۔
- سائیکوس: زیادہ مدت تک الکحل پینے والوں کو اکیلے میں آوازیں سنائی دینے لگتی ہیں۔
- عادی ہو جانا: اگر الکحل پینا اچانک بند کر دیا جائے تو نشہ اچانک چھوڑنے (withdrawal) کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں مثلاً کانپنا، اعصابی دباؤ اور کبھی کبھار ایسی چیزیں دیکھنا جو حقیقت میں وہاں موجود نہ ہوں۔
- خودکشی: خودکشی کی کوشش کرنے والے مردوں کی چالیس فی صد تعداد ان افراد پر مشتمل ہوتی ہے جو طویل عرصے سے الکحل کے عادی ہوں۔ خودکشی میں کامیاب ہونے والے ستر فی صد افراد وہ ہوتے ہیں جنہوں نے اس عمل سے پہلے الکحل پی ہوتی ہے۔

ڈپریشن اور الکحل میں کیا تعلق ہے؟

خود کو نقصان پہنچانا اور خودکشی ان لوگوں میں زیادہ عام ہے جو الکحل زیادہ پیتے ہیں۔ یہ عمل دو طرح سے ہوتا ہے:

- اگر بہت زیادہ الکحل باقاعدگی سے پی جائے تو اس بات کا امکان ہے کہ ایسا شخص ڈپریشن میں مبتلا ہو جائے۔ باقاعدگی سے الکحل پینا تنہا اور ڈپریشن پیدا کرتا ہے۔ اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ الکحل دماغ کی کیمیائی حالت میں تبدیلی پیدا کرتی ہے جس سے ڈپریشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

الکحل زیادہ پینے کے بعد انسان صبح اٹھتا ہے تو بیداری کے وقت طبیعت مضمحل ہوتی ہے، اور پریشانی، بیجان اور پشیمانی محسوس ہوتی ہے۔

الکحل کے عادی افراد میں ڈپریشن، گھروالوں کے ساتھ جھگڑے، کام کے دوران خراب کارکردگی، یادداشت کی کمزوری اور جنسی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

• اینگلسٹری اور ڈپریشن کو کم کرنے کے لیے الکحل پینے سے ڈپریشن میں مزید اضافہ ہوجاتا ہے۔

الکحل مسائل کو تھوڑی دیر کے لیے بھلانے میں مدد کرتی ہے۔ یہ پرسکون ہونے اور جھجک کو ختم کرنے میں بھی مدد کر سکتی ہے۔ الکحل پینے سے شراب خانے، کلب یا کسی پارٹی میں گفتگو کرنا آسان اور دلچسپ ہوجاتا ہے۔ اس سے انسان کچھ گھنٹوں کے لیے بہتر محسوس کرنے لگتا ہے۔

اگر آپ ڈپریشن کا شکار ہیں یا توانائی میں کمی محسوس کر رہے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ زندگی کے مسائل کا سامنا کرنے اور آگے بڑھنے کے لیے آپ الکحل پینے کے بارے میں سوچیں۔ کوئی بھی شخص بہت آسانی سے اس عادت میں مبتلا ہو سکتا ہے اور الکحل کو دوا کی طرح استعمال کر سکتا ہے۔ تاہم الکحل کے فوائد جلد ہی ختم ہوجاتے ہیں، الکحل کی عادت معمول کا حصہ بن جاتی ہے اور خوشگوار اثرات کے حصول کے لیے الکحل کی مقدار ہر کچھ عرصے کے بعد بڑھاتے رہنا پڑتا ہے۔

الکحل کی کتنی مقدار بہت زیادہ ہوجاتی ہے؟

الکحل کی کچھ اقسام زیادہ تیز ہوتی ہیں۔ پینے کی مقدار جاننے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ الکحل کے "یونٹ" گن لیے جائیں۔ ایک یونٹ دس گرام الکحل کے برابر ہوتا ہے، یونٹ شراب خانے میں استعمال ہونے والے ایک معیاری پیمانے مثلاً نارمل بیئر کے آدھے پائنٹ یا وائن کے چھوٹے یا بڑے گلاس کے برابر ہوتا ہے۔

اگر یکساں وزن والا مرد اور الکحل یکساں مقدار میں پیئیں تو عورت کے جسمانی اعضا میں مرد کی بہ نسبت الکحل کی مقدار زیادہ ہوگی۔ عورتوں کے لیے وہ حد جس کے بعد جسمانی بیماریوں کا خطرہ بڑھنا شروع ہوجاتا ہے چودہ یونٹ فی ہفتہ ہے جبکہ مردوں کے لیے اکیس یونٹ فی ہفتہ ہوتی ہے۔

ایک ساتھ بہت زیادہ الکحل پینا (Binge drinking)

آپ ایک ساتھ کتنی الکحل استعمال کرتے ہیں یہ بات بھی بہت اہم ہے۔ "محفوظ حد" سے یہ فرض کیا جاتا ہے کہ یہ الکحل بیک وقت نہیں بلکہ پورے ہفتے کے دوران پی گئی ہے۔ جسمانی بیماریوں کے حساب سے محفوظ یہ ہوگا کہ ایک دن میں مرد چار یونٹ سے زیادہ اور عورتیں تین یونٹ سے زیادہ الکحل استعمال نہ کریں۔ ایک دن میں مردوں کا آٹھ یونٹ سے زیادہ یا عورتوں کا چھ یونٹ سے زیادہ استعمال "بج ڈرننگ" کہلاتا ہے۔

اس بات کے شواہد موجود ہیں کہ کچھ دن کی بج ڈرننگ کے بعد ہی دماغ کے غلیات مرنا شروع ہو جاتے ہیں پہلے یہ سمجھا جاتا تھا کہ یہ عمل صرف ان لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے جو طویل عرصے تک باقاعدگی سے الکحل پیتے ہیں۔ یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ بج ڈرننگ سے درمیانی عمر کے افراد میں جلد اموات کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

میں کتنی الکحل پی رہا ہوں؟

ہم میں سے زیادہ تر لوگ اپنی الکحل پینے کی عادت کے بارے میں غلط اندازہ لگاتے ہیں۔ اس کا صحیح اندازہ لگانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک ڈائری رکھی جائے جس میں آپ ایک ہفتے کے دوران استعمال ہونے والی الکحل کی مقدار نوٹ کریں۔ اس سے آپ کو واضح اندازہ ہو جائے گا کہ کہیں آپ حد سے زیادہ الکحل تو نہیں پی رہے۔ اس سے ان خطرناک مواقع کی بھی نشاندہی ہو جائے گی مثلاً وہ وقت، جگہ یا لوگ جن کے ساتھ آپ زیادہ الکحل پیتے ہیں۔

ڈائری	دن	کتنی مقدار	کب کہاں کس کے ساتھ	یونٹ ٹوٹل
پیر				
منگل				
بدھ				
جمعرات				
جمعہ				
ہفتہ				

خطرے کی علامات

- آپ غصے، فرسٹریشن، اینگرائٹی یا ڈپریشن جیسی کیفیات کا مقابلہ کرنے کے لیے الکحل کا باقاعدگی سے استعمال کرنے لگیں۔
- آپ زیادہ بااعتماد محسوس کرنے کے لیے باقاعدگی سے الکحل پینے لگیں۔
- آپ کو نشہ ٹوٹنے کے اثرات اکثر محسوس ہونے لگیں۔
- الکحل پینے کی عادت دوسرے لوگوں سے آپ کے تعلقات پر اثر انداز ہونے لگے۔
- الکحل آپ میں برہمی، غصے یا خودکشی کے جذبات پیدا کرنے لگے۔
- دوسرے لوگ آپ کو بتانے لگیں کہ الکحل پینے کے بعد آپ مایوس یا تلخ ہو جاتے ہیں، یا مارنے پھینٹنے پہ اتر آتے ہیں۔
- نارمل کیفیت میں رہنے کے لیے آپ کو زیادہ سے زیادہ مقدار میں الکحل پینے کی ضرورت پڑنے لگے۔
- الکحل پینے پر زیادہ وقت صرف کرنے کے لیے آپ دوسرے کام کرنا چھوڑ دیں۔
- رات کو الکحل پینے کے بعد اگلی صبح آپ گھبراہٹ اور بدن میں لکپاہٹ کا شکار ہونے لگیں۔
- ان کیفیات کو ختم کرنے کے لیے آپ مزید الکحل پینے لگیں۔
- آپ صبح اٹھتے ہی الکحل پینا شروع کر دیں۔

اگر کسی زیادہ مقدار میں الکحل پینے کی عادت پڑ رہی ہو تو اسے کیا کرنا چاہیے؟

- اپنی روزانہ الکحل کے استعمال کی مقدار کو کم کرنے کے لیے ایک مخصوص حد مقرر کریں۔
- ایسے مواقع سے پرہیز کریں جن میں آپ کے الکحل پینے کا خطرہ زیادہ ہو (ڈائری کا جائزہ لیں)۔
- ایسے کاموں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ الکحل پینے کے متبادل کے طور پر اختیار کر سکتے ہیں۔
- اپنے شریک حیات یا دوستوں سے مشورہ کریں۔ وہ ٹارگٹ کے انتخاب اور اسے حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ بہت سے لوگ اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورے کے بعد الکحل پینے کی مقدار کم کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ بغیر کسی مدد کے فوراً الکحل پینا چھوڑ سکتے ہیں، جبکہ کچھ افراد کو الکحل پینا چھوڑنے کی علامات مثلاً الکحل پینے کی شدید خواہش، جسم کا لرزنا اور گھبراہٹ بے چینی جیسی کیفیات کا سامنا ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو آپ کا سائیکالوجسٹ آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

الکحل پینا چھوڑنا اور ڈپریشن

اس بات کی شہادت موجود ہے کہ زیادہ الکحل پینے والے بہت سے افراد الکحل پینے کے دوران ڈپریشن ہوتے ہیں تاہم نشہ چھوڑنے کے چند ہفتوں کے دوران وہ بہتر محسوس کرتے ہیں۔ اس لیے بہتر ہوگا کہ پہلے الکحل چھوڑنے پر توجہ دی جائے اور اگر چھوڑنے کے چند ہفتوں کے بعد بھی ڈپریشن ختم نہ ہو تو پھر اس کا علاج کیا جائے۔ الکحل چھوڑنے کے چند ہفتوں بعد آپ اپنے آپ کو فٹ اور نسبتاً کم ڈپریشن محسوس کریں گے۔ دو سنتوں اور خاندان کے افراد کو آپ سے بات چیت کرنا آسان لگے گا۔ اگر ڈپریشن کے احساسات ختم ہو جاتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ اس کا تعلق الکحل پینے سے تھا۔

اگر الکحل چھوڑنے کے چار ہفتے بعد بھی آپ کو ڈپریشن رہتا ہے تو مزید مدد کے لیے اپنے سائیکالوجسٹ سے رابطہ کریں۔ اپنے جذبات سے متعلق بات کرنا سود مند ہوگا خاص طور پر اگر آپ کے ڈپریشن کا تعلق گھریلو مسائل، بے روزگاری، طلاق، کسی عزیز کی موت کا صدمہ یا دیگر نقصانات سے ہو۔ صلاح و مشورہ اس ضمن میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر ڈپریشن کی شدت زیادہ ہو اور اس کا خاتمہ نہ ہو رہا ہو تو آپ کا سائیکالوجسٹ باتوں کے ذریعے طریقہ علاج کو کنٹریبوٹو سائیکوتھیراپی یا اینٹی ڈپریشن ادویات تجویز کر سکتا ہے۔ ان دونوں صورتوں میں آپ کو الکحل سے دور رہنا ہوگا اور آپ کا علاج کئی ماہ تک جاری رہے گا۔ الکحل کی طلب کم کرنے کے لیے کئی ادویات دستیاب ہیں تاہم انہیں کوئی سائیکالوجسٹ ہی تجویز کر سکتا ہے۔

الکحل پینے کے مسائل اور ڈپریشن دونوں کے علاج بہت کامیاب ہو سکتے ہیں۔ باقاعدگی سے کسی قابل اعتماد شخص سے ملنا مفید ہو سکتا ہے چاہے وہ آپ کا معالج ہو، کاؤنسلر ہو یا خصوصی نفسیاتی امراض کا ماہر ہو۔ عادات یا طرز زندگی کو تبدیل کرنا ایک چیلنج ہوتا ہے اور اس کے حصول میں وقت لگتا ہے۔

یہ کتابچہ رائل کالج آف سائیکھائٹس، یو کے

www.rcpsych.ac.uk/info

اور ڈپارٹمنٹ آف سائیکھائٹری، آفاغان یونیورسٹی کراچی

www.aku.edu/medicalcollege/psychiatry/public_education.shtml

کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔

مدیر: ڈاکٹر سید امیر (ایم آر سی سائیکھائٹ)

نظر ثانی: ڈاکٹر مراد موسیٰ خان (ایم آر سی سائیکھائٹ)