

ڈپریشن

تعارف:

وقتاً وقتاً ہم سب اداسی، مایوسی اور بیزاری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ عموماً یہ علامات ایک یا دو ہفتے میں ٹھیک ہو جاتی ہیں اور ہماری زندگیوں میں ان سے بہت زیادہ فرق نہیں پڑتا۔ کبھی یہ اداسی کسی وجہ سے شروع ہوتی ہے اور کبھی بغیر کسی وجہ کے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ عام طور سے ہم خود ہی اس اداسی کا مقابلہ کر لیتے ہیں۔ بعض دفعہ دوستوں سے بات کرنے سے ہی یہ اداسی ٹھیک ہو جاتی ہے اور کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن طبی اعتبار سے اداسی اس وقت ڈپریشن کی بیماری کہلانے لگتی ہے جب:

- اداسی کا احساس بہت دنوں تک رہے اور ختم ہی نہ ہو
- اداسی کی شدت اتنی زیادہ ہو کہ زندگی کے روزمرہ کے معمولات اس سے متاثر ہونے لگیں۔

ڈپریشن میں کیسا محسوس ہوتا ہے؟

ڈپریشن کی بیماری کی شدت عام اداسی کے مقابلے میں جو ہم سب وقتاً وقتاً محسوس کرتے ہیں کہیں زیادہ گہری اور تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اس کا دورانیہ بھی عام اداسی سے کافی زیادہ ہوتا ہے اور مہینوں تک چلتا ہے۔ درج ذیل علامات ڈپریشن کی نشاندہی کرتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ ہر مریض میں تمام علامات موجود ہوں لیکن اگر آپ میں ان میں سے کم از کم چار علامات موجود ہوں تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ ڈپریشن کے مرض کا شکار ہوں۔

- ۱۔ ہر وقت یا زیادہ تر وقت اداس اور افسردہ رہنا
- ۲۔ جن چیزوں اور کاموں میں پہلے دلچسپی ہو ان میں دل نہ لگنا، کسی چیز میں مزہ نہ آنا
- ۳۔ جسمانی یا ذہنی کمزوری محسوس کرنا، بہت زیادہ تھکا تھکا محسوس کرنا
- ۴۔ روزمرہ کے کاموں یا باتوں پہ توجہ نہ دے پانا
- ۵۔ اپنے آپ کو اوروں سے کمتر سمجھنے لگنا، خود اعتمادی کم ہو جانا
- ۶۔ ماضی کی چھوٹی چھوٹی باتوں کے لیے اپنے آپ کو الزام دیتے رہنا، اپنے آپ کو فضول اور ناکارہ سمجھنا
- ۷۔ مستقبل سے مایوس ہو جانا
- ۸۔ خودکشی کے خیالات آنا یا خودکشی کی کوشش کرنا

۹۔ نیند خراب ہو جانا

۱۰۔ بھوک خراب ہو جانا

ڈپریشن کیوں ہو جاتا ہے؟

بعض لوگوں میں ڈپریشن کی کوئی خاص وجہ ہو بھی سکتی ہے اور نہیں بھی۔ بہت سے لوگوں کو جو اداس رہتے ہیں اور ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اپنی اداسی کی کوئی وجہ سمجھ نہیں آتی۔ اس کے باوجود ان کا ڈپریشن بعض دفعہ اتنا شدید ہو جاتا ہے کہ انہیں مدد اور علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

• معاملات زندگی

بعض تکلیف دہ واقعات مثلاً کسی قریبی عزیز کے انتقال، طلاق، یا نوکری ختم ہو جانے کے بعد کچھ عرصہ اداس رہنا عام سی بات ہے۔ اگلے کچھ ہفتوں تک ہم لوگ اس کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں اور بات کرتے رہتے ہیں۔ پھر کچھ عرصہ بعد ہم اس حقیقت کو تسلیم کر لیتے ہیں اور اپنی روزمرہ کی زندگی میں واپس آ جاتے ہیں۔ لیکن بعض لوگ اس اداسی سے باہر نہیں نکل پاتے اور ڈپریشن کی بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

• حالات و واقعات

اگر ہم تنہا ہوں، ہمارے آس پاس کوئی دوست نہ ہوں، ہم ذہنی دباؤ کا شکار ہوں، یا ہم بہت زیادہ جسمانی تھکن کا شکار ہوں، ان صورتوں میں ڈپریشن کی بیماری ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

• جسمانی بیماریاں

جسمانی طور پر بیمار لوگوں میں ڈپریشن ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بیماریاں ایسی بھی ہو سکتی ہیں جو زندگی کے لیے خطرناک ہوں مثلاً کینسر یا دل کی بیماریاں، یا ایسی بھی ہو سکتی ہیں جو بہت لمبے عرصے چلنے والی اور تکلیف دہ ہوں مثلاً جوڑوں کی تکلیف یا سانس کی بیماریاں۔ نوجوان لوگوں میں وائرل انفیکشن مثلاً فلو کے بعد ڈپریشن ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

• شخصیت

ڈپریشن کسی کو کسی بھی وقت ہو سکتا ہے لیکن بعض لوگوں کو ڈپریشن ہونے کا خطرہ اور لوگوں سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ ہماری شخصیت بھی ہو سکتی ہے اور بچپن کے حالات و تجربات بھی۔

• شراب نوشی

جو لوگ الکحل بہت زیادہ پیتے ہیں ان میں سے اکثر لوگوں کو ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ یہ پتہ نہیں چلتا کہ انسان شراب پینے کی وجہ سے ڈپریشن کا شکار ہو گیا ہے یا ڈپریشن کی وجہ سے شراب زیادہ پینے لگا ہے۔ جو لوگ شراب بہت زیادہ پیتے ہیں ان میں خودکشی کرنے کا خطرہ عام لوگوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔

• جنس

نوائین میں ڈپریشن ہونے کا امکان مرد حضرات سے زیادہ ہوتا ہے۔

• موروثیت

ڈپریشن کی بیماری بعض خاندانوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کے والدین میں سے کسی ایک کو ڈپریشن کی بیماری ہے تو آپ کو ڈپریشن ہونے کا خطرہ اور لوگوں کے مقابلے میں آٹھ گنا زیادہ ہے۔

مینک ڈپریشن یا بانی پولر ڈس آرڈر کیا ہے؟

جن لوگوں کو شدید ڈپریشن ہوتا ہے ان میں سے تقریباً دس فیصد لوگوں کو ایسے تیزی کے دورے بھی ہوتے ہیں جب وہ بغیر کسی وجہ کے بہت زیادہ خوش رہتے ہیں اور نارمل سے زیادہ کام کر رہے ہوتے ہیں۔ اس تیزی کے دورے کو مینیا اور اس بیماری کو بانی پولر ڈس آرڈر کہتے ہیں۔ اس بیماری کی شرح مردوں اور عورتوں میں برابر ہے اور یہ بیماری بعض خاندانوں میں زیادہ ہوتی ہے۔

کیا ڈپریشن انسان کی ذاتی کمزوری کا دوسرا نام ہے؟

جنس طرح سے ذیابطیس ایک بیماری ہے اور بلڈ پریشر کا بڑھ جانا ایک بیماری ہے اسی طرح سے ڈپریشن بھی ایک بیماری ہے۔ یہ بیماری کسی بھی انسان کو ہو سکتی ہے چاہے وہ اندر سے کتنا ہی مضبوط کیوں نہ ہو۔ جیسے اور بیماریوں کے مریض ہمدردی اور علاج کے مستحق ہوتے ہیں اسی طرح سے ڈپریشن کے مریض بھی ہمدردی اور علاج کے مستحق ہوتے ہیں، تنقید اور مذاق اڑانے جانے کے نہیں۔

ڈپریشن میں آپ کس طرح سے اپنی مدد کر سکتے ہیں؟

• اپنی جذباتی کیفیات کو راز نہ رکھیں۔

اگر آپ نے کوئی بری خبر سنی ہو تو اسے کسی قریبی شخص سے شیئر کر لیں اور انہیں یہ بھی بتائیں کہ آپ اندر سے کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ اکثر دفعہ غم کی باتوں کو کسی قریبی شخص کے سامنے بار بار دہرانے، رولینے اور اس کے بارے میں بات کرنے سے دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔

• جسمانی کام کریں۔

کچھ نہ کچھ ورزش کرتے رہیں، چاہے یہ صرف آدھ گھنٹہ روزانہ چہل قدمی ہی کیوں نہ ہو۔ ورزش سے انسان کی جسمانی صحت بھی بہتر ہوتی ہے اور نیند بھی۔ اپنے آپ کو کسی نہ کسی کام میں مصروف رکھیں چاہے یہ گھر کے کام کاج ہی کیوں نہ ہوں۔ اس سے انسان کا ذہن تکلیف دہ خیالات سے ہٹا رہتا ہے۔

• اچھا کھانا کھائیے۔

متوازن غذا کھانا بہت ضروری ہے چاہے آپ کا دل کھانا کھانے کو نہ چاہ رہا ہو۔ تازہ پھلوں اور سبزیوں سے سب سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ ڈپریشن میں لوگ کھانا کھانا چھوڑ دیتے ہیں جس سے بدن میں وٹامنز کمی ہو جاتی ہے اور طبیعت اور زیادہ خراب لگتی ہے۔

• شراب نوشی سے دور رہیں۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ شراب پینے سے ان کے ڈپریشن کی شدت میں کمی ہو جاتی ہے۔ حقیقت میں شراب پینے سے ڈپریشن اور زیادہ شدت اختیار کر لیتا ہے۔ اس سے وقتی طور پر کچھ گھنٹوں کے لیے تو فائدہ ہو سکتا ہے لیکن بعد میں آپ اور زیادہ اداس محسوس کریں گے۔ زیادہ شراب پینے سے آپ کے مسائل اور بڑھتے ہیں، آپ صحیح مدد نہیں لے پاتے اور آپ کی جسمانی صحت بھی خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

• نیند

نیند کے نہ آنے سے پریشان نہ ہوں۔ اگر آپ سو نہ سکیں تو پھر بھی آرام سے لیٹ کر ٹی وی دیکھنے یا ریڈیو سننے سے آپ کو ذہنی سکون ملے گا اور آپ کی گھبراہٹ بھی کم ہوگی۔

• ڈپریشن کی وجہ کو دور کرنے کی کوشش کریں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اپنے ڈپریشن کی وجہ معلوم ہے تو اس کو لکھنے اور اس پہ غور کرنے سے کہ اسے کیسے حل کیا جائے ڈپریشن کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

• مایوس نہ ہوں۔

اپنے آپ کو یاد دلاتے رہیں کہ:

آپ جس تجربے سے گزر رہے ہیں اس سے اؤر لوگ بھی گزر چکے ہیں۔
ایک نہ ایک روز آپ آپ کا ڈپریشن ختم ہو جائے گا چاہے ابھی آپ کو ایسا نہ لگتا ہو۔

ڈپریشن کا علاج کیسے کیا جاسکتا ہے؟

ڈپریشن کا علاج باتوں (سائیکو تھراپی) کے ذریعے بھی کیا جاسکتا ہے، اینٹی ڈپریشن ادویات کے ذریعے بھی اؤریک وقت دونوں کے استعمال سے بھی۔ آپ کے ڈپریشن کی علامات کی نوعیت، ان کی شدت اؤر آپ کے حالات کو دیکھتے ہوئے یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ کے لیے ادویات کا استعمال زیادہ بہتر ہے یا سائیکو تھراپی۔ بلکہ اؤر درمیانی درجے کے ڈپریشن میں سائیکو تھراپی کے استعمال سے طبیعت ٹھیک ہو سکتی ہے لیکن اگر ڈپریشن زیادہ شدید ہو تو دو ادویات ضروری ہو جاتا ہے۔

باتوں کے ذریعے علاج (سائیکو تھراپی)

ڈپریشن میں اکثر لوگوں کو اپنے احساسات کسی با اعتماد شخص کے ساتھ شیئر کرنے سے طبیعت بہتر محسوس ہوتی ہے۔ بعض دفعہ اپنے احساسات رشتہ داروں یا دوستوں کے ساتھ بانٹنا مشکل ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ماہر نفسیات (سائیکولوجسٹ) سے بات کرنا زیادہ آسان لگتا ہے۔ سائیکو تھراپی کے ذریعے علاج میں وقت لگتا ہے۔ عام طور سے آپ کو ماہر نفسیات سے ہر ہفتے ایک گھنٹے کے لیے ملنا ہوتا ہے اؤر اس کا دورانیہ ۵ ہفتے سے ۳۰ ہفتے تک ہو سکتا ہے۔

اینٹی ڈپریشن ادویات۔

اگر آپ کا ڈپریشن شدید ہو یا کافی عرصے سے چل رہا ہو تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کو اینٹی ڈپریشن ادویات تجویز کرے۔ ان ادویات سے اداسی کم ہوتی ہے، زندگی بہتر لگنے لگتی ہے اؤر حالات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں بہتری ہوتی ہے۔ یاد رکھیے کہ اینٹی ڈپریشن ادویات کا فائدہ دوا شروع کرنے کے بعد فوراً نظر آنا شروع نہیں ہوتا بلکہ اس میں ۲ سے ۳ ہفتے لگ سکتے ہیں۔ بعض لوگوں کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ دوا شروع کرنے کے بعد چند ہی دنوں میں ان کی نیند بہتر ہو جاتی ہے اؤر گھبراہٹ کم ہو جاتی ہے لیکن ڈپریشن کم ہونے میں کئی ہفتے لگتے ہیں۔

اینٹی ڈپریشن ادویات کس طرح کام کرتی ہیں؟

انسانی دماغ میں متعدد کیمیائی مواد موجود ہیں جو ایک نلیے سے دوسرے نلیے تک سگنل پہنچاتے ہیں۔ ایسا سمجھا جاتا ہے کہ ڈپریشن میں دوا ناص کیمیکلز کی کمی ہوتی ہے جنہیں سیرٹونن اور نارایڈریٹیلین کہا جاتا ہے۔ اینٹی ڈپریشنٹ ادویات ان کیمیکلز کی مقدار دماغ میں بڑھانے میں مددگار ہوتی ہیں۔

اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کے مضرات۔

دوسری تمام ادویات کی طرح ڈپریشن مخالف ادویات کے بھی مضرات ہوتے ہیں مگر عام طور سے یہ شدید نہیں ہوتے اور دوا لیتے رہنے سے کچھ عرصے میں ختم ہو جاتے ہیں۔ ایس ایس آر آئی اینٹی ڈپریشنٹ ادویات شروع کے دنوں میں کچھ مریضوں میں متلی اور بے چینی پیدا کرتی ہیں۔ ٹرائی سائیکلک اینٹی ڈپریشنٹ ادویات لینے سے شروع کے چند ہفتوں میں منہ کی خشکی اور قبض کی شکایات ہو سکتی ہیں۔ اگر یہ مضرات بہت شدید نہ ہوں تو امکان یہی ہے کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کو کچھ دوا جاری رکھیں کیونکہ اکثر مریضوں میں دوا جاری رکھنے سے یہ اثرات کم یا ختم ہو جاتے ہیں۔

بعض اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کو لینے سے نیند آتی ہے اس لیے ان کو رات سونے سے پہلے لینے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ غنودگی کی صورت میں گاڑی چلانے اور بڑی مشینری کے استعمال سے گریز کریں۔ بعض ادویات کا بعض دوسری ادویات کے ساتھ ری ایکشن ہو سکتا ہے اس لیے اپنے ڈاکٹر کو ہر اس دوا سے آگاہ کریں جو آپ استعمال کر رہے ہیں۔ اگر آپ اینٹی ڈپریشنٹ ادویات لینے کے ساتھ ساتھ شراب پینا جاری رکھیں گے تو آپ کو بہت زیادہ نیند آنے لگی اور دوا کا پورا فائدہ بھی نہیں ہو گا۔

دوا شروع کرنے کے بعد اپنے ڈاکٹر کو باقاعدگی سے دکھاتے رہیں تاکہ وہ یہ دیکھ سکے کہ آپ کو دوا سے فائدہ ہو رہا ہے کہ نہیں اور اس کے مضرات تو نہیں ہو رہے۔ اینٹی ڈپریشنٹ ادویات طبیعت صحیح ہو جانے کے بعد بھی کم از کم مزید چھ مہینے تک جاری رکھنی پڑتی ہیں ورنہ بیماری کی علامات واپس آنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اینٹی ڈپریشنٹ ادویات آہستہ آہستہ بند کی جاتی ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر خود سے اپنا تک دوا بند نہ کریں۔

اکثر لوگ اینٹی ڈپریشنٹ ادویات شروع کرنے سے پہلے پریشان ہوتے ہیں کہ وہ ان کے عادی ہو جائیں گے اور پھر انہیں ساری عمر ان دوائیوں کو لینا پڑے گا۔ یہ خیال صحیح نہیں، انسان اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کا اس طرح سے عادی نہیں بنتا جیسے لوگ نیند کی دوائیوں مثلاً وٹلیم، شراب یا نیکوٹین کے عادی ہو جاتے ہیں۔ ان نشہ آور چیزوں کے برعکس نہ اینٹی ڈپریشنٹ ادویہ کا فائدہ برقرار رکھنے کے لیے ان کی مقدار بڑھانی پڑتی ہے اور نہ ہی ان کی شدید طلب ہوتی ہے۔ البتہ اگر آپ اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کو اپنا تک بند کریں تو گھبراہٹ، پتلا پانانہ اور ڈراؤنے خواب کی شکایات ہو سکتی ہیں۔ اگر دوائیں آہستہ آہستہ بند کی جائیں تو یہ شکایات شاذ و نادر ہی ہوتی ہیں۔

کیا مجھے ماہر نفسیاتی امراض (سائیکائٹرسٹ) کو دکھانا ہوگا؟

ڈپریشن کے بہت سارے مریض اپنے فیملی ڈاکٹر کے علاج سے ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کی طبیعت اس سے صحیح نہ ہو تو ہو سکتا ہے آپ کو ماہر نفسیاتی امراض (سائیکائٹرسٹ) کو دکھانے کی ضرورت پڑے۔ سائیکائٹرسٹ ڈاکٹر ہوتے ہیں اور اس کے بعد انہوں نے نفسیاتی امراض کے علاج میں مزید تربیت حاصل کی ہوتی ہے

علاج نہ کرانے کی صورت میں کیا ہوتا ہے؟

اچھی خبر یہ ہے کہ ڈپریشن کے اسی فیصد مریض علاج نہ کروانے کے باوجود بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن اس میں چار سے چھ مہینے یا اس سے بھی زیادہ عرصہ لگ سکتا ہے۔ آپ سوچیں گے کہ پھر علاج کروانے کی کیا ضرورت ہے؟ وجہ یہ ہے کہ باقی بیس فیصد مریض بغیر علاج کے اگلے دو سال تک ڈپریشن میں مبتلا رہیں گے اور پہلے سے یہ بنانا ممکن نہیں ہوتا کہ کون ٹھیک ہو جائے گا اور کون ٹھیک نہیں ہوگا۔ اس کے علاوہ اگر علاج سے چند ہفتوں میں طبیعت بہتر ہو سکتی ہے تو انسان کئی مہینوں تک اتنی شدید تکلیف کیوں برداشت کرتا رہے۔ کچھ لوگوں کا ڈپریشن اتنا شدید ہو جاتا ہے کہ وہ خودکشی کر لیتے ہیں۔ اسی لیے اگر آپ کے ڈپریشن کی علامات کی شدت بڑھ گئی ہے اور ان میں کوئی کمی نہیں ہو رہی، آپ کے ڈپریشن نے آپکے کام، دلچسپیوں، اور رشتہ داروں اور دوستوں سے تعلقات کو متاثر کرنا شروع کر دیا ہے، یا آپ کو اس طرح کے خیالات آنے لگے ہیں کہ آپکے زندہ رہنے کا کوئی فائدہ نہیں اور دوسرے لوگوں کے حق میں یہی بہتر ہے کہ آپ مر جائیں، تو آپ کو فوراً اپنا علاج کروانے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا سائیکائٹرسٹ سے رجوع کرنا چاہیے۔

یہ کتابچہ رائل کالج آف سائیکائٹرسٹس، یو کے

www.rcpsych.ac.uk/info

اور ڈپارٹمنٹ آف سائیکائٹری، آغا خان یونیورسٹی کراچی

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

کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔

مدیر: ڈاکٹر سید امیر (ایم آر سی سائیکٹ)

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