

اختلال ذہنی کی ادویات

انگلش نام = Antipsychotics

اختلال ذہنی کی ادویات کیا ہیں؟

اس میں بہت سی اقسام کی ادویات شامل ہیں جو کچھ قسم کی ذہنی تکلیفوں یا بیماریوں کے لیئے استعمال کی جاتی ہیں، جن میں اہم شیذوفرنیا/فصام، مینیا اور اداسی کی بیماری (دو قطبی عارضہ) شامل ہیں۔ کم مقدار میں یہ گھبراہٹ اور شدید ڈپریشن میں بھی مددگار ہو سکتی ہیں۔

یہ کن چیزوں میں مدد کر سکتے ہیں۔

- آوازیں سننے کا تجربہ (فریب حسی)
- وہ خیالات جو فرد کو تکلیف دیتے ہیں اور جو حقیقت پر مبنی بھی نہیں ہوتے (اوہام)
- صاف اور واضح سوچنے میں مشکل (سوچ کی بیماری)
- مینیا اور اداسی کی بیماری / دو قطبی عارضہ میں شدید مزاجی اُتار چڑھاؤ

یہ کیسے کام کرتے ہیں؟

وہ تمام دماغ کے بہت سے کیمیکلز (نیوروٹرانسمیٹر) کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ وہ کیمیکل ہیں جنکی ضرورت دماغ کو پیغامات کی ترسیل میں پڑتی ہے۔ ڈوپامین بنیادی کیمیکل ہے جو ان تمام ادویات سے اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ طے کرتا ہے کہ ہم کیسا محسوس کریں گے۔

کہ کوئی چیز کتنی نمایاں، اہم اور دلچسپ ہے۔

مطمئن

حرکات

اس میں پٹھوں کی حرکات پر کنٹرول بھی شامل ہے۔

اگر ڈوپامین کے نظام کا کوئی حصہ زیادہ سرگرم ہو جائے تو ہو سکتا ہے کہ وہ اوہام، فریب حسی یا سوچ کے عارضے میں اہم کردار ادا کرے۔

اگرچہ یہ ادویات بڑی سکون آور ادویات کہلاتی ہیں، ماضی میں یہ پرسکون رکھنے یا نیند لانے کے لیئے نہیں بنائی گئیں تھیں۔ اسی لیئے یہ ویلیئم یا نیند کی ادویات کے طرح نہیں ہیں۔

بنیادی مقصد فرد کو بغیر سست اور غنودگی دلائے بہتری محسوس کروانا ہے، تاہم اسکی زیادہ مقدار سے فرد خود کو شدید نیند یا نشے میں محسوس کر سکتا ہے۔ اگر فرد بہت زیادہ سرگرم، اضطراب اور تکلیف کا شکار ہو تو فرد کو اسکی زیادہ مقدار دی جا سکتی ہے، لیکن یہ بہت کم عرصے کے لیئے ہونا چاہیئے۔

کس قسم کی اختلال ذہنی کی ادویات دستیاب ہیں؟

ان ادویات کو دو گروہوں میں بیان کیا جاتا ہے۔

پرانی ادویات 'Typical - the older drugs'

نئی ادویات 'Atypical - the newer drugs'

اختلال ذہنی کی عمومی/پرانی ادویات

انکا استعمال ۱۹۵۰ کی درمیانی دہائی میں شروع ہوا۔ یہ پرانی ادویات اکثر *typical or first-generation* اختلال ذہنی ادویات کہلاتی ہیں۔ یہ تمام ڈوپامین کے عمل کو روکتی ہیں، کچھ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ اثر کرتی ہیں۔

نقصان دہ اثرات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

اکڑاؤ اور کیکپاہٹ جیسے پارکنسن کی بیماری میں ہوتا ہے۔

خود کو ڈھیلا محسوس کرنا اور سوچ میں سستی کا آجانا

غیر آرام دہ حد تک بے چینی

جنسی زندگی کے مسائل

اگر مریض ان علامات کا شکار ہی تو ہو سکتا ہے کہ وہ دوا کی بہت زیادہ مقدار لے رہے ہیں۔ اسکی مقدار کو دوا کے نقصان دہ اثرات کے ختم ہونے تک کم کیا جاتا ہے۔ اگر فرد کو ٹھیک رہنے کے لیئے دوا کی زیادہ مقدار کی ضرورت ہو تو اسکے نقصان دہ اثرات کو *anticholinergic* ادویات، جو پارکنسن کی بیماری کے علاج کے لیئے استعمال ہوتی ہے، سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ *Orphenadrine and Procyclidine* دو سب سے زیادہ استعمال ہونے والی *anticholinergic* ادویات ہیں۔

نئی اختلال ذہنی کی ادویات

پچھلے دس سالوں میں کچھ نئی ادویات منظر عام پر آئی ہیں۔ یہ بھی ڈوپامائن کو بلاک کرتی ہیں لیکن بہت کم مقدار میں۔ یہ دماغ کے مختلف پیغام پہنچانے والے کیمیکلز پر بھی کام کرتی ہیں جیسے سیروٹنن اور یہ *atypical or second-generation* اختلال ذہنی کی ادویات کہلاتی ہیں۔ ان میں سے بہت سی کے اثرات پرانی اختلال ذہنی کی ادویات کی طرح ہیں۔

نقصان دہ اثرات

• نیند اور سستی

• وزن بڑھ جانا

- جنسی زندگی میں مداخلت
- ذیابیطیس کا خطرہ بڑھ جانا
- زیادہ مقدار میں، کچھ ادویات کے بالکل ویسے ہی نقصان دہ اثرات ہوتے ہیں جیسے پارکنسن کے پرانی ادویات سے ہوتے تھے۔
- لمبے عرصے کے استعمال سے چہرے کی مخصوص حرکات پیدا ہو سکتی ہیں اور کبھی کبھار ٹانگوں اور بازوؤں کی بھی۔

فرد کو کتنے عرصے تک اختلال ذہنی کی ادویات لینی چاہئیں؟

یہ بہت سے عوامل پر منحصر ہے۔ اکثر مریضوں کو یہ ادویات تمام عمر استعمال کرنی پڑتی ہیں۔

شیزوفرینیا/فصام

اگر فرد فصام کے صرف ایک وقفاتی حملے کا شکار ہوا ہے تو 4 میں سے ایک حصہ امکان ہے کہ صحت یاب ہو جانے کے بعد علامات واپس نہیں آئیں گی۔ اسی لیئے ہو سکتا ہے کہ فرد کو اختلال ذہنی کی ادویات جاری رکھنے کی ضرورت نہ پڑے۔

فصام کے شکار زیادہ تر لوگوں میں علامات جاری رہتی ہیں یا آتی جاتی رہتی ہیں۔ غور کرنے کی کچھ باتیں مندرجہ ذیل ہیں۔

- ہو سکتا ہے کہ اختلال ذہنی کے مرض کی ادویات سے فرد کی علامات مکمل طور پر ختم ہو جائیں۔ اس بات کا بھی زیادہ امکان ہے کہ علامات کی شدت میں کافی حد تک کمی آجائے اور ان سے نمٹنا آسان ہو جائے۔
- جس طرح کسی بھی دوا سے ہوتا ہے، فرد کو مدد کے لیئے دوا اور اسکے نقصان دہ اثرات کے درمیان توازن قائم کرنا پڑے گا۔
- بہت سے لوگوں میں علامات بغیر کسی واضح وجہ کے آتی جاتی رہتی ہیں۔۔ اسی لیئت بہت سے ایسے وقت بھی آتے ہیں جب اس طرح کی ادویات سے مدد لینی پڑتی ہے اور ایسے وقت بھی جب آپکو انکی اتنی ضرورت نہیں ہوتی۔
- اگر فرد ایک یا ایک سے زیادہ اختلال ذہنی کے وقفاتی حملوں سے گزرا ہو اور دوا کا استعمال بند کر دے تو 6 ماہ کے اندر علامات واپس آ جاتی ہیں۔
- اس بات کے بھی شواہد ملے ہیں کہ اگر طویل المدت عرصے کے بڑے مسائل پیدا ہو رہے ہوں تو وہ تقریباً بیماری کے پہلے 5 سال میں پیدا ہو جاتے ہیں۔ اسی لیئے فرد کو ٹھیک رکھنے کے لیئے دوا کا استعمال بتدائی سالوں میں بہت ضروری ہے۔

دو قطبی عارضہ

دو قطبی عارضہ تقریباً ہمیشہ واپس آتا ہے اگرچہ پہلے وقفاتی حملے کے دوران یہ پیشین گوئی کرنا بہت مشکل ہے کہ ایسا کتنی جلدی ہوگا۔

اختلال ذہنی کی ادویات روکنے سے کیا ہوگا؟

اختلال ذہنی کی ادویات کے استعمال کو روکنے سے علامات فوراً تو نہیں لیکن 3 سے 6 ماہ کے اندر واپس آ جائیں گی۔

اس دوا کا استعمال کس طرح روکنا چاہیئے؟

اگر فرد یہ فیصلہ کر لے کہ وہ اختلال ذہنی کی ادویات کا استعمال بند کرنا چاہتا ہے، تو آپ درج ذیل چیزیں کرنے کو کہہ سکتے ہیں۔

- فرد اپنے احساسات / سوچوں / برتاؤ کی ایک فہرست بنائے، جس سے اسے پتہ چلے کہ علامات واپس آ رہی ہیں۔ ایک وقفاتی حملے سے دوسرے کی علامات کا پیٹرن تقریباً ایک سا ہی ہوتا ہے۔
- اسی طرح کی ایک فہرست بنائیں، اس فرد کے ساتھ مل کر جو اسے جانتا ہے یا جس پر وہ فرد بھروسہ کرتا ہے، کہ اگر علامات واپس آنا شروع ہوں تو دوسروں کو کیا لگتا ہے۔
- ادویات کو آہستہ آہستہ کم کریں، ایک دفعہ دوا کم کرنے کے بعد اسے اپنا اثر دکھانے میں چند ہفتوں کا وقت دیں۔

اسکا مطلب یہ ہے کہ فرد کی علامات اچانک سے واپس نہیں آئیں۔ اگر یہ دوبارہ سے بدترین ہونا شروع ہوں تو فرد کو پتہ ہونا چاہیئے کہ اب اسے کیا کرنا ہے، چاہے وہ فی الحال ٹھیک بھی ہو۔

اگر فرد دوا کو مکمل طور پر چھوڑ دے تب بھی اسے کم از کم چھ مینوں تک اس کا فالو اپ کریں۔

علاج کے دوسرے متبادل کیا ہیں؟

شواہد سے یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ اختلال ذہنی کی تکلیف دہ بیماری کی شدید علامات کے لیئے اختلال ذہنی کی دوا سے بہتر اور کوئی دوسری دوا کام نہیں کر سکتی۔ اختلال ذہنی کی ادویات کی جگہ کوئی اور طریقہ علاج استعمال کرنے کی بجائے اس کے ساتھ مدد کے کسی اور طریقے کا اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہیں۔

- سوچ برتاؤ تھراپی
- نفسیاتی آگاہی
- فیملی تھراپی
- آوازیں سننے کی گروہی تھراپی

مزید ذہنی بیماریوں پر مفت معلومات اور سی بی ٹی پر مشتمل اپنی مدد آپ کے علاج کے کتابچوں کے لئے
بیماری 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۔