

اداسی کی بیماری

انگلش نام = Depression

ڈپریشن یا اداسی کی بیماری سے مراد اداسی (موڈ کی خرابی) یا خوش مزاجی کی غیر موجودگی (زیادہ تر دلچسپیوں میں خوشی اور دلچسپی کا ختم ہو جانا) دونوں ہے۔ اور اسکے ساتھ اکثر جذباتی، وقوفی، جسمانی اور برتاؤ کی علامات بھی موجود ہوتی ہیں۔ کسی صدمے یا برے حالات میں اداسی نارمل بات ہے۔ لیکن وقت کے ساتھ انسان کا موڈ بہتر ہو جاتا ہے۔ تاہم اگر انسان کسی واقعے کے بعد دو ہفتے سے زیادہ اداس رہے یا اداسی حالات و واقعات کی نسبت زیادہ ہو تو اسے اداسی کی بیماری کہا جاسکتا ہے۔

یہ سب سے زیادہ ہونے والی نفسیاتی بیماری ہے اور علاج کی قیمت کے لحاظ سے اسکا بہت زیادہ بوجھ خاندانوں اور دیکھ بھال کرنے والوں اور کام پر پیداوار میں کمی کی صورت میں پڑتا ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے بمطابق یہ اس کا بوجھ تمام بیماریوں کے مقابلے میں دنیا میں چوتھے نمبر پر ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ بیماری دیرینہ بن جاتی ہے۔ 80 فیصد سے زیادہ مریضوں کا علاج فیملی ڈاکٹر کر سکتے ہیں اگر وہ اس کی شناخت کر لیں تو۔

اس کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

اداسی کے بڑے دورے کی تشخیص کے لیے اسکی بنیادی علامات میں سے کم از کم ایک کی ضرورت ہوتی ہے۔

- تقریباً مسلسل اداسی ہوتی ہو یا موڈ خراب رہتا ہے
- زیادہ تر دلچسپیوں میں خوشی اور دلچسپی ختم ہو گئی ہے
- تھکان یا توانائی میں کمی محسوس ہوتی ہے
- بے وقعتی کا غیر مناسب حد تک شدید احساس ہوتا ہے یا احساس جرم وغیرہ
- موت کی مکرر سوچیں، خودکشی کی سوچیں آتی ہیں یا حقیقی خودکشی کی کوشش کی
- سوچنے یا توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت ختم ہو گئی ہے یا قوت فیصلہ کا بہت حد تک فقدان ہے
- نفسیاتی حرکی اضطراب یا پسماندگی پائی جاتی ہے
- بے خوابی یا بسیار خوابی کا شکار ہونا
- معمول کی بھوک میں تبدیلی آئی ہے یا وزن کم ہو گیا ہے

ان علامات کو کم از کم دو ہفتے تک مسلسل اور مستقل رہنا چاہیئے اور انکی وجہ سے نمایاں تکلیف اور ماندگی پیدا ہونی چاہیئے۔ اسکی وجہ کوئی جسمانی بیماری نہیں ہونا چاہیئے۔ جیسے الکحل والے مشروبات کا زیادہ استعمال، یا لمبی اور تکلیف دہ بیماری (اگرچہ بیماری اور ڈپریشن عموماً ساتھ ساتھ چلتے ہیں) اسکی شدت علامات کی وسعت اور انکے فرد کی کارکردگی پر اثرات پر منحصر ہے۔

آبادی میں بیماری کی شرح کیا ہے؟

- فیملی ڈاکٹر عام طور پر اداسی کے اکثر مریض دیکھتے ہیں۔ یہ پرائمری کیئر میں جانے کی تیسری بڑی اور سب سے عام وجہ ہے۔
- تقریباً دو تہائی نوجوان اپنی زندگی میں اداسی کی شدت کا تجربہ کریں گے جو انکی سرگرمیوں کو متاثر کرے گا۔ سالانہ 6 فیصد نوجوان اداسی کے وقفے کا شکار ہوتے ہیں۔ اور 15 فیصد سے زیادہ آبادی اپنی زندگی میں کسی نہ کسی وقت اسکے وقفاتی حملے کا تجربہ کرے گی۔ زیادہ تر اداسی کی حالتیں معمولی سے درمیانے درجے کی صف میں آتی ہیں اور یہ زیادہ تر وہ ہیں جو بنیادی طور پر پرائمری کیئر میں دیکھی جاتی ہیں۔
- دیرینہ جسمانی بیماری ڈپریشن کے خطرے کو بڑھا دیتی ہے۔ دو یا دو سے زیادہ دیرینہ مسائل کا شکار لوگوں میں ڈپریشن 23 فیصد ہوتا ہے اور اسکے مقابلے میں صحت مند لوگوں میں صرف 2.3 فیصد۔

کن لوگوں میں بیماری زیادہ ہوتی ہے؟

تقریباً تمام تحقیقات میں، خواتین میں اسکی شرح، پھیلاؤ اور اس کے ساتھ منسلک دوسری بیماریاں مردوں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہے۔ جنسی تفرقات متنازعہ ہیں اور ہو سکتا ہے وہ جزوی طور پر فرق علامات کو بیان کرنے اور مدد تلاش کرنے سے منسلک ہو۔ لیکن ان کے علاوہ حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی یا ثقافتی عوامل بھی اہم ہوتے ہیں۔ حاملہ خواتین میں اور ذچگی کے بعد اسکا شکار ہونے کی شرح بھی بہت زیادہ ہے۔

اس سے ملتی جلتی بیماریاں کیا ہیں؟

- دو قطبی مزاجی بیماری
- شیروفینیا (اسکے ساتھ ڈپریشن بھی ہو سکتا ہے)
- موسمی مزاجی بیماری
- کسی عزیز کی موت: ڈپریشن کی علامات کسی عزیز کی موت کے 3-2 ہفتے کے اندر شروع ہوتی ہیں۔ کسی عزیز کی غیر پیچیدہ موت اور بڑے ڈپریشن میں بہت سی علامات ایک جیسی ہوتی ہیں، لیکن کسی عزیز کی غیر پیچیدہ موت کے ساتھ خود کشی کی سوچیں، اختلال ذہنی کی علامات، اور شدید احساس جرم نمایاں ہوتا ہے۔
- نامیاتی وجہ جیسے ہائپوٹھائرائڈزم
- ادویات کے نقصان دہ اثرات
- کھانے کے عوارض: عصبی بے اشتہابی اور عصبی بولیمیا
- محلولات کی زیادتی ڈپریشن کے ساتھ منسلک ہوتا ہے۔
- ڈپریشن کے ساتھ دوسری نفسیاتی حالتیں بھی موجود ہوتی ہیں۔ جیسے عمومی گھبراہٹ کا عارضہ، گھبراہٹی حملہ، وسوسوں اور جبری افعال کا عارضہ اور شخصیتی عوارض وغیرہ۔
- کچھ میڈیکل سے متعلقہ مسائل بھی ڈپریشن کے ساتھ منسلک ہو سکتے ہیں۔
 - پارکنسن کی بیماری
 - دیرینہ بیماریاں جیسے ذیابیطیس، دل کی بیماریاں

- دماغی شریانوں کی بیماریاں
- اینڈوکرائن کی بیماریاں جیسے ہائپوتھائرائڈزم
- کینسر

اس کا علاج کیا ہے؟

روایتی طور پر ڈپریشن کا بنیادی علاج اداسی کش / اینٹی ڈپریشنٹ ادویات سے کیا جاتا ہے۔ اب بہت سے ایسے شواہد بھی ملے ہیں جو کہ نفسیاتی اور سماجی علاج کی موثریت کی تائید کرتے ہیں لیکن انکی دستیابی بہت عام نہیں ہے۔

معمولی سے درمیانے درجے کے ڈپریشن کا علاج

- سماجی نفسیاتی علاج جو کہ اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر سکے۔
- ورزش۔ یاد رہے یہ ایسی ورزش نہ ہو جو پٹھوں کو طاقت ور بنائے بلکہ ایسی ہو جو کہ خون کا دورانیہ تیز کرے۔
- اپنی مدد آپ کے اصولوں پر تیار کی گئی سوچ برتاؤ تھراپی کی کتاب جو کہ انٹرنیٹ پر موجود ہے۔
- سکون کی تھراپی۔
- مختصر نفسیاتی علاج (6-8 ہفتوں کے سیشن) جس میں پرابلم سولونگ تھراپی، مختصر سوچ برتاؤ تھراپی اور کونسلنگ شامل ہے۔

معمولی درجے کے ڈپریشن میں ابتدائی علاج کے طور پر اداسی کشا ادویات تجویز نہیں کی جاتیں۔ کیونکہ اس میں خطرہ مول لینے اور فائدہ حاصل کرنے کا تناسب بہت خراب ہوتا ہے۔

ادویات کے ذریعے علاج

ایس ایس آر آئی (*Selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs)*) کو معمول کی نگہداشت کے لحاظ سے پہلی ترجیح کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ وہ *tricyclic antidepressants* کی طرح موثر ہیں اور انکے نقصان دہ اثرات کم ہوتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ ٹھیک ہونے کے بعد بھی آپکو کم از کم چھ مہینے یہ ادویات استعمال کرنی پڑیں گی۔ تاہم ایسے مریض جن کو دو یا زیادہ دفعہ اداسی کی بیماری ہو چکی ہو اسے ٹھیک ہونے کے بعد ادویات دو سال استعمال کرنی پڑتی ہیں۔

کسی بھی طرح کی دوا شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے اس کے بارے میں ضرور بات کریں۔ یہ دوائیاں تین سے چار ہفتوں میں اثر شروع کرتی ہیں۔

اداسی کشا ادویات کیسے بند کرنی چاہئیں؟

4 ہفتوں کے دوران دوا کیمقدار کو آہستہ آہستہ کم کرنا چاہیئے، کچھ لوگوں کو کمبے عرصے تک دوا استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اداسی کی بیماری کی یچیدگیاں کیا ہوتی ہیں؟

ڈپریشن خراب معیار زندگی اور پیداواری صلاحیتوں میں کمی کی ایک بڑی وجہ ہے۔ سماجی مسائل بہت عام ہیں جیسے سماجی سنگما، نوکری کا چلے جانا، شادی کاٹوٹ جانا۔ اس سے منسلک دوسرے مسائل جیسے گھبراہٹ کی علامات اور نشہ آور اشیائے کا غلط استعمال، مزید معذوری کی وجہ بن سکتا ہے۔

ڈپریشن کا تعلق بڑھتی ہوئی شرح اموات سے بھی ہے

خود کشی کرنے والے آدھے سے بھی زیادہ افراد میں اداسی کے بڑے دورے کے شواہد ملتے ہیں۔ اداسی کی بیماری کے شکار مردوں میں عورتوں سے زیادہ خود کشی کا رجحان پایا جاتا ہے۔ جو کہ خصوصاً شراب کے زیادہ استعمال، اور اضطراب یا جارحانہ شخصی خصوصیات کا مرکب ہوتا ہے۔ ڈپریشن کے مریضوں میں خود کشی کی پیشن گوئی میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- خود کشی کی کوشش
- مایوسی کی شدت
- خود کشی کے رجحان کے بہت زیادہ امکانات
- ڈپریشن دل کی بیماریوں سے مرنے اور انکا شکار ہونے کے خطرے کو بہت بڑھا دیتا ہے۔

بہتری کا امکان:

ڈپریشن کے ایک اوسطاً وقفاتی حملے کی لمبائی 6-8 ہفتے ہو سکتی ہے۔ اور معمولی درجے کے ڈپریشن میں بحالی صحت خود بخود ہوتی ہے۔

ایک تہائی افراد 2 سال سے زیادہ عرصے تک ٹھیک رہتے ہیں اور تقریباً 20 فیصد دیرینہ بیماری کا شکار ہوتے ہیں۔

ڈپریشن کے بار بار ہونے میں مندرجہ ذیل عوامل شامل ہیں؛

- تین یا تین سے زیادہ ڈپریشن کے بڑے وقفاتی حملے
- ڈپریشن کے بار بار ہونے کا زیادہ تعدد
- پچھلے بارہ ماہ کے دوران ایک وقفاتی حملہ
- علاج جاری ہونے کے دوران باقی ماندہ علامات
- شدید وقفاتی حملے جیسے خودکشی یا اختلال ذہنی کی خصوصیات
- ماضی کے لمبے وقفاتی حملے
- دوا کا استعمال بند کرنے کے بعد بیماری کا دوبارہ حملہ

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۔