

بدنی علامات اور بدنی حالت کی بیماری

انگلش نام = Somatization and somatoform disorders

جب ذہنی عوامل جیسے تناؤ کی وجہ سے بدنی علامات پیدا ہوں تو انہیں بدنی علامات کہتے ہیں۔ بدنی حالت کی بیماری، بدنی علامات کی بدترین شکل ہے، جس میں طویل المدتی جسمانی علامات شدید تکلیف کی وجہ بنتی ہیں۔ تاہم بدنی حالت کی بیماری کے شکار لوگ عموماً اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ انکی علامات کی کوئی جسمانی وجہ ہے۔

بدنی علامات کی بیماری کیا ہے؟

جب فرد میں ذہنی یا جذباتی عوامل کی وجہ سے جسمانی علامات پیدا ہوں تو وہ بدنی علامات کی بیماری کہلاتی ہے۔ مثال کے طور پر بہت سے لوگوں کو اکثر ذہنی تناؤ کی وجہ سے سر درد ہوتا ہے۔ لیکن تناؤ اور دوسرے ذہنی صحت کے مسائل بہت سی دوسری جسمانی علامات کی وجہ بن سکتے ہیں۔ جیسے سینے میں درد، تھکاوٹ، چکر آنا، کمر درد یا بخار محسوس کرنا وغیرہ

ذہن کس طرح بدنی علامات پیدا کر سکتا ہے؟

دماغ اور جسم کے درمیان بہت گہرا مگر پیچیدہ تعلق موجود ہے، اور یہ مکمل طور پر سمجھا نہیں جا سکا۔ جب فرد بدنی علامات کا شکار ہوتا ہے، تو اکثر یہ ذہنی اور جذباتی مسائل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ تاہم علامات حقیقی ہوتی ہیں نہ کہ تصوراتی۔ فرد تکلیف محسوس کرتا ہے۔ ذہن اور جسم کے درمیان تعلق سمجھنے کے لئے ہم عام طور پر جو مثال استعمال کرتے ہیں وہ یہ ہے کہ جب کوئی انسان ذہنی تناؤ کا شکار ہو تو جسمانی علامات جیسے دل کی تیز دھڑکن، متلی یا الٹی یا اسہال کا شکار ہو سکتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ

بدنی علامت کی بیماری کتنی عام ہے؟

یہ بہت عام ہے۔ اکثر اوقات ہم جسمانی علامات کو ایک حالیہ تناؤ یا ذہنی صحت کے مسئلے سے منسلک کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر فرد محسوس کر سکتا ہے کہ گردن یا سر میں درد تناؤ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ گھبراہٹ اور ڈپریشن بھی جسمانی علامات پیدا کرنے کی عام وجوہات ہیں جیسے دل کی تیز دھڑکن، دردیں وغیرہ۔ جب یہ حالت پیدا کرنے والے جذباتی اور ذہنی عوامل ختم ہو جاتے ہیں تو اکثر جسمانی علامات بھی ختم ہو جاتی ہیں۔ تاہم اکثر اوقات فرد یہ

سمجھ نہیں پاتا کہ جسمانی علامات ذہنی عامل کی وجہ سے ہیں۔ اسے لگتا ہے کہ وہ کسی جسمانی بیماری میں مبتلا ہے اور اسے کسی ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے۔

بدنی علامات کی بیماری کی علامات کیا ہیں؟

اس بیماری کے شکار افراد کو جسم کے مختلف حصوں سے متعلق بہت سی جسمانی علامات ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر سر درد، بخار محسوس کرنا، پیٹ میں درد، آنتوں کے مسائل، ماہواری کے مسائل، تھکاوٹ، جنسی مسائل۔ بنیادی علامات مختلف اوقات میں مختلف ہو سکتی ہیں۔ متاثرہ افراد اپنی علامات کے متعلق جذباتی ہونے کا رجحان رکھتے ہیں۔ اسی لیئے وہ اپنی علامات کے لیئے خوفناک اور ناقابل برداشت کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں اور یہ علامات بہت زیادہ حد تک روزمرہ زندگی کو متاثر کر سکتی ہیں۔ بیماری لمبے عرصے تک قائم رہتی ہے اگرچہ علامات کی شدت میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔

اسکی وجہ ابھی تک نامعلوم ہے۔ اس کا تعلق کسی حد تک مدد، توجہ اور نگہداشت کی لاشعوری خواہش سے ہو سکتا ہے۔ پہلی بار یہ بیماری عموماً 18 سے 30 سال کی عمر کے درمیان شروع ہوتی ہے۔ مردوں کے مقابلے میں عورتیں اس مرض کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔

ایک ڈاکٹر کے لیئے بدنی علامات کی بیماری کی تشخیص بہت مشکل کام ہوتا ہے۔ کیونکہ اس بات پر یقین کرنا بہت مشکل ہوتا ہے کہ علامات کی کوئی جسمانی وجہ نہیں ہے۔ اسی لیئے ان لوگوں کو عموماً مختلف امراض کے ماہرین کے پاس بھیج دیا جاتا ہے، انکے بہت سے ٹسٹ اور تحقیقات ہوتی ہیں، لیکن علامات کا جواز پیش کرنے کے لیئے کسی جسمانی بیماری کا پتہ نہیں چلتا۔

بدنی حالت کی بیماری کیا ہے؟

بدنی علامات کی بیماری کا شدید اور آخری درجہ، بدنی حالت کی بیماری کہلاتا ہے۔ اس میں جسمانی علامات لمبے عرصے تک قائم رہتی یا شدید ہو جاتی ہیں، لیکن کوئی بھی جسمانی بیماری مکمل طور پر علامات کی وضاحت نہیں کر سکتی۔ بدنی حالت کی بیماریوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔ بدنی علامات کی بیماری، مرقی بیماری، افتراقی (تبدیلی) کی بیماری، جسمانی بدشکلی کی بیماری، درد کی بیماری۔ انکی درجہ بندی بطور علیحدہ ذہنی صحت کی بیماریوں کے کی جاتی ہے کیونکہ انکے خیال کے مطابق علامت کی وجوہات ذہنی عوامل ہیں۔ لیکن انکی اداسی، نشہ آور اشیاء کے استعمال اور دوسری جانی پہچانی ذہنی صحت کی بیماریوں کے لحاظ سے مکمل طور پر وضاحت نہیں کی جا سکتی۔

بدنی حالت کی بیماری کے شکار افراد اس بات سے عموماً اتفاق نہیں کرتے کہ یہ علامات ذہنی عوامل کی وجہ سے ہیں اور انہیں یقین ہوتا ہے کہ انکی یہ علامات کی وجہ جسمانی مسائل ہیں۔

بدنی علامات کی بیماریوں کی عام قسمیں یہ ہیں؛

مراقی بیماری / Hypochondriasis

اس بیماری میں لوگوں کو خوف ہوتا ہے کہ معمولی علامات کسی بڑی خطرناک بیماری کی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک معمولی سر درد، دماغ کے ٹیومر کی وجہ یا ایک معمولی خارش جلد کے کینسر کا آغاز ہو سکتی ہے۔ اس بیماری کے شکار بہت سے افراد کو اس طرح کے بہت سے خوفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور وہ اپنا بہت سارا وقت انکے متعلق سوچنے میں صرف کرتے ہیں۔

یہ بیماری بہت حد تک بدنی علامات کی بیماری سے ملتی جلتی ہے۔ ان میں فرق یہ ہے کہ مراقی بیماری میں مبتلا لوگ ہو سکتا ہے یہ بات مان لیں کہ انکی علامات معمولی ہیں لیکن انہیں یقین اور خوف ہوتا ہے کہ وہ کسی بڑی خطرناک بیماری کی وجہ سے ہیں۔ ڈاکٹر کی طرف سے دلائل جانے والی یقین دہانی عموماً مددگار نہیں ہوتی۔

افتراقی (تبدیلی کی) بیماری / Conversion disorder

افتراقی (تبدیلی کی) بیماری ایک ایسی بیماری ہے جس میں فرد ایسی علامات میں مبتلا ہو جاتا ہے جن سے لگتا ہے کہ وہ ایک خطرناک اعصابی یا دماغ کی بیماری ہے۔ مثال کے طور پر اندھا پن، بہرہ پن، کمزوری، فالج، دورے پڑنا یا بازو اور ٹانگوں کا سن ہو جانا۔ علامات عموماً کسی پریشان کن واقعہ یا حالات کے نتیجے میں تیزی سے پیدا ہوتی ہیں۔ فرد لاشعوری طور پر اپنے ذہنی تناؤ کو جسمانی علامات میں تبدیل کر دیتا ہے۔

افتراقی (تبدیلی کی) بیماری اکثر 18 سے 30 سال کی عمر کے درمیان ہوتی ہے۔ انکی علامات اکثر چند ہفتوں سے زیادہ کی نہیں ہوتیں لیکن کچھ لوگوں میں یہ لمبے عرصے تک قائم رہتی ہیں۔ بہت سے کیسز میں اسکا صرف ایک وقفاتی حملہ ہوتا ہے اور جب ایک بار علامات ختم ہو جاتی ہیں تو کسی علاج کی ضرورت نہیں پڑتی۔ کچھ لوگوں کو افتراقی (تبدیلی کی) بیماری کے وقفاتی حملوں کا بار بار سامنا کرنا پڑتا ہے۔

جسمانی بدشکلی کی بیماری / Body dysmorphic disorder

جسمانی بدشکلی کی بیماری ایک ایسی حالت ہے جس میں ایک فرد اپنی ظاہری جسمانی حالت یا شکل کے متعلق فکر کرنے یا پریشان ہونے میں بہت زیادہ وقت گزارتا ہے۔ اس مرض کا شکار فرد:

ایک ایسے ظاہری جسمانی نقص پر اپنی توجہ مرکوز کرتا ہے جسے دوسرے لوگ نہیں دیکھ سکتے۔ یا اس میں ایک معمولی جسمانی نقص ہوتا ہے لیکن اسکے متعلق اسکی فکر نقص کے مقابلے میں کئی گنا بڑی ہوتی ہے۔

مثال کے طور پر ایک فرد سوچ سکتا ہے کہ اسکی جلد پر داغ ہیں اور اسکی ناک کی شکل عجیب سی ہے۔ تاہم ہو سکتا ہے کہ کوئی بھی فرد اس نقص کو نہ دیکھ سکے، یا زیادہ تر لوگ نقص کو بہت ہی معمولی سمجھیں گے۔ وہ فرد اس تصوراتی نقص یا معمولی نقص کی سوچوں میں ہی گم رہے گا۔ ہو سکتا ہے کہ وہ فرد زیادہ تر وقت شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر اس نقص کو دیکھنے میں ہی گزارے۔ یا میک اپ سے اس نقص کو چھپانے کی کوشش کرے۔

اس بیماری کے شکار کچھ لوگ پلاسٹک/کاسمیٹک سرجن کے پاس اپنے تصوراتی نقص یا معمولی نقص کی سرجری کروانے کے لیئے بھی جاتے ہیں۔

درد کی بیماری / Pain disorder

درد کی بیماری ایک ایسی بیماری ہے جس میں فرد مستقل درد میں رہتا ہے لیکن اس درد کو کسی بھی جسمانی بیماری سے منسوب نہیں کیا جا سکتا۔

کون سے لوگ بدنی علامات کی بیماری کا شکار ہوتے ہیں اور اسکی کیا وجوہات ہیں؟

کسی بھی عمر کا فرد بدنی علامات کی بیماری کا شکار ہو سکتا ہے۔ متاثرہ لوگوں کی صحیح تعداد بتانا بہت مشکل ہے کیونکہ ایسے بہت سے کیسز کی تشخیص ہی نہیں کی جاتی۔ افتراقی (تبدیلی) کی بیماری اور جسمانی بدشکلی کی بیماری کافی زیادہ عام ہیں۔ پاکستان میں یہ بیماریاں خصوصاً عام ہیں اور خاص طور پر افتراقی یا تبدیلی کی بیماری جو کہ خواتین میں کافی عام ہے۔

یہ بات واضح نہیں ہے کہ کیوں کچھ لوگ بدنی علامات کی بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جینیاتی اور ماحولیاتی غالباً دونوں قسم کے عوامل اس میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وہ ایسے کہ فرد کے جینز کا جب دوسرے عوامل جیسے فرد کی پرورش کیسے ہوئی، فرد پر اسکے والدین اور ہم جولیوں کا اثر وغیرہ، سے ملاپ ہوتا ہے تو اس میں ان سب عوامل کا دخل ہو سکتا ہے۔

بدنی علامات کی بیماری شراب پینے والوں اور نشہ آور اشیائی کا استعمال کرنے والوں میں بہت عام ہے۔ تاہم نشہ آور اشیائی اور شراب دونوں اسکی وجہ اور اثر کے عوامل ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ لوگ اپنی جسمانی علامات کی تکلیف سے نجات حاصل کرنے کے لیئے نشہ آور اشیائی اور شراب کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ دوسری طرف نشہ آور اشیائی اور شراب کا ضرورت سے زیادہ استعمال علامات کو بدترین شکل دے دیتا ہے۔

بدنی علامات کی بیماری کا علاج کیا ہے؟

بدنی حالت کی بیماری کے شکار افراد عام طور پر چونکہ اس بات کو تسلیم ہی نہیں کرتے کہ انکی علامات کی وجہ ذہنی عوامل ہیں۔ بلکہ ہو سکتا ہے کہ وہ ان ڈاکٹروں سے ہی ناراض ہو جائیں جو انکی علامات کی وجہ تلاش نہیں کر پاتے۔ بدنی حالت کی بیماری کے شکار افراد کے ساتھ ایک اور مشکل یہ ہے کہ وہ باقی دوسرے لوگوں کی طرح کسی نہ کسی مرحلے پر جسمانی بیماری کا شکار ہو جائیں گے۔ اسی لیئے ہر نئی علامت ڈاکٹر کے لیئے ایک چیلنج ہوتی ہے کہ اس پر کس حد تک تحقیقات کروانی ہیں۔ بہت سے ایسے لوگ جن کے متعلق یہ سمجھا جاتا ہے کہ وہ بدنی حالت کی بیماری کے شکار ہیں، انہیں ذہنی صحت کے دوسرے مسائل کا سامنا بھی ہو سکتا ہے جیسے اداسی، گھبراہٹ یا نشہ آور اشیائی کا استعمال۔ ان ذہنی صحت کے دوسرے مسائل کے علاج سے فرد کی حالت بہتر بنائی جا سکتی ہے۔ اگر فرد کو اس بات کا یقین دلا دیا جائے کہ ذہنی (نفسیاتی) عوامل اسکی جسمانی علامات کی وجہ ہو سکتے ہیں تو پھر ہو سکتا

ہے کہ وہ نفسیاتی علاج جیسے کونسلنگ / سوچ برتاؤ تھراپی کے لیئے تیار ہو جائے۔ اس سے فرد کو اپنی جسمانی علامات کے پیچھے چھپی وجوہات کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔ اور اس کا مقصد فرد کے غلط عقائد کو بدلنا، انکی شناخت میں اسکی مدد کرنا، اور جذباتی مسائل سے نمٹنا ہے۔

جسمانی بدشکلی کی بیماری کے علاوہ ادویات اس بیماری میں زیادہ اہم کردار ادا نہیں کرتیں۔ تحقیقات بتاتی ہیں کہ جسمانی بدشکلی کی بیماری میں مبتلا بہت سے لوگوں کی علامات ایس ایس آر آئی / SSRI ادویات سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ یہ اکثر اوقات درد کی بیماریوں کے لیئے بھی بہت مفید ثابت ہوتی 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 کوگنیو تھراپسٹس

<http://www.pactorganization.com/>

بیماری شدید ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر یا نزدیکی ماہر امراض نفسیات سے رجوع کریں۔