

## شیزو فرینیا

### شیزو فرینیا (Schizophrenia):

شیزو فرینیا ایک سنجیدہ نوعیت کی نفسیاتی بیماری ہے۔ یہ دماغ کے افعال کی ایک خرابی ہے جس سے سوچنے کے انداز، احساسات، جذبات اور طرز عمل میں بنیادی تبدیلیاں پیدا ہوسکتی ہیں، جس سے مریض کی روزمرہ معاشرتی، معاشی زندگی اور اپنی دیکھ بھال پر خاطر خواہ اثر ہوتا ہے۔ شیزو فرینیا ایک غیر معمولی بیماری نہیں ہے۔ وراثت میں اس بیماری کے پائے جانے سے اس مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ اور بڑھ جاتا ہے۔ یہ بیماری بلوغت یا نوجوانی میں عموماً 18 سے 35 سال کی عمر کے درمیان شروع ہوتی ہے۔ عورتوں اور مردوں میں اس کا تناسب برابر ہے۔

### اس بیماری کا سبب کیا ہے؟

اس بیماری کی کوئی ایک بنیادی وجہ نہیں ہے۔ تاہم ایسے بہت سے عوامل ہیں جو اس بیماری کو شروع کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ یہ عموماً مانا جاتا ہے کہ اس بیماری کا تعلق وراثت (جینیاتی) دماغی ساخت کی خرابی (بیماری)، منشیات /دوائیوں کا غلط استعمال، پریشانی اور شیزائیڈ (Schizoid) شخصیت سے ہے۔

### کسی کو یہ کیسے پتہ چلتا ہے کہ اس کو یہ بیماری لاحق ہے؟

اگر آپ اپنے خاندان یا دوست میں مندرجہ ذیل علامات پائیں تو وہ اس کیفیت کا شکار ہوسکتے ہیں اور انہیں کسی ماہر طبیب اور ماہر نفسیات سے مشورہ کرنے کا کہنا چاہئے:

### 1. وابمے اور ادراکی خلل (Hallucination):

ایسے وابمے یا مفروضی خیالات جو حقیقت میں نہیں ہوتے۔ مثلاً ایسی آوازیں سننا جو حقیقتاً نہ ہوں، ایسی چیزیں دیکھنا جو کہ دوسرے نہ دیکھ سکیں (بصری اور سماعتی) خلل۔

### 2. خبط ہونا / وبم ہونا:

ایسی باتوں پر یقین ہونا جو کہ غیر حقیقی ہوں اور ان کا حقائق سے کوئی لینا دینا نہ ہو، ایسے عقائد بہت غیر معمولی اور عجیب ہوسکتے ہیں۔ مثلاً اپنے خلاف سازش ہونے کا یقین ہونا، اپنے آپ کو کنٹرول کئے جانے کا یقین، کسی نارمل واقعے کے ساتھ کسی غیر معمولی بات ہونے کا یقین ہونا۔

### 3. سوچنے کے انداز میں تبدیلی:

صحیح سوچنے کی صلاحیت ختم ہوجاتی ہیں۔ ان کی سوچیں بہت بے ترتیب اور فضول ہوتی ہیں۔ مریض یا تو لگاتار فضول بولتا رہتا ہے یا چپ رہتا ہے۔

### 4. آگے بڑھنے کی جستجو/ ترغیب کا کم ہوجانا:

مریض بہت حوالوں سے آگے بڑھنے کی جستجو اور لگن کھودیتے ہیں جیسے کہ اپنی دیکھ بھال، صحت کا خیال، چیزوں میں دلچسپی نہیں لیتے حتیٰ کہ اپنی حرکات و سکنات میں بہت آہستہ ہوجاتے ہیں۔ ایسا مریض بہت گندے اور خراب حلقے میں نظر آسکتا ہے اور وہ اپنے کام کو جاری رکھنے کے قابل نہیں رہ سکتا /رہ سکتی۔

## 5. اپنے محسوسات/ نظریات کو بیان کرنے کی صلاحیت کھودینا :

مثلاً ایسے مریض کسی دوسرے کے احساسات یا خیالات کے ساتھ ہمدردی محسوس نہیں کرتے۔ حتیٰ کہ وہ دوسروں کو اداس دیکھ کر ہنسنے لگتے ہیں۔

## 6. تعلقات میں انحطاط اور تنہائی پسند ہونا:

مثلاً مریض سماجی طور پر لاتعلق ہو جاتے ہیں اور باقی سب سے کٹ جاتے ہیں۔ وہ خود قریبی روابط رکھنے کے اہل نہیں رہتے۔ گردو پیش کی خبر نہیں رکھتے اور خیالی دنیا میں رہتے ہیں۔

## 7. جذباتی انحطاط:

ایسے مریض کو اپنے جذبات پر کوئی کنٹرول نہیں ہوتا۔ جذبات بے قابو ہوتے ہیں اور بہت تیزی سے تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔

## اس کے علاج کیا ہیں؟

ادویات سے علاج سب سے زیادہ اہم اور مؤثر ہے۔ نفسیاتی عوارض میں مؤثر ادویات واہموں، مفروضی خیالات اور خبط کو کم کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ پریشانی کو کم کرتی ہیں اور مریض کو بہتر کی طرف لے کر آتی ہیں۔ جب اچانک وارد ہونے والی شدید بیماری کو قابو کر لیا جاتا ہے اس کے بعد بھی مسلسل دوائی کے استعمال سے آئندہ آنے والے دوروں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ جب اچانک آنے والی بیماری کنٹرول ہو جائے، ماہر نفسیات نفسیاتی علاج، معاشی علاج، خاندان کی تعلیم یا دوسرے قسم کے علاج کا ضرورتاً بندوبست کرسکتا ہے۔ تاکہ مریض معاشرے کے ساتھ مل جل کر رہنے کے قابل ہوسکے۔

## شیزو فرینیا کے مریض کا خاندان اس کی دیکھ بھال کیسے کرسکتا ہے؟

1. ادویات اور دوسرے علاج باقاعدگی سے کرانے کی مریض کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ جلدی سے ٹھیک / صحت یاب ہو جائے اور دوبارہ بیماری کا دورہ پڑنے کا رسک / خطرہ کم ہو جائے۔

2. بیماری کے دوبارہ ظاہر ہونے کی علامات کو غور سے دیکھیں، جیسے کہ تشویش/فکر مندی، نیند کا کم ہوجانا، بھوک میں تبدیلی، چیزوں میں غیر دلچسپی، سماجی لاتعلقی، مایوسی کا احساس، تنگ کیے جانے یا کسی کے پیچھے پڑ جانے کا احساس، اپنی بات پر ضرورت سے زیادہ بصد رہنا۔

3. پرسکون رہیں۔ مریض سے اسکی علامات اور طرز عمل کے بارے میں بحث مت کریں اور نہ ہی اسے ٹوکیں۔ مریض کے ساتھ اسکے واہموں/وسوسوں یا خبط کے صحیح ہونے پر بحث میں مت اُلجھیں بلکہ اس کو ان علامات سے پیچھا چھڑانے کے طریقوں میں اس کی مدد کریں۔ مریض کو اس کی مرضی کے کام کرنے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

4. مریض کے ساتھ سادی اور دوٹوک بات کریں، اس کو سنیں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں اور اس کے کردار میں مثبت رویوں اور بہتری کو سراہیں۔ نیند، کام اور دوسرے مرضی کے کاموں کا ایک منظم وقت (شیڈول) ترتیب دیں۔ کچھ حد تک نرمی کی گنجائش اور شخصی آزادی رکھیں۔

5. مریض کو سماجی بہتری والی خدمات سے استفادہ کرنے کی حوصلہ افزائی کی جائے تاکہ وہ اپنی سماجی زندگی کو بہتر کر سکے۔
6. خیال رکھنے والوں کو اپنی ذہنی صحت کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔ مثلاً اپنے سکون اور شخصی آزادی کا مناسب وقت۔ جب بھی مدد کی ضرورت ہو تو اس کو فوراً طلب کریں