



نوٹس

18

ذہنی امراض اور ان کے علاج

آپ نے کچھ لوگوں کو دیکھا ہوگا کہ وہ گھر، اسکول یا پبلک مقامات پر مختلف قسم کے کرداروں کا اظہار کرتے ہیں، مثلاً بار بار اسکول بیگ کو ٹٹولتے ہیں، بہت غیر صحتمند حالت میں سڑک پر گھومتے رہتے ہیں یا امتحان سے پہلے ان کا پیٹ خراب ہو جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے یا پسینے زیادہ آتے ہیں۔ یہ سب کے سب غیر معمولی اور غیر پسندیدہ کردار ہیں۔ ان سے ہم یہ سوچنے پر مجبور ہوتے ہیں کہ یہ شخص ایسے کردار کا اظہار کیوں کر رہا ہے۔ نفسیات میں ان کرداروں کو ذہنی عارضے یا ذہنی امراض میں مبتلا سمجھا جاتا ہے۔ ایسے کردار رفتہ رفتہ پختہ ہوتے ہیں۔ ان امراض کا باعث بہت سے عوامل ہو سکتے ہیں، جیسے وراثت، شخصیت کی کمزوری، دباؤ برداشت کرنے کی کم صلاحیت، بچپن کے تجربات، تناؤ بھرے حالات اور مقابلہ کرنے کی عدم اہلیت وغیرہ۔

جن حالات کا مقابلہ کرنا یا جن سے عہدہ برآ ہو۔ کسی شخص کے لیے مشکل ہو، ان کو فشار انگیز کہا جاتا ہے۔ دباؤ یا فشار، کچھ تقاضے فرد پر تھوپ دیتا ہے، جن کو پورا کرنا یا جن سے عہدہ برآ ہونا بہت مشکل ہوتا ہے۔ فشار انگیزیوں (Stressors) کے ان تقاضوں کو پورا کرنے میں مسلسل ناکامی، فرد کے اندر ذہنی دباؤ پیدا کر دیتی ہے۔ اس طرح اس سبق میں آپ دباؤ کی نوعیت اور اس کے ذرائع، دباؤ بطور ایک مختل ذہنی صحت (Disturbed mental health)، کشمکش اور نامراد یوں کی مختلف اقسام جو فشار انگیزیوں سے مقابلہ نہ کر سکنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں، مختلف قسم کے ذہنی امراض اور ان کے طریقہ علاج کے بارے میں پڑھیں گے۔

مقاصد



اس سبق کے مطالعے کے بعد آپ:

- ایک مختل ذہنی صحت کے ذریعہ کے طور پر دباؤ کی نوعیت کو بیان کر سکیں گے؛
- مختلف قسم کی کشمکشوں اور نامراد یوں کا بیان کر سکیں گے؛



نوٹس

- ذہنی امراض کی اہم اقسام بیان کر سکیں گے؛
- ذہنی امراض کے علاج معالجے پر گفتگو کر سکیں گے؛ اور
- دباؤ سے بچنے اور اس سے مقابلہ کرنے کے عمل کی وضاحت کر سکیں گے۔

18.1 دباؤ مختل ذہنی صحت کا ایک ذریعہ

آج کی دنیا میں دباؤ ایک بہت عام انسانی تجربہ بن چکا ہے۔ اس تجربہ میں بہت سے نفسیاتی اور عضویاتی جوابی عمل ہوتے ہیں۔ دباؤ کی روایتی تعریف میں جسم کے عضویاتی جوابی عمل پر بہت زور دیا جاتا ہے۔ ہنس سیلی (Hans Selye) نے دباؤ کو جسم پر مرتب ہونے والے تقاضے کے جواب میں اس کے غیر مخصوص جوابی عملوں سے تعبیر کیا ہے۔ ہنس سیلی کی تعریف عضویاتی اساس پر مبنی ہے اور اس میں ان ہارمونوں کی سرگرمیوں کو زیادہ اہمیت دی گئی ہے، جن کا افراز اڈرنل (Adrenal) اور دوسرے غدود کرتے ہیں۔ سیلی نے دباؤ کے دو زمرے بیان کیے ہیں: (a) ایک مطلوبہ دباؤ ہے، جسے اس نے پوسٹریس (Eustress) کا نام دیا ہے۔ یہ معتدل اور پسندیدہ یا مطلوبہ دباؤ ہے، جو مثلاً کھیلوں وغیرہ کے مقابلوں میں دیکھا جاسکتا ہے۔ دوسرا (b) غیر مطلوبہ یا ناپسندیدہ دباؤ ہے، جسے اس نے ڈسٹریس (Distress) کا نام دیا ہے۔ یہ دباؤ بُرا، مضر، غیر معقول یا غیر پسندیدہ ہوتا ہے۔

دباؤ کی تازہ تعریف میں دباؤ سے مقابلہ کرنے کے لیے کسی شخص کو حاصل وسائل کے حوالے سے کسی صورت حال کی تشخیص یا تشریح کے کردار پر زور دیا جاتا ہے۔ تشخیص اور مقابلے کے باہم منحصر اعمال کسی شخص کے ماحول اور اس کے تطابق (Adaptation) کے درمیان رشتے کو طے کرتے ہیں۔ تطابق وہ عمل ہے، جس کے ذریعے لوگ جسمانی، نفسیاتی اور سماجی فلاح و بہبود کی اعلیٰ سطح کو برقرار رکھنے کے لیے اپنے ماحول سے ہم آہنگی پیدا کرتے ہیں، یا اس کا انصرام کرتے ہیں۔

18.1.1

اب تک آپ نے دباؤ کے معنی کو سمجھا۔ یہ جاننا بھی بہت ضروری ہے کہ کون سی چیزیں یا کون سے واقعات کسی شخص کے اندر دباؤ کو پیدا کرتے ہیں۔ ماحول کے اندر کوئی بھی واقعہ یا کوئی بھی چیز، جس کے اندر کسی شخص میں دباؤ پیدا کرنے کی بالقوہ صلاحیت ہوتی ہے، اس کو فشار انگیز کہا جاتا ہے، مثلاً گھر پر کرنے کے لیے بہت زیادہ اسکول کا کام یا زلزلہ کی وجہ سے پیدا شدہ صورت حال وغیرہ۔ موٹے طور پر فشار انگیزوں کی زمرہ بندی اس طرح کی جاسکتی ہے:

(i) زندگی کے اہم اور بڑے واقعات یا تبدیلیاں: اس زمرے کے تحت زندگی کا کوئی بھی ایسا اہم یا



نوٹس

ذہنی امراض اور ان کے علاج

بڑا واقعہ آسکتا ہے، جس کا انسان کی زندگی پر اہم اور پائدار اثر پڑتا ہو۔ مثلاً شادی، ریٹائر میٹ یا طلاق وغیرہ۔

(ii) **روزمرہ کی الجھن:** ایسے چڑچڑاپن پیدا کرنے والے، ناامیدی اور نامرادی کا احساس جگانے والے اور اکتاہٹ پیدا کرنے والے واقعات و حالات، جن سے لوگ دوچار ہوتے ہیں Hassles کہلاتے ہیں، مثلاً چیزوں کا گم ہو جانا جگہ پر نہ ملنا، ٹریفک جام میں پھنس جانا یا کسی لائن میں لگ کر انتظار کرنا وغیرہ۔

(iii) **کسی بے حد دباؤ اور ذمہ داری والا کردار نبھانا،** جیسے کسی مشکل شادی میں، یا کسی معذور بچے کو سنبھالنے میں یا غربت اور مفلسی کی زندگی گزارنے میں۔

(iv) **صدمات:** یہ غیر متوقع، خوفناک یا بہت زیادہ مضطرب کردینے والے واقعات یا حالات ہوتے ہیں، جن کا زندگی پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ مثلاً ایٹمی حملہ، بم دھماکہ، یا کسی محبوب شخصیت کی موت۔

18.1.2 فنٹار انگیزیوں کے عام جوابی عمل

فنٹار انگیزیوں پر ہمارے جوابی عمل، بہت مختلف ہو سکتے ہیں۔ یہ چھوٹے موٹے تحسبات بھی ہو سکتے ہیں اور شدید قسم کی کرداری تبدیلیاں بھی ہو سکتی ہیں۔ ان جوابی عملوں کو درج ذیل زمروں میں بانٹا جاسکتا ہے:

(1) **کرداری رد عمل (جوابی عمل)**

- | | |
|-----------------------------|--|
| (i) الکحل / منشیات کی لت | (ii) خوف، اندیشہ، فوبیا |
| (iii) بدخوابی / نیند نہ آنا | (iv) نکوٹین / کیفین کا استعمال بڑھ جانا |
| (v) بے چینی | (vi) بھوک کا ختم ہو جانا (بطلان جوع) پُر خوری، (زیادہ کھانا) |

- | | |
|---------------------------------------|--|
| (vii) چڑچڑاپن | (viii) جارحیت |
| (ix) زبان کا لڑکھڑانا / آواز میں لرزہ | (x) وقت کا صحیح استعمال نہ کر پانا |
| (xi) اجباری (Compulsive) کردار | (xii) کم پیداواریت |
| (xiii) رشتوں سے کنارہ کشی، عزت گزینی | (xiv) بڑھی ہوئی غائب دماغی / غائب باشی |
| (xv) اکثر و بیشتر چلانا | (xvi) گندا حلیہ، گندی ظاہری حالت |

(2) **جذباتی جوابی عمل**

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| (i) الجھن، پریشانی | (ii) افسردگی، نامرادی |
| (iii) غصہ | (iv) احساس جرم |



نوٹس

- (v) زخمی محسوس کرنا، دل دکھا ہوا محسوس کرنا (vi) حسد، رشک
(vii) شرمندگی (viii) خودکشی کرنے کا احساس

3- وقوفی جوابی عمل

- (i) منفی خود تصویریت
(ii) خود کو دلا سے دینا/خود اطمینانی
(iii) افسردگی کی باتیں، بجھی بجھی سی باتیں (iv) اپنے اور دوسروں کے بارے میں
یاس انگیز خیالات

(v) وقوفی تحریف/مسخ

4- بین شخصی جوابی عمل

- (i) سلبی/ جارحانہ رشتہ یا تعلق
(ii) جھوٹ بولنا
(iii) مقابلہ آرائی
(iv) خوشامد پسندی
(v) عزلت گزینی/کنارہ کشی
(vi) شکی مزاج
(vii) ہیر پھیر کرنے والے رجحانات/ جوڑ
(viii) گپ بازی، شیخی
توڑ کرنے والا مزاج

5- عضویاتی / حیاتیاتی جوابی عمل

- (i) منشیات کا استعمال
(ii) اسہال/قبض
(iii) ادرار بول/ بار بار پیشاب آنا
(iv) الرجی/جلد/پرانے
(v) ہائی بلڈ پریشر
(vi) مزمن تھکن/خستگی
(viii) خشک کھال
(ix) ذیابیطس
(x) دمہ
(xi) اکثر و بیشتر نزلہ زکام/فلو
(xii) کمزور دفاعی قوت (دفاعی نظام)
(xiii) بھوک کم لگنا، (بطلان جوع)

6- خیالی تصویریں: مثلاً درج ذیل کی خیالی تصویریں:

- (i) بیچارگی
(ii) تنہائی، اکیلا پن
(iii) قابو نہ رہنا
(iv) حادثات، زخم
(v) ناکامی
(vi) احساس ذلت/اہانت
(vii) موت/خودکشی
(viii) جسمانی/جنسی بدسلوکی
(ix) خود کو حقیر سمجھنا، حقارت آمیز خود تصویریت



نوٹس

متن پر مبنی سوالات 18.1



1- اصطلاح دباؤ سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟

2- فشار انگیزوں کے خاص زمرے کون سے ہیں؟

3- فشار انگیزوں کے تین عام کرداری جوابی عمل کیا ہیں؟

18.2 کشمکشوں اور نامرادیوں کی اقسام

جاننا چاہیے کہ جب کسی شخص کو مقاصد کے پالنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو وہ شخص دباؤ میں آجاتا ہے۔ یہ چیز اکثر انسان کے اندر کشمکش اور نامرادی پیدا کرتی ہے۔ کوئی بھی کشمکش، نامرادی کی زیادتی سے شدید تر ہو جاتی ہے۔ جب کوئی شخص باہم متضاد اور نامساعد حالات سے دوچار ہوتا ہے، تو عام طور سے وہ کشمکش کا شکار ہو جاتا ہے۔ کشمکش کی تین قسمیں ہیں، جن کا انسان شکار ہوتا ہے۔ اس کا انحصار مقاصد اور حالات کی نوعیت پر ہوتا ہے۔ یہ تین اقسام حسب ذیل ہیں:

(a) طرز نظر، طرز نظر کشمکش

(b) احتراز، احتراز کشمکش

(c) طرز نظر، احتراز کشمکش

(a) **طرز نظر، طرز نظر کشمکش:** اس قسم کی کشمکش اُس وقت پیش آتی ہے، جب کسی شخص کو دو یا دو سے زیادہ مطلوب یا پسندیدہ مقاصد میں سے کسی ایک کو اختیار کرنا پڑتا ہے۔ اس قسم کی کشمکش میں دونوں مقصد پسندیدہ ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک ہی شام میں شادی کے دو دعوتی پروگراموں میں سے کسی ایک میں شرکت۔

(b) **احتراز، احتراز کشمکش:** اس قسم کی کشمکش میں دو یا دو سے زائد غیر پسندیدہ مقاصد میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا ہوتا ہے۔ اس قسم کی صورت حال کو اکثر کہا جاتا ہے کہ یہ سمندر کی گہری تاریکی یا پھر عنقریب میں سے کسی ایک کو اختیار کرتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی کم تعلیم یافتہ نوجوان کو بے روزگاری یا کم پیسوں والی ناپسندیدہ نوکری میں سے کسی ایک کو اختیار کرنا پڑے۔ اس قسم کی کشمکش سے سنگین قسم



نوٹس

کے سازگاری مسائل پیدا ہو جاتے ہیں، کیونکہ اس کشمکش کے حل سے آرام و سکون کے بجائے ناامیدی اور نامرادی ہاتھ لگتی ہے۔

(c) **طرز نظر۔ احتراز کشمکش:** اس قسم کی کشمکش میں فرد کے اندر طرز نظر (Approach) اور احتراز

(Avoidnes) ہے۔ دونوں کا ہی شدید رجحان ہوتا ہے۔ مثلاً ایک نوجوان سماجی اور سلامتی کی وجہ سے شادی کرنا چاہتا ہے، لیکن ساتھ ہی ساتھ اس کو محسوس ہوتا ہے کہ شادی سے اس پر ذمہ داریاں آ پڑیں گی اور اس کی شخصی آزادی میں خلل پڑ جائے گا۔ اس قسم کی کشمکش کو انسان مقصد کی کچھ ایجابی اور کچھ سلبی خصوصیات سے سمجھوتہ کر کے حل کر سکتا ہے۔ طرز نظر اور احتراز کشمکش کو کبھی کبھی ملی جلی نعمت بھی کہا جاتا ہے، کیونکہ اس میں کئی متبادل موجود رہتے ہیں۔

نامرادی (Frustration): نامرادی ایک تجربی حالت ہوتی ہے، جو (a) یا تو کوئی مطلوبہ یا پسندیدہ

مقصد موجود نہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے، یا پھر (b) اس وجہ سے پیدا ہوتی ہے کہ کچھ خارجی محرکات رکاوٹیں پیدا کر کے ضرورتوں کے حصول کو روک دیتے ہیں۔

رکاوٹیں یا موانع جسمانی بھی ہو سکتے ہیں اور سماجی بھی۔ یہ رکاوٹیں انسان میں نامرادی کو پیدا کرتی ہیں۔ حادثات، ناخوشگوار بین شخصی رشتے، عزیزوں کی موت وغیرہ کچھ ایسی ہی رکاوٹیں۔ جسمانی معذوری، عدم صلاحیت اور ذاتی ڈسپلن کا فقدان، جیسی شخصی خصوصیات بھی نامرادی کی وجہ بنتی ہیں۔ مطلوبہ نتائج یا مقاصد کے حصول میں تاخیر، وسائل کی کمی، کوششوں میں ناکامی، نقصانات، تنہائی اور تہی مغز یا کوڑھ مغر ہونا وغیرہ کچھ ایسی عام نامرادیاں ہیں، جو خاص طور پر مشکلات پیدا کرتی ہیں۔

متن پر مبنی سوالات 18.1



1- اصطلاح کشمکش کی وضاحت کیجیے۔

2- اصطلاح نامرادی کی وضاحت کیجیے۔

18.3 ذہنی امراض کی اقسام

فشار انگیزیوں کے تقاضوں سے نپٹنے کے لیے عام طور پر کسی بھی شخص کو مسائل پر مرکوز یا جذبات پر مرکوز مقابلہ کی تدابیر اختیار کرنی پڑتی ہیں۔ مسائل پر مرکوز مقابلہ میں دباؤ بھرے حالات سے نپٹنے کے لیے



نوٹس

ذہنی امراض اور ان کے علاج

انسان کو اپنے ذہنی وسائل کا استعمال کرنا ہوتا ہے اور اس طرح اکثر وہ ایک موثر حل تک پہنچ جاتا ہے۔ جذبات پر مرکوز مقابلہ کی صورت میں انسان کسی دباؤ والی حالت، مثلاً چیخنے چلانے سے عہدہ برآ ہونے کے لیے اپنے جذباتی کردار کا اظہار کرتا ہے۔ بہر صورت اگر انسان فشار انگیزیوں سے نپٹنے میں ناکام رہتا ہے تو مدافعتی تدابیر میں لگ جاتا ہے اور اگر یہ طریق کار بار بار اختیار کیا جائے تو اس سے مختلف قسم کے ذہنی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ دفاع پر مبنی (یا مدافعتی) کردار کسی صورت کا مقابلہ نہیں کرتا، بلکہ اس میں انسان صرف اپنے اعمال و افعال کی تاویل و توجیہ کے طریقے ڈھونڈتا ہے۔

جسمانی بیماریوں کی طرح ذہنی امراض بھی مختلف اقسام کے ہیں۔ ذہنی امراض کی فہرست میں چھوٹی موٹی الجھنوں سے لے کر انتشار نفس جیسے شدید ذہنی امراض آتے ہیں۔ ذہنی امراض کی تشخیصی اور شمارتیاتی مینول کے مطابق جسے ایک امریکی تنظیم شائع کرتی ہے، ذہنی امراض کی بہت سی اقسام ہیں۔ علم نفسیات کی وہ شاخ، جس میں ان امراض کا بیان ہوتا ہے، اسے غیر نارمل نفسیات کہا جاتا ہے۔

(A) بچپن کے ذہنی امراض (Disorder of Childhood)

آپ کو یہ بات عجیب سی لگے گی کہ بچوں میں بھی کچھ نفسیاتی امراض فروغ پاتے ہیں۔ DSM-IV-TR میں بچپن کے کچھ ایسے ہی ذہنی امراض کا بیان ہے، جن کی تشخیص پہلے پہل شیر خوارگی، بچپن یا نوجوانی میں ہی ہو جاتی ہے۔ ایک اہم مرض ADHD یعنی اٹینشن۔ ڈیفی سٹ ہائپر ایکٹو ڈس آرڈر (Hyperactive disorder) ہے، جس میں بچے کو کسی چیز کی طرف متوجہ ہونے میں مشکل پیش آتی ہے، یا یوں کہیے کہ وہ اوور ایکٹو ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی ایک اور بیماری، خیال پرستی کی ہے۔ اس میں بچہ عزت گزریں اور کھویا کھویا ہو جاتا ہے اور اس کا لسانی ارتقا بھی دیر میں ہوتا ہے۔

(B) تشویش کا مرض (Anxiety Disorders)

آپ کو اپنی زندگی میں خوف اور اندیشوں کا تجربہ ضرور ہوا ہوگا۔ بہر حال جب کوئی شخص بغیر کسی مناسب سبب کے لگاتار خوف اور اندیشوں کا شکار اور تشویش میں مبتلا رہتا ہے، تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ یہ شخص تشویش کے مرض میں مبتلا ہے۔ امراض تشویش مختلف قسم کے ہیں، جن میں تشویش کا احساس مختلف شکلوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ ان میں سے کچھ امراض فوبیا کے ہوتے ہیں۔ فوبیا کسی چیز کا بے سبب اور حد سے بڑھا ہوا خوف اور ایک اجباری وہم مسلط کا مرض ہے، جس میں انسان کو کوئی خیال بار بار آتا ہے یا پھر وہ کسی کام کو بار بار کرتا ہے۔



نوٹس

(C) مزاجی کیفیات سے متعلق امراض

جو لوگ مزاجی کیفیات سے متعلق امراض میں مبتلا ہوتے ہیں، ان کو ایک محدود طریقے پر لمبے عرصے تک انہی جذبات کا تجربہ ہوتا ہے، اور یا تو ایک ہی جذبہ ان پر طاری رہتا ہے یا ایسے کئی جذبات آتے جاتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک شخص کئی کئی دن تک رنجیدہ رہتا ہے، یا پھر صورت حال کے بدلے بغیر ایک دن خوش اور پھر ایک دن رنجیدہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح مزاجی کیفیات کسی شخص کی کرداری علامات پر منحصر ہوتی ہیں اور ان کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ (i) افسردگی (Depression) اور دوسرے (ii) دو قطبی مرض۔ ہم ذیل میں ان دو امراض کا مفہوم اور ان کی علامات کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

افسردگی ایک ایسی ذہنی حالت ہے، جس میں غمزدگی، عام زندگی کے معمولات میں عدم دلچسپی اور لذت یا خوش باشی کا نہ ہونا، نیند کا اچھا ہونا یا نیند نہ آنا، بھوک نہ لگنا (وزن کم ہونا) یا بھوک بڑھ جانا (وزن بڑھ جانا)، کاہلی، احساس جرم، خود کو ہیچ سمجھنا، بیچارگی کا احساس کرنا، نا امید رہنا، توجہ مرکوز نہ کر پانا، نیز اپنے اور دوسروں کے بارے میں منفی یا سلبی خیالات رکھنا وغیرہ، اس ذہنی کیفیت (افسردگی) کا خاصہ ہیں۔ اگر کسی شخص میں اس طرح کے احساسات کم سے کم دو ہفتے تک باقی رہیں، تو اس کو ایک افسردہ شخص کہا جائے گا اور اس کے علاج کے لیے فوری طور پر کلینکل علاج ضروری ہوگا۔ افسردگی اور جوش و خروش (Excitement) کے متبادل مرحلے یا خط، دو قطبی مرض کے خواص ہیں۔

(D) نفسی، جسمانی اور جسدی امراض

آج کل کچھ بیماریاں بہت عام ہیں، جیسے ہائی یا لو (Low) بلڈ پریشر، ذیابیطس اور افراطی تناؤ (Hypertension) وغیرہ۔ یہ سب جسمانی (Physical) بیماریاں ہیں، لیکن ان بیماریوں کے اسباب نفسیاتی بھی ہوتے ہیں۔ مثلاً تناؤ اور تشویش وغیرہ، اسی لیے نفسی جسمانی امراض ایسے نفسیاتی مسائل یا امراض ہیں، جن کی علامات تو جسمانی ہوتی ہیں، لیکن اسباب نفسیاتی ہوتے ہیں۔ اصطلاح نفسی جسمانی (Psychosomatic) میں دو جزو ہیں۔ سائیکس (Psyche) کا مطلب ہے، ذہنی یا نفسی اور سوموٹیک (Somatic) کا مطلب ہے جسمانی۔ اس کے برخلاف جسدی امراض میں ایسی جسمانی علامات ہوتی ہیں، جن کے کوئی جانے پہچانے اور قابل نشاندہی حیاتیاتی اسباب نہیں ہوتے۔ مثلاً کسی شخص کے معدہ میں درد ہو۔ معدہ کے اس درد کے لیے جسم کے اس خاص عضو (معدہ) کے ساتھ جڑی کوئی بیماری نہیں ہوتی۔

(E) افتراقی امراض

آپ نے ایسی بہت سی فلمیں دیکھی ہوں گی، جن میں فلمی ہیرو کسی حادثہ کے بعد اپنی پچھلی شناخت یا



نوٹس

ذہنی امراض اور ان کے علاج

شخصیت، ماضی کے واقعات اور لوگوں کی بازیافت نہیں کر پاتا۔ کلینیکل نفسیات میں اس قسم کے مسائل کو افتراقی امراض کہا جاتا ہے، جن میں کسی فرد کی شخصیت باقی دنیا سے الگ یا جدا ہو جاتی ہے۔

افتراقی امراض کی ایک قسم افتراقی نسیان ماقبل ہے، جس میں عام طور پر کوئی شخص کسی دباؤ سے بھرے حادثہ یا صدمے کے بعد اہم ذاتی معلومات کو یاد نہیں کر پاتا (یا اس کو فراموش کر بیٹھتا ہے)۔ افتراقی امراض کی ایک قسم افتراقی خود فراموشی (Dissociative fugue) ہے۔ اس میں نقصان حافظہ کے ساتھ ساتھ انسان ایک نئی شناخت اختیار کر لیتا ہے۔ ایک اور مرض 'ازالہ شخصیت' کا ہے۔ اس میں ایک شخص خود کو بالکل بدلا ہوا یا کسی عجیب انداز میں بالکل مختلف محسوس کرتا ہے۔ ایسا شخص یہ محسوس کرتا ہے کہ اس نے اپنے جسم کو چھوڑ دیا ہے یا اس کی حرکات اچانک بالکل مشینی یا خواب جیسی ہو گئی ہیں۔ بہر حال سب سے زیادہ سنجیدہ قسم کا افتراقی مرض "تعدد شخصیت" کا مرض یا افتراقی انفرادیت کا مرض ہے۔ اس مرض میں مختلف اوقات میں کئی ممتاز یا نمایاں شخصیتیں ایک ہی فرد میں نمودار ہوتی ہیں۔

(F) انتشار نفس اور دیگر نفسیاتی امراض

آپ نے سڑک کے کنارے کچھ لوگوں کو میلے کچیلے کپڑوں میں، گندی غذائیں کھاتے، غلاظت کے آس پاس گھومتے اور عجیب و غریب انداز میں بات کرتے یا رتاؤ کرتے دیکھا ہوگا۔ انہیں کسی شخص، جگہ یا وقت کی کوئی پہچان نہیں ہوتی۔ ہم ان کو پاگل، مجنون یا مجذوب وغیرہ کہہ دیتے ہیں۔ بہر حال طبی نفسیات کی زبان میں انہیں انتشار نفس کا مریض کہا جاتا ہے۔ انتشار نفس ایک نفسیاتی مرض ہے۔ اس مرض میں خیالات، جذبات اور کردار کے اندر بہت ابتری پیدا ہو جاتی ہے۔ اس مرض میں مبتلا لوگوں کی سوچ میں بے ترتیبی، ادراک میں خرابی اور حرکی سرگرمی میں ابتری پیدا ہو جاتی ہے اور ان کے جذبات سپاٹ یا بے ہنگم ہو جاتے ہیں۔ یہ لوگ حقیقت اور انسانوں سے الگ تھلگ ہوتے ہیں اور اکثر تو وساوس اور واہموں کی خیالی دنیا میں رہتے ہیں۔

واہمہ کا خاصہ جھوٹے حسی ادراکات ہوتے ہیں، جس کے نتیجے میں انسان ایسی چیز کو دیکھتا ہے، جو جسمانی طور پر وہاں وجود نہیں ہوتی، یا ایسی آوازوں کو سنتا ہے، جن کا حقیقت میں وجود نہیں ہوتا۔ وساوس کسی حقیقت کے بارے میں فاسد عقائد ہوتے ہیں۔ ایسے فاسد عقائد دوسرے لوگوں سے ان کے رشتوں کو ختم کر دیتے ہیں۔ انتشار نفس کی بہت سی قسمیں ہیں، مثلاً کیٹا ٹوینا انتشار نفس (Schizophrenia)۔

(G) امراض شخصیت

امراض شخصیت کی جڑیں ابتدائی بچپن میں پیوست ہوتی ہیں۔ اسی زمانے میں کچھ بچوں کے اندر بے لچک اور غیر تطابق پذیر سوچ اور برتاؤ فروغ پاتے ہیں۔ ان کی وجہ سے مختلف قسم کے امراض شخصیت پیدا



نوٹس

ہو جاتے ہیں، جو بے ضرر اور قابل احتراز سے لے کر خطرناک اور سنجیدہ قسم کے مہلک امراض بھی ہو سکتے ہیں۔ امراض شخصیت کو تین زمروں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ عجیب یا جھگٹی قسم کا کردار پہلے زمرے کی خصوصیت ہے؛ تشویش اور اندیشے دوسرے زمرے کی خصوصیات ہیں اور ڈرامائی، جذباتی یا خطا انگیز کردار تیسرے زمرے کی خصوصیت ہے۔ پہلے زمرے میں پیرا نویا (Paranoia)، انتشار اور شبہ و (Schizoid) ٹائپ امراض شخصیت شامل ہیں۔ دوسرے زمرے میں انحصاری (Dependent)، احترازی (Avoident) اور وہمی (Obsessive) امراض شخصیت آتے ہیں۔ سماج مخالف، سرحدی، سٹریائی اور زنگسی امراض شخصیت تیسرے زمرے میں آتے ہیں۔

متن پر مبنی سوالات 18.3



1- تشویشی امراض کی دو اقسام کی نشاندہی کیجیے اور ان کی وضاحت کیجیے۔

2- افسردگی سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟

3- سائیکوسویٹک اور سوئیٹوفارم امراض کے درمیان فرق واضح کیجیے۔

4- امراض شخصیت سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟

5-

18.4 نفسیاتی طریقہ علاج

کسی بھی ذہنی مرض کا علاج کرنے کے لیے ایک خصوصی نفسی طریقہ علاج ہے، جو کسی بھی شخص کی مدد کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، جو شخص نفسیاتی معالجاتی پروگرام ڈیزائن کرتا ہے، وہ ایک تربیت یافتہ شخص ہوتا ہے اور اسے کلینکل سائیکا لوجسٹ یا سائیکوتھرپسٹ کہا جاتا ہے۔ جو شخص اس نفسی طبی علاج کا خواہشمند ہوتا ہے، اسے موکل (Client) کہا جاتا ہے۔ سائیکوتھرپی (نفسیاتی علاج) کو اکثر علاج بالمشافہ بھی کہا جاتا ہے کیونکہ یہاں بین شخص رابطے کے ذریعے مدد مہیا کی جاتی ہے۔ دوا صرف وہی امراض ذہنی کا ماہر شخص دے سکتا

ہے، جو میڈیکل ڈاکٹر ہو اور ساتھ ہی جس نے ذہنی امراض میں تخصص (Specialization) کورس کیا ہو۔ سائیکوتھرپی (نفسیاتی علاج) کی طرز نظر کے مختلف طریقے ہیں جو غیر نارمل کرداروں کی وجوہات اور اس کی ترقی کے بارے میں قائم مختلف نظریات پر مبنی ہیں۔ تحلیل نفسی، کرداری علاج، وقوفی۔ کرداری تھرپی اور کلائنٹ مرکوز تھرپی، وغیرہ جیسے مختلف طریقے ہائے علاج مروج ہیں۔ سائیکوتھرپی، علاج کا ایسا منصوبہ ہے، جو ذہنی امراض کی نوعیت اور شدت کو ذہن میں رکھ کر ڈیزائن کیا گیا ہے۔

سائیکوتھرپی کے درج ذیل اقدامات ہیں:

(i) رشتہ کی تشکیل: ماہر نفسیات کلائنٹ (مریض) کے بھرپور تعاون کو یقینی بنانے کے لیے اس کے ساتھ اچھا عملی رشتہ یا تعلق قائم کر لیتا ہے۔

(ii) کیس ہسٹری کی تیاری: کسی بھی ذہنی مرض کی تاریخ کلائنٹ (مریض)، اس کے خاندان، دوست احباب اور سماجی اور پیشہ ورانہ ماحول کے ساتھ تعلقات کو ذہن میں رکھ کر مرتب کی جاتی ہے۔

(iii) ذہنی مرض کا تعین: کیس ہسٹری تیاری کرنے کے بعد سائیکوتھرپسٹ کچھ ایسے کلیدی امور کی نشاندہی کر لیتا ہے، جن پر فوری توجہ کی ضرورت پڑتی ہے۔ ایسا کچھ کلینکل ٹیسٹوں اور کچھ انٹرویو وغیرہ انجام دے کر کیا جاتا ہے۔

(iv) معالجاتی بیٹھک: بیماری کی نوعیت اور شدت کو ملحوظ رکھتے ہوئے سائیکوتھرپے پست مریض کے ساتھ بیٹھک کرتا ہے اور اس بیٹھک کے دوران اس کا دھیان مریض کے معالجاتی منصوبے پر رہتا ہے۔ ہر بیٹھک کی پیش رفت پر غور و فکر کیا جاتا ہے اور اس کی تحصیل کی جاتی ہے اور اگر ضرورت محسوس ہوتی ہے تو مریض کے ساتھ مزید انٹرویو وغیرہ کو انجام دیا جاتا ہے۔

(v) معالجاتی رابطے کا خاتمہ: جب اس بات کی توثیق ہو جاتی ہے کہ بیٹھکوں سے خاطر خواہ نتائج حاصل ہو گئے، تو ان کا سلسلہ ختم کر دیا جاتا ہے۔ پھر مریض اور اس کے اہل خانہ سے کہا جاتا ہے کہ وہ گھر پر مشوروں پر عمل کرتے رہیں اور اگر ضرورت ہو تو مریض پھر معالج کے پاس آجائے۔



نوٹس

متن پر مبنی سوالات 18.1



1- سائیکوتھرپی (نفسیاتی علاج) کیا ہے؟

2- سائیکوتھرپی کے عمل میں اہم اقدامات کیا ہوتے ہیں؟



نوٹس

18.5 دباؤ سے مقابلہ کرنے کا عمل

جیسا کہ پچھلے سبق میں وضاحت کی گئی ہے کہ جب کوئی شخص فشار انگیز یوں کا مقابلہ کرتا ہے تو وہ عام طور پر دو میکا نزموں کو استعمال کرتا ہے۔ یہ دو میکا نزم ہیں: کار رنجی مقابلہ اور دفاع رنجی یا جذبہ مرکوز مقابلہ۔

کار رنجی مقابلہ: کار رنجی مقابلہ کا مقصد درحقیقت کسی مخصوص فشار انگیز کے ذریعے مسلط کیے گئے تپاقتی تقاضوں کا مقابلہ کرنا ہے۔ یہ ایک شعوری اور معقول سطح پر کسی فشار انگیز صورت حال کی معروضی جانچ پر مبنی ہوتے ہیں اور ایک تعمیری راہ عمل اختیار کرتے ہیں۔ دباؤ سے اس طرح کے مقابلے کے تین زمرے ہو سکتے ہیں: جیسے حملہ، کنارہ کشی اور سمجھوتہ۔

(i) حملہ کی صورت میں ایک فرد کو اس صورت حال سے براہ راست سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ مقابلہ کے دستیاب وسائل کے کارگر اور کارآمد ہونے کا تجربہ کرتا ہے۔ وہ فشار انگیز سے مقابلے کے لیے بہت زیادہ یقینی طریقہ کار اختیار کرتا ہے اور اس مقابلہ کے دوران ایک لچک کو برقرار رکھتا ہے اور اگر یہ طریق کار کامیاب نہیں ہوتا، تو اس کو تبدیل کر لیتا ہے۔ نئی نئی معلومات فراہم کرنے، نئی مہارتوں کو فروغ دے کر یا موجودہ مہارتوں میں ہی سدھار لاکر حالات اور ضروریات کے مطابق مقابلے کے نئے نئے وسائل کو فروغ دے لیتا ہے۔ حملہ جاتی جوابی عمل کی مثال یہ ہے کہ طالب علم وقت سے بہت پہلے اپنے کورس پر نظر ثانی کا منصوبہ تیار کر لے۔

(ii) کنارہ کشی جیسے جوابی عمل کی صورت میں اگر صورت حال کا مقابلہ بہت مشکل ہے، یا اس نے نامناسب تدابیر اختیار کر لی ہیں تو ایسا فرد اولین مرحلہ میں ہی شکست تسلیم کر لیتا ہے۔ ایسا شخص دباؤ بھری یا فشار انگیز صورت حال سے جسمانی یا نفسیاتی طور پر خود کو الگ کر لیتا ہے۔ وہ اپنی کوششوں کو زیادہ بہتر مقاصد کی طرف موڑ دیتا ہے۔ کنارہ کشی کی مثال یہ ہو سکتی ہے کہ کوئی دوست آپ کو بار بار مسترد کرتا ہے، تو آپ اس سے کنارہ کر لیتے ہیں اور دوسرے لوگوں کو دوست بنا لیتے ہیں۔

(iii) سمجھوتہ میں یہ ہوتا ہے کہ اگر کوئی شخص یہ محسوس کرے کہ فلاں بنیادی مقصد حاصل نہیں ہو سکتا، تو وہ اس کے متبادل مقصد کو قبول کر لیتا ہے۔ اس قسم کا جوابی عمل عام طور پر اس وقت پیش آتا ہے، جب کوئی اپنی اہلیتوں کا جائزہ لیتا ہے اور ان کی قدر و قیمت متعین کرتا ہے اور اس طرح اپنی خواہشات یا آرزوؤں کی سطح کو نیچے لے آتا ہے۔ اس سے ایسے شخص کی مصالحتی فطرت بھی ظاہر ہو جاتی ہے، کیونکہ وہ دباؤ بھری صورت حال کے تقاضوں سے ہم آہنگ ہونے کی کوشش کرتا ہے۔ مثلاً ایک ایسا بچہ جو کسی خاص مضمون میں کچھ ایسی کارکردگی نہیں کر پاتا ہے، لیکن دوسرے مضامین میں اچھے نمبر لاتا ہے، وہ اس طرح حقیقت کو تسلیم کرنے کی کوشش کرتا ہے۔



نوٹس

ذہنی امراض اور ان کے علاج

جذبہ مرکوز یا دفاع مرکوز مقابلہ سود مند نہیں ہوتا، کیونکہ اس میں فرد کسی حل کی طرف آگے نہیں بڑھتا، بلکہ اس کی کوشش صرف یہ ہوتی ہے کہ اس کو آرام اور سکون مل جائے۔ دفاعی طریقوں کی ایک مثال تاویل اور توجیہ ہوتی ہے، جیسے یہ دلیل کہ تمام طلبا اس مضمون میں ناکام ہوئے ہیں، یا پرچہ بہت مشکل تھا۔ ایک اور مثال برطرفی کی ہو سکتی ہے، مثلاً آپ اپنے بیٹے کو مار پیٹ کر کے یا اس کو ڈانٹ ڈپٹ کر کے کسی ٹیچر کے تئیں اپنے غصے کو ٹھنڈا کریں۔

یہ سمجھنا بہت ضروری ہے کہ دباؤ کا مقابلہ کرنے اور مؤثر طور پر اس سے نپٹنے کے لیے کسی بھی شخص کو صحتمند طرز زندگی اپنا ضروری ہے۔ مثبت سوچ اپنا کر اور اپنے جذبات اور اعمال کو درست رکھ کر نہ صرف یہ کہ ہم دباؤ کا مقابلہ کر سکتے ہیں، بلکہ ہم اپنی زندگی میں زیادہ خوش و خرم، زیادہ تندرست اور زیادہ پروڈکٹیو ہو سکتے ہیں۔ صحت کے بارے میں آپ سبق نمبر 17 میں پڑھ آئے ہیں اور سبق نمبر 19 اور 24 میں مزید تفصیلات سے روشناس ہوں گے۔

آپ نے کیا سیکھا



- جو کردار غیر معمولی اور غیر عام (Uncommon) ہوتے ہیں، ان کو غیر نارمل کردار کہا جاتا ہے۔ انسان کے اندر یہ کردار کچھ ایسی مخصوص صورتوں میں بتدریج فروغ پاتے ہیں، جن سے نپٹنا مشکل ہو جاتا ہے۔ جن حالات یا جن صورت کا مقابلہ کرنا انسان کو مشکل محسوس کرتا ہے، ان کو فشار انگیز کہا جاتا ہے۔ یہ فشار انگیز فرد کے لیے کچھ ایسے تقاضے ساتھ لاتے ہیں، جن کو پورا کرنا ضروری ہوتا ہے۔ فشار انگیزوں کے تقاضوں کو پورا کرنے میں ناکامی فرد کے اندر ذہنی امراض کا سبب بن سکتی ہے۔ نسلی اور حیاتیاتی عوامل بھی بہت اہمیت رکھتے ہیں۔
- دباؤ کی تعریف اس طرح کی جاتی ہے کہ یہ جسم پر مرتب ہونے والے کسی تقاضے کے تئیں جسم کا غیر مخصوص جوابی عمل ہے۔ دباؤ کے دوزمرے ہیں، یعنی اچھا یا پسندیدہ دباؤ، جسے پوسٹر کہا جاتا ہے اور بُرا یا غیر پسندیدہ دباؤ، جسے ڈسٹریس کہا جاتا ہے۔
- دباؤ کی حالیہ طرز نظر کا زور اس بات پر ہوتا ہے کہ کسی فرد کے لیے دستیاب مقابلہ کے وسائل کے حوالے سے کسی صورت حال کی تشریح و تشخیص کا کیا کردار ہے۔
- کرداری، جذباتی، وقوفی، بین شخصی، حیاتیاتی اور تثنالی، رد عمل، فشار انگیزوں کے عام جوابی عمل ہوتے ہیں۔
- کشمکشوں کی تین قسمیں ہیں، جن کا کسی شخص کو مقاصد اور حالات کی نوعیت کے حساب سے سامنا کرنا



نوٹس

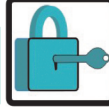
- ہوتا ہے۔ یہ تین اقسام طرز نظر۔ طرز نظر کشش، احتراز۔ احتراز کشش اور طرز نظر۔ احتراز کشش ہیں۔
- نامرادی ایک تجربی حالت کے طور پر اکثر یا تو ضرورتوں اور محرکات کی ناکہ بندی ہو جانے کی وجہ سے یا پھر کسی مطلوبہ مقصد کے فقدان کی وجہ سے آتی ہے۔ ضرورتوں اور محرکات کی ناکہ بندی کچھ ایسی خارجی قوتیں کرتی ہیں، جو رکاوٹیں پیدا کرتی ہیں اور ضرورتوں کے حصول کو روک دیتی ہیں۔
- ذہنی امراض کے مختلف زمرے ہیں۔ ان امراض کی فہرست میں چھوٹی چھوٹی تشویشوں سے لے کر انتشار نفس جیسی شدید اقسام شامل ہیں۔
- کسی بھی قسم کے ذہنی مرض سے نپٹنے کے لیے کچھ نفسیاتی علاجوں کے عمل ہیں، جن کا استعمال ذہنی امراض کے شکار لوگوں کے علاج میں کیا جاتا ہے۔ جو شخص نفسیاتی علاج کرتا ہے، وہ ایک تربیت یافتہ شخص ہوتا ہے اور اس کو سائیکولوجسٹ یا سائیکوتھرےپسٹ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ جس شخص کا علاج کیا جاتا ہے، اس کو موکل یا کلائنٹ کہا جاتا ہے۔
- نفسیاتی علاج کی مختلف تکنیکیں ہیں، جنہیں کچھ ایسے مستحکم نظریوں کی روشنی میں تیار کیا گیا ہے، جو غیر نارمل کرداروں کی نوعیت اور ان کی نشوونما کو بیان کرتے ہیں۔ یہ تکنیکیں ہیں: تحلیل نفسی، کردار تھرپی، وقوفی، کرداری تھرپی اور کلائنٹ مرکز تھرپی۔
- کوئی بھی شخص فشار انگریزوں کا مقابلہ کرنے کے لیے عام طور پر دو میکانزموں کی تقلید کرتا ہے۔ یعنی کاررخی مقابلہ اور دفاع رُخی مقابلہ
- دباؤ کا مقابلہ کرنے کا سب سے اچھا طریقہ ایک صحتمند طرز زندگی اور مثبت خیالات ہے، جذبات اور افعال کو اپنانا ہے۔

اختتامی سوالات



- 1- دباؤ کی تعریف کیجیے۔ کسی طالب علم کی زندگی میں اہم فشار انگیزوں کی نشاندہی کیجیے اور ان کے عام جوابی عمل بھی بتائیے۔
- 2- وضاحت کیجیے کہ کشش اور نامرادی دباؤ کا سبب ہوتی ہیں۔
- 3- کوئی پانچ ذہنی امراض کی نشاندہی کیجیے اور ان کی خاص خاص علامات بھی بتائیے۔
- 4- دباؤ کا مقابلہ کرنے کے پسندیدہ طریقے کیا ہیں؟ وضاحت کیجیے۔

متن پر مبنی سوالات کے جوابات



نوٹس

18.1

- 1- کسی بھی تقاضے پر جسم کا غیر مخصوص جوابی عمل۔
- 2- زندگی کے اہم واقعات اور تبدیلیاں، روزمرہ کی الجھنیں، بہت زیادہ دباؤ والا کردار، صدمات۔
- 3- الکحل / ڈرگس کا استعمال، بے چینی، چڑچڑاپن، جارحیت وغیرہ۔

18.2

- 1- کشمکش کا مطلب ہے، دو یا دو سے زیادہ مقاصد کے درمیان انتخاب کرنے میں مشکل یا وقت۔
- 1- طرز نظر- طرز نظر 2- احتراز- طرز نظر 3- احتراز- احتراز
- 2- وہ تجربی حالات جو (a) مقاصد کی ناکہ بندی یا (b) مطلوبہ مقاصد کے فقدان سے حاصل ہوتی ہے۔

18.3

- 1- فوبیا، وہمی، اجباری مرض۔
- 2- وہ ذہنی حالت جس میں غمزدگی، چیزوں سے بے رغبتی، لذت یا خوش باشی کا باقی نہ رہنا، نیند نہ آنا وغیرہ ہوتا ہے۔
- 3- سائیکوسومٹک وہ نفسیاتی امراض ہیں، جن میں علامات جسمانی ہوتی ہیں اور جن کے اسباب نفسیاتی ہوتے ہیں۔ سوموٹو فارم امراض وہ ہوتے ہیں، جن میں علامات جسمانی ہوتی ہیں اور جن کے حیاتیاتی اسباب ناقابل نشاندہی ہوتے ہیں۔
- 4- بے ہنگم سوچ، غلط سلط ادراک، موثر سرگرمیوں میں اضطراب یا خلل، سپاٹ یا نامناسب جذبات۔
- 5- بے لچک یا ناقص مطابقتی سوچ اور کردار کے طور طریقے نشوونما پا جاتے ہیں۔

18.4

- 1- بین شخصی رابطے کے ذریعے علاج۔ اُسے بالمشافہ علاج بھی کہتے ہیں۔
- 2- رابطے کی تشکیل، کیس ہسٹری کی تیاری، مرض کا تعین، معالجاتی بیٹھک معالجاتی تدابیر کا خاتمہ۔

اختتامی سوالات کے جوابات

- 1- دیکھیے سیکشن 18.1
- 2- دیکھیے سیکشن 18.2
- 3- دیکھیے سیکشن 18.3
- 4- دیکھیے سیکشن 18.5