

ایک نفسیاتی معالج سے کس چیز کی توقع نہیں کی جاتی
جسمانی معائنہ:

ممکن ہے کہ آپ کے نفسیاتی معالج کو آپ کی کلائی پر آپ کی نبض کی دھڑکن محسوس کرنے آپ کا بلڈ پریشر چیک کرنے یا Ophthalmoscope کے ساتھ آپ کی آنکھوں کا معائنہ کرنے کی ضرورت پیش آئے تاہم اسے عام طور پر کبھی بھی آپ کے ایسے جسمانی معائنے کی ضرورت نہیں ہوگی جس کے لئے آپ کو بے لباس ہونا پڑے۔ ایسی کوئی بھی جسمانی تکلیف جس کے لئے ایسے معائنے کی ضرورت ہو، آپ کے GIP ہی کے زیر علاج ہونی چاہئے۔ استثناء صرف اسی صورت میں ہے جب آپ کو آپ کے کسی ذہنی مرض کی وجہ سے ہسپتال میں داخل کیا گیا ہو۔ اس صورت میں داخل کرنے والے ڈاکٹر کو، جو عام طور پر ایک جونیئر ڈاکٹر ہی ہوتا ہے، مریض کا مکمل جسمانی معائنہ کرنا پڑتا ہے۔ مریض اور معالج کے درمیان ایک خصوصی رشتہ قائم ہونا چاہئے۔ نفسیاتی معالج جبکہ اردگرد کوئی دوسرا اسٹاف ممبر نہ ہو، دیکھنے پر اصرار نہیں کرنا چاہئے۔ دوسرے تمام ڈاکٹروں کی طرح، ایک نفسیاتی معالج اور اس کے مریض کے درمیان جنسی تعلقات سختی سے منع ہیں۔

نفسیاتی معالجین سے توقعات

Expectations from your Psychiatrist



Karwan-e-Hayat Psychiatric Care and Rehabilitation Center

Building No. KV.27 & 28, Adjacent to KPT Hospital,
Keamari, Karachi.

Korangi Community Psychiatric Center

Plot No. SC-54 Darus Salam Housing Society,
Sector 31-F, Korangi.

Jami Outpatient Clinic

101, Alnoor Arcade, Plot No. C-5/6, Near
Qamrul Islam Mousque, Khayaban-e-Jami, Karachi.



24 Hour Helpline
(021) 111 534 111



facebook.com/keh.org.pk



@kehayat



www.keh.org.pk



info@keh.org.pk

نفسیاتی معالج ایسے طبی معالج کو کہتے ہیں۔ جس نے پانچ، چھ سال ڈاکٹری/طب کی تربیت حاصل کی ہو۔ پھر اس کے بعد اس نے (خواہ ہومو رہو یا عورت) کم از کم ایک سال جنرل میڈیسن اور سرجری میں بطور ڈاکٹر کام کیا ہو۔ اس کے بعد اس نے لوگوں کے نفسیاتی مسائل کے حل میں مدد دینے کے لئے کم از کم چھ سال تک مزید تربیت حاصل کی ہو۔

ایک نفسیاتی معالج کی خصوصی مہارت کن چیزوں میں ہونی چاہیے۔

• مریض کی ذہنی کیفیت و حالت کا اندازہ کرنا۔

• مریض نفسیاتی مسائل کو سمجھنے اور ان کے علاج کے لئے Biopsychosocial یعنی حیاتیاتی نفسیاتی معاشرتی عوامل کو پیش نظر رکھنا۔ یہ وہ طریقہ ہے جو نفسیاتی مسائل کے علاج میں مریض کے ماضی کے تجربات، اس کے خاندانی، تمدنی اور ماحولیاتی پس منظر، اس کے کام کاج کی نوعیت و اہمیت اور اس کے ساتھ ساتھ طبی علامات کی اہمیت پر بھی بہت زور دیتا ہے۔

• ذہنی بیماری کی تشخیص کرنا۔

• مختلف نفسیاتی طریقے ہائے علاج کو استعمال کرنا۔

• مخصوص دوائیوں کا استعمال کرنا۔

• مریض کی صحت کی بحالی میں مدد کرنا۔

ان بنیادی مہارتوں کے علاوہ ایک نفسیاتی معالج کو ایسے خصوصی مسائل کے حل کے لئے بھی پیشہ نریشن اور خصوصی مہارت حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ جو لوگوں کے مختلف گروہوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثلاً بالغوں (Adults) کے عمومی نفسیاتی معالج کو ایسے لوگوں سے گفتگو میں خاص طور پر مہارت برہانے کی ضرورت ہے۔ جو بے چین اور ابتر چوں (Disordered Thinking) اور ہموں (Hallucinations) کا شکار ہوتے ہیں۔

• بچوں کے نفسیاتی معالج کو خاندانوں (Families) کے ساتھ کرنے اور بچوں کی خصوصی ضروریات کو مد نظر رکھنے کی صلاحیتوں اور مہارت کو مزید بڑھانا ہوتا ہے۔

نفسیاتی معالج کہاں کام کرتے ہیں۔

آجکل NHS کے نفسیاتی معالج بہت ساری جگہوں پر کام کرتے ہیں۔ مقامی یونٹوں سے لے کر خصوصی ہسپتالوں تک۔ تاہم زیادہ تر معالج کمیونٹی ذہنی صحت کی ٹیموں میں اور شعبہ ہائے بیرونی مریضوں اور ہسپتالوں کے وارڈوں میں کام کرتے ہیں۔ کچھ معالج جی پی سرجن General Practices سیشن (Session) نفسیاتی مریضوں کے علاج کے لئے استعمال ہونے والی خصوصی اصطلاح کرتے ہیں۔

وہ کیسے کام کرتے ہیں

کبھی کبھار نفسیاتی معالج اپنے طور پر بیرونی مریضوں کے کلینک میں مریضوں کا معائنہ کرتے ہیں۔

اکثر اوقات وہ اپنے ایسے ساتھیوں کی ٹیم کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں جو دوسرے پیشوں سے متعلق ہوتے۔ جیسے نرسنگ سوشل ورک، سائیکا لوجی اور آکوپیشنل تھراپی۔

ٹیم نفسیاتی معالج کو اپنے طور پر یا ٹیم کے کسی دوسرے ممبر کی موجودگی میں مریض کے معائنے کے لئے کہتی ہے۔ نفسیاتی معالج ٹیم کے مشیر کے طور پر بھی کام کرتے ہیں۔ وہ اپنی ٹیم کے ممبران کے ساتھ انفرادی طور پر ہر مریض ذہنی صحت کے لوازمات پر گفتگو کرتے ہیں اور اس بات پر غور و فکر کرتے ہیں کہ ان کے معاملات کو بہترین طریقے سے کیسے حل کیا جاسکتا ہے؟

نفسیاتی معالج اپنی ٹیم کے دوسرے ممبران کے ساتھ اپنی باقاعدہ "ٹیم ریویو میٹنگز" میں مریضوں کی حالت کو زیر غور لاتے ہیں۔

مجھے ایک نفسیاتی معالج کے پاس کیسے جانا ہوگا؟

عام طور تو آپ کا GP ہی آپ کو نفسیاتی معالج کی طرف بھیج دیتا ہے۔ بسا اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ پہلا فرد جس سے آپ کی ملاقات ہوتی ہے وہ نرس ہو سوشل ورکر ہو یا ایک آکوپیشنل تھراپسٹ ہو جو کمیونٹی ذہنی صحت ٹیم کا ممبر ہو۔

وہ عام طور پر ایک ساتھ مل کر یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کو نفسیاتی معالج کے پاس جانے کی ضرورت ہے یا نہیں۔ کچھ خصوصی ٹیمیں خاندانوں سوشل ورکرز یا رضا کار گروپوں سے براہ راست مریض سے رابطہ کر لیتے ہیں۔ (Referral)

مجھے ایک نفسیاتی معالج کے پاس کیسے جانا ہوگا؟

نفسیاتی معالج آپ سے ان مسائل کی بابت سوال کر سکتا ہے جن کی وجہ سے آپ اس کے پاس آئے ہیں۔ وہ آپ سے ان واقعات کے بارے میں بھی پوچھ سکتا ہے جو آپ کی زندگی میں پیش آتے ہیں۔ وہ آپ سے آپ کے خیالات، احساسات اور جسمانی صحت کے بارے میں بھی سوال کر سکتا ہے۔ اس تمام تر تفتیش و تحقیق کا مقصد یہ ہے کہ آپ کے معالج آپ کی حالت اور کیفیات کے بارے میں مکمل معلومات حاصل ہو سکیں۔

نفسیاتی معالج علاج کے لئے کیا تجویز کر سکتا ہے؟

• نفسیاتی طریقہ علاج

• ادویات کا استعمال

• بیماری کا مقابلہ کرنے کے عملی طریقے

• تندرست رہنے کے عملی طریقے

• چست و توانا رہنے، دوسرے لوگوں سے میل ملاقات اور اپنے پسندیدہ کاموں کو دوبارہ سرانجام دینے کے طریقے۔

میں اپنے نفسیاتی معالج سے کیا پوچھ سکتا ہوں؟

ممکن ہے کہ آپ اپنے نفسیاتی معالج سے ان چیزوں کے بارے میں پوچھنا چاہتے ہوں؟

• آپ کی بیماری کی تشخیص (اگر کوئی تو)؟

• آپ کے معالج نے آپ کی حالت کو کہاں تک سمجھ لیا ہے؟

• وہ آپ کے مسائل کو جاننے اور ان کا حل ڈھونڈنے میں کہاں تک بہتر ثابت ہو سکتا ہے؟

• اس کے ذہن میں آپ کی حفاظت کا کیا پلان ہے؟

• ایمر جنسی کی حالت میں یا اس حال میں بھی کہ آپ کی چھلپش بدل جائے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

• آپ کی بیماری کی تشخیص سے متعلق معلومات، علاج یا صحت کی بحالی وغیرہ سے متعلق مفصل معلومات۔

• آئینس ویب سائٹس کتا میں اور کتا نیچے بھی شامل ہیں۔

• مقامی "اپنی مدد آپ" کے تحت موجود گروپس سے متعلق معلومات۔ ان میں سے کچھ معلومات تو آپ اپنی

"ذہنی صحت سے متعلقہ ٹیم" کے دوسرے ممبران سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

کیا کوئی نفسیاتی معالج میرے نہ چاہنے کے باوجود مجھے زبردستی ہسپتال لے جاسکتا ہے؟

ایک نفسیاتی معالج ہمیشہ مریضوں کی مرضی کے خلاف انہیں اپنی ہسپتال میں داخل کرانے کے فیصلے میں شریک ہوتا ہے لیکن اس پر اپنے آپ عمل نہیں کر سکتا۔ اس پر عمل کرنے کے لئے اسے ہمیشہ ایک منظور شدہ سوشل ورکر کی ضرورت ہوتی ہے جو اس بات پر اس کے ساتھ متفق ہو کہ واقعی اس مریض کو ہسپتال میں داخل کرانے کی ضرورت ہے۔ اور تقریباً تمام کیسوں میں ایک دوسرے خود مختار ڈاکٹر کی رائے کی بھی ضرورت ہے جو اتفاق کرے کہ مریض کو ہسپتال لے جانا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ زیادہ بیمار ہو جائیں تو آپ اپنے مستقبل کے حوالے سے کوئی پیشگی ہدایت نامہ بھی جاری کر سکتے ہیں۔