نہایت معمولی مقدار میں شامل ہوتی ہیں اوران کی وجہ سے دودھ پلانے سے روکنے کی ضرورت نہیں پڑتی ۔ای سی ٹی اس سلسلے میں بالکل بھی رکاوٹ نہیں ہے ۔تاہم لتھیم کا بونیٹ جو مینک ڈپریشن کی سب سے طاقتور دوا ہے، دودھ مین منتقل ہو جاتی ہے اس لئے اگر ضرورت ہو تو بوتل سے دودھ پلانے کی تجویز دی جاتی ہے۔

گھر والے کس طرح مریضہ کی مدد کر سکتے ہیں؟

پیورپیرل سائیکوسس جیسی شدید نوعیت کی ذہنی بیماری ایک نئی ماں کے لئے بہت بڑا مسئلہ ہوتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ اپنے یا بچے کے کام کرنے مثلا دودھ پلانے ، کپڑے دھونے، کپڑے تبدیل کرنے اور بچے کا خیال رکھنے میں اس کی مدد کی جائے۔

مریضہ کے شوہر اور گھر کے افراد کو بھی مدد کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ وہ مریضہ کی بیماری کے لئے اپنے آپ کو الزام نہ دیں یا اس پہ غصے کا اظہار نہ کریں۔

اس مرض کے دوبارہ ہونے کا کتنا امکان ہے؟

دوبارہ پیورپیرل سائیکوسس ہونے کا امکان تقریبا بیس فیصد ہوتا ہے مینک ڈپریشن میں اس کا خطرہ شاید تھوڑا اور زیادہ ہو۔اگر ایک عورت کو پیورپیرل سائیکوسس ہو چکا ہو اور وہ دوسری بار ماں بن رہی ہو تو خاص طور پر بچے کی پیدائش کے بعد کے ابتدائی چند دنوں مین بہت محتاط دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔اگر بیماری دوبارہ ہونے کی کوئی بھی علامت ہو تو علاج کا آغاز فورا کر دینا چاہیے۔تاہم پیورپیرل سائیکوسس میں مبتلا آدھی خواتین دوبارہ کسی ذہنی مرض کا شکار نہیں ہوتیں۔

زچگی کے بعد ہونے والی نفسیاتی بیماریاں

Mental illness after Childbirth

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.

کاروان حیات
Karwan-e-Hayat
Institute for Mental Health Care

24 Hour Helpline
(021) 111 534 111

facebook.com/keh.org.pk
@kehayat
www.keh.org.pk
info@keh.org.pk

تعارف

ماہرین بیماریوں کے اس گروہ کو "پیورپیرل سائیکوسس" (Puerperal Psychoses) کہتے ہیں۔ "پیورپیرل" کا مطلب ہے بچے کی پیدائش کے بعد کے چھ ہفتے اور "سائیکوسس" کا مطلب ہے شدید ذہنی بیماری لہذا "پیورپیرل سائیکوسس" کا مطلب ہے ایسی شدید ذہنی بیماری جو کسی عورت میں زچگی کے فورا بعد رونما ہوتی ہے۔ یہ عام طور پر حیرانی کا باعث ہوتی ہے کیونکہ عام طور سے توقع یہ ہوتی ہے بچے کی پیدائش کے بعد مائیں بہت خوش ہوگی۔

پیورپیرل سائیکوسس بہت کم یعنی ہر پانچ سو زچگیوں میں سے کسی ایک میں ہوتا ہے۔ اگر کوئی عورت اس بیماری میں پہلے مبتلا رہ چکی ہو یا اس کے خاندان کا کوئی فرد اس قدر شدید ذہنی مرض میں مبتلا ہوا ہو کہ اسے نفسیاتی علاج کی ضرورت پڑی ہو تو اس کے اس مرض سے متاثر ہونے کے امکانات زیادہ ہوتا ہیں۔

یہ خیال کیا جاتا تھا کہ پیورپیرل سائیکوسس دوسرے اوقات مین ہونے والی دیگر بیماریوں سے الگ ایک خاص ذہنی بیماری ہے تاہم اب اسے مینک ڈپریشن (Manic-Depression) یا شیزوفرینیا سمجھا جاتا ہے جس میں بچے کی موجودگی کی وجہ سے کچھ خاص مسائل ہوتے ہیں۔
بچے کی پیدائش کے فورا بعد ماں میں تین اہم نفسیاتی بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں:

مینیا (Mania)

ایسی ماں جو مینیا میں مبتلا ہو بے انتہا توانائی اور اعتماد سے بعرپور ہوتی ہے۔ ایسی ماں آرام نہیں کرتی، ساری رات جاگتی ہے، کھانا بہت کم کھاتی ہے حالانکہ وہ بے انتہا کام کررہی ہوتی ہے اور بور ہی ہوتی ہے۔ وہ اپنے بچے کو نظر اندار کرنے لگتی ہے کیونکہ اسے محسوس ہوتا ہے کہ اسے بہت سارے کام کرنے ہیں مثلا خریداری، مستقبل کے لیے منصوبے بنانا، گھر اور اپنی زندگی کو دوبارہ ترتیب دینا وغیرہ۔ گوکہ عام طور پر خوشگوار موڈ میں ہوتی ہے لیکن اگر اس کے غیر حقیقی منصوبے پورے نہ ہوں جیسا کہ اکثر ہوتا ہے تو وہ بہت زیادہ چڑچڑی ہو جاتی ہے۔ وہ ماں اور اس کا بچہ دونوں کی صحت کے متاثر ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

ڈپریشن

شدید ڈپریشن میں مبتلا ماں بلکل مختلف ہوتی ہے۔ وہ شدید تکلیف میں ہوتی ہے، مایوسی کا شکار

ہوتی ہے اور شدید کمزوری اور تھکن کا شکار ہوتی ہے۔

ڈپریشن میں مبتلا ماں میں چھوٹی چھوٹی باتوں کے لئے اپنے آپ کو الزام دینے، اپنے آپ کو برا سمجھنے اور حقیر سمجھنے کے خیالات اکثر موجود ہوتے ہیں۔، مریضہ یہ بھی محسوس کرتی ہے کہ دوسرے لوگ بھی اس کے بارے میں ایسا ہی سوچتے ہیں۔ اس کی خوارک بہت کم ہو جاتی ہے۔ اس کی نیند بھی بہت کم ہو جاتی ہے اور صبح سویرے (تقریبا صبح 3 بجے) اس کی آنکھ کھل جاتی ہے اور اس وقت اس کی حالت بہت خراب ہوتی ہے اس کے خیالات خودکشی کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ شاذونادرا یسا بھی ہوسکتا ہے کہ ماں اس شدید ڈپریشن میں اپنی اور اپنے بچے کی زندگی خیم کردے۔

شیزوفرینیا

شیزوفرینایا ایک ایسی نفسیاتی بیماری ہے جس میں ماں کے خیالات اور احساسات عجیب سے ہو جاتے ہیں۔ وہ یہ سوچ سکتی ہے کہ اس کے آس پاس جو کچھ بھی ہو رہا ہے وہ کسی خاص طریقے سے اس سے تعلق رکھتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اسے ایسی غیبی آوازیں سنائی دے رہی ہوں جو اس سے اس کے یا اس کے بچے سے متعلق باتیں کررہی ہوں۔ اسے یہ یقین ہوسکتا ہے کہ اس کا بچہ عجیب ہے، وہ کوئی شیطان ہے یا کوئی بہت بڑی ہستی ہے۔ اسے یہ بھی محسوس ہوسکتا ہے کہ اسے کچھ دوسرے لوگ کنٹرول کررہے ہیں جو اسے فائدہ یا نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ گھر والوں کو اکثر سمجھ نہیں آتا کہ وہ اس طرح کی باتیں کیوں کرنے لگی ہے۔

وہ اپنے بچے کو نظر انداز کرسکتی ہے، اس کے ساتھ عجیب حرکتیں کرسکتی ہے یا اگر اسے ایسا لگے کہ لوگ بچے کو نقصان پہنچانا چاہتے ہیں تو وہ اس کی غیر معمولی حفاظت کرنے لگے گی۔

یہ بیماریاں کیوشروع ہوجاتی ہیں:

پیورپیرل سائیکوسس کے ہونے کی سب سے بڑی وجہ غالبا حمل کے اختتام اور زچگی کے موقع پر بڑے پیمانے پر ہونے والی ہارمون کی تبدیلیوں کے اثرات ہیں۔

اس بیماری کے ہونے کا خطرہ ست سے زیادہ بچے کی پیدائش کے وقت ہوتا ہے خاص طور پر زچگی کے بعد کے ابتدائی چند دنوں میں۔ کچھ خواتین میں پیدائشی طور پر پیورپیرل سائیکوسس ہونے کا رحجان پایا جاتا ہے جبکہ دیگر اپنی زندگی کے پرانے تجربات کے نتیجے میں اس بیماری کا شکار ہوسکتی ہیں۔

کیا اس کا علاج کیا جاسکتا ہے؟

اس طرح کی ذہنی بیماری شدید نوعیت کی ہوتی ہے تاہم جلدی تشخیص ہو جانے کی صورت میں اس کا آسانی سے موثر علاج کیا جاسکتا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس کا پتہ جلد از جلد چل جائے۔ اس لئے گائناکولوجسٹ، جنرل جزیشن، دائیوں اور ہیلتھ وزیٹرز کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ سائیکوسس ہوتا ہے اور یہ کہ اس بیماری کی علامات تعنی شدید بے خوابی، ہر چیز سے الگ تھلگ ہو جانا یا بے چینی، کو کس طرح پہچانا جائے۔

یہ بات بہت اہم ہے کہ جب کسی عورت کے ہاں ولادت متوقع ہو تو اس سے پوچھ لیا جائے کہ آیا وہ یا اس کے خاندان کا کوئی اور جرد ماضی میں ذہتی امراض میں مبتلا رہا ہے۔ اگر ایسا مرض ہونے کا شبہ ہو تو سائیکائٹرسٹ کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس کا علاج کیا ہے؟

سائیکائٹرسٹ کا ماں، بچے اور خاندان تینوں کی بھلائی میں دلچسپی ہوتی ہے، عام طور سے بیماری کی شدت کی وجہ سے ہسپتال میں داخلے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر ماں بہت شدید بیمار نہ ہو مثلا اسے خودکشی کے خیالات نہ آرہے ہوں تو بعض کیسز میں گھر پہ علاج کرنا بھی ممکن ہوتا ہے۔

پیورپیرل سائیکوسس مین ادویات یا جسماتی علاج کی ہمیشہ ضرورت ہوتی ہے۔ علاج شروع کرنے میں ذراسی بھی تاخیر نہیں کرنی چاہیے تاکہ ماں اور بچے میں تعلق کم از کم عرصے کے لئے متاثر ہو۔

باتوں کے ذریعے علاج (سائیکوتھراپی) کے نتائج عام طور پر ہفتوں اور بعض اوقات مہینوں تک ظاہر نہیں ہوتے جبکہ ادوایات یا جسمانی علاج کے نتائج دنوں یا ہفتوں میں ظاہر ہوتے ہیں۔

اینٹی ڈپریسنٹ اور اینٹی سائیکوٹک ادویات عام طور پر استعمال ہوتی ہیں۔ واحد جسمانی علاج ایلیکٹر وکنولسیوتھیراپی (ECT) ہے جو سننے میں خطرناک لگتی ہے لیکن شدید ڈپریشن کی حالت میں بے حد موثر ثابت ہوتی ہے اور جان بچاسکتی ہے۔

اس سلسلے میں ہم ہارمونز کا استعمال نہیں کرسکتے اس لئے کہ ہم نہیں جانتے کہ ہارمون کی تبدیلی کس طرح کام کرتی ہے۔ تاہم وہ خواتین جن کو ایک بار پیورپیرل سائیکوسس ہوچکا ہے ان میں ہارمون دوبارہ اس کو ہونے سے روکنے میں کسی حد تک مدد کرسکتے ہیں۔

دودھ پلانا ماں اور بچے میں ایک طاقتور تعلق کو جنم دیتا ہے اس لئے وہ ادویات جو دودھ کے ذریعے بچے میں پہنچ سکتی ہیں ان سے پرہیز کرتا چاہیے۔ خوش قسمتی سے اینٹی ڈپرینٹ دودھ میں