

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری

Obsessive Compulsive Disorder



وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کی بہتری کا امکان کیا ہے؟
اگر وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا علاج نہ کیا جائے تو وسوسے اور جبری افعال ویسے ہی رہتے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگوں میں وہ شدید یا بدترین ہو جائیں۔ تاہم علاج سے کچھ لوگوں کی علامات کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے اور کچھ کی علامات مکمل طور پر ٹھیک ہو جاتی ہیں۔
اگر کوئی فرد وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری سے مکمل طور پر صحت یاب ہو جائے تو اس بات کا بھی امکان ہے کہ وہ دوبارہ اس میں مبتلا ہو جائے گا۔

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

**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](https://www.facebook.com/keh.org.pk) [@kehayat](https://twitter.com/kehayat) www.keh.org.pk info@keh.org.pk

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری ایک عام ذہنی صحت کا مسئلہ ہے۔ بنیادی علامات میں بار بار وسوسوں کی سوچوں کا آنا، اور ان کے رد عمل کے طور پر بار بار کوئی جبری فعل کرنا شامل ہے۔ بار بار آنے والی وسوسوں کی سوچوں کی ایک عام مثال گندگی، جانیم یا مذہب سے متعلقہ سوچیں ہیں۔ گندگی سے متعلقہ سوچیں بار بار ہاتھ دھونے کے جبر کے ساتھ منسلک ہوتی ہیں تاکہ سارے جانیم صاف ہو جائیں۔ تاہم اسکی بہت سی دوسری مثالیں بھی ہیں۔ اسکے عام علاج سوچ برتاؤ تھراپی یا ایس ایس آئی او یا ایس آئی او یا دونوں ہیں۔ یہ علاج اکثر وسوسوں کی علامات اور تکلیف کو بہت حد تک کم کرتا ہے۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کیا ہے؟

یہ ایک ایسی حالت ہے جس میں آپ کو بار بار وسوسے آتے ہیں یا جبری فعل کرنے پڑتے ہیں یا یہ دونوں حال نہیں موجود ہوتی ہیں۔

وسوسے کیا ہیں؟

وسوسے ناخوشگوار، سوچیں، یادیں، بصورات اور تجزیات ہوتی ہیں جو مریض کے ذہن میں بار بار آتی رہتی ہیں۔ مریض عام طور پر ان سے لڑتے ہیں اور انہیں مہمل سمجھتے ہیں لیکن انکو اپنے ذہن سے نہیں نکال سکتے۔

- وسوسے آپکی زندگی کی صرف سادہ سی پریشانیوں نہیں ہوتیں۔ عام وسوسوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔
- گندگی، جراثیم یا وائرس وغیرہ سے آلودہ ہوجانے کا خوف اور حد سے زیادہ صفائی پسند ہونا۔
- دروازے کھلے ہونے، آگ جلی ہونے، کسی کو نقصان پہنچانے کی وجہ بننے کے متعلق پریشانیوں۔
- زبردستی دماغ میں آنے والی سوچیں یا گندے الفاظ، اللہ رسول کے بارے میں غلط سوچیں، یا جنس یا کسی کو نقصان وغیرہ پہنچانا۔
- براہرتا یا غلطی کرنے کا خوف۔

چیزوں کو ترتیب وار اور بالکل ٹھیک سے رکھنے کا خیال

یہ کچھ مثالیں ہیں، وسوسے کسی بھی چیز کے متعلق ہو سکتے ہیں۔ وسوسوں کی سوچوں سے مریض کو پریشانی اور تکلیف کا احساس ہوتا ہے۔ فرد عموماً وسوسوں کی سوچوں کو دبانے یا نظر انداز کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

تاہم اسے کامیابی نہیں ہوتی۔

جبری افعال کیا ہیں؟

جبری افعال ایسے افعال ہیں جن کے لیے آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو انہیں عملاً کرتا ہے اور بار بار کرتا ہے۔ جبری افعال عموماً کسی وسوسے کی سوچ کا رد عمل ہوتا ہے۔ جبری افعال کے ذریعے فرد وسوسے کی سوچوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی گھبراہٹ یا تکلیف سے نمٹنے کی کوشش کرتا ہے۔ مثال کے طور پر فرد گندگی کے خوف کے متعلق ایک وسوسے کے رد عمل کے نتیجے میں ہر چند میٹ کے وقفے سے اپنے ہاتھ دھوتا ہے۔ اسکی ایک اور مثال دروازوں کو تالا نہ لگنے ہونے کے متعلق وہم ہے جس کے نتیجے میں فرد بار بار دروازہ اور تالا چیک کرتا ہے۔ دوسرے جبری افعال میں، بار بار صفائی کرنا، لگنا، چھونا، خاموشی سے کچھ مخصوص الفاظ کہنا، چیزوں کو ایک خاص ترتیب اور تنظیم سے رکھنا وغیرہ شامل ہیں۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کس طرح فرد کی زندگی کو متاثر کرتی ہے؟

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری مین ہونے والے وسوسے فرد کو حقیقی معنوں میں گھبراہٹ اور پریشانی میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ اور جبری افعال فرد کو اس تکلیف کو عارضی طور پر ختم کرنے میں اسکی مدد کر سکتے ہیں، لیکن وسوسے جلد ہی دوبارہ واپس آتے ہیں اور اس طرح یہ چکر چلتا رہتا ہے۔ وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کی شدت معمولی بے آرامی سے شدید تکلیف تک ہوتی ہے۔ آپ کو پتہ ہے کہ وسوسے اور جبری افعال ضرورت سے زیادہ اور غیر منطقی ہوتے ہیں۔ تاہم فرد کو ان سے بچنا مشکل یا ناممکن لگتا ہے۔ وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کی بیماری ہر فرد کو مختلف طریقے سے متاثر کرتی ہے۔ مثال کے طور پر کچھ لوگ جبری افعال کی تکمیل میں گھنٹوں لگاتے ہیں جسکی وجہ سے انکی روزمرہ کی سرگرمیاں متاثر ہوتی ہیں۔ کچھ لوگ جبری افعال کو بار بار لیکن چھپ کر کرتے ہیں۔ اور کچھ لوگ اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں کو معمول کے مطابق سرانجام دیتے ہیں لیکن بار بار آنے والی وسوسوں کی سوچیں تکلیف دینی رہتی ہیں۔ وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری فرد کے کام (سکول، دفتر، گھر)، تعلقات، سماجی زندگی اور معیار زندگی کو متاثر کر سکتے ہیں۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کی کیا وجوہات ہیں؟

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کی وجوہات واضح نہیں ہیں۔ دماغ کے کیمیکلز کے توازن میں معمولی تبدیلی جیسے سیروشن ایک اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ادویات مددگار ہو سکتی ہیں۔ متاثرہ لوگوں کے نزدیک رشتے داروں میں عام لوگوں کی نسبت وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا شکار ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی لیے وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا ایک عنصر حیاتیاتی بھی ہو سکتا ہے۔

کون لوگ وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا شکار ہوتے ہیں؟

یہ سمجھا جاتا ہے کہ 100 نو جوانوں میں سے 3 یا 4 وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا شکار ہو سکتے ہیں۔ کوئی بھی شخص کسی بھی عمر میں وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری میں مبتلا ہو سکتا ہے مگر عموماً یہ 18 سے 30 سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔ وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری عموماً ایک دیرینہ مستقل بیماری ہے۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا علاج کیا ہے؟

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کے عام علاج یہ ہیں:

- سوچ برتاؤ تھراپی یا
- ادویات، عموماً SSRI اداسی کشادہ دیاوت، یا
- SSRI اداسی کشادہ دیاوت اور سوچ برتاؤ تھراپی کا مرکب

سوچ برتاؤ تھراپی

یہ نفسیاتی طریقہ علاج کی ایک قسم ہے اور غالباً وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کا سب سے زیادہ موثر طریقہ علاج ہے۔

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کے لیے سوچ برتاؤ تھراپی کتنی موثر ہے؟

وہ لوگ جو سوچ برتاؤ تھراپی کا کورس مکمل کرتے ہیں، ان میں 4 کیسز میں سے 3 سے بھی زیادہ میں نمایاں بہتری نظر آتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ علامات مکمل طور پر ختم نہ ہوں مگر وسوسے اور جبری افعال اتنے کم ہوجاتے ہیں کہ وہ فرد کے لیے کوئی مسئلہ کھڑا نہیں کرتے۔ تقریباً 4 میں سے 1 فرد کو لگتا ہے کہ سوچ برتاؤ تھراپی اسکے لیے نہیں۔