

شیزوفرینیا

Schizophrenia



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

**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](https://twitter.com/kehayat)


www.keh.org.pk


info@keh.org.pk

شیزوفرینیا کیا ہے؟

ہور ہے ہیں۔ بعض مریضوں کو لگتا ہے کہ کوئی ان کے ذہن سے خیالات نکال لیتا ہے۔ یا ان کے ذہن میں جو خیالات ہیں وہ ان کے اپنے نہیں ہیں بلکہ کسی اور نے ان کے ذہن میں ڈالے ہیں۔ بعض لوگوں کو لگتا ہے کہ کوئی اور انسان یا فنی طاقت ان کو کنٹرول کر رہے ہیں۔ ان سے ان کی مرضی سے خلاف کام کرواتے ہیں۔

(Muddled thinking or Thought Disorder) خیالات کا بے ربط ہونا

مریض کے لیے کاموں یا باتوں پر توجہ دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ مریض اخبار پڑھنے یا پانی ڈی دیکھنے پر پوری توجہ دے پائے، اپنی پڑھائی جاری نہیں رکھ پاتے یا اپنا کام پوری توجہ سے نہیں کر پاتے۔ مریضوں کو ایسا لگتا ہے کہ ان کے خیالات بھٹکتے رہتے ہیں اور ان کے خیالات کے درمیان کوئی رابطہ نہیں ہوتا۔ ایک دو منٹ کے بعد ان کو یاد بھی نہیں رہتا کہ وہ چند لمحے پہلے کیا سوچ رہے تھے۔ بعض مریضوں کو ایسا لگتا ہے کہ ان کے دماغ پر ایک دھندسی چھائی ہوئی ہے۔

(Negative symptoms) منفی علامات

منفی علامات ان باتوں کو کہتے ہیں جو صحت کی حالت میں موجود تھیں اب بیماری کی حالت میں موجود نہیں ہیں۔ حالانکہ منفی علامات اتنی نمایاں نہیں ہوتیں جتنی کہ مثبت علامات ہوتی ہیں لیکن مریض کی زندگی پر یہ بہت گہرا اثر ڈالتی ہیں۔ مریضوں کو ایسا لگتا ہے کہ ان کی زندگی میں دلچسپی، توانائی، احساسات سب ختم ہو گئے ہوں۔ مریضوں کو نہ کسی بات سے بہت خوشی ہوتی ہے اور نہ ہی کچھ کرنے کا جذبہ ہوتا ہے۔ ان کے لیے کسی بات یا کام پر توجہ دینا بہت مشکل ہوتا ہے۔ ان میں بستر سے اٹھنے یا گھر سے باہر جانے کی خواہش بھی ختم ہو جاتی ہے۔

مریضوں کے لیے نہانا دھونا، صھنائی، تھرائی رکھنا یا کپڑے بدلنا بہت ہو جاتا ہے۔

مریض لوگوں سے ملنے جلنے سے کتر آنے لگتے ہیں، ان کے لیے کسی سے بات کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

کیا شیزوفرینیا کے ہر مریض میں یہ تمام علامات موجود ہوتی ہیں؟

ضروری نہیں کہ شیزوفرینیا کے ہر مریض میں تمام علامات موجود ہوں۔ بعض لوگوں کو صرف آوازیں آتی ہیں لیکن ان میں منفی علامات نہیں ہوتیں۔ بعض مریضوں کو صرف ڈیلیرن ہوتے ہیں لیکن ان کے خیالات بے ربط اور الجھے ہوئے نہیں ہوتے۔ اگر کسی مریض کو صرف منفی علامات ہوں اور بے ربط خیالات ہوں تو بعض دفعہ اس کے آس پاس کے لوگوں کو سواں تک احساس نہیں ہوتا کہ اسے شیزوفرینیا کی بیماری ہے۔

شیزوفرینیا ایک نفسیاتی بیماری ہے۔ دنیا بھر بھی تقریباً ایک افراد کسی ایک وقت میں اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ اس بیماری کی شرح عورتوں اور مردوں میں برابر ہے۔ شہروں میں رہنے والوں کو اس بیماری کے ہونے کا امکان گاؤں میں رہنے والوں سے زیادہ ہوتا ہے۔ پندرہ سال کی عمر سے پہلے یہ ہماری شاذ و نادر ہوتی ہے لیکن اس کے بعد کبھی بھی شروع ہو سکتی ہے۔ اس بیماری کے شروع ہونے کا امکان سب سے زیادہ پندرہ سے پینتیس سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔

شیزوفرینیا کی علامات کس طرح کی ہوتی ہیں؟

شیزوفرینیا کی علامات دو طرح کی ہوتی ہیں، مثبت علامات اور منفی علامات

(Positive symptoms) مثبت علامات

ان علامات کو مثبت علامات اس لیے کہا جاتا ہے کہ یہ صحت کی حالت میں نہیں تھیں اور بیماری کی حالت میں نظر آنے لگتی ہیں۔ ان میں مندرجہ ذیل علامات شامل ہیں۔

• (Hallucinations) ہیلوسینیشنز

اگر آپ کو کسی شے یا انسان کی غیر موجودگی میں وہ شے نظر آنے لگے یا تانائی میں جب آس پاس کوئی بھی نہ ہو آوازیں سنائی دینے لگیں تو اس عمل کو ہیلوسٹی نیشن کہتے ہیں۔ شیزوفرینیا میں سب سے زیادہ مریضوں کو جس ہیلوسٹی نیشن کا تجربہ ہوتا ہے وہ اکیلے میں آوازیں سنائی دینا ہے۔ مریض کے لیے یہ آوازیں اتنی ہی حقیقی ہوتی ہیں جتنی ہمارے لیے ایک دوسرے کی آوازیں ہوتی ہیں۔ ان کو لگتا ہے کہ یہ آوازیں باہر سے آ رہی ہیں اور کانوں میں سنائی دے رہی ہیں، چاہے کسی اور کو یہ آوازیں نہ سنائی دے رہی ہوں۔ ہو سکتا ہے یہ آوازیں آپ سے بات کرتی ہوں یا آپس میں باتیں کرتی ہوں۔ بعض مریضوں کو چیزیں نظر آنے، خوشبوئیں محسوس ہونے یا ایسا لگنے کہ جیسے کوئی انھیں چھو رہا ہے، کے ہیلوسٹی نیشن بھی ہوتے ہیں لیکن یہ نسبتاً کم ہوتے ہیں۔

(Delusions) ڈیلیرن؟

ڈیلیرن ان خیالات کو کہتے ہیں جن پر مریض کا مکمل یقین ہو لیکن ان کی کوئی حقیقت نہ ہو۔ بعض دفعہ یہ خیالات واقعات کو صحیح طور پر نہ سمجھ پانے یا غلط فہمی کا شکار ہوجانے کی وجہ سے بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ مریض کو اپنے خیال پر یقین ہوتا ہے لیکن اور تمام لوگوں کو لگتا ہے کہ اس کا خیال غلط ہے یا عجیب و غریب ہے۔ ڈیلیرن کئی طرح کے ہوتے ہیں۔ بعض دفعہ لوگوں کو لگتا ہے کہ دوسرے لوگ ان کے دشمن ہو گئے ہیں، انھیں نقصان پہنچانا چاہتے ہیں۔ بعض مریضوں کو لگتا ہے کہ ٹی وی یا ریڈیو پر ان کے لیے خاص پیغامات نشر

Insight) بیماری ہونے کا احساس نہ ہونا

ٹیزو فرینیا کے بہت سیر بیضوں کو اس بات کا احساس ہی نہیں ہوتا کہ انہیں کوئی بیماری ہے۔ وہ سمجھتے رہتے ہیں کہ باقی تمام لوگ غلط میں اور ان کی بات ہی نہیں سمجھ پاتے ہیں۔

ڈپریشن

• جن لوگوں کو ٹیزو فرینیا پہلی دفعہ شروع ہوا ہو علاج ہونے سے پہلے ان میں سے تقریباً آدھے لوگوں کو ڈپریشن ہوتا ہے۔

جن لوگوں میں ٹیزو فرینیا کی علامات چلتی ہیں اور پوری طرح ختم نہیں ہوتیں ان میں سے تقریباً پندرہ فیصد لوگوں کو ڈپریشن ہوتا ہے۔

بعض دفعہ ڈاکٹر غلطی سے ان کو منفی علامات سمجھ لیتے ہیں اور ڈپریشن کی تشخیص نہیں کر پاتے۔

ٹیزو فرینیا کیوں ہو جاتا ہے؟

ابھی تک ہمیں یقین سے نہیں معلوم کہ ٹیزو فرینیا کیوں ہوتا ہے لیکن یہ ہے کہ اس کی بہت ساری وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مختلف لوگوں میں وجوہات مختلف ہوتی ہیں۔

Genes) جینز

کسی شخص کو ٹیزو فرینیا ہونے کا تقریباً پچاس فیصد خطرہ اس کی جینز کی وجہ سے ہوتا ہے لیکن ہمیں یہ نہیں معلوم کہ کون سی جینز اس کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ جن لوگوں کے خاندان میں کسی کو ٹیزو فرینیا نہ ہو ان میں اس بیماری کے ہونے کا امکان تقریباً ایک فیصد ہوتا ہے۔ جن لوگوں کے والدین میں سے ایک کو ٹیزو فرینیا ہو ان کو اس بیماری ہونے کا خطرہ تقریباً دس فیصد ہوتا ہے اور مشکل جزو اں بچوں میں سے ایک کو اگر یہ بیماری ہو تو دوسرے کو ٹیزو فرینیا ہونے کا امکان تقریباً پچاس فیصد ہوتا ہے۔

دماغ کی کمزوری

دماغ کے سکین سے پتہ چلتا ہے کہ ٹیزو فرینیا کے بعض مریضوں کے دماغ کی ساخت عام لوگوں سے مختلف ہوتی ہے۔ کچھ مریضوں کے دماغ کی نشوونما مختلف وجوہات کی بنا پر صحیح نہیں ہوتی مثلاً اگر پیدائش کے عمل کے دوران بچے کے دماغ کو آکسیجن صحیح طرح سے نہ مل پانے یا عمل کے شروع کے مہینوں میں ماں کو وائرل اینفیکشن ہو جائے۔

نشیات اور الکحل

بعض دفعہ ٹیزو فرینیا نشیات کے استعمال کے بعد شروع ہو جاتا ہے۔ ان نشیات میں ایکسٹیمی، ایل ایس ڈی، ایٹھیا مین اور کریک کوکین شامل رہیں۔ ریشرج سے یہ بات ثابت ہے کہ ایٹھیا مین سے نشیاتی بیماری پیدا ہوتی ہے جو اس استعمال بند کرنے سے ختم ہو جاتی ہے۔ ہمیں اب تک وثوق سے یہ تو نہیں معلوم ایٹھیا مین سے لمبے عرصے تک چلنے والی نشیاتی بیماری ہے کہ نہیں لیکن جن لوگوں میں ایسی بیماری کا پہلے سے خطرہ ہو ان میں اس کا امکان بڑھ سکتا ہے۔ جن لوگوں کو پہلے سے ٹیزو فرینیا کی بیماری ہو اگر وہ الکحل یا نشیات استعمال کریں تو ان کے مسائل اور بڑھ جاتے ہیں۔

اس بات کا قوی ثبوت ریشرج سے موجود ہے کہ چرس کے استعمال سے ٹیزو فرینیا میں مبتلا ہونے کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے۔ اگر کسی نے کم عمری میں چرس استعمال کرنا شروع کی ہو تو یہ خطرہ اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

ڈنٹی دباؤ

اس بات کا کوئی واضح ثبوت نہیں ہے کہ ڈنٹی دباؤ سے ٹیزو فرینیا ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ ضرور دیکھے میں آیا ہے کہ ٹیزو فرینیا کی علامات کی شدت بڑھنے سے فوراً پہلے اکثر ڈنٹی دباؤ بڑھ گیا ہوتا ہے۔ یہ کسی ناگہانی واقعے مثلاً گاڑی کے ایکسیڈنٹ یا کسی کے انتقال کے صدمے کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے اور یا کسی طویل المیعاد وجہ مثلاً یلوتازعات اور جھگڑوں کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔

خاندانی مسائل

خاندانی مسائل کی وجہ سے کسی کو ٹیزو فرینیا نہیں ہوتا۔ لیکن جس کو ٹیزو فرینیا ہو ان مسائل کی وجہ سے اس کی بیماری مزید خراب ضرور ہو سکتی ہے۔

بچپن کی محرومیاں

جن لوگوں کی بچپن بہت اذیت ناک اور محرومیوں سے گھر پور گزارا ہو اور دوسری نفسیاتی بیماریوں کی طرح ان لوگوں میں ٹیزو فرینیا ہونے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔

کیا یہ بیماری کبھی ٹھیک ہو سکتی ہے؟

ٹیزو فرینیا کے بہت سے مریضوں کو کبھی اسپتال میں داخلے کی ضرورت پیش نہیں آتی، وہ کام کر سکتے ہیں اور اچھی گھریلو زندگی گزار سکتے ہیں۔

- تقریباً بیس فیصد لوگ بیماری کے پہلے دورے کے پانچ سال کے اندر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
- تقریباً ساٹھ فیصد لوگ بہتر ہو جاتے ہیں لیکن ان میں کچھ نہ کچھ علامات موجود رہتی ہیں۔ کسی وقت ان کی

- یہ علامت اور بھی بگڑ جاتی ہیں۔
- بیس فیصد لوگوں میں شدید نوعیت کی علامت موجود رہتی ہیں۔

اگر علاج نہ کرایا جائے تو کیا ہوگا؟

ٹیزوفریبیا کے مریضوں میں خودکشی کا امکان عام لوگوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ جن مریضوں میں ٹیزوفریبیا کی شدید علامات موجود ہوں، جن کی ڈپریشن ہو گیا ہو، یا جو علاج چھوڑ چکے ہوں ان میں خودکشی کا خطرہ اور بھی زیادہ ہوتا ہے۔

ریسرچ سے پتہ چلتا ہے کہ ٹیزوفریبیا شروع ہونے کے بعد علاج میں یقینی تاخیر کی جانے اتنا ہی زندگی پاس کا برا اثر زیادہ ہوتا ہے۔

اگر تفتیش جلدی ہو جائے اور بیماری شروع ہونے کے بعد جلد از جلد علاج شروع ہو جائے تو:

- اسپتال میں داخلے کی ضرورت کم پیش آتی ہیں۔
- گھر میں انتہائی نگہداشت کی ضرورت کم پڑتی ہے۔
- اگر اسپتال میں داخلے کی ضرورت پڑے تو کم دن داخل رہنا پڑتا ہے۔
- اس بات کا امکان بڑھ جاتا ہے کہ مریض کام کر سکے اور خود مختار زندگی گزار سکے۔

کیا دوا لینا ضروری ہے؟

دوا لینے سے:

- ہیپوسٹینشن اور ڈیپریژن آہستہ آہستہ کم ہوتے جاتے ہیں۔ عام طور سے اس میں کئی ہفتے لگتے ہیں۔
- سوچنے کی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے۔
- زندگی میں امنگ اور دلچسپی برہتی ہے اور اپنا خیال خود رکھنے کی صلاحیت بہتر ہو جاتی ہے۔

دوا کس طرح لی جاتی ہے؟

• عام طور سے دوا گولیوں، سیرپ یا کپسول کو شکل میں لی جاتی ہے۔

• جن لوگوں کے لئے دوا روزانہ لینا مشکل ہوتا ہے۔ وہ دوا ایک ایسے انجکشن کی صورت میں بھی لے سکتے ہیں جسے دوئے چار ہفتوں میں صرف ایک دفعہ لینا ضروری ہوتا ہے۔ اس کو ڈیپرو انجکشن کہا جاتا ہے۔

ٹیبیکل اینٹی سائیکوٹک ادویات

یہ ادویات بیسویں صدی کی پانچویں دہائی میں دریافت ہوئی تھیں اور تب سے استعمال ہو رہی ہیں۔ اس گروپ میں ہیلو پیروڈیال، ٹرائی فلور ہیرازین، فلو پیٹیکوال وغیرہ شامل ہیں۔ ان کے مضر اثرات میں

پارکنسنز کی بیماری جیسے مضر اثرات مثلاً ہاتھوں پیروں میں سختی یا کچلی ہو سکتے ہیں۔ بچھنی ہو سکتی ہے۔ جنسی کمزوری ہو سکتی ہے۔ ہونٹوں، منہ یا زبان کی مستقل حرکت، جسے ٹارڈا ایورڈس کا نینزیا کہتے ہیں، ہو سکتی ہے۔

اے ٹیبیکل اینٹی سائیکوٹک ادویات

پچھلے دس سالوں میں ٹیزوفریبیا کی کئی نئی ادویات دریافت ہوئی ہیں۔ اے ٹیبیکل اینٹی سائیکوٹکس کہا جاتا ہے۔ ان میں رسپی ریڈون، اولینزابین، اور اپریپیرازول وغیرہ شامل ہیں۔ ان دواؤں سے پارکنسنز کی بیماری جیسے مضر اثرات ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔ ان سے منفی علامات بھی بہتر ہو سکتی ہیں۔ جو عام طور سے ٹیبیکل دواؤں سے بہتر ہوتی ہیں۔ بہت سے لوگ جو نئی دوائیں استعمال کرتے ہیں ان کی رائے یہ ہے کہ ان سے مضر اثرات پرانی دواؤں کے مقابلے میں کم ہوتے ہیں۔ اے ٹیبیکل اینٹی سائیکوٹک ادویات کے مضر اثرات میں غنودگی اور سستی محسوس ہوتا، وزن کا برہنا، جنسی عمل میں مشکلات ہونا اور زیادہ طبیس کا خطرہ بڑھ جانا شامل ہیں۔ زیادہ ڈوز میں لینے سے ان سے بھی پارکنسنز کی بیماری جیسے مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کو دوائے مضر اثرات ہو رہے ہوں تو اپنے ڈاکٹر اس کے بارے میں ضرور بتائیں۔ بہت دفعہ دوا کا دوز کم کرنے سے، دوا بدلنے سے یا مضر اثرات کو توڑ کرنے والی ساتھ میں لینے سے اینٹی سائیکوٹک دوا کے مضر اثرات کم یا ختم ہو جاتے ہیں۔

کلوزاپین

• یہ ایک اے ٹیبیکل اینٹی سائیکوٹک دوا ہے اور واحد اینٹی سائیکوٹک ہے جس کے لینے سے ٹیزوفریبیا کے ان مریضوں کو بھی افاقہ ہو سکتا ہے جنہیں کسی اور دوا سے فائدہ نہیں ہوتا۔ اس دوا سے ٹیزوفریبیا کے مریضوں میں خودکشی کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

• کلوزاپین کے مضر اثرات بھی اے ٹیبیکل اینٹی سائیکوٹک ادویات کی طرح کے ہی ہیں لیکن اس سے منہ میں تھوک زیادہ بنتا ہے۔

• کلوزاپین سے سب سے بڑا خطرہ یہ ہے کہ اس کے بڈیوں کے گودے، جہاں خون کے خلیات بنتے ہیں، پر برا اثر پڑتا ہے۔ اس خون میں سفید خلیات کی کمی ہو جاتی ہے جس سے انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اسی وجہ سے جو مریض کلوزاپین لے رہے ہوں انہیں شروع کے اٹھارہ ہفتوں اور اس کے بعد ہر چار ہفتوں پر خون کا ٹیسٹ کرانا پڑتا ہے جب تک وہ کلوزاپین لے رہے ہوں۔

اینٹی سائیکوٹک دوائے کتنے عرصے کے لیے لینی پڑتی ہے؟

• ان ادویات کو لینے والے تقریباً آسی فیصد مریضوں کو ان سے فائدہ پہنچاتا ہے

- اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھیں۔ اچھی غذا کھائیں جس میں پھل اور سبزیاں شامل ہوں۔ سگریٹ نہ پئیں، اس سے آپ کے کھلے پھلے آپ کا دل، دوران خون کا نظام اور معدہ خراب ہوتے ہیں۔
- روزانہ کچھ نہ کچھ ورزش کریں چاہے یہ صرف بیس منٹ روزانہ پیڈل چلانا ہی کیوں نہ ہو۔ باقاعدگی سے بھرپور ورزش کرنے سے انسان کاموڈ بھی بہتر ہوتا ہے۔

گھر والوں کے لیے ہدایات

اگر گھر میں کسی فرد کو شیڈ و فرینیا شروع ہو جائے تو باقی گھر والوں کے لیے یہ سمجھنا مشکل ہوتا ہے کہ ان کے بچے، ان کے شوہر یا بیوی، یا ان کے بہن بھائی کو کیا ہو رہا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ ایسی باتیں کہنا شروع کر دیں جو باقی گھر والوں کو عجیب و غریب لگیں یا ان کی سمجھ میں نہ آئیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان کا رویہ عجیب و غریب ہو جائے اور وہ ہر ایک سے بات کرنا بند کر دیں۔ ہو سکتا ہے گھر والے ان علامات یا اس بیماری کے لیے اپنے آپ کو الزام دیتے لگیں اور یہ سمجھیں کہ یہ میری غلطی سے ہوا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو یہ لگے کہ وہ ایسی باتیں کہنا شروع کر دیں جو کسی اور کو یہ بیماری نہ ہو جائے یا آپ کی سمجھ میں نہ آ رہا ہو کہ مریض کا علاج کیسے کروائیں۔

مریض کے ساتھ جھگڑ نہ کریں اور اس سے بحث میں نہ اٹھیں، اس سے اس کی بیماری خراب ہوگی۔ پر سکون رہیں۔ اگر آپ شیڈ و فرینیا کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو اپنے مریض کے سائیکیاٹر سٹ سے ضرور ملیں۔

• ان کے لینے سے بیماری بہتر ہوتی ہے لیکن جڑ سے ختم نہیں ہوتی۔ بعض دفعہ دوا سے فائدہ ہو جانے کے بعد دوبارہ بیماری کی علامات واپس آ جاتی ہیں۔ اگر مریض بہتر ہونے کے باوجود دوا لیتے رہیں تو اس کا خطرہ کافی ہو جاتا ہے۔

• اگر مریض اپنی دوا بند کرنا چاہے تو اسے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کرنا چاہیے اور دوا ڈاکٹر کے مشورے سے آہستہ آہستہ کم کرنی چاہیے تاکہ اگر تھوڑی بہت علامات دوبارہ آنا شروع ہوں تو فوراً چل جائے قبل اس کے کہ طبیعت پوری طرح سے خراب ہو جائے۔

• اگر آپ اپنی دوا طبیعت بہتر ہونے کے فوراً بعد بند کر دیں تو اس بات کا بہت زیادہ امکان ہے کہ شیڈ و فرینیا کی علامات فوراً تو نہیں لیکن اگلے تقریباً چھ مہینے میں واپس آ جائیں گی۔

فیملی کو مریض کے علاج میں شریک کرنا

اس کا مقصد خاندان میں کسی کو مریض کی بیماری کا ذمہ دار ٹھہرانا نہیں۔ مریض کے رشتہ داروں سے ملنے کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ مریض اور اس کے گھر والوں کو بیماری کا مقابلہ کرنے میں مدد دی جاسکے۔ ان میں مریض کے گھر والوں کو شیڈ و فرینیا کے بارے میں معلومات فراہم کی جاتی ہیں اور یہ بتایا جاتا ہے کہ گھر میں اگر کسی کو یہ بیماری ہو تو اس کی مدد کیسے کی جاسکتی ہے اور بیماری کی علامات کی وجہ سے گھر میں جو مسائل کھڑے ہوتے ہیں ان کا مقابلہ کیسے کیا جاسکتا ہے۔

اپنی مدد آپ

• یہ جاننے کی کوشش کریں کہ آپ کو بیماری کے شروع میں کس طرح کی علامات ہوتی ہیں مثلاً نیند یا بھوک ہو جانا، گھبراہٹ رہنا، نہانا یا کپڑے بدلنا چھوڑ دینا، تھوڑا بہت شک شبہ یا خوف پیدا ہو جانا اور کبھی کبھی اکیلے میں آوازیں سنائی دینے لگنا۔ اگر شروع میں ہی ان علامات کو پہچان کر علاج شروع کر دیا جائے عموماً طبیعت جلدی بہتر ہو جاتی ہے اور دوا کا دوز بھی کم دینا پڑتا ہے۔

• ان وجوہات سے بچنا چاہیے جن سے طبیعت خراب کا اندیشہ ہو مثلاً ایسی صورتحال جس میں ذہنی دباؤ بڑھ جائے جیسے لوگوں سے بہت زیادہ ملنا، منشیات یا الکحل کا استعمال، گھر والوں، دوستوں یا پڑوسیوں سے جھگڑا کرنا۔

• یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کی آوازیں کن طریقوں سے کم ہوتی ہیں مثلاً لوگوں سے ملنا جلنا، مصروف رہنا، اپنے آپ کو یاد دلانا کہ یہ آوازیں آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتیں اور آپ کو آپ کی مرضی کے خلاف کوئی کام کرنے پر مجبور نہیں کر سکتیں۔

• کوئی ایسا با اعتماد شخص ذہن میں رکھیں جس کو بیماری شروع ہونے پر آپ یہ بتائیں کہ آپ کی طبیعت اب خراب ہو رہی ہے۔