آبسیسیو کمپلسیو ڈس آرڈر

مریضوں اور خاندان کے لیے معلومات

یہ کتابچہ آبسیسیو کمپلسیو ڈس آرڈر **(OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER)** کی وجوہات، علامات، تشخیص اور اس کے علاج کے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔ اس کا مقصد مریضوں یا ان خاندان کی جانب سے پوچھے گئے سوالات کے جوابات مہیا کرنا ہے۔

آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi.

A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance, 1984
Registered Office: Stadium Road, P. O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

ICN # S216392

January 2014

کیا دواؤں کے کوئی مضر اثرات ہیں؟

بیشتر افراد ادویات کو بہت اچھی طرح برداشت کر لیتے ہیں۔ اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ کو اس بات کا علم ہو کہ آپ کون سی ادویات لے رہے ہیں اور اگر آپ کو کسی قسم کے مضر اثرات کا اندیشہ ہو تو ڈاکٹر سے پوچھ لیں۔

فالو اپ

آپ اپنی کلینک کی اپائنٹمنٹ ضرور لیں تا کہ آپ کے ڈاکٹر آپ کی علامات، ادویات اور مضر انفیکشن کی صورتحال کا معائنہ کر سکیں اور آپ کے علاج کو موافق بنا سکیں۔ خود سے اپنی ادویات کا استعمال بلا اجازت نہ تو روکیں نا ہی انہیں تبدیل کریں۔

مزید رہنمائی اور معلومات کے لئے رجوع کیجئے۔

سائیکاٹری کلینک:
آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی
فون نمبر: 34930051 ایکسٹینشن: 1009-1016

سائیکاٹری وارڈ:
آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی
فون نمبر: 34930051 ایکسٹینشن: 3090-3091

آبسیسو کمپلسو ڈس آرڈر (OCD) کیا ہے؟

یہ ایک بیماری ہے جو لوگوں کو نہ ختم ہونے والی سوچوں کی تکرار کے چکر میں الجھا دیتی ہے جس سے اضطراب ہوتا ہے اور اپنے محسوسات پر قابو رکھنے کی کوشش میں وہ ایسی عادات اختیار کر لیتے ہیں جس کا نتیجہ Compulsive behaviour میں نکلتا ہے۔ ہم سب میں ایسی عادات اور معمولات ہوتے ہیں جس سے ہمیں خود کو منتظم کرنے میں مدد ملتی ہے لیکن OCD کے شکار افراد ایسی عادات اختیار کر لیتے ہیں جن میں بہت وقت لگتا ہے (دن بھر میں ایک گھنٹہ سے زیادہ) جس سے بہت پریشانی ہوتی ہے اور ان کی روزمرہ زندگی کے معمولات میں خلل پیدا ہو جاتا ہے۔

(OCD) کی کیا وجوہات ہیں اور یہ کتنی عام ہیں؟

یہ بیماری دماغی کیمیکل سیروٹونن (Serotonin) میں توازن بگڑنے کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ تحقیق کے مطابق کچھ صورتوں میں موروثیت بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ OCD ایک عام بیماری ہے لیکن لوگ خفت سے بچنے کے لیے اپنے اس مسئلہ کو چھپاتے ہیں۔ OCD کے شکار افراد میں اکثر اضطراب کی دوسری قسم ہوتی ہے اور تقریباً 70% کو زندگی کے کسی حصے میں میجر ڈپریشن ہو چکا ہوتا ہے۔ یہ اسکول جانے کی عمر سے بھی شروع ہو سکتا ہے اور اکثر اس کی درست تشخیص میں بہت سے سال لگ جاتے ہیں۔

عام توہمات کون سے ہیں؟

- گندگی اور جراثیم کا خوف۔
- پیشاب/پاخانے سے کراہت۔
- حکم ماننے سے گھبراہٹ اور اشیاء کا یونہی رہنا پسند کرنا۔
- ممنوعہ خیالات کا خوف۔ (مذہبی بے حرمتی)
- مخصوص آوازوں، اشکال، الفاظ اور نمبروں کے بارے میں مستقل سوچنا۔

- اطمینان یا تسلی کی مستقل ضرورت۔
- خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کا خوف۔

عام Compulsions کیا ہیں؟

- صفائی اور خود کو ستھرا رکھنے کے دستور مثلاً بہت زیادہ ہاتھ دھونا۔
- چیک کرنا جس میں درازیں، دروازوں کے تالے یا بجلی سے چلنے والے آلات شامل ہیں۔
- اشیاء کو مخصوص انداز میں رکھنا یا ترتیب دینا۔
- اخبار، خطوط یا ڈبوں کو بلا ضرورت جمع کرنا۔
- یقین دہانی اور تائید چاہنا۔

اس بیماری کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

اس کے آثار و علامات زندگی بھر متعدد بار آتے جاتے ہیں۔ لہٰذا یہ ضروری ہے کہ ابتداء ہی میں ان کی شناخت کر لی جائے اور یہ سیکھ لیا جائے کہ کس طرح OCD کو قابو میں کیا جائے اور کس قسم کی پیچیدگیوں سے بچا جائے۔

- مریض اور اس کے خاندان میں OCD اور اسے بطور ایک بیماری، علاج کے لیے آگاہی پیدا کرنا ہے۔ اس کا مقصد دوسرے شدید دورانیہ کی ابتدائی تشخیص میں مدد دینا اور انہیں سہارا اور حوصلہ فراہم کرنا ہے۔
- مریض کے لیے بیہیورل مینجمنٹ (behavioural management) جس میں سائیکوتھراپی شامل ہے اور خاندان / دوستوں کے لیے بات چیت۔
- ادویات: اینٹی ڈپریسنٹ ادویات بہت مفید ہیں مگر یہ جانچنے میں متعدد ہفتے لگ جاتے ہیں کہ کون سی دوا اور خوراک آپ کے لیے درست ہیں۔

دیرپا اثرات کے لیے یہ تینوں طریقہ علاج بھی تجویز کیے جاتے ہیں۔