

ہواشانی

﴿11﴾

آپ کے سوالات اور ہمارے جوابات

پارکنسن کا مرض

اور

جذباتی، نفسیاتی اور دماغی مسائل

Parkinson's and Emotions

Urdu-(اردو)

Dr. Abdul Qayyum Rana, Neurologist

پروفیسر ڈاکٹر عبدالقیوم رانا

ایم ڈی (امریکہ) ایف آر سی پی سی (کینیڈا) ایف آر سی پی اے (برطانیہ)

نیورالوجسٹ

ورلڈ پارکنسنز پروگرام، ٹورانٹو، کینیڈا

www.pdprogram.org

World Parkinson's Program

Toronto, Canada

آپ اچھی طرح واقف ہوں۔ بعض اوقات ایک سایہ ہوتا ہے جس کو آپ کچھ اور تصور کر لیتے ہیں۔

گھر میں روشنی جلا کر رکھنا فریب نظر سے بچنے میں مددگار ہوتا ہے۔ پانی کا زیادہ استعمال، متناسب غذا اور پوری نیند سونا بھی فریب نظر میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اگر آپ ایسے مریض کی دیکھ بھال کر رہے ہیں تو آپ اسے غلط ثابت کرنے کے لیے بحث نہ کریں اور نہ ہی مریض کے فریب نظر سے اتفاق کریں بلکہ ان کے فریب نظر کو نظر انداز کرنے کی کوشش کریں اگرچہ بعض اوقات آرام کے ساتھ وضاحت کرنا بھی مفید ہو سکتا ہے۔ مگر جب مریض بے قابو ہونے لگے تو مدد طلب کی جاسکتی ہے۔ ضرورت پڑنے پر 911 کو بھی کال کیا جاسکتا ہے۔

یہ تجاویز صرف معلومات عامہ کے لیے فراہم کی جا رہی ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔

جملہ حقوق طباعت محفوظ ہیں تاہم بغیر کسی ترمیم کے فوٹو کاپی کی اجازت ہے۔ یہ بروشر مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر بھی دستیاب ہیں۔

www.pdprogram.org

Dr.A.Q. Rana. M.D. FRCPC

World Parkinson's Program,

Toronto, Canada

کسی چیز کو یاد کرتے وقت ذہنی تناؤ کا شکار نہ ہوں کیونکہ ایسی حالت میں یاد رکھنا اور مشکل ہو جاتا ہے۔ ہمیشہ مثبت انداز میں سوچیں اور اگر آپ بار بار اپنے آپ کو یہ باور کروائیں گے کہ آپ کی یادداشت خراب ہے تو آپ ضرور بھولنے لگیں گے۔ ایک نوٹ بک ہمیشہ اپنے ساتھ رکھیں اور اگر آپ کو محسوس ہو کہ کوئی چیز آپ بھول جائیں گے تو احتیاطاً اس کو نوٹ بک میں لکھ لیں۔ اپنی ذاتی اور گھر کی ہر چیز کو مقررہ جگہ پر رکھیں تاکہ ڈھونڈنے میں وقت محسوس نہ ہو۔

حافظے میں کمی محسوس ہو تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ مناسب علاج شروع کیا جاسکے۔

فریب نظر پر قابو پانے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

پارکنسن کے مرض میں فریب نظر یعنی ہیلوسینیشن (Hallucination) تقریباً 20 فیصد مریضوں میں پایا جاتا ہے۔ فریب نظر کے مریضوں کو جاننے کی حالت میں عجیب و غریب لوگ، جانور یا چیزیں نظر آتی ہیں جن کا وہاں کوئی وجود نہیں ہوتا۔

پارکنسن کی بیماری میں استعمال ہونے والی کچھ ادویات بھی فریب نظر کا باعث بنتی ہیں۔ اس لیے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے تاکہ آپ کے علاج میں ضروری ترمیم کر کے اس مسئلے پر قابو پایا جاسکے۔

نئی جگہ یا ماحول کے بدلنے سے فریب نظر ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اگر آپ فریب نظر کا شکار ہوں تو کوشش کریں کہ ایسی جگہ پر ہی رہیں جس سے

## وہ کونسے ذہنی، نفسیاتی اور دماغی مسائل ہیں جو پارکنسن کی

### بیماری کے مریضوں میں پائے جاتے ہیں؟

پارکنسن کی بیماری وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتی رہتی ہے۔ یہ بیماری آپ کے جذبات پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔ آپ کو مندرجہ ذیل جذباتی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔

☆ ذہنی دباؤ، غم، پریشانی اور افسردگی

☆ حافظے کی کمزوری

☆ ذہنی الجھاؤ کا شکار ہونا

☆ فریب نظر کا شکار ہونا

### پارکنسن کی بیماری میں ذہنی دباؤ یعنی ڈپریشن کتنا عام ہے؟

ذہنی دباؤ پارکنسن کی بیماری میں بنتا مریضوں میں بہت عام ہوتا ہے۔ تقریباً چالیس فیصد مریض اپنی بیماری کے دوران کسی بھی وقت ذہنی دباؤ کا شکار ہو سکتے ہیں۔

### ذہنی دباؤ یعنی ڈپریشن کی علامات کیا ہیں؟

ذہنی دباؤ کی چند علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

☆ افسردہ، رنجیدہ اور غمگین رہنا۔

☆ روزمرہ زندگی کے امور میں دلچسپی کم ہو جانا

☆ جسمانی تھکاوٹ

☆ کمزوری محسوس ہونا

☆ بے قرار اور مضطرب ہونا

☆ مایوس محسوس کرنا

☆ نامساعد حالات میں حوصلہ، ہمت، جرات، عزم کو ختم کر کے شکستہ دل ہو جانا۔

☆ بھوک نہ لگانا۔

☆ وزن میں تبدیلی ہونا۔ نیند نہ آنا

### ذہنی دباؤ یعنی ڈپریشن کی کیا وجوہات ہیں؟

مندرجہ ذیل عوامل ذہنی دباؤ کا باعث بن سکتے ہیں

☆ قریبی رشتہ داروں میں ڈپریشن کی بیماری کا پایا جانا

☆ عمر رسیدہ ہونا یا بڑھاپے کا آ جانا۔

☆ زندگی میں مشکل حالات کا سامنا کرنا۔

☆ ذہنی کچھاؤ اور الجھاؤ۔

پارکنسن کا مرض زیادہ تر بڑی عمر کے لوگوں میں پایا جاتا ہے۔

اس لیے ان میں ذہنی دباؤ ہونے کا خطرہ دوگنا ہوتا ہے۔ ریٹائرڈ ہونے کی وجہ سے ان کی مصروفیات کم ہو جاتی ہے یا پھر گھر والوں اور دوستوں سے ملنا جلنا کم ہو جاتا ہے۔

دماغ میں کیمیائی مادے جیسے سیروٹونین اور ناراپیٹفرین میں کمی ذہنی دباؤ کا باعث بنتے ہیں۔

### ذہنی دباؤ یعنی ڈپریشن پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے؟

اگر آپ مشکل حالات سے گزر رہے ہیں تو کوشش کریں کہ اپنے آپ کو ان حالات سے وقتی طور پر الگ کر لیں اور ایسے ماحول کو اختیار کریں جس میں آپ کو خوشی اور راحت محسوس ہو اپنے مشکل حالات کے بارے میں اپنے خیر خواہوں سے بات کریں تاکہ آپ ان حالات سے خوش اسلوبی سے نبرد آزما ہوں۔ باقاعدگی سے ورزش کرنا ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ مزید یہ کہ ورزش سے پارکنسن کے مرض کی علامات میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔ ڈپریشن کا طبی علاج عموماً لمبا ہوتا ہے۔ مگر بعض ادویات ایسی ہیں جن کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس لیے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

### حافظے کی کمزوری پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے؟

حافظے کی کمزوری پارکنسن کے مرض کی علامات میں سے ہے اور اکثر اوقات زحمت کا باعث بنتی ہے۔ اگر کسی چیز کو یاد رکھنا ہو تو اس کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں۔ دہراتے رہیں اور اس سے متعلق تصور کو ذہن میں نقش کرنے کی کوشش کریں۔