نفسیاتی انتشار

4

اس باب کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- خلاف معمول طرز عمل کے بنیادی مسائل کو اور ایسے عمل کی پہچان کے لیے استعمال کیے جانے والے اصولوں کو سمجھ سکیں گے۔
- خلاف معمول طرز عمل کی وجوہات کے عناصر کو سمجھ سکیں گے۔
- خلاف معمول طرز عمل کی مختلف شکلوں کی وضاحت اور اہم نفسیاتی امراض کو بیان کر سکیں گے۔

مشمولات

تعارف
بے اعتدال اور نفسیاتی خلل کے تصورات
نفسیاتی خلل کی درجہ بندی
خلاف معمول برتاؤ کے اساسی عوامل
اہم نفسیاتی خلل
تشویشی خلل
جسدی اور افتراقی خلل کی نمایاں خصوصیات (باکس 4.1)
مزاجی خلل (عوارض)
انتشاری نفس
ذہنی معذوریت کے مختلف درجے میں مبتلا لوگوں کی خصوصیات (باکس 4.2)
الکوحل کے تأثرات: کچھ حقائق (باکس 4.3)
عام طور پر غلط استعمال کیے جانے والے کیمیائی مادے، درجہ بندی کے مطابق (باکس 4.4)

کلیدی اصطلاحات
خلاصہ
اعادہ کے سوالات
پروجیکٹ کی تجاویز
ویب لنکس
تعلیماتی اشارات

تعارف

آپ نے ایسے لوگوں کوضرور دیکھا ہوگا جو ناخوش' پریشان اورغیر مطمئن رہتے ہیں۔ ان کے دل و دماغ میں' دکھ' بیچینی' کشیدگی بھری رہتی ہے اور انھیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہ زندگی میں آگے نہیں بڑھ سکتے۔ وہ زندگی کو ایک تکلیف دہ اورمشکل چیزسمجھتے ہیں اور کبھی کبھی اسے بیکار بھی کہتے ہیں۔تجزیاتی نفسیات کے مشہورماہر 'کارل جُنگ' نے بہت عمدہ بات کہی ہے۔ ''بغیرمصیبت وپریشانی میں مبتلاہوئے میں ٹھوس اورمضبوط کیسے بن سکتا ہوں؟ میرے اندھیرے پہلو کا بھی ہونا ضروری ہے اگرمیں مکمل بھی ہوتا اور اپنے تاریک پہلو سے بھی آگاہ رہتا تو بھی مجھے یہ یاد رکھنا ہے کہ میں دوسروں ہی کی طرح ایک انسان ہوں''۔ کبھی نہ کبھی آپ میں سے کچھ لوگ امتحان سے قبل گھبراہٹ اورکشیدگی محسوس کرتے ہیں اور مستقبل کے پیشہ کے بارے میں فکر مند رہتے ہیں یا اپنے کسی قریبی شخص کے بیمار ہونے پر پریشان ہو جاتے ہیں۔ ہم میں سے ہر ایک انسان زندگی کے کسی نہ کسی موڑ پر بڑے بڑے مسائل کا سامنا کرتا ہے۔ بہر حال کچھ لوگوں کا زندگی کے مسائل اور دباؤکے تئیں شدید ردعمل ہوتا ہے۔ اس باب میں ہم یہ سمجھنے کی کوشش کریں گے کہ جب لوگ نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہوتے ہیں تو کیاغلط ہوجاتا ہے۔ غیر معمولی طرز عمل کے کون کون سے اسبابی اجزا ، مختلف علامات اور آثارہیں جو مختلف قسم کے نفسیاتی خلل سے متعلق ہیں۔ نفسیاتی امراض کے مطالعہ نے پچھلے 2500 سال سے لگ بھگ سبھی تہذیبوں کو الجھن میں ڈال دیا ہے۔ نفسیاتی انتشار (جیساکہ عام طور سے کہا جاتا ہے) دوسری کسی غیر معمولی چیز کی طرح ہمیں تکلیف اور خوف میں مبتلا کرتا ہے۔ ناخوشی' تکلیف' اندیشہ ، لاشعوری قوت وغیرہ تمام دنیا میں دیکھنے کو ملتا ہے۔ یہ ناکامی زندگی میں، خاص طور سے بدلتی زندگی میں، طبقات میں ناکامی کی وجہ بن جاتی ہے۔ آپ نے پچھلے ابواب میں یہ ضرور پڑھا ہوگا کہ تطابق سے مراد بدلتے ماحول کی ضرورت کے مطابق اپنے طرز عمل کو بدلنے کی صلاحیت ہے جب حالات کی ضرورت کے مطابق طرز عمل(برتاؤ) میں تبدیلی نہیں ہو سکتی ہے تو اسے نقص مطابقت کہا جاتا ہے۔غیرطبعی نفسیات، نفسیات کا وہ میدان ہے جونقص مطابقت والے طرز عمل اس کے اسباب، نتائج اوراصلاح پر زور دیتا ہے۔

بے اعتدالی اور نفسیاتی خلل کے تصورات

اگر چہ بے اعتدالی کی متعدد تعریف سالوں سے بیان کی جارہی ہیں' لیکن ان میں سے کسی کو بھی ہمہ گیر مقبولیت حاصل نہیں ہوئی۔ پھر بھی بہت سی تعریفوں کی کچھ باتیں عام ہیں جنھیں اکثر 'چارڈی(four Ds)' کہا جاتا ہے: Deviance(انحراف)Distress (رنج)Dysfunction(فعل نقص)اورDanger(خطرہ)یعنی نفسیاتی خلل یاعوارض ہیں انحراف (اختلاف، انتہا، استثنائی، قائم بدہیئت)، رنج (ناخوشگوار اور فرد کو اور دوسروں کومضطرب کردینے والے فعل)، نقص (تعمیری انداز میں روزمرہ کی سرگرمیوں کوانجام دینے کی اہلیت میں خلل اندازی)، اور ممکنہ طور پر خطرناک (فرداور دوسروں کے لیے)

یہ تعریف ایک اچھی شروعات فراہم کرتی ہے جس سے ہم نفسیاتی بے اعتدالی کی تلاش کر سکتے ہیں۔ جب کہ خلاف معمول لفظ کا ترجمہ ''معمول'' سے دور ہونا ہے لیکن اس کا مطلب کچھ معین معیار یا اقدار سے انحراف ہے۔ نفسیات میں ہمارے پاس نہ کوئی مثالی ماڈل ہوتا ہے اور نہ ہی انسانی کردار کا

© NCERT not to be republished

کوئی معیاری نمونہ ہوتا ہے جس کا استعمال موازنے کی بنیاد کے طور پر کیا جائے۔اعتدالی اور بےاعتدالی برتاؤ کے بیچ فرق ظاہر کرنے کے کئی نظریے ہیں۔ان نظریات سے دو بنیادی ومتضاد رائیں سامنے آتی ہیں:

پہلے نظریہ کے مطابق بےاعتدال کردار ایک ایسا عمل ہے جو سماجی معیار سے ہٹ کر (منحرف) ہوتا ہے۔ بہت سارے ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ بےاعتدالی برتاؤ محض ایک لیبل ہے جو ایسے طرز عمل کو دیا جاتا ہے جو سماجی امیدوں کے خلاف ہوتا ہے۔ بے اعتدال یا خلاف معمول برتاؤ، فکر اور جذبات وہ ہیں جو صحیح ڈھنگ سے کام کاج کرنے کے سماجی خیالات سے مختلف ہوتے ہیں۔ ہر سماج کا ایک معیار ہوتا ہے جس میں رابطہ کے تحت کام کاج کرنے کے واسطے کچھ واضح اور کچھ غیر واضح قواعد ہوتے ہیں۔ جو طرز عمل، فکر اور جذبات سماج کے معیار کے برعکس ہوتے ہیں انھیں خلاف معمول کہا جاتا ہے۔کسی سماج کا معیار اس کی اپنی مخصوص تہذیب میں ہی فروغ پاتا ہے جو اس کی تاریخ، اقدار، ادارہ، عادتیں نیز مہارتوں سے منسلک ہوتا ہے۔اس طرح وہ سماج جس کی ثقافتی قدریں مسابقت اور ادعائیت کو ترجیح دیتی ہیں جارحانہ طرز عمل کو قبول کرسکتی ہیں جب کہ وہ سماج جہاں تعاون اور خاندانی اقدار پر زور دیا جاتا ہے (جیسا کہ ہندوستان میں) ان کے لیے جارحانہ برتاؤ نہ صرف نا قابل قبول ہوتا ہے بلکہ خلاف معمول ہوتا ہے۔کسی سماج کے اقدار وقت کے ساتھ ساتھ بدلتے رہتے ہیں جس کے سبب ان کا نفسیاتی طور پر بے اعتدالی نظریہ بھی بدل جاتا ہے۔اس تعریف کے بارے میں کچھ سنجیدہ سوالات اٹھائے گئے ہیں یہ اس مفروضہ پر مبنی ہے کہ سماجی طور پر قبولیت والے برتاؤ بےاعتدال نہیں ہوتے اور یہ کہ نارمل ہونا سماجی معیار کی تقلید سے زیادہ کچھ نہیں ہے۔

دوسرا نظریہ بےاعتدال برتاؤ کو نقص مطابقت مانتا ہے۔بہت سے ماہرین نفسیات کا یہ ماننا ہے کہ طرز عمل کی معمولیت اس بات سے طے نہیں ہوتی ہے کہ سماج اس عمل کو قبول کرتا ہے یا نہیں بلکہ وہ عمل اس گروپ جس میں وہ رہتا ہے اس گروپ کی بہبودی میں اضافہ کرتا ہے یا نہیں۔ بہبودی کا مطلب صرف گزر بسر اور بقا نہیں ہوتا بلکہ اس میں فروغ اور تکمیل بھی شامل ہے یعنی اپنی قوت کی تکمیل جو آپ نے Maslow's need heirarchy theory میں پڑھا ہوگا۔اس کسوٹی کے مطابق تقلیدی برتاؤ کو بے اعتدال برتاؤ کہا جا سکتا ہے اگر یہ نقص مطابقت ہوا تو یعنی اگر یہ نسب افعال اور نمو میں خلل انداز ہوتا ہے۔مثال کے طور پر کسی کلاس کا ایک طالب علم اپنے ذہن میں سوالات پیدا ہونے کے باوجود بھی خاموش رہنا پسند کرتا ہے۔اس طرز عمل کو اگر غیر مطابقتی کہا جائے تو اس کا مطلب مسئلہ کی موجودگی: اس سے فرد کی ناتوانی کا بھی پتہ چلتا ہے زندگی میں زیادہ دباؤ کا سامنا کرنے کی وجہ سے بھی یہ ہوسکتا ہے۔

اگر آپ اپنے اردگرد کے لوگوں سے بات کریں گے تو دیکھیں گے کہ یہ نفسیاتی خلل کے بارے میں ابہام کے شکار ہیں جن کی خاصیت وہم، لاعلمی اور خوف دیکھنے کو ملے گی۔ایک عام خیال یہ بھی ہے کہ نفسیاتی خلل کچھ ایسی چیز ہے جس پر شرمندہ ہوا جاتا ہے۔ ذہنی بیماری سے وابستہ اس کلنک کا مطلب ہے کہ لوگ ڈاکٹر یا ماہر نفسیات سے رابطہ قائم کرنے میں گریز کرتے ہیں کیونکہ انھیں اپنے مسائل پر خود شرم محسوس ہوتی ہے۔دراصل نفسیاتی خلل جو مطابقت میں ناکامی کی طرف اشارہ کرتا ہے اسے دیگر بیماریوں کی طرح ہی دیکھنا چاہیے۔

سرگرمی 4.1

تین لوگوں سے بات کیجیے: ایک اپنے دوست،ایک اپنے والدین کے دوست اور ایک پڑوسی سے۔ ان سے پوچھیں کہ کیا آپ نے کسی ایسے شخص کو دیکھا ہے جو ذہنی طور پر بیمار ہے یا ذہنی مسائل میں مبتلا ہے آپ جاننے کی کوشش کریں کہ کیوں وہ لوگ اسے خلاف معمول برتاؤ مانتے ہیں۔اس شخص نے کون کون سی علامتیں دیکھیں،اس طرز عمل کی وجہ کیا ہے کیا اس شخص کی مدد ہو سکتی ہے۔

آپ کلاس میں اخذ معلومات میں شریک

© NCERT not to be republished

ہوں اور یہ دیکھیں کہ آیا کچھ ایسی عام خصوصیات ہیں جس سے ہم دوسروں کو بے اعتدال یا ابنارمل ہونے کا لیبل لگائیں۔

تاریخی پس منظر

نفسیاتی خلل کو سمجھنے کے لیے ہمیں اس کی تاریخ کو جاننا ہوگا کہ کس طرح مختلف زمانہ میں لوگ ان عوارض کو دیکھا کرتے تھے۔ جب ہم غیر طبعی نفسیات(Abnormal Psychology) کی تاریخ پڑھتے ہیں تو دیکھتے ہیں کہ کچھ نظریات بار بار ہمارے سامنے پیش ہوئے ہیں۔ ایک قدیم نظریہ جواب بھی سامنے آتا ہے وہ یہ کہ خلاف معمول برتاؤ کی وضاحت روحانی اور جادوئی قوتوں جیسے شیطان، بھوت پریت وغیرہ کے کاموں کی بنیاد پر کی جاتی ہے۔ شیطان جو انسان کے اندر رہتا ہے اس کی جھاڑ پھونک (دفعِ آسیب عمل) یا دعا تعویز سے بھگانے کا کام ابھی بھی عام طور سے کیا جاتا ہے۔ بہت سے سماج میں شمن یا اوجھا بھی پائے جاتے ہیں جن کے بارے میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ ان کے اندر روحانی طاقت (مافوق الفطرت) ہے اور وہ روح اور انسان کے درمیان ذریعہ کا کام کرتے ہیں۔ شمن کے ذریعہ ایک ناتواں انسان بھی یہ جان سکتا ہے کہ اس کے مسائل کے لیے کون ذمہ دار ہے اور انھیں خوش کرنے کے لیے کیا کرنے کی ضرورت ہے۔

غیر طبعی نفسیات کی تاریخ میں بار بار آنے والا مرکزی خیال یہ عقیدہ ہے کہ انسان کا طرز عمل اس لیے خلاف معمول ہوتا ہے کیونکہ ان کے جسم اور دماغ صحیح طریقہ سے کام نہیں کرتے۔ یہ حیاتیاتی یا عضوی نظریہ ہے۔ دور جدید میں اس بات کے ثبوت ملتے ہیں کہ جسمانی اور دماغی عمل کا تعلق بہت سارے غیر طبقاتی طرز عمل سے ہے۔ کچھ خاص قسم کے انتشار میں ان خلاف معمول برتاؤ میں بہتری پیدا کرکے کام کاج میں سدھار لایا جا سکتا ہے۔

ایک دوسرا طرز فکر نفسیاتی نظریہ ہے۔ اس نظریہ کے مطابق نفسیاتی مسائل کی وجہ انسان کی سوچ، احساسات یا دنیا کے تدارک میں کسی طرح کے نقائص کا پایا جانا ہے۔ ان تینوں تناظر میں روحانی، حیاتیاتی، عضوی اور نفسیاتی یہ مغربی تہذیب کی تاریخ میں ہمیشہ سے رہی ہیں۔ قدیم مغربی دنیا میں قدیم یونان کے فلسفی طبیب جیسے بقراط، سقراط خاص طور سے پلیٹو وہ تھے جنھوں نے عضویاتی یا نامیاتی نظریے کو فروغ دیا اور خلل انداز برتاؤ کی وجہ جذبات اور سبب کے درمیان تصادم بتایا۔ گیلن نے ذاتی کردار اور افتاد مزاج کے رول کی توضیح پیش کی۔ ان کے مطابق اس مادی دنیا کے چار عناصر ہیں یعنی زمین، ہوا، آگ اور پانی جو مل کر چار ضروری جسمانی سیال بناتے ہیں۔ یعنی خون، کالا پت، پیلا پت اور بلغم۔ ان میں سے ہر ایک رقیق مختلف افتاد مزاج کے لیے ذمہ دار ہے۔ ان مزاج میں توازن کی کمی کی وجہ سے مختلف انتشار ہوا کرتے ہیں۔ یہ اس ہندوستانی نظریہ کی طرح ہے جو وت(Vata) پت (Pitta) کف (Kapha) تین دوش(doshes) کو مانتے ہیں ان کا ذکر اتھر وید اور آیوروید میں ہے۔ آپ دوسرے باب میں ان کے بارے میں پہلے ہی پڑھ چکے ہیں۔

عہد وسطیٰ میں عفریتیات (demonology) اور اوہام پرستی کو بے اعتدال برتاؤ کی توضیح میں پھر سے اہمیت دی جانے لگی۔ عفریتیات کا تعلق اس عقیدہ سے ہے جس کے مطابق ذہنی مسائل میں مبتلا لوگ بھوت اور شیطان ہیں، اور اس دور میں جادوگرنیوں کی تلاش اور ایذادہی کے کئی واقعات دیکھنے کو ملے ہیں۔ ابتدائی عہد وسطیٰ میں حیرات کا عیسائی انداز طرز رائج تھا اور سینٹ آگسٹائین نے احساسات، ذہنی عذابات اور تصادم کے بارے میں جامع طور پر لکھا، اس سے خلاف معمول برتاؤ کی جدید نفسی حرکیات کے لیے بنیاد پڑی۔ Johann Weyer نے زور دے کر کہا کہ نفسیاتی تصادم اور آپسی تعلقات میں خلل نفسیاتی انتشار کی اہم وجہ ہے۔ انھوں نے یہ بھی کہا کہ جادوگر کا ذہن درہم برہم ہوتا ہے اور انھیں طبی علاج کی ضرورت ہوتی ہے نہ کہ مذہبی علم کی۔

سترھویں اور اٹھارھویں صدی کو عقلی اور روشن خیالی کے دور کے نام سے جانا جاتا ہے کیوں کہ سائنسی طریقۂ کار نے خلاف معمول برتاؤ کو سمجھنے کے عقیدے اور اذعان کا انداز بدل دیا۔ نفسیاتی انتشار سے متعلق سائنسی

© NCERT not to be republished

نظریے کا فروغ چونکہ اٹھارھویں صدی میں ہوا اس لیے اس سے اصلاحی تحریک میں مدد ملی اور انتشار میں مبتلا لوگوں کے لیے ہمدردی میں اضافہ ہوا۔ یورپ اور امریکہ دونوں ہی جگہ کے پاگل خانوں میں سدھار کا کام شروع کیا گیا۔ اصلاحی تحریک کا ایک پہلو یہ بھی تھا کہ انتشار میں مبتلا لوگوں کو کسی ادارہ سے باہر لانا اور انھیں عام لوگوں کی دیکھ ریکھ میں رکھنے پر زور دیا گیا تھا۔

حال کے سالوں میں ان خیالات کا میلان ہوا ہے جس کے نتیجہ میں بین عملی یا نفسی سماجی خیالات وجود میں آئے۔ اس نظریہ سے سبھی تین اجزا (عوامل) یعنی حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی نفسیاتی عوامل انتشار کے اظہار و نتائج کو متاثر کرنے میں اہم رول ادا کرتے ہیں۔

نفسیاتی خلل کی درجہ بندی

نفسیاتی انتشار کو سمجھنے کے لیے ہمیں ان کی درجہ بندی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اس طرح کے انتشار کی درجہ بندی میں مخصوص قسم کے زمرے کی نفسیاتی انتشار کی ایک فہرست ہوتی ہے جس کی مختلف درجہ میں عام خصوصیات کی بنیاد پر گروہ بندی کی جاتی ہے۔ درجہ بندی کی اہمیت اس لیے ہوتی ہے کیونکہ اس کا استعمال ماہر نفسیات، نفسیاتی امراض معالج اور سماجی کارندے انتشار کے یا خلل کے بارے میں ایک دوسرے کے ساتھ ترسیل کرنے میں کرتے ہیں اور نفسیاتی انتشار کی وجوہات، اس کے بڑھنے اور دیکھ بھال میں شامل عملیات کو سمجھنے میں بھی مدد لیتے ہیں۔

امریکن سائیکٹرک ایسوسی ایشن نے ایک باضابطہ مینول کی اشاعت کی جس میں مختلف قسم کے نفسیاتی انتشار کی درجہ بندی کے بارے میں بیان کیا گیا۔ اس کی جدید اشاعت Diagnostic and statistical manual of mental disorders - Edition IV (DSM-IV) ہے۔ ذہنی انتشار کے ایک وسیع پہلو کی بہ نسبت پانچ محور یا جہات کی بنیاد پر مریض کی تشخیص کرتا ہے۔ یہ جہات حیاتیاتی، نفسیاتی، سماجی اور دیگر پہلوؤں سے متعلق ہیں۔

درجہ بندی کی اسکیم جو ہندوستان اور دیگر جگہوں پر استعمال کی جاتی ہے وہ International Classification of Diseases کی دسویں کی نظر ثانی ہے اور اسے کرداری اور ذہنی انتشار کی ICD—10 کے طور پر جانا جاتا ہے۔ اسے ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے تیار کیا ہے۔ اس میں ہر ایک قسم کے انتشار کے لیے اہم طبی خصوصیات یا علامتیں اور دیگر متعلقہ خصوصیات جس میں تشخیص رہنمائی شامل ہے ان کے لیے بھی تجاویز فراہم کی گئی ہیں۔

سرگرمی 4.2

مخصوص برتاؤ جیسے ریت کھانے کو بے اعتدالی قرار دیا جاتا ہے۔ لیکن اس وقت نہیں جب کسی ہوائی حادثہ میں سمندر کے کنارے پھنس جائیں۔ ذیل میں خلاف معمول برتاؤ کی فہرست دی گئی ہے جس کے ساتھ کچھ حالات کا بھی ذکر ہے جس میں وہ عمل نارمل بھی ہو سکتے ہیں۔

(i) اپنے آپ سے بات کرنا۔ جب آپ دعائیں مانگتے ہوں۔

(ii) سڑک کے بیچ کھڑے ہو کر اپنا ہاتھ اٹھانا اگر آپ ایک ٹریفک پولیس ہوں اس کے بارے میں غور کریں اور اسی طرح کی مثالوں کی فہرست تیار کریں۔

خلاف معمول برتاؤ کے اساسی عوامل

خلاف عمل برتاؤ کی طرح کسی پیچیدہ چیز کو سمجھنے کے لیے ماہرین نفسیات مختلف طرز فکر کا استعمال کرتے ہیں ہر ایک نظریہ جو آج استعمال میں ہے انسانی طرز عمل کے مختلف پہلو پر زور دیتا ہے اور بے اعتدالی کی وضاحت اور علاج اس نظریہ سے کرتا ہے۔ یہ نظریہ مختلف عوامل جیسے حیاتیاتی، نفسیاتی بین شخصی اور سماجی ثقافتی عوامل پر زور دیتا ہے۔ ہم ان میں سے کچھ نظریے جو آج استعمال میں ہیں ان کی جانچ خلاف معمول برتاؤ کی وضاحت میں کریں گے۔

حیاتیاتی عوامل ہمارے طرز عمل کے سبھی پہلوؤں کو متاثر کرتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

حیاتیاتی عوامل کی ایک وسیع رینج جیسے ناقص جین، انڈوکرینی، عدم توازن، ناقص تغذیہ، زخم اور دیگر صورت حال عام طور پر انسانی نشوونما اور جسمانی کام کاج کو متاثر کر سکتے ہیں عوامل خلاف معمول برتاؤ کے امکانی اسباب ہو سکتے ہیں۔ ہم حیاتیاتی نمونہ کے بارے میں پہلے ہی پڑھ چکے ہیں۔ اس نمونہ کے مطابق خلاف معمول برتاؤ کی حیاتیاتی، کیمیائی یا عضویاتی بنیاد ہو سکتی ہے۔ حیاتیاتی محققین نے یہ دیکھا کہ نفسیاتی انتشار کا زیادہ تر تعلق ایک اعصابیہ سے دوسرے اعصابیہ تک پیغامات کی ترسیل سے ہوتا ہے۔ آپ نے گیارھویں جماعت میں پڑھا ہوگا کہ ایک چھوٹی جگہ جسے ایصالیہ (عصبی) کہا جاتا ہے ایک اعصابیہ کو دوسرے سے علیحدہ کرتا ہے اور تمام پیغامات کو اس جگہ سے ہو کر گزرنا پڑتا ہے جو کوئی الیکٹرک اضطراری تحریک اعصابیہ کے سرے پر پہنچتی ہے تو وہاں سے ایک کیمیکل خارج ہوتا ہے جسے عصبی ترسیل کار (neuro transmitter) کہا جاتا ہے۔ مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ کچھ خاص نیوروٹرانس میٹر کی وجہ سے بے اعتدال سرگرمی نفسیاتی انتشار کو پیدا کرتی ہے۔ تشویش کے انتشار کو عصبی ترسیل کار گاما امینوبیٹرک ایسڈ (GABA) کی سرگرمی کو کم کرنے اور ذہنی انتشار کو ڈوپامائین کی سرگرمی کو زیادہ کرنے اور افسردگی کو serotonin کی سرگرمی کم کرنے سے جوڑ کر دیکھا گیا ہے۔

نشائی عوامل کا تعلق ذہنی انتشار، ابطائے ذہنی اور دیگر نفسیاتی انتشار بتایا گیا ہے۔ بہر حال محققین ان کے لیے مخصوص نسلوں کی پہچان کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ زیادہ تر معاملات میں کوئی ایک نسل کسی خاص طرز عمل یا نفسیاتی انتشار کے لیے ذمہ دار نہیں ہے۔ دراصل بہت سے نسلی عوامل اس میں مل کر ہمارے مختلف کردار، جذباتی ردعمل تفاعل اور فعل ناقص کو شکل دینے میں مدد کرتے ہیں۔ گرچہ اس بات پر اعتماد کرنے کے واضح ثبوت ہیں کہ نسلی حیاتی کیمیائی عوامل ذہنی انتشار میں ٹھیک اسی طرح سے شامل ہیں جس طرح سے یہ ابطائے ذہنی اداسی اور اندیشہ وغیرہ میں شامل ہوتے ہیں اور حیاتیات اکیلے زیادہ تر ذہنی انتشار کے لیے ذمہ دار نہیں ہو سکتی۔

کئی ایسے نفسیاتی نمونے ہیں جو ذہنی انتشار کی نفسیاتی وضاحت کرتے ہیں۔ ان نمونوں کے مطابق نفسیاتی اور بین شخصی عوامل خلاف معمول برتاؤ میں ایک اہم رول ادا کرتے ہیں۔ ان عوامل میں (ماں سے علیحدگی و محرومیت، ابتدائی زندگی کے سالوں میں جوش و جذبہ میں کمی) والدین و بچے کے نامعقول تعلقات (جھڑکنا، دھتکارنا، بے جا تحفظ، ضرورت سے زیادہ آزاد خیالی، ناقص ڈسپلن) سے نقص مطابقت خاندانی ساخت یا درہم برہم فیملی اور شدید دباؤ شامل ہیں۔

نفسیاتی نمونہ میں نفسی حرکی، کرداری، وقوفی و انسانی وجودی نمونے شامل ہوتے ہیں۔ نفسیح رکی نمونہ جدید نفسیاتی نمونہ کا سب سے پرانا اور مشہور نمونہ ہے۔ آپ نمونے کے بارے میں باب 2 میں خودی و شخصیت میں پڑھ چکے ہیں۔ نفس حرکی نظریے کے حامی اس بات پہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ طرز عمل چاہے خلاف معمول ہو یا غیر نارمل اس کا تعین انسان کے اندر موجود نفسیاتی قوت کے ذریعہ ہوتا ہے جس کا شعور ہمیں ہوتا ہے۔ ان اندرونی قوتوں کو حرکی مانا جاتا ہے۔ یعنی یہ ایک دوسرے کے ساتھ عمل کرتے ہیں اور ان کی بین عملی (تعامل) طرز عمل، فکر و جذبات کو شکل دیتے ہیں اس نمونہ کو سب سے پہلے فرائڈ نے پیش کیا جن کے عقیدہ کے مطابق کسی شخصیت کو تین مرکزی قوت مل کر شکل دیتی ہے۔ جن میں جبلی ضروریات، محرکات اور اضطراری تحریک، عقلی فکر (انا) اور اخلاقی معیارات (فوق انا) شامل ہیں۔ فرائڈ نے کہا کہ خلاف معمول برتاؤ لاشعوری ذہنی تصادم کی ایک علامتی ترجمانی ہے جسے شروع کے دور یا بچپن میں ہی عام طور سے جان لیا جاتا ہے۔

دوسرا نمونہ کرداری نمونہ ہے جو نفسیاتی اجزا کے رول پر زور دیتا ہے اس نظریہ کے مطابق معمولی اور غیر معمولی طرز عمل سیکھے جاتے ہیں اور نفسیاتی انتشار برتاؤ کا غیر مناسب طریقہ سیکھ لینے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ نمونہ اس طرح کے عمل پر توجہ دیتا ہے جسے التزام کے ذریعہ سیکھا گیا ہے۔ ساتھ ہی یہ تجویز بھی پیش کرتا ہے کہ سیکھی گئی چیزوں کو بھلایا بھی جا سکتا ہے۔ سیکھنا کلاسیکی التزام کے ذریعے (زمانی اتلاف جس میں دو واقعات بار بار ساتھ ساتھ واقع ہوتے ہیں) عاملی التزام کے ذریعہ (طرز عمل کے بعد انعام ملنے پر) اور سماجی

© NCERT not to be republished

سیکھ (دوسروں کے برتاؤ کی تقلید کریں) کے ذریعہ ہوتا ہے۔ یہ تینوں طرح کے التزام مطابق یا ناقص مطابق دونوں طرح کے طرزِ عمل کے لیے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

وقوفی نمونے نے بھی نفسیاتی عوامل پر زور دیا ہے اس نمونے کے مطابق بے اعتدال عمل وقوفی مسائل کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ لوگ اپنے بارے میں جو خیالات یا رائے قائم کرتے ہیں وہ غلط اور غیر منطقی ہو سکتے ہیں۔ لوگ بار بار غیر منطقی نظریے سے سوچ سکتے ہیں اور غلط اندازہ کر سکتے ہیں جس کی وجہ سے وہ کسی ایک غیر اہم صورتحال کی بنیاد پر وسیع منفی نتائج اخذ کر سکتے ہیں۔

دوسرا نفسیاتی نمونہ انسان کا مرکز وجودی نمونہ ہے جو انسان کے وجود کے ایک بڑے پہلو پر زور دیتا ہے۔ معتقد مسلک انسانیات کا ماننا ہے کہ فطری طور پر انسانوں میں دوسروں کے لیے ہمدردی، باہمی تعاون اور تعمیری صلاحیت پائی جاتی ہے جو اسے خود یافتگی یا خود تحقق کی طرف لے جاتی ہے یعنی انھیں فلاح و بہبود اور نمو کے لیے اِن امکانی قوتوں کا استعمال کرنا ہوتا ہے۔ وجودیت کے حامیوں کا یہ ماننا ہے کہ پیدائش سے ہی ہمیں اس بات کی آزادی ہوتی ہے کہ ہم اپنے وجود کو معنی خیز بنائیں یا ان ذمہ داریوں سے بچیں۔ جو لوگ ذمہ داریوں سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں وہ خالی بے معنی اور ناکام زندگی گزارتے ہیں۔

حیاتیاتی اور نفسیاتی عوامل کے علاوہ سماجی تہذیبی عوامل جیسے جنگ، تشدد گروہی تعصب، امتیاز، اقتصادی، روزگار کے مسائل اور تیزی سے ہو رہی سماجی تبدیلی ہم میں سے زیادہ تر لوگوں پر دباؤ بناتی ہے جس کی وجہ سے بھی کچھ لوگ نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سماجی تہذیبی نمونہ کے مطابق بے اعتدال برتاؤ کو سماجی اور تہذیبی طاقتیں جو فرد کو متاثر کرتی رہتی ہیں، ان کی روشنی میں سب سے بہتر ڈھنگ سے سمجھا جا سکتا ہے۔ چونکہ سماجی طاقتیں ہمارے طرزِ عمل کی تشکیل کرتی ہیں، خاندانی بناوٹ، ترسیل، سماجی جال، سماجی حالات، سماجی نام اور کردار جیسے عوامل ہمارے لیے بہت اہمیت والے ہو جاتے ہیں۔ ایسا دیکھا گیا ہے کہ کچھ لوگوں میں بے اعتدال کام کاج کا ڈھنگ ان کے خاندانی نظام کی وجہ سے بھی آیا ہے۔ کچھ خاندانوں کی الجھی ہوئی شکل ہوتی ہے جس میں لوگ ضرورت سے زیادہ ایک دوسرے کے کاموں، افکار اور احساسات میں دخل دیتے ہیں اس طرح کے خاندان کے بچوں کو خودکفیل ہونے میں دشواریوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ایک وسیع سماجی ماحول میں جس میں لوگ ہوتے ہیں لوگوں کے درمیان سماجی اور پیشہ وارانہ تعلق ہوتا ہے۔ مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ جو لوگ الگ تھلگ ہوتے ہیں اور ان میں سماجی تعاون کی کمی ہوتی ہے یعنی ان کی زندگیوں میں مضبوط آپسی تعلقات کی کمی ہوتی ہے وہ ان لوگوں سے زیادہ اداس اور معصوم پائے جاتے ہیں جنھوں نے اچھے تعلقات بنائے اور اسے قائم رکھا۔ سماجی اور تہذیبی نظریات کے حامیوں کا یہ بھی ماننا ہے کہ بے اعتدالی کام کاج سماجی لیبل سے بھی متاثر ہوتا ہے اور ایسے لوگوں کو دیے جانے والے کام کا اثر بھی ان پر پڑتا ہے۔ جب لوگ اپنے سماج کے معیار کو توڑتے ہیں تو انھیں منحرف یا ذہنی بیمار کہا جاتا ہے۔ اس طرح کے لیبل اسی طرح چپکنے کی طرف مائل ہوتے ہیں کہ فرد کو ایک سودائی (Crazy) سمجھا جا سکتا ہے۔

ان نمونوں کے علاوہ ایک اور نمونہ جو خلاف معمول برتاؤ کی سب سے مقبول وضاحت پیش کرتا ہے اسے فطری میلان (ارثی میلان) دباؤ ماڈل کہا جاتا ہے۔ اس نمونے کے مطابق نفسیاتی انتشار کی افزائش اس وقت ہوتی ہے جب فطری میلان (انتشار سے متعلق نفسیاتی میلان) کسی مشکل حالات کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس نمونے کے تین عناصر ہیں۔ پہلا جز فطری میلان ہے جو حیاتیاتی نوعیت کا اور موروثی ہوتا ہے۔ دوسرے جز کا استعمال نفسیاتی انتشار کو فروغ دینے میں کر سکتے ہیں۔ اس کا مطلب کسی شخص میں انتشار کے پیدا ہونے کا جو رجحان یا میلان موجود ہے۔ تیسرا مرض پیدا کرنے تکالیف دینے والی چیزوں کی موجودگی ہے یعنی وہ اسباب جو نفسی امراض پیدا کر سکتے ہیں۔ اگر اس طرح کے جوکھم والے شخص کو تکالیف دینے والی شے کے سامنے لایا جاتا ہے تو اس میں حقیقت میں انتشار پیدا ہو سکتا ہے۔ اس نمونہ کو کئی طرح

© NCERT not to be republished

کے انتشار جیسے اندیشہ، اداسی اور انتشار نفسی میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اہم نفسیاتی خلل

تشویشی خلل

ایک دن جب دیو گھر آ رہے تھے انھیں احساس ہوا کہ دل کی دھڑکن کافی بڑھ گئی ہے انھیں کثرت سے پسینہ آنے لگا اور سانس لینے میں دشواری ہونے لگی۔ وہ اتنا گھبرائے کہ انھوں نے اپنی گاڑی روکی اور باہر نکل گئے۔ اگلے کچھ مہینوں میں اس طرح کے دورے میں اضافہ ہوا اور اب اس ڈر سے گاڑی چلانے میں ہچکچانے لگے کہ کہیں دورہ پڑ جانے کے دوران ٹریفک میں نہ پھنس جائیں ان کو احساس ہونے لگا کہ کہیں پاگل سے نہ ہو جائیں اور پھر مر نہ جائیں۔ جلد ہی وہ گھر کے اندر رہنے لگے اور گھر سے باہر نکلنا بند کر دیا۔

ہمیں اندیشے یا تشویش کا احساس ہوتا ہے جب ہم اپنے امتحان کا انتظار کرتے ہیں یا کسی دانت کے ڈاکٹر کے یہاں جاتے ہیں۔ یا تنہا گیت گانے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ یہ تشویش حسب معمول یا متوقع ہوتی ہے اور یہاں تک کہ یہ ہمیں بہتر ڈھنگ سے کام کرنے کے لیے متحرک کرتی ہے۔ دوسری طرف شدید اندیشہ جو تکلیف دہ ہوتا ہے اور معقول موثر عمل میں خلل انداز ہوتا ہے جس سے اندیشہ یا تشویش کی موجودگی کا پتہ چلتا ہے جو نفسیاتی انتشار کی سب سے عام قسم ہے ہر انسان میں خوف اور تشویش پائی جاتی ہے۔ لفظ اندیشہ کی تعریف عام طور سے ایک غیر واضح، ختم نہ ہونے والے خوف کے ایک ناخوشگوار احساس کے طور پر ہوتی ہے۔ اندیشہ زدہ لوگوں میں مندرجہ ذیل ملی جلی علامتیں دیکھنے کو ملتی ہیں، دل کا تیزی سے دھڑکنا، سانسوں کا چھوٹا ہونا، پیچش ہونا، بھوک میں کمی، بیہوشی، نیند نہ آنا، جلدی جلدی ضروریات سے فارغ ہونا، کانپنا وغیرہ اندیشہ کے انتشار کی کئی قسمیں ہیں (ٹیبل 4.2 دیکھیں) اس میں تعمیمی تشویشی خلل شامل ہے جو طویل غیر واضح اور شدید خوف جو کسی خاص مقصد سے منسلک نہیں ہوتے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اس میں تشویش مستقبل سے متعلق فکر و اندیشے شامل ہوتے ہیں جس میں لگاتار خطرناک ماحول کی نگرانی کی جاتی ہے۔ اس میں جسمانی کھنچاؤ پایا جاتا ہے جس کی وجہ سے کوئی شخص آرام نہیں کر سکتا اور وہ بے چین اور گھبرایا ہوا رہتا ہے۔ اندیشے کے انتشار کی ایک دوسری شکل دہشت خلل کی ہوتی ہے جس میں بار بار تشویش کا دورہ سا پڑتا ہے اور انسان دہشت محسوس کرتا ہے۔ دہشت کے دورے میں اچانک شدید تشویش ہوتی ہے جو اس وقت اونچائی پر پہنچ جاتا ہے، کسی خاص مہیج کی فکر اور سوچ انسان کے سامنے موجود ہوتی ہے۔

اس طرح کی فکر اچانک ہوتی ہے جس کے بارے میں پہلے سے اندازہ نہیں لگایا جا سکتا ہے۔ اس کی کلینکی خصوصیات میں سانس کا چھوٹا ہونا، چکرانا، کانپنا، اختلاج، الٹی آنا، سینہ میں درد، بے حال ہونے کا خوف، قابو نہ ہونے یا مرنے کا خوف وغیرہ شامل ہے۔

آپ نے کسی ایسے شخص کو دیکھا ہوگا یا ان کے بارے میں سنا ہوگا جو لفٹ میں سفر کرنے سے گھبراتے ہیں۔ یا دس منزل کی عمارت میں اوپر جانے سے گھبراتے ہیں یا اس کمرہ میں نہیں جاتے جہاں کسی چھپکلی کو دیکھ لیتے ہیں۔ آپ نے خود بھی ایسا محسوس کیا ہوگا یا اپنے دوست کو دیکھا ہوگا کہ کسی محفل میں یاد کی ہوئی چیزوں کا ایک لفظ بھی بول نہیں پاتے۔ اس طرح کے خوف کو وحشت (Phobia) کہا جاتا ہے۔ جن لوگوں میں خوف ہوتا ہے ان میں کسی خاص شے یا حالات سے متعلق غیر منطقی خوف پایا جاتا ہے۔ یہ اکثر آہستہ آہستہ بڑھتا ہے اور اس کی شروعات ایک ''تعمیمی تشویشی خلل'' سے ہوتی ہے۔ خوف یا وحشت کو تین اہم قسموں میں درجہ بند کر سکتے ہیں۔ مخصوص خوف، سماجی خوف اور خوف کشادگی۔

مخصوص خوف سب سے عام خوف ہے۔ اس طرح کے گروپ میں غیر منطقی خوف جیسے کسی جانور سے شدید خوف یا کسی کا کسی بند جگہ پر رہنے کا خوف، شدید و بیکار کر دینے والا خوف اور اس وقت ہونے والی پریشانی جب کسی دوسرے شخص سے بات چیت کرتے ہیں اس طرح کے خوف کو سماجی خوف کہتے ہیں۔ خوف کشادگی اسے کہتے ہیں جب لوگ کسی انجان جگہ یا حالات پر جانے میں ڈرتے ہیں۔ بعض اوقات خوف کشادگی میں اپنے گھر کو چھوڑنے

© NCERT
not to be republished

ٹیبل 4.1: اہم اندیشہ کے انتشار اور انکی علامتیں

1. تعمیمی تشویشی خلل (Generalised Anxiety Disorder): طویل عرصہ، غیر وضاحتی و شدید خوف جس کے پیچھے کوئی سبب نہیں اور جس میں انتہائی درجے کی چوکسی وحرکی تناؤ کھینچاؤ شامل ہے۔
2. خلل وحشت میں (Panic Disorder): بار بار تشویش کا حملہ ہوتا ہے جس کی خصوصیت میں شدید دہشت و ہراساں ہونے کا احساس: جسمانی علامات جیسے سانس میں تکلیف، گھبراہٹ، چکر، قابو نہ ہونے یہاں تک کہ مرجانے کے احساس کے ساتھ ناقابل بیان خوف اور وحشت کے دورے ہوتے ہیں۔
3. خوف (Phobias): غیر منطقی خوف کسی خاص شے سے متعلق، کسی سے ملنے جلنے میں، انجان جگہ وحالات کا خوف وغیرہ۔
4. مسلط اجباری خلل (Obsessive-compulsive Disorder): ہر وقت کسی ایسی خاص فکر میں مبتلا رہنا جو اسے پریشانی لگے یا شرمسار کرے اور بار بار ہونے والی کارگزاری جیسے دھونا، گنتی کرنا، چیکنگ کرنا وغیرہ پر قابو نہ رکھ پانا۔
5. بعد صدمہ اختلاج Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) اضطراری تحریک پر بار بار خواب بازگشت، ارتکاز میں کمی، کسی حادثے کے بعد بے حس ہونا وغیرہ۔

پڑ ڈرلگتا ہے۔ اس لیے ان کی روزمرّہ کے کام کاج کی صلاحیت بہت متاثر اور محدود ہوتی ہے۔

کیا آپ نے دیکھا ہے کہ کسی چیز کو چھو لینے پر لوگ اپنا ہاتھ بار بار دھوتے ہیں یا پیسہ جیسی چیز کو بھی دھوتے ہیں یا ایک خاص انداز سے سیڑھیوں اور سڑکوں پر چلتے ہیں؟ مسلط اجباری خلل (obsessive compulsive disorder) میں مبتلا لوگوں کا اختیار اپنے کسی خاص خیالات پر نہیں ہوتا ہے یا خود کو کسی خاص کام کو بار بار کرنے سے روک نہیں پاتے یا اس طرح کے کاموں کے کرنے کو بھی نہیں روک پاتے جو ان کے روزمرّہ کے کام کاج کو متاثر کرتا ہو۔

سرگرمی 4.3

یاد کیجیے آپ کو اپنے دسویں کلاس کے بورڈ کے امتحان سے قبل کیسا محسوس ہو رہا تھا۔ کیسا لگتا تھا جب امتحان قریب آتا تھا (امتحان سے ایک مہینہ قبل، ایک ہفتہ قبل، امتحان سے ایک روز قبل، امتحان کے دن اور جب امتحان دینے کے لیے داخل ہو رہے تھے) اسے بھی یاد کرنے کی کوشش کریں جب آپ اپنے نتیجے کا انتظار کر رہے تھے۔ اپنے ان تجربات کو جسمانی کیفیت کے اعتبار سے لکھیں (مثلاً پیٹ میں چوہا دوڑنا' چپچپے ہاتھ، شدت کا اختلاج وغیرہ) ساتھ ہی ساتھ اپنے ذہنی تجربے کو بھی بیان کریں (جیسے کھنچاؤ، دہشت' دباؤ وغیرہ) اپنی کیفیت کا موازنہ اپنے دوستوں سے کریں اور اسے ہلکا، معتدل اور شدید میں درجہ بند کریں۔

کسی خاص تصور کے بارے میں اسی سوچ پر قابو نہ پانا ہی وہمی طرز عمل ہے۔ اس میں مبتلا شخص ایسی فکر کو شرمناک اور ناخوشگوار مانتے ہیں۔ کسی طرز عمل کو بار بار کرنے کی ضرورت ہی جبری طرز عمل ہے، یہ ساری مجبوریاں گنتی، چیکنگ، چھونے، دھونے سے متعلق ہوتی ہیں۔ اکثر جو لوگ قدرتی قہر میں پھنستے ہیں (جیسے سنامی) یا دہشت گردوں کے بم دھاکوں کا شکار ہوتے ہیں یا کسی شدید حادثہ یا جنگ کی حالت میں پڑتے ہیں ان میں بعد صدمہ اختلاج (Post Traumatic Stress Disorder) کا احساس ہوتا ہے PTSD کی مختلف علامتیں ہوتی ہیں لیکن بار بار خواب، ارتکاز میں کمی، بازگشت اور بے حسی وغیرہ اس میں شامل ہیں۔

جسدی انتشار

یہ وہ حالات ہیں جن میں جسمانی بیماری کی غیر موجودگی میں جسمانی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ عضوی انتشار میں کسی شخص کو جسمانی علامتوں سے متعلق نفسیاتی پریشانیاں و شکایت ہوا کرتی ہیں جس کا سبب حیاتیاتی نہیں ہوتا۔ جسدی انتشار میں درد کا انتشار کسی جسد پذیری تحویلی انتشار اور وہم علامت شامل ہیں۔

© NCERT not to be republished

باکس 4.1

جسدی اورافتراقی خلل کی نمایاں خصوصیات

افتراقی خلل	جسدی انتشار
افتراقی نسیان (Dissociative amnesia)اس میں مزید اپنے اہم معلومات جس کا تعلق تکلیف دہ حالات سے ہو یادنہیں رکھ پاتا۔	وہم علالت(Hypochondriasis):اس میں انسان اپنی غیر اہم علامتوں کی ترجمانی شدید بیماری کی شکل کے طور پر کرتا ہے جبکہ بار بار کی طبی جانچ کسی بھی طرح کے مرض کی نشاندہی نہیں کرتی۔
افتراقی دورہ خودفراموشی(Dissociative fugue):اس میں مبتلا فرد میں ایک عجیب انتشار پایا جاتا ہے جس میں تکلیف دہ ماحول سے دور سفر کرنے کے ساتھ نسیان ہوتا ہے۔	جسد پذیری (Somatisation):اس میں انسان غیر واضح اور بار بار ہونے والی جسمانی علامتوں جیسے اور،تیزابیت کا مظاہرہ وغیرہ بغیر کسی نامیاتی وجہ کے کرتا ہے۔
افتراقی شناخت(تعددی شخصیت)Dissociative identity: (multiple personality)اس میں فرد دو یا دو سے زیادہ الگ الگ اورجسمانی چھیڑ خانی کی تاریخ کے ساتھ وابستہ متضاد شخصیتوں کا مظاہرہ کرتا ہے۔	تعلیس(Conversion)اس میں مبتلا انسان میں حرکی یا حسی عمل کی کمزوری یا کمی پائی جاتی ہے(جیسے فالج،اندھاپن وغیرہ) جس کا کوئی جسمانی سبب نہیں ہوتا لیکن دباؤ ونفسیاتی مسائل کی وجہ سے ایسا ہوسکتا ہے۔

دردکا انتشار

کر دینے والا درد یا تو بغیر کسی نا قابل شناخت حیاتیاتی علامتوں کے یا شدت کی وجہ سے متوقع حیاتاتی علامات کے شامل ہونے کی شکایت پائی جاتی ہے۔ جس طرح سے لوگ اپنی تکلیف کی ترجمانی کرتے ہیں اس کا اثر ان کے تطابق پر پڑتا ہے۔تکلیف میں مبتلا کچھ لوگ اس سے نبٹنا سیکھ لیتے ہیں یعنی اپنی تکلیف کو نظرانداز کر کے کام کاج میں لگے رہنا۔ دوسری طرف کچھ لوگ اس سے نبٹنے میں سستی دکھاتے ہیں جس کی وجہ سے ان میں سماجی علاحدگی اور کارگزاری میں کمی پائی جاتی ہے۔

کسی خاص عضو کے(جسد پذیری)انتشار میں مبتلا مریضوں میں مختلف اور بار بار ہونی والی جسمانی شکایتیں پائی جاتی ہیں۔ان شکایتوں کی موجودگی کی وضاحت ڈرامائی انداز میں بڑھا چڑھا کر کی جاتی ہے۔ان میں سر درد،تھکان،دل کی دھڑکن،بے ہوشی،الٹی اورالرجی جیسی شکائتیں عام طور پر دیکھنے کو ملتی ہیں۔اس مرض میں مبتلا مریض کا یہ عقیدہ ہوتا ہے کہ وہ بیمار ہے یہ اپنی بیماری سے متعلق لمبی تفصیل فراہم کرتے ہیں اور بڑے پیمانے پر دوائیاں لیتے ہیں۔

تحویلی انتشار کی علامتوں میں پورے جسم یا جسم کے کسی حصہ کے کام کاج میں کمی،فالج،اندھاپن،بہراپن اور چلنے پھرنے میں دشواری جیسی شکایتیں عام طور سے دیکھنے کو ملتی ہیں۔یہ علامتیں اکثر خلفشار کے تجربے کے بعد دیکھنے کو ملتی ہیں اور بالکل اچانک بھی ہوتی ہیں۔

وہم علالت کی اس وقت پہچان ہوتی ہے جب کسی شخص کو یہ یقین ہوتا ہے کہ وہ شدید بیمار ہے باوجود طبی یقین دہانی،جسمانی جانچ،بیماری کی غیر موجودگی کے اس شخص میں ایسا یقین دیکھنے کو ملتا ہے۔وہم علالت میں بھرپور وہم اور اپنے جسمانی عضو کی فکر اوراپنی صحت کی ہمیشہ فکر ہوتی ہے۔

افتراقی کوخیالات وجذبات کے درمیان تعلق کی شدت کے اعتبار سے دیکھا جا سکتا ہے۔افتراق میں غیر حقیقی احساس،اجنبیت محرومی ذات(اپنی شخصیت کو بھول جانا) اور کبھی کبھی اپنی پہچان کھونے کی علامتیں شامل ہوتی ہیں۔اچانک شعور میں عارضی تبدیلی جو ہمارے تکلیف دہ تجربات کو کمزور کر دیتی ہے۔افتراقی انتشار کی نمایاں خصوصیات کو متعین کرتی ہیں۔اس گروپ میں چار طرح کے التزام شامل ہوتے ہیں۔افتراقی نسیان،افتراقی دورہ خود فراموشی،افتراقی شناخت انتشار،محرومی ذات،جسدی انتشار اور افتراقی خلل کی نمایاں خصوصیات باکس 4.1 میں دی گئی ہیں۔

افتراقی نسیان کی پہچان کسی خاص حافظے میں بڑے پیمانے پر کمی ہوتی ہے جس کا کوئی ظاہری سبب نہیں ہے (جیسے سر کا زخم، کچھ لوگ اپنے ماضی کے بارے میں کچھ بھی یاد نہیں رکھ پاتے ہیں، کچھ لوگ کسی خاص واقعہ، جگہ، لوگ یا اشیا کو زیادہ دن تک یاد نہیں رکھ پاتے جب کہ ان کے حافظے میں دیگر واقعات پوری طرح محفوظ ہوتے ہیں۔ اس طرح کے انتشار کا تعلق اکثر ایک زوردار دباؤ سے ہوتا ہے۔

افتراقی دورہ خود فراموشی کی امتیازی خصوصیات میں گھر یا دفتر سے دور ایک غیر متوقع سفر، ایک نئی پہچان کا تصور اور پچھلی پہچان کو یاد نہ کر پانا شامل ہیں۔ دورہ خود فراموشی اس وقت ختم ہو جاتا ہے جب اچانک انسان نئے واقعہ کی یاد کے ساتھ جاگتا ہے جو اسے دورۂ خود فراموشی کی حالت میں ہوا تھا۔

افتراقی شناخت انتشار جسے اکثر تعددی شخصیت کہا جاتا ہے افتراقی انتشار کا سب سے ڈرامائی انداز ہوتا ہے۔ اس کا اکثر تعلق بچپن کے دردناک تجربات سے ہوتا ہے۔ اس طرح کے انتشار میں انسان متبادل شخصیت کا تصور کرتا ہے جس کے بارے میں کبھی اسے علم ہوتا بھی ہے اور کبھی نہیں بھی ہوتا ہے۔

محرومی ذات میں خواب کی حالت ہوتی ہے جس میں انسان کو خود حقیقت سے علاحدگی کا احساس ہوتا ہے۔ اس میں خود کے ادراک حقیقت کے احساس میں عارضی طور پر تبدیلی کی جاتی ہے۔

مزاجی خلل

مزاجی انتشار کی پہچان مزاج میں یا طویل جذباتی کیفیت میں خلل ہے۔ افسردگی مزاجی انتشار کی سب سے عام قسم ہے جس میں مختلف قسم کے منفی مزاج اور طرز عمل میں تبدیلی پائی جاتی ہے۔ افسردگی کو ایک علامت یا انتشار بھی کہا جا سکتا ہے۔ روزمرہ کی زندگی میں اداسی کو کسی چیز کے کھونے کے بعد ایک عام احساس کے طور پر سمجھا جاتا ہے جیسے کسی رشتہ کا منقطع ہونا یا کسی مقصد کو حاصل کرنے میں ناکام رہنا۔ افسردگی، خبط، دوقطبی انتشار۔ مزاجی انتشار کی اہم اقسام ہیں اہم مزاجی انتشار کی تعریف مزاج افسردگی کی مدت یا دلچسپی میں کمی یا زیادہ تر کارکردگی میں خوش رہنے کے ساتھ ساتھ دیگر علامتیں جس میں جسمانی درد میں کمی، نیند سے متعلق پریشانی، تھکان صحیح سوچ میں ناکامی، طرز عمل میں سستی، موت اور خودکشی کے خیالات شامل ہوتے ہیں۔ دیگر علامتوں میں احساس جرم اور ناکارکردگی کا احساس شامل ہے۔

افسردگی کے تئیں فطری میلانی عوامل: نسلی سدھار، وراثت اداسی اور دوقطبی انتشار کے اہم خطراتی عوامل ہیں۔ عمر بھی ایک خطرے سے پر عامل ہے مثال کے طور پر عورتیں بطور خاص بلوغت کے زمانے میں خطرے کی زد میں رہتی ہیں جب کہ آدمیوں میں یہ خطرات درمیانی عمر میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اس طرح جنس بھی اس طرح کے تفرقی خطرات میں اہم رول ادا کرتی ہے۔ مثال کے طور پر عورتوں میں مردوں سے زیادہ اداسی انتشار پایا جاتا ہے۔ دیگر خطراتی عوامل میں زندگی سے متعلق منفی سوچ اور سماجی سہارے میں کمی وغیرہ ہیں۔

خبط (mania) ایک دوسرا مزاجی انتشار ہے جو اتنا عام نہیں ہے۔ جو لوگ مانیا میں مبتلا ہوتے ہیں وہ بہت زیادہ سرگرم ہوتے ہیں بہت زیادہ باتیں کرتے ہیں اور بہت جلد ان کا دھیان بٹ جاتا ہے۔ جنونی کیفیت کبھی کبھی خود بخود دہو جاتی ہے۔ عام طور سے یہ اداسی کا متبادل ہوتا ہے۔ اس طرح کے انتشار جنون جس میں جنون اور افسردگی دونوں متبادل طور پر سامنے آتے ہیں کبھی کبھی معمول مزاج کی کیفیت سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ اسے دوقطبی مزاجی انتشار کہا جاتا ہے۔ پہلے کہا جاتا تھا کہ مزاجی انتشار میں پوری زندگی خودکشی کرنے کا خطرہ ہوتا ہے خاص طور سے دوقطبی مزاجی انتشار کی حالت میں کسی شخص کی ذہنی صحت کے علاوہ کئی خطرناک اجزا ان کے خودکشی کرنے کی امیدوں کے بارے میں پیشن گوئی کرتے ہیں۔ ان میں عمر، جنس، ذات اور زندگی میں کسی واقعہ کا بار بار ہونا شامل ہے۔ کم عمر اور نوجوان لوگوں میں خودکشی کا خطرہ ان لوگوں سے زیادہ ہوتا ہے جن کی عمر 70 سال سے زیادہ کی ہوتی ہے۔ جنس کا بھی اس میں ہاتھ ہوتا ہے جیسے مردوں میں خودکشی سے متعلق سوچ عورتوں سے زیادہ رہتی ہے۔ خودکشی کو متاثر کرنے والے دوسرے اجزا میں خودکشی کی جانب ثقافتی رویہ ہے۔ مثال کے طور پر جاپان میں احساس شرم

© NCERT not to be republished

سے نپٹنے کے لیے خودکشی ایک مناسب طریقہ ہے۔منفی توقع، ناامیدی، یا بے چارگی غیر حقیقی اعلیٰ معیار اور خود کی قدر شناسی اپنی نکتہ چینی کچھ ایسے اسبابی حالات ہیں جس میں خودکشی کی گنجائش دیکھنے کو ملتی ہے۔

کچھ علامتوں کو دھیان میں رکھ کر ان کی جانب چوکنا رہ کر خودکشی سے بچا جا سکتا ہے جن میں

- کھانا کھانے اور سونے کی عادتوں میں تبدیلی۔
- دوستوں، رشتہ داروں اور روزمرہ کے کاموں سے الگ تھلگ رہنا۔
- جارحانہ کام، بغاوتی طرز عمل اور دور بھاگنا۔
- شراب، منشیات اور دوائیوں کی لت۔
- شخصیت میں علامتی تبدیلی۔
- لگاتار تکان۔
- کسی چیز کی جانب متوجہ ہونے میں دشواری۔
- جسمانی علامتوں سے متعلق شکایت۔
- پرمسرت سرگرمیوں میں دلچسپی کی کمی شامل ہے۔

بہر حال کسی پیشوا مشیر کار یا ماہر نفسیات سے مدد لے کر ان کے خودکشی کے امکانات سے بچا جا سکتا ہے۔

سرگرمی 4.4

آپ کو اپنے کمبہ میں کوئی بری خبر ملی ہو گی (جیسے کسی نزدیکی رشتہ دار کی موت یا کسی پسندیدہ ہیرو کو فلم میں مرتے دیکھا گیا ہو گا یا امید سے کم نمبر ملے ہوں گے۔ یا کسی پالتو جانور کو کھویا ہو گا۔ اس کی وجہ سے آپ اداس اور افسردہ ہوئے ہوں گے اور مستقبل کے بارے میں نا امید ہوں گے۔ اپنی زندگی کے ایسے تجربوں کو یاد کرنے کی کوشش کریں۔ان حالات کی فہرست بنائیں جن میں ایسی صورت پیدا ہوئی ہو اور ایسی صورت حال اور ردعمل کا موازنہ اپنے کلاس کے دوسرے لوگوں کے ساتھ کریں۔

انتشار نفس

انتشار کا تعلق نفسیاتی انتشار کے اس گروپ سے ہے جس میں ذاتی، سماجی اور پیشہ سے متعلق کام کاج میں گراوٹ آتی ہے جو خیالات میں خلل نئے اجو بے ادراک، غیر معمولی جذباتی حالات اور جسمانی غیر معقولیت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ کمزور کر دینے والے انتشار ہوتے ہیں۔ اس مرض کا سماجی و نفسیاتی بوجھ مریض کے ساتھ ساتھ اس کے خاندان اور سماج پر بہت زیادہ پڑتا ہے۔

انتشار نفس کی علامتیں

انتشار نفس کی علامتوں کو تین درجوں میں بانٹا جا سکتا ہے یعنی مثبت علامتیں (جذبات، خیالات اور برتاؤ کی شدت)، منفی علامتیں، جذبات، فکر و طرز عمل میں کمی، نفسی حرکی علامتیں۔

مثبت علامتیں بیماری میں اضافہ یا کسی شخص کے برتاؤ وغیرہ میں ہوتی ہیں۔ واہمہ، فکر و بیان میں بے ترتیبی، زبردست غلط فہمی، وہم ادراک اور ناموزوں اثر انتشار نفس میں عام طور سے پائی جاتی ہیں۔

بہت سے انتشار نفس کے شکار لوگوں میں واہمہ پایا جاتا ہے۔ واہمہ ایک غلط عقیدہ ہے جو بلاوجہ مضبوطی سے قائم رہتا ہے۔ منطقی بحث و مباحثہ کا اس پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور اس کی کوئی حقیقی بنیاد نہیں ہوتی۔تعذیب واہمہ انتشار نفسی میں عام طور سے پایا جاتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا لوگوں کا ایسا یقین ہوتا ہے کہ ان کے خلاف جاسوسی، تہمت، حملہ یا چوٹ پہنچانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ ایسے لوگوں کو حوالہ واہمہ احساس ہوتا ہے جس کے تحت وہ دوسرے لوگوں کی کارکردگی اور دیگر شے اور حالات کا ایک خاص مطلب اخذ کرتے ہیں۔ عظمت کے واہمہ میں لوگوں کو اپنے بارے میں عقیدہ ہوتا ہے کہ وہ ایک طاقتور انسان ہیں اور واہمہ کنٹرول میں انہیں یہ یقین ہوتا ہے کہ ان کی فکر و کارگزاری دوسروں کے اختیار میں ہے۔

انتشار نفس کی لوگوں کی سوچ غیر منطقی اور بات چیت خاص قسم کی ہوتی ہے۔ اس طرح کے فکری انتشار کی وجہ سے ترسیل میں کافی دشواری ہوتی ہے

© NCERT not to be republished

اوراس میں لوگ ایک موضوع سے بہت جلد دوسرے موضوع پر چلے جاتے ہیں جس کی وجہ سے عام سوچ اور فکر میں گڑبڑی ہوتی ہے اور وہ غیر منطقی ہو جاتے ہے(مہیج سے بھی تعلق ہٹ جاتا ہے) نئے الفاظ ومحاوروں کی ایجاد(نوتعبیریت) ہوتی ہے اور ایک ہی طرح کی غیر مناسب فکر بار بار آتی ہے۔(تکرار غیر اختیاری)

انتشار نفس میں وہم ادراک بھی پایا جاتا ہے یعنی بغیر کسی باہری مہیج کے ادراک کا ہونا۔ ایسے لوگوں میں سننے سے متعلق وہم ادراک عام طور سے پایا جاتا ہے۔ مریض کسی بولے گئے لفظ یا جملہ یا جملوں کی آواز ہی سن پاتا ہے (واحد مخاطب یا صیغہ حاضر واہمہ) یا ایک دوسرے سے بات کو سننا (واحد غائب وہم) کہا جاتا ہے۔ وہم میں دیگر احساسات بھی پائے جاتے ہیں جس میں لمسی واہمہ (یعنی جھنجھلاہٹ وجلن) جسمانی وہم (یعنی جسم کے اندر کسی چیز کا ہونا جیسے پیٹ میں سانپ کا رینگنا) مرئی وہم (یعنی کسی رنگ کا مبہم ادراک اور کسی چیز یا شخص کو نئے ڈھنگ سے دیکھنا) خود ذائقی وہم (یعنی کسی کھانے یا پینے کے ذائقہ میں نیا پن) وسونگھنے کا وہم (یعنی زہر یا سگریٹ کی مہک) شامل ہیں۔

انتشار نفس میں مبتلا لوگ غیر معقول حرکت کرتے ہیں یعنی ایسے جذبات کا اظہار جو وقت کے لحاظ سے غیر مناسب ہوتا ہے۔

اس کی منفی علامتوں میں مرض میں کمی اور کم سخنی ، اکھڑ پن کا اظہار، ارادہ میں کمی وسماج سے علاحدگی۔ انتشار نفس میں مبتلا لوگ کم سخن ہوتے ہیں یعنی وہ باتیں کم کرتے ہیں۔ کئی ایسے لوگ غصہ بھی کم دکھاتے ہیں، اداسی، خوشی اور دوسرے احساسات بھی ان میں اوروں کی نسبت کم پائے جاتے ہیں۔ اس طرح کے اثرات کو دوٹوک اثرات کہا جاتا ہے۔ اس طرح وہ اکھڑ پن دکھاتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں جذباتی اظہار بالکل ہی نہیں ہوتا اس طرح کے حالات کو سپاٹ اثرات کہتے ہیں۔ نفس انتشار میں مبتلا لوگوں میں بے نیازی یا ان میں کسی کام کو شروع کرنے اور ختم کرنے کی صلاحیت کی کمی پائی جاتی ہے۔ اس طرح کے مرض میں مبتلا مریض خود کو سماج سے الگ تھلگ رکھتے ہیں اور پوری طرح اپنے ہی خیالات میں کھوئے رہتے ہیں۔

نفس انتشار لوگوں میں نفسی حرکی علامتیں بھی پائی جاتی ہیں اور اچانک نہیں حرکت کرتے یا اپنے پرانے بناوٹی صورت اور ہاؤ بھاؤ بنائے رکھتے ہیں۔ اس طرح کی علامتیں مرض کی شدت کو بتاتی ہیں جسے کیٹاٹانیہ (دونفسی عارضہ) کہا جاتا ہے۔ اس عارضے میں غشی کی حالت میں مبتلا لوگ غیر حرکی اور لمبے وقت تک خاموش رہتے ہیں کچھ لوگوں میں کیٹاٹونک سختی پائی جاتی ہے۔ یعنی سخت رویہ ایک ہی طرح سے گھنٹوں بنا رہنا۔ دوسرے لوگوں میں کیٹاٹونک ہاؤ بھاؤ ہے یعنی ناگوار سمجھنا۔ انوکھے حالات طویل مدت تک رہتے ہیں۔

باکس 4.2

انتشار نفس کی ذیلی قسمیں

DSM-IV-TR کے مطابق انتشار نفس کی ذیلی قسمیں اور ان کی خصوصیات اس طرح ہیں:

- **پیرانومی قسم(Paranoid type)**: کسی عام وہم یا سننے سے متعلق وہم میں مبتلا: بول چال طرز عمل یا ان کے تاثرات میں کوئی بدنظمی نہیں۔
- **بے نظمی قسم(Disorganised type)**: بات چیت وطرز عمل میں بدنظمی: نامعقول سپاٹ تاثرات: کیٹاٹونی علامتوں کی کمی۔
- **کیٹاٹونی قسم(Catatonic type)**: جسمانی حرکت پزیری میں شدت کی کمی' منفی سوچ کی شدت یعنی ہدایتوں میں رکاوٹ یا خاموشی (یعنی باتیں کرنے سے انکار)
- **غیر تفرقی قسم(Undifferentiated type)**: جو کسی بھی ذیلی قسموں میں فٹ نہ ہوں لیکن علامتیں موجود ہوں۔
- **باقیات قسم(Residual type)**: شیزوفرینک کے کم سے کم کسی ایک ضمنی واقعہ کا تجربہ: ایجابی علامتوں کے بجائے منفی علامتوں کا مظاہرہ۔

سرگرمی 4.5

کیا آپ ان اداکاروں کی فہرست تیار کر سکتے ہیں جن کی فلمیں آپ نے دیکھی ہیں یا کتابیں جو آپ نے پڑھی ہیں اور جو افسردگی یا انتشارنفسی جیسے انتشار میں مبتلا ہوں جن کے بارے میں ہم پڑھ چکے ہیں۔ کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ ان میں سے ہر ایک وہم کس طرح کا ہے؟

1 ایک شخص جسے یہ یقین ہو کہ وہ ہندوستان کا اگلا صدر ہونے والا ہے۔

2 جسے یہ یقین ہو کہ خفیہ ایجنسی/پولیس اس کے خلاف سازش کررہی ہے تاکہ وہ جاسوسی کے معاملہ میں پھنس جائے۔

3 جسے یہ یقین ہو کہ وہ خدا کا مجسم(اوتار) ہے اور کچھ بھی کر سکتا ہے۔

4 جسے یہ یقین ہو کہ سونامی اسے خوشی یا چھٹی منانے سے روکنے کے لیے ہوئی تھی۔

5 جسے یہ یقین ہو کہ اس کی کارگزاری کو سیٹ لائٹ کے ذریعہ دماغ میں کوئی چپ کسی طرح فٹ کراکر کنٹرول کیا جارہا ہے۔

نفس انتشار کی ذیلی قسمیں اور ان کی خصوصیات کا بیان مختصر طور پر باکس4.2 میں کیا گیا ہے۔

کرداری اور نشوونما سے متعلق انتشار

اوپر ذکر کیے گئے انتشار کے علاوہ کچھ ایسے بھی انتشار ہیں جو خصوصاً بچوں میں پائے جاتے ہیں اور اگر انھیں نظرانداز کردیا جائے تو آگے چل کر ان کے تشویشناک نتائج دیکھنے کو ملتے ہیں۔ بچے جن میں سمجھ کم ہوا کرتی ہے اور وہ اپنی ایک مستقل پہچان نہیں بنا پاتے ہیں اور نہ ہی ان میں حقیقت ممکنات واقدار کے بارے میں کوئی ذہنی خاکہ ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ پریشانی کے حالات کو جھیل نہیں پاتے ہیں جو ان کی کارکردگی اور جذباتی مسائل سے عیاں ہوتا ہے۔ دوسری طرف احساسات، تجربہ وخودمختاری میں اس طرح کی کمی کی وجہ سے وہ کسی مسئلہ کے سامنے آتے ہی پریشان ہوجاتے ہیں جو چھوٹے سے بڑے بچوں تک میں دیکھنے کو ملتا ہے اور بچے زیادہ تیزی سے مثالی طور پر خودکو بحال کر لیتے ہیں۔

اب ہم بچپن کے مختلف انتشارکا ذکرکریں گے جیسے کمی توجہ بیش افعال، انتشار (ADHD) فسادکرداراور علاحدگی تشویشی انتشار، ان انتشاروں پر اگر دھیان نہیں دیا گیا تو یہ آگے چل کرزیادہ تشویشناک ہوسکتے ہیں۔

بچوں سے متعلق انتشار کی درجہ بندی کا طریقہ بڑوں سے مختلف ہوتا ہے اکین باک نے دوعوامل کی شناخت کی یعنی اختراج اوردرون کاری جس میں زیادہ تر بچپن کے کرداری مسائل شامل ہیں۔ اختراجی یا زیرکنٹرول مسائل میں ایسے طرزعمل شامل ہوتے ہیں جو تباہ کن و اکثر جارحانہ اور بچپن کے ماحول کے برخلاف ہوتے ہیں۔ اندرونی انتشار یا ضرورت سے زیادہ منضبط مسائل وہ حالات ہیں جن میں بچے افسردگی، اندیشہ وتکلیف میں مبتلا ہوتے ہیں اور دوسرں پر ظاہر نہیں ہوتا

کئی ایسے بھی انتشار ہیں جن میں بچے تباہ کن واختلال انگیز برتاؤ کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ہم ایسے تین امتیازی انتشار کے اوپر توجہ دیں گے یعنی کمی توجہ بیش افعال انتشار Attention-deficit Hyyperactivity (ADHD); Disorder Oppositional Defiant (ODD) اور Conduct Disorder مخالفت پر آمادہ انتشار اور فسادکردار۔

ADHD عدم توجہی اور بیش فعالی تحریک پذیری کی خصوصیات دو ہیں:

بچے جن میں توجہ کی کمی ہوتی ہے کسی کام یا کھیل میں ذہنی طور پر زیادہ دیر تک متوجہ نہیں رہ پاتے۔ کسی ایک چیز یا ہدایت پر دھیان لگانے میں انھیں دشواری ہوتی ہے۔ عام طور پر یہ شکایت سننے کو ملتی ہے کہ بچے سنتے نہیں، توجہ نہیں دیتے، ہدایت نہیں مانتے، منظم نہیں ہیں، جلد بہک جاتے یا بھول جاتے ہیں، کاموں کو پورا نہیں کرتے، کسی ناخوشگوار کام میں جلد دلچسپی ختم ہوجاتی ہے وغیرہ وغیرہ۔ بچے جن میں اضطراری حرکتیں پائی جاتی ہیں انھیں اس عمل پر قابو

© NCERT not to be republished

نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ کسی کام کو کرنے سے پہلے سوچتے ہیں۔ اپنے کسی کام کے لیے انتظار کرنے میں انھیں دشواری ہوتی ہے۔ کسی لالچ یا مفاد کی طرف مائل نہ ہونے میں دشواری ہوسکتی ہے۔ چھوٹے موٹے واقعے جیسے کسی چیز کو پھینکنا ان میں عام طور سے دیکھنے کو ملتا ہے بلکہ کوئی شدید حادثہ واقع ہوسکتا ہے یا چوٹ وغیرہ بھی کبھی لگ سکتی ہے۔ بیش فعالی کی بھی کئی شکلیں ہیں۔ ADHD میں مبتلا بچے لگاتار حرکت میں رہتے ہیں۔ کچھ سننے کے لیے چپ چاپ بیٹھنا ان کے لیے ناممکن ہوتا ہے۔ ایسے بچوں کا بچپن چلبلا ہوتا ہے اور کسی کمرہ میں ادھر ادھر بغیر کسی مطلب کے گھومنے والے ہوتے ہیں۔ والدین اور اساتذہ انھیں ایک چلتی پھرتی گاڑی کہتے ہیں جو لگاتار حرکت پذیر اور باتیں کرنے والا ہوتا ہے۔ لڑکوں میں لڑکیوں کی بہ نسبت چار گنا زیادہ ایسی علامتیں پائی جاتی ہیں۔

مخالفت پر آمادہ انتشار میں مبتلا بچے اپنی عمر کے برخلاف زیادہ ضد کا مظاہرہ کرتے ہیں اور تنگ مزاج، حکم عدولی، نافرمانی اور جارحانہ طرزِ عمل اختیار کرنے والے ہوتے ہیں ADHD کے برعکس او ڈی ڈی کی شرح میں لڑکے اور لڑکیوں میں بہت فرق نہیں ہوتا اصطلاح فساد کردار اور سماج مخالف برتاؤ کا تعلق عمر کے غیر موافق کارکردگی اور رویہ ہے جو خاندان کی توقعات سماج کے معیار یا دوسروں کی ذاتی جائداد کے حقوق کی خلاف ورزی کرتا ہے فساد کردار میں پائے جانے والے خاص طرزِ عمل میں جارحانہ کارکردگی جو لوگوں کو یا جانوروں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ غیر جارحانہ کارگزاری جس سے جائداد کو نقصان پہنچتا ہو، بڑے پیمانہ پر دھوکہ یا چوری، اہم قواعد وضوابط کی خلاف ورزی شامل ہیں۔ بچے مختلف قسم کے جارحانہ طرزِ عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں جیسے زبانی جارحیت (یعنی نام بگاڑ کر پکارنا، قسمیں کھانا) جسمانی جارحیت (یعنی مارنا، جھگڑنا) جارحانہ جھگڑا دوسروں کو زخم دینا اور پیش عملی جارحیت (یعنی غالب ہونا، بغیر اشتعال انگیزی کے دوسروں پر دھونس جمانا)

درونی انتشار میں انتشار (SAD) اور افسردگی شامل ہے اداس یا غمگین ہونا ایک داخلی انتشار ہے جو خاص طور پر بچوں میں ہوتا ہے۔ شدید اندیشہ یا بچوں میں والدین سے جدا ہونے کے ڈر کا احساس اس کی سب سے اہم علامت ہے۔ ایسے بچوں کو کسی کمرہ میں رہنے، اکیلے اسکول جانے، کسی نئی جگہ میں داخل ہونے میں دشواری ہوتی ہے اور وہ ہر وقت والدین اور ان کے سائے سے چمٹے رہنا چاہتے ہیں۔ والدین سے جدائی سے بچنے کے لیے ایسے بچے افراتفری، شور مچانے اور خودکشی کی حرکتیں کرتے ہیں۔

جس طرح سے بچے افسردگی کا احساس ومظاہرہ کرتے ہیں اس کا تعلق ان کے جسمانی، جذباتی اور وقوفی نشو ونما سے ہوتا ہے۔ ایک چھوٹا بچہ خاموشی اور انفعال کے ذریعہ اپنی اداسی کا اظہار کر سکتا ہے۔ ایک چھوٹا بچہ الگ تھلگ چپ چاپ دکھ سکتا ہے۔ ایک اسکول جانے والا بچہ جھگڑالو اور بحث کرنے والا ہو سکتا ہے، ایک کم عمر کا بچہ خطا کاری کا احساس اور ناامیدی کا مظاہرہ کر سکتا ہے۔

بچوں میں ایک تشویشناک انتشار بھی ہوسکتا ہے جسے ساری نشو ونمائی انتشار کہا جاتا ہے۔ اس طرح کے انتشار کی پہچان سماجی میل جول، ترسیل کے ہنر میں شدید کمی، طرزِ عمل دلچسپی اور کارکردگی کا رسمی یا روایتی انداز ہے تخیل پرستی یا تخیل پرست انتشار ایک بہت ہی عام قسم کا انتشار ہے۔ اس طرح کے بچوں میں نمایاں طور پر سماجی میل جول وترسیل میں دشواری، دلچسپی کا محدود دائرہ، معمول کے لیے شدید خواہش پائی جاتی ہے۔ تخیل پرستی میں مبتلا لگ بھگ 70 فیصد بچے ذہنی طور پر معذور ہوتے ہیں۔

اس طرح کے بچے کو دوسروں کے ساتھ تعلقات بنانے میں شدید دشواری کا احساس ہوتا ہے۔ وہ سماجی طرزِ عمل کی شروعات نہیں کر پاتے اور دوسرے لوگوں کے جذباتوں پر ردِعمل بھی نہیں کر پاتے۔ وہ دوسروں کے ساتھ اپنے احساسات و جذبات کو بانٹ بھی نہیں پاتے۔ وہ تشویشناک طریقے سے زبان وترسیل میں بے اعتدالیت کا مظاہرہ کرتے ہیں جو ان میں موجود ہوتا ہے۔ بہت سارے یتیم بچوں میں بولنے کی نشو ونما کبھی نہیں ہو پاتی۔ اور جو کچھ باتیں کر پاتے ہیں وہ بھی تکراری اور منحرف انداز کلام پایا جاتا ہے۔ ایسے بچوں میں دلچسپی کی بہت کمی ہوتی ہے اور وہ کسی خاص ہلنے ڈولنے کی حرکت کو بار بار کرتے ہیں جیسے چیزوں کو ترتیب میں رکھنا اور ایک ہی گھسی

© NCERT not to be republished

جدول 4.2: ذہنی معذوریت کے مختلف درجے میں مبتلا لوگوں کی خصوصیات

فعلی رقبہ	ہلکا	کم	شدید گہرا
	(پیمانہ ذہانت (IQ) کی وسعت=50 تا70)	(IQوسعت=35 تا49)	(IQ وسعت=20 تا 34)عمیق (IQ=20 سے نیچے)
خودامدادی مہارت	کھانے پینے اوراجابت کی ضرورت خود پورا کرے۔	ذاتی کاموں میں دشواری، تربیت کی ضرورت لیکن مناسب خود امدادی مہارتیں۔	عقل(مہارت) کی کمی یابالکل کمی پر کچھ لوگ خاص خاص ذاتی ضرورت پرتوجہ دے سکتے ہیں۔
بات چیت اورترسیل	سننے بولنے وسمجھنے کی صلاحیت ضرورت کے مطابق ہوتی ہےاورترسیل کوسمجھ سکتا ہو۔	سننے ،بولنے کی صلاحیت تو ہوتی ہے لیکن بولنے میں دشواری ہوتی ہے۔	سننے کی محدودصلاحیت وبولنے کی زبان کمزور۔
تعلیم	درجہ 3 سے درجہ 6 تک سیکھنے کے موزوں ماحول کی ضرورت۔	تعلیمی عقل وہنر کی کمی، زیادہ سے زیادہ پہلے یادوسرے درجہ تک۔	کسی طرح کی تعلیمی عقل وہنرنہیں۔
سماجی ہنر	اس کے دوست ہوتے ہیں جلد مطابقت حاصل کرنا سیکھ لیتا ہے۔	دوست بنا سکتے ہیں۔لیکن مختلف سماجی حالات میں پریشانیاں محسوس کرتے ہیں۔	حقیقی دوست بنانے کی صلاحیت کانہ ہوناکسی طرح کا سماجی میل جول بالکل نہیں۔
پیشہ وارانہ تطابق	مسابقتی تاکم مسابقت والا کام کرسکتا ہے خاص طور سے غیر ہنرمندانہ کام۔	کام کے ماحول میں رہ سکتے ہیں لیکن لگا تار نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے۔	عام طور سے کوئی کام کاج نہیں۔ بلکہ لگا تار دیکھ بھال کرنے کی ضرورت۔
بڑوں کا رہن سہن	عام طور سے شادیاں کرتے ہیں بچے ہوتے ہیں۔انھیں پریشانیوں میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔	عام طور سے نہ تو شادی ہوتی ہے نہ ہی بچے ہوتے ہیں۔دوسروں پر منحصر رہتے ہیں۔	نہ تو شادی اور نہ ہی بچہ بلکہ ہمیشہ دوسروں پر منحصر رہتے ہیں۔

پٹی جسمانی حرکت جیسے ہلنے ڈولنے کی حرکت کو بار بار کرتے ہیں۔اس طرح کی حرکتوں سے انھیں خوشی ملتی ہے جیسے ہاتھ پھڑ پھڑانا یا خود کواذیت پہنچانا جیسے اپنے سرکو دیوار سے مارنا وغیرہ۔

انتشار کا ایک دوسرا گروپ نوجوان لوگوں کی دلچسپی کا ہوتا ہے وہ ہے کھانے سے متعلق انتشار اس میں جو اعصابی عوام اشتہا ، اعصابی جوع البقراور نوشانوش شامل ہیں اعصابی عدم اشتہا میں کسی انسان کی شکل وصورت کا تصور

© NCERT
be republished

باکس 4.3

الکوحل کے تاثرات: کچھ حقائق

- سبھی طرح کے الکوحل میں ایتھل الکحل ہوتا ہے۔
- یہ کیمیکل خون میں جذب ہوجاتا ہےاورمرکزی عصبی نظام (دماغ اورحرام صفر) میں پہنچتا ہے جہاں وہ کام کرنے کی صلاحیت کوکم کر دیتا ہے۔
- ایتھل الکحل دماغ کے اس حصہ کوست کر دیتا ہے جوفیصلہ اوررکاوٹ کوکنٹرول کرتا ہے۔لوگ زیادہ بولتے ہیں اوردوست ہوجاتے ہیں اوروہ پرعتماداورخوشی محسوس کرتے ہیں۔
- چونکہ الکوحل جذب ہوتا ہے یہ دماغ کے دیگر حصوں کو بھی متاثر کرتا ہے مثال کے طور پر پینے والے صحیح فیصلے نہیں لے پاتے۔ بات چیت میں معقولیت اور یادداشت کمزور' بہت لوگ . ماتی اونچے وجوشیلے ہوجاتے ہیں
- کام کاج میں دشواری بڑھتی ہے۔مثال کے طور پر چال میں کمزوری، معمولی کاموں میں بھی بھدّا پن، دیکھنے کی صلاحیت میں کمی، سننے میں دشواری، گاڑیاں چلانے میں پریشانی وچھوٹے چھوٹے مسائل کے حل کرنے میں دشواری۔

خراب ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ خود کو بھاری موٹا سمجھنے لگتا ہے۔ ایسے لوگ اکثر کھانے پینے سے انکار کرتے ہیں۔ پابندی سے ورزش کرتے ہیں اور کچھ غیر معمولی عادت کو اپناتے ہیں جیسے کہ دوسروں کے سامنے کھانے کو منع کرنا۔ ان کے جسمانی وزن میں شدت سے کمی آسکتی ہے اور یہ بھوکے رہ کر اپنی جان بھی گنوا سکتے ہیں اعصابی جوع البقر میں لوگ ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں اور پھر لیکسیٹیو یا ڈیوریٹکس جیسی دوائیوں یا الٹی کے ذریعہ اسے جسم سے خارج کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں میں نفرت وشرم کا احساس ہوتا ہے جب وہ نوشانوش کرتے ہیں اور فارغ ہونے کے بعد اپنے تناؤ منفی جذبات سے

بھال کرنے کا ڈھنگ، سماجی ہنر، کام کرنے و تعلیمی ہنر وغیرہ میں کمی) جس کا مظاہرہ 18 سال کی عمر سے قبل ہوتا ہے جدول 4.2 میں ذہنی طور پر معذور لوگوں کی خصوصیات بیان کی گئی ہیں۔

منشیات کے استعمال سے متعلق

عادی بنانے والا عمل چاہے وہ زیادہ مقوی غذا لینے سے متعلق ہو جس کی وجہ سے مٹاپا ہوتا ہے یا نشیلی چیز سے متعلق ہو جیسے الکوحل یا کوکین آج کے سماج کا ایک تشویشناک مسئلہ بن گیا ہے۔

باکس 4.4

عام طور پر غلط استعمال کیے جانے والے کیمیائی مادے، درجہ بندی کے مطابق (DSM-IV-TR)

- **الکوحل**
- **ایمفی ٹیمین:** ڈیکسٹروایمفی ٹیمین، میٹی ایمفی ٹیمین۔
- **کیفین:** کوفی، چائے، کیفین آمیز سوڈا، مسکن یا دافع درد ادویات، چوکولیٹ، کوکوا۔
- **کینابس:** بھنگ، حشیش، سینسی ملا۔
- **کوکین**
- **ہیلوسینوجنس** (فریب خیال پیدا کرنے والی دوا)، ایل سی ڈی، میسکلین۔
- **سونگھنے یا ناک میں چڑھانے کی دوا:** گیسولین (پٹرول کا کشیدہ)، گلو، پینٹ تھنر، سپرے پینٹ، ٹائپ رائیٹر کریکشن فلوڈ، سپرے۔
- **نیکوٹین:** سگریٹ، تمباکو۔
- **اوپیڈ:** مورفائن، ہیروئین، کھانسی سیرپ، دافع درد دوائیں مخدر۔
- **فلفلی الکلی سے حاصل کردہ دوا**
- **مسکن ادویہ**

راحت محسوس کرتے ہیں۔ نوشانوش میں اکثر لوگوں کا اپنے کھانے پینے پر اختیار نہیں ہوتا۔

ذہنی معذوریت

آپ باب 1 میں ذہانت میں فرق کے بارے میں پہلے ہی پڑھ چکے ہیں۔ ذہنی معذوریت کا مطلب ذہنی افعال کا اوسط سے کم ہونا (جس میں 70 آئی کیو یا اس سے کم) اور مطابقتی طرز عمل کا ناقص ہونا (یعنی ترسیل، خود کی دیکھ

ویسے ناقص مطابقتی طرز عمل والا انتشار جو لگاتار نشیلی چیزوں کے لینے سے ہوتا ہے اسے منشیات استعمال کا انتشار کہا جاتا ہے۔

اس طرح کے انتشار میں الکوحل، کوکین و ہیروئین جیسی منشیات کے جائز و ناجائز استعمال سے جڑے مسئلے شامل ہوتے ہیں۔ جو لوگوں کے سوچنے کے انداز، احساسات و برتاؤ کو بدل ڈالتا ہے۔ منشیات سے متعلق انتشار کے (غیر قانونی کیمیائی مادہ پر منحصر) کے دو ذیلی گروپ ہیں یعنی وہ منشیات کا غلط استعمال کرتے ہیں۔

منشیات پر منحصر کرنے والوں میں ان چیزوں کی شدید خواہش ہوتی ہے جس کے وہ عادی ہوتے ہیں اور ان لوگوں میں تحمّل، کنارہ کشی کی علامتیں و اجباری منشیات کا استعمال دیکھنے کو ملتا ہے۔ تحمّل کا مطلب ہے کہ فرد منشیات زیادہ سے زیادہ مقدار میں لیتا ہے تا کہ اس کا اثر اس طرح کا ہو جس کا وہ عادی ہے۔ کنارہ کشی کا مطلب ویسی جسمانی علامتوں سے ہے جو کسی انسان میں اس وقت واقع ہوتی ہیں جب وہ نفسی فعال منشیات کا لینا بند یا کم کر دیتا ہے یعنی وہ شئے جو انسان کے شعور، مزاج، عمل فکر کو بدل دینے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

منشیات کے غلط استعمال میں کسی چیز کے استعمال کا انسان پر لگاتار و نمایاں طور پر غلط اثر پڑتا ہے۔ وہ لوگ جو لگاتار منشیات لیتے ہیں وہ اپنے خاندان و سماج کو نقصان پہنچاتے ہیں، اپنے کاموں کو خراب کرتے ہیں اور جسمانی خطرہ و الجھنیں پیدا کرتے ہیں۔

اب ہم منشیات کے غلط استعمال سے متعلق تین سب سے زیادہ عام اقسام پر توجہ دیں گے یعنی شراب کا الکوحل کا ناجائز استعمال و انحصار ہیروئین کا غلط استعمال اور انحصار اور کوکین کا غلط استعمال اور انحصار۔

لوگ جو الکوحل کا غلط استعمال کرتے ہیں روزانہ زیادہ مقدار میں اسے لیتے ہیں اور کسی بھی حالات کا سامنا کرنے کے لیے اس پر بھروسہ کرتے ہیں۔ آخر کار ایسے لوگوں کا پینا ان کے سماجی طرز عمل اور کام و فکر کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے۔

بہت سے لوگ الکوحل کے ناجائز استعمال کی وجہ سے اس پر انحصار کرنے لگتے ہیں۔ اور ان کے جسم الکوحل برداشت کرنے کے لائق ہو جاتے ہیں اور اس کے اثرات کے احساس کے لیے اسے زیادہ سے زیادہ مقدار میں پینے کی ضرورت محسوس ہوتی جاتی ہے۔ جب وہ پینا بند کر دیتے ہیں تو ان میں پسپا ہونے کے آثار بھی دکھنے لگتے ہیں۔ الکوحل کے استعمال سے لاکھوں خاندان کی سماجی تعلقات و زندگی برباد ہو چکی ہے۔ پی کر گاڑی چلانے والے بہت سارے سڑک حادثہ کے لئے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ اس کا ان کے بچوں پر بھی تشویشناک اثر پڑتا ہے۔ ایسے لوگوں کے بچوں میں نفسیاتی مسائل کی شرح خاص طور سے اندیشہ، افسردگی، خوف و دیگر انتشار زیادہ پایا جاتا ہے۔ زیادہ پینے سے جسمانی صحت کو بھی زبردست نقصان پہنچ سکتا ہے۔ الکوحل کے صحت و نفسیاتی فعل پر پڑنے والے کچھ برے تاثرات کو باکس 4.3 میں بتایا گیا ہے۔

ہیروئن کا غلط استعمال اور اس پر انحصار

ہیروئین کا استعمال سماجی و پیشہ وارانہ کام کاج پر برا اثر ڈالتا ہے۔ اس کے استعمال کرنے والے زیادہ تر لوگ اس پر انحصار کرنے لگتے ہیں۔ اپنی زندگی کو اسی کے اردگرد رکھتے ہیں۔ اس کے لیے برداشت کا مادّہ پیدا کرتے ہیں اور اسے لینا بند کر دینے پر خود کو پسپا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ ہیروئین سے متعلق سب سے خطرناک بات اس کا زیادہ استعمال ہے جو دماغ کے اندر سانس سے متعلق مراکز کو بیمار کر دیتے ہیں۔ تنفس کے عمل کو لگ بھگ مفلوج کر دیتا ہے اور بہت سے لوگوں کی اس سے موت بھی ہو جاتی ہے۔

کوکین کا غلط استعمال اور اس پر انحصار

کوکین کے لگاتار استعمال سے اس کے غلط استعمال کی عادت پڑ جاتی ہے جس میں ایک شخص اسے بغیر استعمال کے پورے دن نہ تو اپنا کام صحیح ڈھنگ سے کر پاتا ہے اور نہ ہی سماجی تعلقات کو ہی ٹھیک رکھ پاتا ہے۔ اس سے قلیل مدتی حافظہ و دھیان بھی متاثر ہوتے ہیں۔ اس پر انحصار کی وجہ سے اس کی تاثیر کو پانے کے لیے زیادہ منشیات کے لینے کی ضرورت پڑ جاتی ہے اور اسے بند کر دینے پر افسردگی، تھکان، جھنجھلاہٹ و اندیشہ کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اس کا نفسیاتی کام کاج و جسمانی بہبودگی پر بھی خطرناک اثر پڑتا ہے۔

عام طور پر غلط استعمال کی جانے والی کچھ چیزوں کی فہرست باکس 4.4 میں دی گئی ہے۔

کلیدی اصطلاحات

غیر طبعی نفسیات، غیر سماجی برتاؤ، اندیشہ، (تشویش) تخیل پرستی، اخراج ادارہ، واہمہ، فطری میلانی دباؤ کھانے سے متعلق انتشار، نسلیات، ادراکی وہم، پرجوش حرکتیں (بیش فعالیت)، ذہنی معذوری، مزاجی انتشار، عصبی ترسیل، معیار، غلبہ وہم اجباری انتشار، خوف، نفسی انتشار، جسدی انتشار، کیمیائی مادے یا منشیات کا غلط استعمال وغیرہ۔

© NCERT not to be republished

خلاصہ

- غیر معمولی طرز عمل وہ طرز عمل ہے جو پریشان کن، ناکارہ و خطرناک ہوتا ہے۔ اس طرح کے طرز عمل کو خلاف معمول سمجھا جاتا ہے جو سماجی معیار کے بر خلاف ہوتا ہے اور جو انسان کے عام کام کاج و نشوونما پر برا اثر ڈالتا ہے۔
- خلاف معمول کی تواریخ کے مطابق اس کے تین تناظرہیں یعنی مافوق الفطرت،حیاتاتی نا میاتی و نفسیاتی-بین عملی حیاتی، نفسی،سماجی نظریہ میں سبھی تینوں جزو یعنی حیاتاتی،نفسیاتی و سماجی سبھی طرح کے نفسیاتی انتشار میں اہم رول ادا کرتے ہیں۔
- نفسیاتی انتشارات کی درجہ بندی عالمی صحت تنظیم (ICD-10) اورامریکی نفسیاتی امراضی تنظیم(DSM-IV-TR) کے ذریعہ کی گئی ہے۔
- خلاف معمول برتاؤ کی وضاحت کے لیے مختلف نمونے پیش کیے گئے ہیں یہ ہیں حیاتاتی نفسی حرکی،رداری،وقوفی،انسان مرکزوجودی، مزاجی دباؤ نظام اور سماجی وثقافتی نظریات۔
- اہم نفسیاتی انتشارات میں اندیشہ،جسدی،اتلافی،مزاجی،انتشارنفس، نشوونمائی اور کرداری،نشہ اورادویات کے استعمال سے متعلق انتشار شامل ہیں۔

© NCERT not to be republished

اعادہ کے سوالات

1۔ ان علامتوں کی پہچان کریں جن کا تعلق افسردگی وخوشی سے ہے۔
2۔ شدت کی چستی دکھانے والے بچوں کی خصوصیات بیان کریں۔
3۔ کسی کیمیائی مادے کے ناجائز یا غلط استعمال اوراس پر انحصار سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟
4۔ کیا اپنے جسم کی بگڑی شبیہ کی بنیاد پر کھانے کے انتشار ہوتے ہیں؟ اس کی مختلف اقسام کی درجہ بندی کیجیے۔
5۔ معالج جسمانی علامتوں کو دیکھ کر اندازہ لگاتا ہے۔نفسیاتی انتشار کی پہچان کس طرح کی جاتی ہے؟
6۔ کسی وہم کا غلبہ اور جبر ومجبوری میں فرق بیان کریں۔
7۔ کیا لمبے وقت تک ایک ہی طرح کے کیے گئے برتاؤ کو خلاف معمول کہا جا سکتا ہے؟ وضاحت کریں۔
8۔ عام لوگوں سے بات چیت کے دوران موضوع کو اکثر بدل دیتے ہیں۔ کیا یہ انتشارنفس کی ایجابی یا منفی علامتیں ہیں؟ انتشارنفس کی دیگر علامتوں وقسموں کو بیان کریں۔

9۔ آپ ایتلاف سے کیا سمجھتے ہیں؟اس کی مختلف اقسام کو بیان کریں۔

10۔ خوف کیا ہے؟اگر کوئی سانپ سے بہت زیادہ ڈرتا ہے تو کیا یہ ایک معمولی خوف ہے جو غلط تربیت کی وجہ سے ہوتا ہے؟اس طرح کے خوف کیسے پیدا ہوتے ہیں؟

11۔ تشویش کو پیٹ میں چوہے دوڑنے کا احساس کہا جاتا ہے۔کس مرحلہ میں تشویش ایک انتشار بن جاتا ہے؟اس کے اقسام کو بیان کریں۔

ویب لنکس

پروجیکٹ کی تجاویز

1 ہم سبھی لوگوں کے مزاج میں تبدیلیاں ہوتی ہیں یا سارے دن مزاج میں اتار چڑھاؤ آتے رہتے ہیں۔اپنے پاس ایک چھوٹی ڈائری یا کاپی رکھیں اور اپنے جذباتی احساسات کو مختصراً 4—3 دنوں تک لکھتے رہیں۔جیسے ہی دن آگے بڑھے گا (مثال کے طور پر جب آپ سو کر اٹھتے ہیں، اسکول جاتے ہیں، دوستوں سے ملتے ہیں، گھر لوٹتے ہیں) آپ بہت سارے اتار چڑھاؤ اپنے مزاج میں پائیں گے۔آپ لکھیں کہ آپ کو کب خوشی اور کب غم کا احساس ہوا۔کب اداس رہے کب اچھا لگا، کب غصہ آیا، کب جھنجھلاہٹ ہوئی اور دیگر عام جذباتی خیالات لکھیں۔آپ ان حالات کو بھی لکھیں جس میں یہ سارے جذبات ابھرے۔ان معلومات کو اکٹھا کر لینے کے بعد آپ کو اپنے مزاج کے بارے میں بہتر واقفیت ہوگی اور کس طرح یہ سارے دن بدلتے رہتے ہیں اس کی بھی معلومات آپ کو ہو جائے گی۔

2 مطالعہ سے پتا چلا ہے کہ آج کل جسمانی کشش بھی کھانے سے متعلق انتشار کی ایک وجہ ہے آج کل کے فیشن کے مطابق دبلا پن کی قدر ہے جو کہ ماڈل، فن کار وغیرہ کے لیے اہمیت رکھتا ہے۔اس کے مطالعہ کے لیے آپ اپنے آس پاس کے لوگوں کو دیکھیں۔کم از کم 10 لوگوں کو چنیں (جو آپ کی فیملی کے دوست اور جاننے والے بھی ہو سکتے ہیں اور ان کی درجہ بندی لمبے، اوسط اور دبلے کی بنا پر کریں۔ اب کسی فیشن یا فلمی میگزین کو لیں۔اس میں ماڈل کی تصویر خوبصورتی کا مقابلہ جیتنے والے اور فلمی ہستیوں کو دیکھیں۔اس میگزین کے پڑھنے والوں کے لیے دیے گئے پیغامات کے بارے میں ایک دو پیراگراف لکھیں جو معیاری اور قابل قبول مرد و عورت کے جسم کے بارے میں ہو۔کیا یہ خیالات آپ کے ان خیالات سے ملتے جلتے ہیں جو آپ نے عام لوگوں کے جسم کے بارے میں قائم کر رکھے ہیں؟

3 فلم شو، ٹی وی یا کھیل جو آپ نے دیکھا ہوگا، اس کی ایک فہرست تیار کریں جس میں ایک خاص قسم کے نفسیاتی انتشار پر توجہ دی گئی ہو۔ دکھائی گئی علامتوں کا موازنہ آپ اپنی کتابی معلومات سے کریں۔ایک رپورٹ تیار کریں۔

not to

ویب لنکس

http://www.mental-health-matters.com/disorders

http://allpsych.com

http://mentalhealth.com.

تعلیماتی اشارات

1۔ نفسیاتی انتشار سے متعلق باتوں سے باریکی سے نبٹنا ہوگا۔مختلف قسم کے انتشار اور اس کی علامتوں کے بارے میں واقفیت کے بعد طلبہ اپنے اندر ان انتشاروں کا احساس یا اس کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔طلبہ کو یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ چند نشانات یا علامتوں کی بنیاد پر کسی ٹھوس نتیجہ پر نہ پہنچیں۔

2۔ طلبہ کو یہ بتانا ضروری ہے کہ کسی نفسیاتی انتشار کے بارے میں صرف معلومات یا جانکاری سے ہی اس انتشار کی پہچان یا علاج سے متعلق ضروری مہارتیں فراہم نہیں ہو پاتیں۔

3۔ طلبہ کو آپس میں ایک دوسرے کا علاج کرنے سے روکنا چاہیے کیوں کہ وہ ایسا کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔نفسیاتی جانچ کے لیے کلینکی نفسیات میں ایک خاص قسم کی تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔

© NCERT not to be republished