

Mental Disorders / Psychosocial Problems ذہنی عوارض / نفسیاتی بیماریاں

ذہنی صحت اور ذہنی عوارض کی تعریف اور فہم ہمیشہ سے ماہرینِ نفسیات اور معالجین کے درمیان ایک بحث کا موضوع رہی ہے۔ کلینیکل سائیکالوجی میں مختلف ماڈلز اور نقطہ نظر سامنے آتے ہیں جن کے ذریعے ذہنی مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ مثبت نفسیات اور مذہب و روحانیت کی نفسیات نے اس میدان کو وسیع کیا ہے۔ اب ماہرینِ نفسیات صرف بیماری یا پیتھالوجی پر توجہ نہیں دیتے بلکہ ذہنی صحت کو ایک کثیرالجہتی فریم ورک کے طور پر دیکھتے ہیں جس میں حیاتیاتی، ادراکی، نفسیاتی، جذباتی، سماجی، جنسی، ماحولیاتی، مذہبی، اخلاقی اور روحانی پہلو شامل ہیں۔ اس تبدیلی نے ایک نئے تصور یعنی "سائیکوسوشل ہیلتھ" کو جنم دیا ہے، جو ذہنی صحت کو ایک جامع عمل کے طور پر دیکھتا ہے۔

سائیکوپیتھالوجی اور تشخیص

سائیکوپیتھالوجی دراصل ذہن اور رویے کی بیماریوں کا مطالعہ ہے۔ اس میں غیر معمولی رویوں کی شناخت، درجہ بندی اور سمجھ بوجھ شامل ہے۔ ذہنی عوارض کی تشخیص کے لیے سب سے زیادہ استعمال ہونے والا طریقہ "ڈی ایس ایم" یعنی "Diagnostic and Statistical Manual" ہے جو امریکی نفسیاتی ایسوسی ایشن کی جانب سے کئی دہائیوں میں مختلف ایڈیشنز کی صورت میں سامنے آیا۔ تاہم اس پر کئی اعتراضات بھی کیے گئے ہیں، جیسے کہ اس کا غیر سائنسی ہونا، طویل اور پیچیدہ ہونا، غیر حقیقی یا غیر ضروری امراض کی فہرست بنانا، اور بین الثقافتی سطح پر غیر معتبر ہونا۔ اس تنقید نے ماہرین کو نئے ماڈلز اور متبادل طریقہ کار تجویز کرنے پر مجبور کیا، جن میں dimensional classification اور research domain criteria جیسے ماڈلز شامل ہیں۔

ذہنی صحت کا تصور

دنیا کی ایک بڑی آبادی ذہنی مسائل کا شکار ہے مگر ان میں سے بہت کم لوگ علاج کے لیے ماہرین سے رجوع کرتے ہیں۔ اس کی بڑی وجوہات میں سماجی بدنامی (stigma)، لاعلمی اور نفسیاتی مسائل کو جسمانی بیماریوں کے طور پر لینا شامل ہیں۔ ذہنی صحت کا فہم محض سائنسی یا طبی مسئلہ نہیں بلکہ فلسفیانہ اور سماجی مسئلہ بھی ہے۔ تاریخ میں ارسطو سے لے کر آج تک ذہنی صحت کو مختلف ناموں اور پیمانوں سے بیان کیا گیا ہے، جیسے خوشی، اطمینان، معیار زندگی، ذہنی بہبود اور نفسیاتی تندرستی۔ اکثر اوقات ذہنی صحت کو صرف بیماری نہ ہونے کے مترادف سمجھا گیا ہے، حالانکہ یہ ایک محدود تصور ہے۔

ذہنی صحت کے مقاصد

ماہرین نے ذہنی صحت کے مختلف مقاصد بیان کیے ہیں۔ ان میں زندگی کے مقصد کا حصول، انسانی ضروریات کی تکمیل، خوابوں اور حقیقت میں توازن، سماجی حیثیت، تعلقات میں کامیابی، اور ماحول سے مثبت ہم آہنگی شامل ہیں۔ ذہنی صحت کو محض بیماری سے آزادی کے بجائے ایک مسلسل عمل کے طور پر سمجھا جاتا ہے جس میں فرد کی تخلیقی صلاحیت، تعلقات بنانے کی قابلیت، سماجی کردار ادا کرنے کی صلاحیت اور ذاتی ترقی شامل ہے۔

ذہنی صحت پر اثر انداز ہونے والے عوامل

ذہنی صحت پر کئی عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ جسمانی صحت، خوشگوار خاندانی تعلقات، مثبت شخصیت، مستقبل کے بارے میں امید، ازدواجی زندگی، جنسی تسکین، مثبت جسمانی شبیہ، مالی استحکام اور روزگار کی تسلی، یہ سب ذہنی سکون اور تندرستی میں کردار ادا کرتے ہیں۔ جب ان میں سے کسی پہلو میں کمی یا بحران آتا ہے تو ذہنی صحت متاثر ہوتی ہے۔

ذہنی صحت کے ماڈلز

ذہنی صحت کو سمجھنے کے لیے مختلف ماڈلز تجویز کیے گئے ہیں، جن میں جذباتی ہم آہنگی، خود اعتمادی، ذاتی ترقی، مقصد زندگی، ماحول پر قابو، تعلقات میں بہتری، سماجی شمولیت، روحانی سکون اور اخلاقی اقدار جیسے عناصر شامل ہیں۔ ہر ماڈل انسان کی ذہنی اور سماجی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالتا ہے، اور یہ ظاہر کرتا ہے کہ ذہنی صحت ایک کثیر الجہتی اور مربوط حقیقت ہے۔

جدید دور میں سائیکوسوشل ہیلتھ کا تصور

جدید کلینیکل سائیکالوجی میں "سائیکوسوشل ہیلتھ" ایک اہم ماڈل کے طور پر سامنے آیا ہے۔ یہ تصور ذہنی صحت کو آٹھ پہلوؤں پر مشتمل قرار دیتا ہے: جذباتی، سماجی، ذہنی، شہوانی، ماحولیاتی، مذہبی، اخلاقی اور روحانی۔ ان میں سے ہر پہلو فرد کی مجموعی ذہنی بہبود میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مثال کے طور پر جنسی اطمینان، جذباتی استحکام، ماحولیاتی ہم آہنگی، مذہبی و روحانی سکون اور اخلاقی اقدار سب مل کر ایک ایسی حالت پیدا کرتے ہیں جو فرد کی ذہنی اور سماجی زندگی کو متوازن بناتی ہے۔ اس ماڈل کے مطابق نفسیاتی عوارض یا نفسیاتی مسائل یا نفسیاتی بیماریاں آٹھ شعبوں میں تقسیم کی جاتی ہیں:

جنسی یا شہوانی مسائل

اپنی جنسیات کو سمجھنے میں کم یا کوئی دلچسپی نہ ہونا

جنسیات کو شرمندگی کا معاملہ سمجھنا

جنسی ذہانت کی کمی

جنسی خیالات اور جنسی سرگرمی کی خواہش کی کمی یا عدم موجودگی

مردوں میں مستقل طور پر عضو تناسل کی سختی حاصل کرنے یا برقرار رکھنے میں ناکامی

مردوں میں مستقل قبل از وقت انزال

خواتین میں مستقل طور پر جنسی لذت حاصل نہ کر پانا یا جنسی جوش کے دوران مناسب رطوبت/سوجن کا رد عمل نہ ہونا

خواتین میں جماع سے پہلے، دوران یا بعد میں جنسی اعضاء میں درد کا تجربہ

نابالغ بچے کے ساتھ جنسی سرگرمی کی خواہش

جسمانی یا نفسیاتی دکھ سے جنسی لذت حاصل کرنا

جذباتی مسائل

اپنی جذباتیت کو سمجھنے میں کم یا کوئی دلچسپی نہ ہونا

جذباتی بیداری اور اخراج کے لیے عدم رغبت

جذباتی طور پر خود اعتمادی کے اظہار سے قاصر ہونا

جذباتی ذہانت کی کمی

مزاجی کیفیت میں مستقل یا وقفے وقفے سے بگاڑ یا مبالغہ

افسردہ مزاج یا زندگی میں دلچسپی کا فقدان

نیند کی مقدار، معیار یا وقت میں بے قاعدگیاں

ڈراؤنے خواب، نیند میں دہشت اور نیند میں چلنا

ظاہر شدہ جسمانی علامات جو کسی عمومی طبی حالت کی نشاندہی نہ کرتی ہوں

بغیر کسی حیاتیاتی وجہ کے درد محسوس ہونا

درد یا بیماری کا بہانہ کرنا

شدید طبی بیماری ہونے یا پیدا ہونے کا خوف

بد صورت ہونے یا ہو جانے کا خوف

جارحانہ جذبوں پر قابو نہ پانا جس کے نتیجے میں سنگین حملے یا املاک کی تباہی ہو

چوری کرنا

لذت، تسکین یا دباؤ میں کمی کے لیے بار بار اپنے بال نوچنا

ذہنی مسائل

اپنے ذہنی عمل اور ادراکی طریقہ کار کو سمجھنے میں کم یا کوئی دلچسپی نہ ہونا

انسانی ادراک میں شیطان کے کردار سے لاعلم ہونا

ذہنی صحت سے متعلق درست مذہبی عقائد سے لاعلم ہونا

ادراکی ذہانت کی کمی

مستقل اضطراب، خوف، فکر مندی، دہشت اور متعلقہ کیفیات

گھبراہٹ کے دورے

خوفناک حالات سے بچنے والے رویے

بار بار آنے والے پریشان کن خیالات

بار بار دہرایا جانے والا رسمی/جبری رویہ

پریشان کن صدمہ خیز یادیں

اہم ذاتی معلومات اور یادیں مستقل طور پر یاد نہ رکھ پانا

ذاتی شناخت کے بارے میں مستقل الجھن

حقیقت سے کٹ جانا

وہم

فریبِ نظر/سماعت: ایسی چیزیں دیکھنا یا سننا جنہیں دوسرے لوگ دیکھ اور سن نہ سکتے ہوں

بے ربط گفتگو

سماجی مسائل

سماجی و ثقافتی اقدار کو سمجھنے میں کم یا کوئی دلچسپی نہ ہونا

سماجی اطاعت و فرمانبرداری کی نمایاں خواہش

سماجی ذہانت کی کمی

دوسروں پر بلاجواز بدگمانی اور شک

سماجی یا قریبی تعلقات سے کنارہ کشی

انسانی حقوق کی خلاف ورزی

مسلل توجہ حاصل کرنے کا رویہ

خود بڑائی، تعریف کی ضرورت اور ہم دردی کی کمی
 رد کیے جانے، سماجی طور پر مسترد ہونے یا تنقید کا غیر معمولی خوف
 دیکھ بھال اور اپنا خیال رکھوانے کی غیر معمولی ضرورت
 کمال پسندی کے لیے ترتیب، نظامت اور تنظیم پر حد سے زیادہ زور

ماحولیاتی مسائل

زندگی کے ماحولیاتی اور مالی پہلوؤں کو سمجھنے میں کم یا کوئی دلچسپی نہ ہونا
 صفائی ستھرائی اور غذائیت کو سمجھنے میں کم یا کوئی دلچسپی نہ ہونا
 ماحولیاتی ذہانت کی کمی

اپنے اور زیر کفالت افراد کے لیے مناسب آمدنی پیدا کرنے کی جدوجہد میں کمی
 اپنے ماحول کی صفائی اور آرائش کی مستقل غفلت

مذہبی مسائل

اپنے مذہب کو درست طور پر سمجھنے میں کم یا کوئی دلچسپی نہ ہونا
 مذہبی ذہانت کی کمی

غیر منطقی اور غلط مذہبی عقائد رکھنا

مذہبی عبادات میں اپنی نیتوں سے لاعلم ہونا

مذہبی عبادات کی ادائیگی میں نمایاں کمی

اخلاقی مسائل

انسانی خوبیوں کو سمجھنے میں کم یا کوئی دلچسپی نہ ہونا

اخلاقی ذہانت کی کمی

انسانی خوبیوں اور اقدار سے لاعلمی یا کم آگاہی

اپنے کردار میں انسانی خوبیوں کے فروغ میں نمایاں کمی

ظاہر یا مقررہ جنس کے سبب شدید اور مستقل بے چینی اور مخالف جنس کے ساتھ مستقل شناخت کا اظہار

روحانی مسائل

اپنی روحانیت کو سمجھنے میں کم یا کوئی دلچسپی نہ ہونا

روحانی ذہانت کی کمی

تزکیہ نفس اور روحانی ارتقاء کے حصول کی جدوجہد میں کمی

خدا کی معرفت سے غفلت اور اس کی یاد میں نمایاں کمی

خدا سے ملاقات میں عدم دلچسپی