

## عصبی بے اشتہائی

انگلش نام = Anorexia Nervosa

عصبی بے اشتہابی کھانے کی بیماریوں کی ایک قسم ہے۔ عصبی بے اشتہابی کے مرض کا شکار فرد جان بوجھ کر اپنا وزن کم کرتا ہے۔ اگرچہ خوراک کی سوچ اسکی زندگی پر حاوی ہوتی ہے۔ وزن کم کرنے کی خواہش بہت شدید ہوتی ہے اور یہ فرد کی زندگی کے لیئے خطرہ بھی بن سکتی ہے۔ اسکے علاج میں سائیکو تھراپی اور ادویات سے علاج شامل ہے، جیسے سوچ برتاو تھراپی یا سی۔بی۔ٹی۔ ادویات۔ اور اپنی مدد آپ کے اصول کے تحت بنائے گئے کتابچے بھی مددگار ہوتے ہیں۔

### عصبی بے اشتہابی کیا ہے؟

عصبی بے اشتہابی کھانے سے متعلقہ عوارض کی ایک قسم ہے۔ اسکا مطلب عصبی نظام میں خرابی کی وجہ سے بھوک کا ختم ہو جانا ہے۔ عصبی بے اشتہابی ایک خطرناک صورتحال ہے جو ہر طرح کے لوگوں کو متاثر کر سکتی ہے۔ مغربی ممالک میں عصبی بے اشتہابی نوجوانوں میں بہت عام ہے، 20 میں سے ایک نوجوان اس کا شکار ہو سکتا ہے۔ تاہم یہ ہر قسم کے لوگوں کو متاثر کر سکتی ہے۔

عصبی بے اشتہابی کا شکار لوگ اکثر خود کو پیٹ بھر کر کھانے کی اجازت نہیں دیتے۔ اسکا مطلب ہے کہ وہ اپنے کھانے پینے کی مقدار کو محدود کر دیتے ہیں۔ عصبی بے اشتہابی کے شکار افراد کا وزن ضرورت سے کم ہوتا ہے۔ اکثر اوقات ان کا وزن اتنا کم ہو جاتا ہے کہ انکی صحت کے لیئے خطرہ بن جاتا ہے۔

### عصبی بے اشتہابی کی علامات کیا ہیں؟

#### جان بوجھ کر کم کیا گیا وزن:

یہ عصبی بے اشتہابی کی بنیادی علامت ہے۔ فرد وزن کم کرنے والی خوراک کھا کر یا صرف خوراک سے پرہیز کر کے وزن کم کرتا ہے۔ عصبی بے اشتہابی کے مرض کے شکار افراد اپنے کھانے پینے کی مقدار کو محدود کر لیتے ہیں تاکہ انکے جسم کی بناوٹ دہلی پتلی لگے۔ ہو سکتا ہے کہ فرد دوسرے لوگوں کو ایسے ظاہر کرے کہ وہ زیادہ مقدار میں خوراک لے رہا ہے جبکہ حقیقت اسکے برعکس ہو۔ ہو سکتا ہے فرد دبلا ہونے کے دوسرے طریقے بھی استعمال کرتا ہے۔ جیسے بہت زیادہ ورزش وغیرہ ہو سکتا ہے اسکے لیئے فرد جان بوجھ کر قے کرتا ہو، قبض کشا یا پیشاب آور یا بھوک کو کم کرنے والی ادویات کا استعمال کرتا ہو۔

عصبی بے اشتہابی کے شکار افراد کا وزن عموماً انکی عمر، جنس اور قد کے حساب سے طے شدہ وزن کے مقابلے میں 15 فیصد کم ہوتا ہے۔ اسے بی ایم آئی کہتے ہیں۔ بی ایم آئی وزن (کلو گرام میں) کو قد کی لمبائی (میٹروں میں) پر تقسیم کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپکا وزن 66 کلو ہے اور قد 1.7 میٹرو آپکا بی ایم آئی  $11.8 = (1.7 / 66 \times 100)$  ہو گا۔ ایک نوجوان فرد کا نارمل BMI 15-10 ہوتا ہے۔ اس سے کم ہوگا تو آپ کا وزن نارمل سے کم شمار ہوگا اور اگر اس سے زیادہ ہو گا تو نارمل سے زیادہ۔ عصبی بے اشتہابی کے شکار افراد کا BMI 17.5 سے کم ہوتا ہے۔

## وزن کا جدول دیکھیں

### TABLE HEIGHT / WEIGHT THRESHOLD (height-without shoes; weight-without clothing)

#### Female Height/Weight

ft/in 49 410 411 50 51 51 53 54 55 56 57 58 59 510

lbs. 84 85 86 87 89 91 94 97 99 101 104 107 110 111

cm 145 147 150 151 155 158 160 163 165 168 170 173 175 178

kgs 38 39 39 40 41 41 43 44 45 46 47 49 50 51

#### Male Height/Weight

ft/in 51 51 53 54 55 56 57 58 59 510 511 60 61 61 63

lbs. 105 106 108 110 111 113 115 116 118 11 0 11 1 11 5 11 7 130 133

cm 155 156 160 163 165 168 170 173 175 178 180 183 185 188 191

kgs 47 48 49 50 51 51 51 53 54 55 56 57 58 59 61

### جسم کے سائز سے متعلق غلط خیال:

عصبی بے اشتہابی کے شکار افراد کا خیال ہوتا ہے کہ وہ بہت موٹے ہیں حالانکہ حقیقت میں وہ بہت دبلے پتلے ہوتے ہیں۔ لیکن فرد اس حقیقت کو دیکھنے سے قاصر ہوتا ہے۔ فرد میں وزن بڑھ جانے کا ڈر بہت شدید ہوتا ہے۔ فرد حتی الامکان کوشش کرتا ہے کہ کسی بھی طرح اسکا وزن نہ بڑھے۔

### دوسری خصوصیات:

عصبی بے اشتہابی کے شکار افراد میں مندرجہ ذیل علامات عام پائی جاتی ہیں:

- کھانے کے بعد چھپ کر قے کرنا۔
- اپنے دبلے پتلے پن کو چھپانے کی شدید کوشش کرنا جیسے کھلے کپڑے پہننا۔
- اس سچ کو چھپانے کی کوشش کرنا کہ فر دکتنا کھاتا ہے یا کھانے سے متعلق دوسرے حقائق کو۔
- یہ لوگ کھانا پسند کرتے ہیں اور انہیں بھوک بھی لگتی ہے۔ تاہم یہ کھانے کے بعد کے نتائج کا خوف ہوتا ہے۔
- عصبی بے اشتہابی کے شکار افراد کو اس بات کا بھی جنون ہوتا ہے کہ دوسرے کیا کھا رہے ہیں۔

عصبی بے اشتہابی کے شکار افراد اکثر اپنے آپکو مخصوص قسم کی خوراک تک محدود کر لیتے ہیں۔ انکے لیئے کھانا کھانا ایک رسم کی طرح بن جاتا ہے، مثال کے طور پر فرد جب بھی کھانا کھاتا ہے اسے چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیتا ہے۔ ہو سکتا ہے فرد مسلسل اپنے وزن کے متعلق سوچتا ہو، اور حتیٰ کہ وہ مسلسل کئی کئی دن تک یا روزانہ وزن کرتے ہیں۔ یہ لوگ عام طور پر زیادہ سردی محسوس کرتے ہیں اور انکے سونے کے اوقات میں بے قاعدگی ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے اس مرض کے شکار افراد کی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت میں بھی خرابی ہو۔

### عصبی بے اشتہابی کے مرض کے ساتھ منسلک صحت کے خطرات کیا ہیں؟

ضرورت سے کم کھانے یا بھوکا رہنے یا بھوک سے چھٹکارا پانے کے طریقوں (قے یا قبض کشا ادویات کا زیادہ استعمال) کرنے سے صحت کے لیئے خطرات پیدا ہو سکتے ہیں۔ انکی وجہ سے جو مسائل ہو سکتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:

### حیض میں بے قاعدگی:

عصبی بے اشتہابی کے شکار بہت سے افراد کو حیض میں بے قاعدگی جیسے مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جسکی وجہ ناقص خوراک کے استعمال کی وجہ سے ہونے والے ہارمون میں کمی بیشی ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے فرد کی ماہواری مکمل طور پر ختم ہو جائے یا اسے ایسا لگے کہ جیسے ماہواری کبھی شروع ہی نہیں ہوئی تھی، خصوصاً تب جب آپکو نوجوانی میں خوراک سے متعلق مسائل کا سامنا کرنا پڑا ہو۔ عصبی بے اشتہابی کے شکار کچھ افراد کو بانچھ پن جیسے مسائل کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔

### جسم میں موجود کیمیکلز کا توازن بگڑ جانا:

یہ بار بار قے آنے یا ضرورت سے زیادہ قبض کشا ادویات کا استعمال کرنے سے ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر پوٹاشیم کی کمی وجہ سے تھکاوٹ، کمزوری، دل کی دھڑکن کی بے قاعدگی، گردوں کی خرابی اور جھٹکے لگ سکتے ہیں۔ کیلشیم کی کمی کی وجہ سے پٹھوں کا کھچاؤ پیدا ہونا۔

### ہڈیوں کی بیماری (osteoporosis)

یہ کیلشیم اور وٹامن ڈی کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے، جسکی وجہ سے ہڈیاں آسانی سے ٹوٹ سکتی ہیں۔ مزید برآں ماہواری کے رُک جانے سے اس مرض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ آپکے جسم میں موجود ایسٹروجن آپکو ہڈیوں کی بیماری سے بچاتا ہے۔ اور جب فرد کی ماہواری رُک جاتی ہے تو جسم میں ایسٹروجن کی کمی ہو جاتی ہے۔

### آنتوں سے متعلقہ مسائل:

یہ مسائل تب پیدا ہوتے ہیں جب فرد ضرورت سے زیادہ قبض کشا ادویات کا استعمال کرتا ہے۔ یہ ادویات آنتوں کے پٹھوں اور عضلات کو ختم کر دیتی ہیں۔ اس کے نتیجے میں فرد مستقل قبض کا شکار ہو جاتا ہے اور اکثر اسکے پیٹ میں درد بھی رہتی ہے۔

### ہاتھ، پاؤں اور چہرے کی سوجن:

یہ عموماً جسم میں موجود سیال مادوں میں خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

### دانتوں کے مسائل:

بار بار قے کے آنے سے جو معدے سے ایسڈ منہ میں آتا ہے اس سے دانت سڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔

### انیمیا (خون کی کمی):

آئرن کی کم مقدار والی خوراک لینے سے فرد خون کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے۔ اور اس کی وجہ سے فرد خود کو نارمل سے زیادہ کمزور اور تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ اس سے چکر بھی آ سکتے ہیں اور بے ہوشی بھی ہو سکتی ہے۔

### اداسی:

خون کی کمی کے ساتھ اداسی کی علامات محسوس کرنا بہت عام ہے۔ کچھ لوگوں میں اداسی کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے جس کا علاج بہت اچھی طرح ادویات سے کیا جا سکتا ہے۔ اداسی کی بیماری کی علامات کے متعلق اپنے ڈاکٹر سے بات کرنا بہت اہم ہے۔ بہت سے لوگ محسوس کرتے ہیں کہ وہ پہلے سے زیادہ چڑچڑے اور موڈی ہو گئے ہیں۔

### بالوں اور جلد سے متعلقہ مسائل:

آپکے سارے جسم پر بال ہو سکتے ہیں اور ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپکے سر کے بال بہت پتلے ہو جائیں۔ عصبی بے

اشتہابی کے شکار بہت سے افراد کی جلد کھردری اور خشک بھی ہو سکتی ہے۔

### عصبی بے اشتہابی کی کیا وجوہات ہیں؟

اسکی ٹھیک وجہ ابھی تک معلوم نہیں ہو سکی۔ اسکی وجوہات میں سے ایک موٹاپے کا خوف ہے لیکن یہ اتنا سادہ نہیں جتنا لگتا ہے۔ فرد کو اس حالت تک پہنچانے میں مختلف ممکنہ وجوہات کام کرتی ہیں۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں: معاشرے اور میڈیا کی طرف سے پتلا ہونے کا دباؤ اس مسئلے کا ایک اہم جزو سمجھا جاتا ہے۔ غالباً یہی وجہ ہے کہ یہ مغربی ممالک میں زیادہ عام ہے۔

شخصیت اور گھریلو ماحول بھی اس میں اہم کردار ادا کرتا ہے، عصبی بے اشتہابی کے شکار افراد میں اکثر عزت نفس کی کمی ہوتی ہے اور عام طور پر انہیں لگتا ہے کہ انہیں ہر چیز پر کاملیت اور کنٹرول ہونی چاہیئے۔ اکثر انکے خاندانی تعلقات میں خرابیاں پائی جاتی ہیں۔ ہر طرح کے جذبات، احساسات اور رویے عصبی بے اشتہابی کی وجہ بن سکتے ہیں۔

اسکی کچھ وراثتی وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔ اگر جڑواں بچوں میں سے کوئی ایک عصبی بے اشتہابی کا شکار ہو تو دوسرے بچے کا اسکا شکار ہونے کا دو میں سے ایک حصہ امکان ہے، اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ یہ جینیاتی ہو سکتا ہے۔ تاہم، ہر جڑواں بچہ اسکا شکار نہیں ہوتا اسلیئے اسکے دوسرے عوامل بھی ہیں۔

### تشخیص کے لیئے ٹیسٹوں کی ضرورت:

عصبی بے اشتہابی کے مرض کی پیچیدگیوں کو دیکھنے کے لیئے جن ٹیسٹوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے ان میں سے ایک خون کا ٹیسٹ ہے جس سے مسائل کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے، مثال کے طور پر انیمیا، پوٹاشیم لیول، گردے اور جگر کے مسائل اور گلوکوز کی کمی کے مسائل۔ دل کی بے قاعدہ دھڑکنوں کو چیک کرنے کے لیئے ای۔سی۔جی بھی کی جا سکتی ہے۔

### عصبی بے اشتہابی کا علاج کیا ہے؟

#### علاج کا مقصد:

- عصبی بے اشتہابی کی وجہ سے پیدا ہونے والے نقصان (موت) کے خطرے کو کم کرنا۔
- متوازن خوراک کھانے اور وزن بڑھانے کی حوصلہ افزائی کرنا۔
- اس سے متعلقہ دوسری علامات اور مسائل کو کم کرنا۔
- لوگوں کو جسمانی اور ذہنی دونوں لحاظ سے صحت مند بننے میں مدد دینا۔

ایسے فرد کو کسی ماہر ذہنی صحت کی ٹیم کے پاس بھیجا جا سکتا ہے، ٹیم میں سائیکاٹرسٹ، سائیکالوجسٹ، نرسیں، ماہر خوراک اور دوسرے پیشہ ور ماہر شامل ہوتے ہیں۔ اگر فرد کا عصبی بے اشتہابی بہت شدید ہو تو اسے اس عارضے کے ماہر یونٹ میں بھی بھیجا جا سکتا ہے۔

اس کے لیئے جس قسم کے علاج موجود ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:

#### خوراک سے متعلقہ مدد:

باقاعدگی سے کھانا کھانا بہتر ہے۔ چاہے آپ خوراک کی کم مقدار ہی کیوں نہ لیں لیکن دن میں تین بار کھانا جسم کے لیئے مفید ہے۔ آپکو اپنے اور دوسروں کے ساتھ ایماندار رہنے کی کوشش کرنی چاہیئے کہ آپ حقیقت میں خوراک کی کتنی مقدار لے رہے ہیں۔ آپکو اپنا وزن کرنے کی کوشش میں کمی کرنی چاہیئے اور کوشش کریں کہ ہفتے میں صرف ایک

باروزن کیا جائے۔ لی جانے والی خوراک کی مقدار کو نوٹ کرنے کے لیئے ڈائری کا استعمال بھی مفید ہو سکتا ہے۔

### نفسیاتی علاج:

سوچ برتاؤ تھراپی (سی بی ٹی)، انٹر پرسنل سائیکو تھراپی (آئی پی ٹی) اسکی مثالیں ہیں۔ علاج کے یہ طریقے ان وجوہات کو تلاش کرنے میں مدد کرتے ہیں جنکی وجہ سے فرد میں یہ مرض پیدا ہوا۔ اور اسکا مقصد ان غلط عقائد کو بدلنا ہے جو آپ کے اپنے جسم اور وزن کے متعلق ہیں اور یہ آپکو یہ بتانے میں مدد کرتا ہے کہ جذباتی مسائل کی شناخت کیسے کرنی ہے اور ان سے کیسے نمٹنا ہے۔ اس طریقہ علاج میں وقت لگتا ہے اور عموماً کئی مہینوں تک باقاعدگی سے سیشن لینے پڑتے ہیں۔ اس میں خاندان کے دوسرے افراد کی شمولیت کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ وہ تھراپسٹ کے پاس جائیں اور خاندانی مسائل پر بات کریں۔

### اداسی کشا ادویات:

اگر فرد میں ڈپریشن کی علامات پیدا ہو جائیں تو سائیکو تھراپی کے علاج کے ساتھ اسے اضافی طور پر ساتھ شامل کیا جا سکتا ہے۔ اگر فرد کی عمر 18 سال سے کم ہو تو انہیں تجویز نہیں کیا جاتا۔ ایس ایس آر آئی گروپ کی ادویات عام طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔

### کسی بھی طرح کے جسمانی اور دانتوں کے متعلق پیدا ہونے والے مسائل کا علاج:

اس میں پوٹاشیم کی اضافی خوراک لینا، دانتوں کی نگہداشت، قبض کشا اور پیشاپ آور ادویات نہ لینے کی کوشش کرنا شامل ہے۔ جسم میں ایسٹروجن کے لیول کو بڑھانے کے لیئے ہارمونز کے استعمال کی تجویز دی جا سکتی ہے (جیسے مانع حمل کی گولیاں) جس سے ہڈیوں کو مضبوط ہونے میں مدد ملتی ہے۔

### اپنی مدد آپ کے اصول کے تحت بنائے گئے کتابچے بھی مددگار ہو سکتے ہیں:

یہ ایسی تکنیکوں پر مشتمل ہوتے ہیں جو مریض کو یہ بتاتے ہیں کہ عصبی بے اشتہابی کے مرض سے کیسے نمٹا جا سکتا اور اس پر غلبہ پاسکتا ہے۔ یہ ہر ایک کے لیئے موزوں نہیں ہوتے، خصوصاً جب عصبی بے اشتہابی کا مرض بہت شدید ہو۔ شدید عصبی بے اشتہابی کے شکار لوگوں کو اکثر ہسپتال میں داخلے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔

### صحت یابی کا امکان:

علاج کے ساتھ عصبی بے اشتہابی کے مرض میں بہتری آنے میں ہفتے یا مہینے بھی لگ سکتے ہیں۔ اور ان مریضوں کو مکمل طور پر صحت یاب ہونے میں سالوں بھی لگ سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ علاج کے بعد بھی انہیں خوراک سے متعلقہ مسائل پریشان کرتے رہتے ہیں۔ لیکن ان سب پر ان کا بہت حد تک کنٹرول ہے اور وہ ایک خوشحال اور بھرپور زندگی گزار سکتے ہیں۔

مزید ذہنی بیماریوں پر مفت معلومات اور سی بی ٹی پر مشتمل اپنی مدد آپ کے علاج کے کتابچوں کے لئے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔ پاکستان ایسوسی ایشن آف کوگنیٹو تھراپسٹس

<http://www.pactorganization.com/>

بیماری شدید ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر یا نزدیکی ماہر امراض نفسیات سے رجوع کریں۔