

بینزوڈائزی پینز

انگلش نام = Benzodiazepines

بینزوڈائزیپائنز اور زیڈ ادویات جیسے زوپیکلون، گھبراہٹ، نیند کے مسائل اور دوسری کئی وجوہات کی علامات میں بہتری لانے کے لیئے کم عرصے کے لیئے تجویز کی جاتی ہیں۔ بینزوڈائزیپائنز اور زیڈ ادویات قلیل مدت کے لیئے بہت اچھے سے کام کرتی ہیں، لیکن اسے عام طور پر 2-4 ہفتوں سے زیادہ کے لیئے تجویز نہیں کیا جاتا۔ اگر فرد اسے زیادہ عرصے تک لے گا تو وہ اپنا اثر کھو دیں گی، ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ فرد پر اسکا اثر ہی نہ ہو یا وہ اسکا عادی ہو جائے۔ اکثر اوقات ان ادویات کو لمبے عرصے تک استعمال کرنے کے بعد جب چھوڑا جاتا ہے تو علامات پہلے کی حقیقی علامات سے زیادہ بدتر ہو جاتی ہیں۔

بینزوڈائزیپائنز اور زیڈ ادویات کیا ہیں؟

بینزوڈائزیپائنز:

بینزوڈائزیپائنز ادویات کا ایک ایسا گروہ ہے جسے گھبراہٹ، نیند کے مسائل اور دوسری کئی بیماریوں کے علاج کے لیئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

diazepam, lorazepam (trade name Ativan®), chlordiazepoxide, oxazepam, temazepam, nitrazepam, flurazepam, lopraxolam, lormetazepam, clobazam and clonazepam

بینزوڈائزیپائنز دماغ میں گابا کیمیکلز پیدا کرنے والے خلیوں کی پیغامات کی ترسیل پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اپنے اثر سے یہ دماغ کے مختلف خلیوں کی کارکردگی کو کم کرتی ہیں۔ یہ دماغ کے مختلف حصوں کی کارکردگی کو پرسکون کرتی ہے۔

زیڈ ادویات

زیڈ ادویات *zaleplon, zolpidem and zopiclone* ادویات کہلاتی ہیں۔ زیڈ ادویات بینزوڈائزیپائنز نہیں ہیں بلکہ یہ ادویات کی ایک دوسری قسم ہیں۔ تاہم یہ بینزوڈائزیپائنز کی طرح ہی کام کرتی ہیں (ان کا دماغ پر وہی اثر ہوتا ہے جو بینزوڈائزیپائنز کا ہوتا ہے) زیڈ ادویات کے لمبے عرصے کے استعمال سے وہی مسائل ہوتے ہیں جو بینزوڈائزیپائنز سے ہوتے ہیں۔

زیڈ ادویات اور بینزوڈائزیپائنز کس لیئے استعمال کی جاتی ہیں؟

گھبراہٹ کے لیئے بینزوڈائزیپائنز

گھبراہٹ کی علامات میں اضطراب، ٹینشن، چڑچڑاپن، دل کی تیز دھڑکن، پسینہ زیادہ آنا، کپکپاہٹ، بہت زیادہ پریشانی، نیند کی خرابی، توجہ مرکوز کرنے کے مسائل، تیز تیز سانس لینا، اور اکثر اوقات معدے میں گڑبڑ اور اینٹھن اور پٹھوں میں کھچائو یا درد کا احساس شامل ہیں۔ گھبراہٹ کی بہت سی مختلف وجوہات ہیں۔ اکثر اوقات یہ زندگی میں ایک

اچانک ہونے والا حادثہ ہوتا ہے جیسے کسی عزیز کی موت یا انسان کو بے کار یا فضول ہونے کا احساس۔ اکثر افراد تشویش زدہ شخصیت کے مالک ہوتے ہیں اور اکثر گھبراہٹ محسوس کرتے رہتے ہیں۔ اگرچہ زیادہ تر لوگ کبھی کبھار ہی گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں، اکثر انکی علامات لمبی اور تکلیف دہ بھی ہو جاتی ہیں۔

گھبراہٹ کی علاج میں پرسکون رہنا سیکھنا، گھبراہٹ کو کنٹرول کرنے کے کورس، سوچ تھراپی اور برتاؤ تھراپی شامل ہیں۔ کسی دوست، کونسلر یا اپنی مدد آپ کے گروپ کے کسی ممبر سے بات کرنا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ تاہم اگر علامات شدید ہو جائیں تو کچھ عرصے کے لیئے بینزوڈائزپائنز استعمال کی جا سکتی ہیں۔

بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات بطور نیند کی دوا

بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات ایک مختصر سے عرصے کے لیئے نیند کے مسائل کے لیئے تجویز کی جا سکتی ہیں۔ تاہم ایک اچھی اور رات بھر کی نیند لینے کے اور بھی طریقے ہیں۔ جسکی وضاحت بے خوابی کی بیماری کے دوسرے کتابچے میں کی گئی ہے۔

بینزوڈائزپائنز کے دوسرے استعمال کیا ہیں؟

بینزوڈائزپائنز کی ایک مقدار آپریشن سے پہلے گھبراہٹ کم کرنے کے لیئے بھی دی جاتی ہے۔ میڈیکل کے کچھ خاص کاموں کے لیئے جنکی وجہ سے گھبراہٹ اور بے آرامی کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے، غنودگی پیدا کرنے کے لیئے اسکی بڑی مقدار دینا عام بات ہے۔ دوا سے نہ صرف گھبراہٹ کم ہوتی ہے بلکہ اسے جزوی یا مکمل یادداشت ختم کرنے کے لیئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اسکا مطلب یہ ہے کہ آپکو اس سارے عمل یا کام کے متعلق کچھ یاد نہیں رہے گا۔ کچھ بینزوڈائزپائنز کبھی کبھار پٹھوں کا کھچاؤ دور کرنے یا مخصوص قسم کی مرگی کے لیئے بھی استعمال کی جاتی ہیں تاکہ دوروں سے بچا جا سکے۔

بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات کتنی موثر ہیں؟

اگر مریض بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات لینے کے عادی نہیں ہیں تو دوا کی پہلی مقداریں علامات کو بہتر کرنے یا نیند لانے کے لیئے بہت اچھی ہوتی ہیں۔ ایک بینزوڈائزپائن گھبراہٹ کے پیچھے چھپی وجہ کو ختم کرنے کے لیئے کچھ نہیں کرتی جیسے زندگی کا کوئی حادثہ وغیرہ۔ تاہم اگر اسکی علامات ٹھیک ہو جائیں تو وہ کسی بھی طرح کے مسائل سے بہتر طریقے سے نمٹنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات ان صورتحالوں میں بہترین طریقے سے کام کرتی ہیں جہاں یہ توقع رکھی جاتی ہے کہ گھبراہٹ اور نیند کی مشکلات جلد حل ہو جائیں۔ اگر مریض تشویشی شخصیت کے مالک ہیں یا انہیں لمبے عرصے سے نیند کے مسائل کا سامنا ہے تو یہ ادویات اتنی مفید نہیں ہونگی۔ تاہم مہینوں اسکا استعمال کرنے کی بجائے اسکا قلیل المدت کورس مددگار ہو سکتا ہے۔

مریض بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات کو بغیر کسی مسئلے کے آسانی سے چھوڑ سکتے ہیں اگر مریض اسے تھوڑے عرصے کے لیئے استعمال کریں (2-4 ہفتوں سے زیادہ نہیں)۔

بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات کو صرف تھوڑے عرصے کے لیئے کیوں استعمال کرنا چاہیئے؟

جب بینزوڈائزپائنز پہلی بار استعمال کی گئی تھیں تو انہیں محفوظ سمجھا جاتا تھا۔ لوگ اسکے لمبے عرصے کے استعمال کے مسائل سے واقف نہیں تھے۔ 1980 کی دہائی میں مغربی ممالک میں بینزوڈائزپائنز سب سے زیادہ تجویز کردہ ادویات تھیں۔ اسکی وجہ یہ تھی کہ بینزوڈائزپائنز گھبراہٹ کی علامات اور نیند کے مسائل کو ٹھیک کرنے میں اتنی موثر تھی کہ لوگ اسکے مزید استعمال کی طرف واپس آئے۔ کچھ لوگوں نے اسے باقاعدگی سے لینا شروع کر دیا۔

تاہم اب یہ بات واضح ہے کہ بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات کے 4-1 ہفتے سے زائد استعمال سے بہت سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ تر ڈاکٹر اب بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات کو مختصر مدت کے لیئے تجویز کرتے ہیں۔ تاہم پاکستان میں یہ ادویات کثرت سے استعمال ہوتی ہیں۔

اگر فرد لمبے عرصے کے لیئے بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات کا استعمال کرے گا تو کیا ہوگا؟

برداشت یا ٹالرنس

اگر مریض بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات باقاعدگی سے لیں گے تو گھبراہٹ کی علامات اور نیند کے مسائل کے ٹھیک رہنے کا اثر صرف چند ہفتے تک رہے گا۔ تاہم چند ہفتوں کے بعد جسم اور دماغ بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات کا عادی ہو جائے گا۔ اور دوا کا اثر آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا۔ دوا کی ابتدائی مقدار کا اثر بہت کم ہوگا۔ اور پھر مریض کو اسکا اثر حاصل کرنے کے لیئے زیادہ مقدار کی ضرورت پڑے گی۔ پھر ایسا وقت آئے گا جب یہ زیادہ مقدار بھی موثر نہیں رہے گی اور مریض کو اس سے بھی زیادہ مقدار کی ضرورت ہوگی اور اسطرح یہ چکر چلتا رہے گا۔ یہ اثر برداشت کہلاتا ہے۔

انحصار یا عادت

اگر مریض بینزوڈائزپائنز اور زید ادویات 4 ہفتوں سے زیادہ لیں گے تو اس بات کا بہت امکان ہے کہ آنکو اسکی عادت ہو جائے گی۔ اسکا مطلب یہ ہے کہ جب بھی دوا اچانک بند کی جائے گی مراجعتی یا ودڈرال کی علامات ظاہر ہوں گی۔ نارمل محسوس کرنے کے لیئے مریض کو مزید دوا کی ضرورت پڑے گی۔ ممکنہ مراجعتی علامات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- نفسیاتی علامات جیسے گھبراہٹ، گھبراہٹی حملے، عجیب و غریب احساسات، یہ احساس کہ جیسے انسان اپنے جسم سے باہر ہیں، بے حقیقتی یا صرف تکلیف کا احساس۔ اس سے خطرناک ذہنی صدمہ ہونے کا امکان بہت کم ہے۔
- جسمانی علامات جیسے پسینہ آنا، نیند نہ آنا، سر درد، کپکپاہٹ، بیمار محسوس کرنا، دل کی تیز دھڑکن، پٹھوں کا کھچاؤ، روشنی، آواز اور چھونے کے لیئے حساسیت شامل ہیں۔ دورے یا جھٹکے کبھی کبھار ہی ہوتے ہیں۔
- کچھ کیسز میں مراجعتی علامات بالکل گھبراہٹ کی بیماری کی علامات کی طرح ہوتی ہیں۔

مراجعتی علامات کا دورانیہ ایک فرد سے دوسرے میں مختلف ہوتا ہے لیکن اکثر یہ 6 ہفتے سے زیادہ یا کبھی کبھار اس سے بھی زیادہ ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے مراجعتی علامات دوا کو روکنے کے 1 دن کے اندر شروع نہ ہوں لیکن پہلے ہی ہفتے میں بدترین ہو جائیں۔ کچھ لوگوں میں معمولی باقی ماندہ مراجعتی علامات کئی مہینوں تک رہتی ہیں۔

اسی لیئے مریض مراجعتی علامات کو روکنے کے لیئے اس کا استعمال ختم کر سکتے ہیں کیونکہ یہ برداشت کی وجہ سے گھبراہٹ کی علامات اور نیند کے مسائل کو ٹھیک کرنے میں زیادہ مددگار نہیں ہوتی۔ لیکن یاد رکھیں کہ اگر آپ اسکا استعمال کم عرصے کے لیئے کریں گے تو مریض کو اسکی عادت نہیں ہو گی۔

بینزوڈائزپائنز اور زیڈ ادویات سے ہونے والے کچھ ممکنہ مسائل

اگر آپ بینزوڈائزپائنز اور زیڈ ادویات کم عرصے کے لیئے بھی لیں تو بھی آپکو اس سے دن کے وقت غنودگی ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگ، خصوصاً بڑی عمر کے لوگوں میں اس بات کا بہت امکان ہے کہ وہ غنودگی کی وجہ سے گر کر چوٹ نہ لگا لیں۔ اگر فرد کار چلا رہا ہو تو وہ حادثہ کا شکار ہو سکتا ہے۔ لمبے عرصے تک بینزوڈائزپائنز استعمال کرنے والے کچھ لوگ کہتے ہیں کہ انہیں لگتا ہے کہ جیسے وہ کسی کھیل کا حصہ ہیں۔

مریض کو ان ادویات کے ممکنہ نقصان دہ اثرات سے آگاہ کریں۔

اگر فرد لمبے عرصے تک بینزوڈائزپائنز اور زیڈ ادویات لے تو کیا ہو گا؟

اگر مریض نے بینزوڈائزپائنز اور زیڈ ادویات 4 ہفتوں سے زیادہ لی ہے اور اب اسے چھوڑنا چاہتے ہیں تو اس میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ کچھ لوگوں کو بینزوڈائزپائنز اور زیڈ ادویات چھوڑتے ہوئے بہت کم مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ تاہم بہت سے لوگوں کو اسے اچانک سے چھوڑنے پر مراجعتی علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مراجعتی علامات کو کم سے کم رکھنے کے لیئے بہترین یہی سمجھا جاتا ہے کہ دوا کو بالکل بند کرنے سے پہلے ہفتوں یا مہینوں کے دوران پہلے آہستہ آہستہ کم کرنا شروع کریں۔

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.pactotganization.com/>

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