

## جسمانی بدشکلی کی بیماری

انگلش نام = *Body Dysmorphic Disorder*

جسمانی بدشکلی کی بیماری ایک ایسی بیماری ہے جس میں فرد اپنے ظاہری حلیے میں کسی بڑے نقص کے تصورات یا سوچوں میں گم رہتا ہے، جو بظاہر موجود نہیں ہوتا۔ یا کسی معمولی جسمانی نقص پر بہت زیادہ فکرمند ہوتا ہے۔ اسکی خصوصیات میں اس نقص پر وقت ضائع کرنے والے برتاؤ شامل ہیں جیسے شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر خود کو دیر تک دیکھنا، اپنی وضع کا دوسروں سے موازنہ کرنا، اس نقص کو چھپانے کے لیئے بہت زیادہ کوشش کرنا، اپنی جلد کو بار بار نوچنا، دوسروں سے بار بار یقین دہانی کی خواہش وغیرہ۔ اسکی علامات کا آغاز اکثر نوجوانی میں ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق یہ پتہ چلا ہے کہ جسمانی بدشکلی کی بیماری کے شکار افراد دوسرے افراد کے مقابلے میں اپنے چہرے کی وضع قطع کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ ایک اور تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ جسمانی بدشکلی کی بیماری کے شکار افراد دوسروں کے چہرے کے غیر جانبدار تاثرات کو غلط معنی دینے کا رجحان رکھتے ہیں اور انہیں منفی لحاظ سے دیکھتے ہیں۔

### آبادی میں شرح کیا ہے؟

عام آبادی پر ہونے والی تحقیقات اسکی شرح پھیلاؤ 0.72-2.4 فیصد بتاتی ہیں۔ بین الاقوامی سطح پر ہونے والی تحقیقات بتاتی ہیں کہ ایک اندازے کے مطابق کاسمیٹک سرجری کروانے اور جلد کے ماہرین سے رابطہ کرنے والے افراد میں سے 6-15 فیصد افراد جسمانی بدشکلی کی بیماری کے شکار ہوتے ہیں۔ میڈیکل کے طالب علموں کی ایک تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ مردوں میں اسکی شرح زیادہ ہے۔

### جسمانی بدشکلی کی بیماری اور وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کے درمیان کیا فرق ہے؟

اگرچہ ان دونوں حالتوں کے درمیان بہت سی چیزیں مشترک ہیں، جو اکثر ایک ساتھ وقوع پذیر ہوتی ہیں، تاہم کچھ اختلافات کی شناخت بھی کی گئی ہے۔ جسمانی بدشکلی کی بیماری کے شکار افراد میں وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری کے شکار افراد کے مقابلے میں خود آگاہی کم ہوتی ہے۔ اور ان میں سے اکثر کے یقینوں میں اوہام کی شدت موجود ہوتی ہے۔ اس بات کا بہت حد تک امکان موجود ہوتا ہے کہ وہ خود کشی کے خیالات، لمبی اداسی کے دورے یا نشہ آور اشیاء کے استعمال کا شکار ہو جائیں۔

جسمانی بدشکلی کی بیماری کے شکار افراد میں مندرجہ ذیل مسائل پیدا ہو جاتے ہیں (جیسے ڈپریشن، سماجی خوف، نشہ آور اشیاء کا استعمال، وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری، کھانے کی بیماری، جسمانی ساخت کی معمولی خرابی، یا جسم کے مختلف نشانات کے لیئے جلدی ڈاکٹر یا کاسمیٹک سرجری کے لیئے جانا)۔

### اس کا علاج کیا ہے؟

معمولی بیماری والے مریضوں کا علاج نفسیاتی طریقوں سے کیا جا سکتا ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہو سکتی ہیں۔

- انفرادی سوچ برتاؤ تھراپی کے ساتھ ' روبرو کرنا اور جوابی عمل میں رکاوٹ
- گروپ سوچ برتاؤ تھراپی
- روبرو کرنا اور ردعمل میں رکاوٹ ایک ایسی تکنیک ہے جس میں مریض کا بار بار گھبراہٹ پیدا کرنے والی صورتحال سے سامنا کروایا جاتا ہے۔ جیسے گندگی وغیرہ کا سامنا کروانا، اور اس گھبراہٹ کو کم کرنے والے بار بار کیئے جانے والے اعمال کو روکا جاتا ہے جیسے ہاتھ دھونا۔ یہ طریقہ کافی لمبی کونسلنگ اور مریض کے ساتھ بات کرنے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے، جو مکمل طور پر جانتا ہے کہ اس سے کیا توقع کرنی ہے۔ گھبراہٹ میں آنے والے ابتدائی اضافے کے بعد اسکے درجے میں بتدریج کمی ہونے لگتی ہے۔ یہ ایک کافی کامیاب تکنیک ہے۔ مریض محسوس کرتا ہے کہ بغیر کچھ بھی برا ہوئے اس نے اپنے بدترین خوف کا سامنا کر لیا ہے۔

معمولی درجے کی علامات والے نوجوانوں کو اگر کم شدید نفسیاتی علاج کے طریقوں سے مدد نہ کی جاسکے یا یہ طریقہ علاج ناکام ہو جائے تو انہیں ایس ایس آر آئی ادویات دینی چاہیئے۔

درمیانے درجے کی علامات والے نوجوانوں یا جہاں کم شدید نفسیاتی علاج کے طریقے ناکام ہو جائیں ان مریضوں کو اعلیٰ درجے کی سوچ برتاؤ تھراپی یا (ایک مریض کے لیئے دس گھنٹے سے زیادہ) دینی چاہیئے جسکے ساتھ ایک SSRI بھی شامل ہو۔

شدید درجے کی علامات والے نوجوانوں کو اعلیٰ درجے کے نفسیاتی علاج کے ساتھ ساتھ ایک ایس ایس آر آئی بھی دینی چاہیئے۔

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.pactofganization.com/>

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