اورل اینٹی ڈپرسینٹس

ذہنی دباؤ

ذہنی دباؤ ایک ایسی بیماری ہے جس کی وجہ سے مریضوں کو اداسی محسوس ہوتی ہے اور دلچسپی سے محروم رہنے کا مستقل احساس ہوتا ہے۔ وہ کسی بھی چیز سے لطف اندوز نہیں ہوتے ہیں اور مستقبل کے بارے میں مثبت رویہ رکھنا مشکل محسوس کرتے ہیں۔ ہر عمر کے افراد، مرد یا عورتیں، ذہنی دباؤ سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کی پہلے دور کی اوسط عمر 20 کی دہائی کے وسط میں ہوتی ہے، اور خواتین اس عارضے کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔

اس حوالے سے پیشہ ورانہ مدد لینا ضروری ہے کیوں کہ ذہنی دباؤ کی علامات اور شدت افراد میں بڑے پیمانے پر مختلف ہو سکتی ہے۔ ایسی علامات نفسیاتی علامات پر مشتمل ہو سکتی ہیں (جیسے سرد مزاجی اور احساس کمتری سے دوچاری، مایوسی اور لاچارگی)، جسمانی علامت (جیسے بھوک یا وزن میں تبدیلی، نیند کی کمی اور توانائی کی کمی) اور معاشرتی علامت (جیسے دوستوں سے رابطے سے گریز اور گھر یا خاندانی زندگی میں مشکلات) کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ علامات ہفتوں یا مہینوں تک برقرار رہتی ہیں اور اس باعث، معاشرتی زندگی اور خاندانی زندگی میں مداخلت کرنے کے لیے یہ کافی برا اثر ڈالتی ہیں۔

ذہنی دباؤ کے علاج عام طور پر ادویات، نفسیاتی علاج اور خود اپنی مدد آپ (جو ذیلی درجے کے ذہنی دباؤ کی علامات یا ہلکے ذہنی دباؤ کے مریضوں کے لیے) پر مشتمل ہوتا ہے۔ مناسب علاج کے بغیر، ذہنی دباؤ کے باعث خود کشی، شادی کے حوالے سے بحران، بے روزگاری اور دوستی کا خاتمہ جیسے سنگین نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کے شکار زیادہ تر افراد ادویات، نفسیاتی مشاورت یا دیگر علاج سے بہتر محسوس کرتے ہیں۔

علاج

ذہنی دباؤ کے لاتعداد علاج دستیاب ہیں، اور عام طور پر سب سے موثر علاج ادویات اور نفسیاتی علاج کا مرکب ہوتا ہے۔

اینٹی ڈیپریسنٹ ادویات ہیں جو ذہنی دباؤ کی علامات کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ ہانگ کانگ میں تمام رجسٹرڈ اینٹی ڈپرسینٹس بذریعہ منہ لی جانے والی خوراک کی شکل میں دستیاب ہیں جیسے گولیاں، کیپسول، شربت اور محلول۔ یہ سب ڈاکٹری نسخے پر دی جانی والی ادویات ہیں اور ڈاکٹر کی ہدایت اور سفارش کے تحت سختی سے دی جانی چاہیئں۔

اینٹی ڈپرسینٹس کے درجات

عام طور پر، اینٹی ڈپرسینٹس کی پانچ اہم اقسام میں درجہ بندی کی جا سکتی ہے: (1) ٹرائیسائیکلک اینٹی ڈپرسینٹس؛ (2) مونوامائن آکسیڈیس انہیبیٹرز؛ (3) سیلیکٹیو سیروٹونن ریوپٹیک انہیبیٹرز؛ (4) سیرٹونن اینڈ نورڈرینالائن ری اپٹیک انہیبٹرز اور (5) ایٹیپکل اینٹی ڈپریسنٹس۔ وہ دماغ میں کیمیکلز کے ایک گروپ کی سطح کو تبدیل کر کے کام کرتے ہیں جس کو نیورو ٹرانسمیٹر کہا جاتا ہے۔ کچھ نیورو ٹرانسمیٹر، جیسے سیرٹونن، نورڈرینالائن اور ڈوپامائن موڈ اور جذبات کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ نیورو ٹرانسمیٹرز کی سطح میں اضافہ بتدریج عمل ہے، اس طرح زیادہ تر لوگوں کو ان کی علامات میں کوئی بہتری محسوس ہونے سے پہلے دو سے چار ہفتوں کے لیے اینٹی ڈپریسنٹس لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

1. ٹرائیسائیکلک اینٹی ڈپرسینٹس (ٹی سی اے): یہ برسوں سے استعمال ہو رہی ہیں۔ تاہم، عام طور پر ٹی سی اے کو ذہنی دباؤ کے لیے فسٹ لائن تھراپی کے طور پر تجویز نہیں کیا جاتا ہے کیونکہ ان کے بہت سے اور کافی زیادہ سنگین ضمنی اثرات ہوتے ہیں۔ مثالوں میں امیٹریپٹائلائن، کلومپیرامائن، ایمیپرامائن اور نورٹریپٹالائن شامل ہیں۔

2. مونوامائن آکسیڈیس انہیبیٹرز (ایم اے او آئز): یہ ایک اور قدیم قسم کای اینٹی ڈپییسنٹ ہے جس کے بہت سے ضمنی اثرات ہیں۔ اگر یہ استعمال کرتے ہیں تو دوسری قسم کے اینٹی ڈیپریسنٹس موثر نہیں رہتے ہیں۔ مثال میں موکلوبمائڈ شامل ہے۔

3. سیلیکٹیو سیروٹونن ریوپٹیک انہیبیٹرز (ایس ایس آر آئز: یہ سب سے زیادہ وسیع پیمانے پر تجویز کردہ قسم کی اینٹی ڈپریسینٹ ہے۔ ایس ایس آر آئی محفوظ تر ہیں اور عام طور پر دوسری قسم کی اینٹی ڈیپریسنٹس سے کم ضمنی اثرات پیدا کرتی ہیں۔ مثالوں میں فلوکسٹیٹائن، پیروکسٹیٹائن، سیرٹرالائن، سیتالپرم اور ایسکیٹلپرم شامل ہیں۔

4. سیرٹونن اینڈ نورڈرینالائن ری اپٹیک انہبیٹرز (ایس این آر آئز): یہ ایس ایس آر آئی سے بہتر کلینیکل نتیجہ فراہم کرنے کے لیے ڈیزائن کی گئی تھیں مگر اب تک یہ یقینی نہیں ہے کہ ایس این آر آئی ذہنی دباؤ کے علاج میں ایس ایس آر آئی سے زیادہ موثر ہے یا نہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ کچھ لوگ ایس ایس آر آئی کو بہتر جواب دیتے ہیں جبکہ دوسرے ایس این آر آئی کو بہتر جواب دیتے ہیں۔ ڈولوکسٹائن، وینلا فاکسین اور ڈیسینلا فاکسین اس کی کی مثالیں ہیں۔

5. ایٹیپکل اینٹی ڈپریسنٹس: انہیں ایٹیپکل اینٹی ڈپرسینٹس کہا جاتا ہے کیونکہ یہ کسی بھی اینٹی ڈپریسینٹ زمرے میں واضح طور پر موزوں نہیں بیٹھتی ہیں۔ اس کی مثال بپروپیون اور ٹریزوڈون ہیں۔

عام ضمنی اثرات اور احتیاطی تدابیر

زیادہ تر اینٹی ڈپرسینٹس عام طور پر محفوظ ہیں، مگر کچھ معاملات میں، 18سے 24 سال کی عمر کے نوجوان بالغوں میں اینٹی ڈپرسینٹس لینے پر، خودکشی کرنے والے خیالات یا طرز عمل میں اضافہ ہو سکتا ہے، خاص طور پر شروع ہونے کے بعد یا خوراک تبدیل ہونے پر پہلے چند ہفتوں میں ایسا ہو سکتا ہے۔ ابتدائی اینٹی ڈپریسنٹ تھراپی کے دوران مریضوں کو قریب سے مانیٹر کیا جانا چاہیے اگر ذہنی دباؤ میں نمایاں بہتری واقع نہ ہو رہی ہو۔ ابتدائی علاج کے دوران خودکشیوں کے خیالات اور طرز عمل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ بچوں اور نوعمروں میں اینٹی ڈپرسینٹس کے استعمال پر بھی احتیاط کے ساتھ نگرانی کرنی چاہیے کیونکہ اس کے مضر اثرات کم ہی ہونے کے باوجود بھی ہو سکتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر	عام ضمنی اثرات	اینٹی ڈپرسینٹس
• پیشاب کی برقراری، پروسٹیٹک ہائپرپلاسیہ، دائمی قبض، اینگل کلوزر گلوکوما اور فیوچروموسائٹوما (نایاب ادورکک غدود ٹیومر)، مرگی، ذیابیطس، قلبی بیماری، ہائپرٹائیرائڈیزم اور جگر کی خرابی کے مریضوں میں احتیاط کے ساتھ استعمال کریں۔ • ہارٹ بلاک، کارڈیک اریتھیمیاس، یا مایوکارڈیل انفکشن کے بعد فوری بحالی کی مدت میں، یا جگر کی شدید بیماری میں مبتلا مریضوں کو یہ دینے سے گریز کرنا چاہیے	• غنودگی محسوس ہونا • مشتعل ہونا • نیند میں خلل • چڑچڑاپن • بےچینی • خشک منہ • دھندلی نظر • قبض • پسینہ آنا • سر چکرانا • پیشاب کی برقراری	1- ٹرائیسائیکلک اینٹی ڈپرسینٹس (ٹی سی اے)
• فیکوکروموسائٹوما، شدید الجھنوں والی حالتیں، دماغی بیماریاں اور دل کی ناکامی سے دوچار مریضوں میں معکوس علامات ملتی ہیں • جگر کی خرابی، مرگی، ذیابیطس یا ہائپر ٹائراڈائزم کے مریضوں میں احتیاط کے ساتھ استعمال کی جانا چاہیے • خون کی خرابی کی شکایت یا قلبی بیماری کے مریضوں میں اس سے گریز کرنا چاہیے یا بہت احتیاط کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے • کچھ کھانوں اور مشروبات جیسے کہ بیئر، شراب، چاکلیٹ اور پنیر جس میں ٹیرامین نامی پروٹین ہوتا ہے اس سے پرہیز کرنا چاہیے، کیونکہ مل کر کھانے سے بلڈ پریشر میں نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے	• غنودگی محسوس ہونا • پوسٹورل ہائپوٹینشن • معدے کی خرابی • سر درد • اشتعال میں آنا	2 مونوامائن آکسیڈیس انہیبیٹرز (ایم اے او آئی)

• مرگی، قلبی مرض، ذیابیطس، اینگل کلوژر گلوکوما، خون بہہ جانے والے عوارض یا جگر کی خرابی کی ہسٹری کے مریضوں میں احتیاط کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے • اگر ہنر مند کاموں کی کارکردگی خراب ہوجاتی ہے تو مشینری نہ چلائیں یا مشینری نہ چلائیں • تیسری سہ ماہی کے دوران حاملہ خواتین کا ایس ایس آر آئی علاج شروع کرنے سے پہلے معالج کے ذریعہ احتیاط سے اندازہ کیا جانا چاہیے کیونکہ نوزائیدہ (پی پی ایچ این) کے پلمونری ہائی بلڈ پریشر کو مستقل خطرہ لاحق ہو سکتا ہے	• متلی اور قے • ڈیسپپسیا • اسہال • قبض • وزن میں کمی کے ساتھ اینوریکسیا • سر درد • خشک منہ • جنسی خواہش میں کمی • بےچینی • بے خوابی	-3 سیلیکٹیو سیروٹونن ریوپٹیک انہبیٹرز (ایس ایس آر آئی)
• اعتدال پسند سے شدید ہیپاٹک یا گردوں کی خرابی والے مریضوں میں وینٹریکولر اریتھمیا کے اعلی خطرہ یا بے قابو ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں میں استعمال نہیں ہونا چاہیے۔ • دوروں، خون بہہ جانے والی عوارض، ہائپو مینیا یا انماد کی ہسٹری والے مریضوں میں احتیاط کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیے	• متلی اور قے • ڈیسپپسیا • اسہال • قبض • بھوک اور وزن میں کمی • خشک منہ • جنسی مسائل • گرم کپکپاہٹ • دل کی شرح میں اضافہ • بے خوابی • سر درد	4سیرٹونن اینڈ نورڈرینالائن ری اپٹیک انہبیٹرز (ایس این آر آئی)
• مرگی، کھانے کی خرابی یا شدید ہیپاٹک سریوہسس کے مریضوں میں استعمال نہیں کیا جانا چاہیے • معمر افراد میں اور ذیابیطس، شراب کی زیادتی، سر کے صدمے کی ہسٹری، بائیپولر ڈس آرڈر یا سائیکوسس، اور مایوکارڈیل انفیکشن کی حالیہ ہسٹری کے مریضوں، اور جگر یا گردوں کی خرابی میں احتیاط سے استعمال کی جانہ چاہیے • پیدائشی امراض قلب کی خرابی کے امکانی خطرہ کی وجہ سے، جو خواتین حاملہ ہیں یا حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کررہی ہیں ان	• سر درد • بے خوابی • خشک منہ • ذائقہ کی خرابی • دل کی دھڑکن میں اضافہ • بےچینی	5 ایٹیپکل اینٹی ڈپریسنٹس مثال 1: بیوپروپیون

میں احتیاط کے ساتھ استعمال کی جانی چاہیے		
• قلبی عوارض، مرگی اور شدید جگر یا گردوں کی خرابی والے مریضوں میں احتیاط کے ساتھ استعمال کی جانی چاہیے	• غنودگی محسوس ہونا • خشک منہ • دھندلی بصارت • سر درد • تھکاوٹ • متلی • پٹھوں میں درد • بے ترتیب دل کی دھڑکن	مثال 2: ٹرازوڈون

دوا چھوڑنے کی علامات

جب آپ اینٹی ڈپریسنٹس لینا چھوڑ دیتے ہیں تو، آپ کو دوا چھوڑنے پر مندرجہ ذیل علامات کا سامنا ہو سکتا ہے، بشمول:

- خراب پیٹ
- فلو جیسی علامات
- اضطراب
- غنودگی محسوس ہونا
- رات کو بھڑکیلے خواب
- جسم میں ایسے احساسات جو بجلی کے جھٹکوں سے مماثل ہوں

زیادہ تر صورتوں میں یہ کافی معتدل ہوتی ہیں، مگر کبھی کبھار یہ کافی سخت ہو سکتی ہیں۔ ایسا تاثر عام ہے کہ یہ زیادہ تر پیراکسیٹائن اور وینلا فاکسائن کے ساتھ نمودار ہوتی ہیں۔

عام مشورہ

- اینٹی ڈیپریسنٹ کے ساتھ علاج کا درانیہ عام طور پر کم از کم چھ ماہ تک رہتا ہے۔ مایوسی کی پچھلی ہسٹری والے لوگوں کے لیے دو سالہ کورس کی سفارش کی جا سکتی ہے۔
- اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ادویات لیں۔ تجویز کردہ خوراک سے زیادہ نہ لیں کیونکہ اس سے سنگین ضمنی اثرات کا خطرہ بڑھ جائے گا۔
- شراب پینے سے پرہیز کریں اگر آپ ضمنی اثرات سے بچنے کے لیے اینٹی ڈیپریسنٹس لے رہے ہیں، خاص طور پر اگر آپ ٹی سی اے یا ایم اے او آئی لے رہے ہیں۔
- کچھ اینٹی ڈپریسنٹس سے آپ کو چکر آسکتا ہے، خاص طور پر جب آپ ان کو لینا شروع کردیں۔ اگر آپ کو غنودگی محسوس ہو تو، گاڑی نہ چلائیں اور مشینری نہ چلائیں۔

- آپ کو دو مختلف قسم کی اینٹی ڈپریسنٹس نہیں لینی چاہئیں جب تک کہ اپنے ڈاکٹر سے مشاورت نہ کر لیں۔

اپنے ڈاکٹر سے بات چیت کریں

- علاج کے بہترین آپشن کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی حالت اور ادویات کے بارے میں آپ کے ردعمل پر غور کرنے کے بعد آپ کے لیے انتہائی مناسب ادویات تجویز کرے گا
- اینٹی ڈیپریسینٹ دیگر ادویات کے ساتھ تعامل کر سکتی ہیں۔ بغیر ڈاکٹر کے نسخے کے دستیاب ادویات سمیت، جن ادویات کو آپ لے رہے ہیں ان کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں، تاکہ وہ فیصلہ کرسکیں کہ اینٹی ڈیپریسنٹس آپ کے لیے محفوظ ہیں یا نہیں۔
- اپنے ڈاکٹر کو اپنی طبی ہسٹری سے آگاہ کریں، کیونکہ کچھ بیماریاں احتیاطی تدابیر کے خصوصی اقدامات کا تقاضا کر سکتی ہیں۔
- اگر آپ حاملہ ہیں یا حاملہ ہونے کا ارادہ کر رہی ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں کیونکہ عام طور پر زیادہ تر اینٹی ڈپریسنٹس کی حاملہ خواتین کی سفارش نہیں کی جاتی ہیں۔
- اگر آپ کو کسی بھی علامات یا ضمنی اثرات کا سامنا ہو اور یہ اینٹی ڈپریسنٹس ادویات سے متعلق ہونے کا شبہ ہو تو آپ کا ڈاکٹر آپ کی ادویات کی قسم کا جائزہ لے سکتا ہے۔
- اگر آپ اینٹی ڈپریسنٹس لے رہے ہوں اور کسی بھی وقت اپنے آپ کو ایذا پہنچانے یا نقصان پہنچانے کے بارے میں خیال آئے تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اینٹی ڈپرسینٹس کی سٹوریج

اینٹی ڈپریسینٹس ادویات کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھنا چاہیے۔ جب تک کہ لیبل پر واضح نہیں کیا جاتا ہے، ادویات کو ریفریجریٹر میں محفوظ نہیں کیا جانا چاہیے۔ مزید برآں، بچوں کے ذریعہ قابل رسائی جگہوں پر ادویات کو مناسب طریقے سے رکھنا چاہیے تاکہ حادثاتی طور پر ان کے نگلے جانے سے انہیں بچایا جا سکے۔

تسلیم نامہ: ڈرگ آفس اس مضمون کی تیاری میں سرویلنس اینڈ ایپیڈیمیالوجی برانچ (SEB) اور پروفیشنل ڈویلپمنٹ اینڈ کوالٹی ایشورنس (PD&QA) کا ان کی گراں قدر شراکت پر شکریہ ادا کرنا چاہتا ہے۔

ڈرگ آفس

محکمه صحت
جنوری 2021