معالجاتی نظریات

5

اس باب کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- نفسیاتی علاج کی بنیادی نوعیت اور طرزِ عمل سے واقف ہو سکیں۔
- لوگوں کی مدد کے لیے مختلف قسم کے طریقۂ علاج سے واقف ہو سکیں۔
- نفسیاتی شکلوں کے استعمال کو سمجھ سکیں۔
- یہ سمجھ سکیں کہ کس طرح ذہنی انتشار کے شکار لوگوں کو بحال کیا جا سکتا ہے۔

مشمولات

تعارف

نفسیاتی علاج کی نوعیت اور طریقہ

معالجاتی تعلقات

علاج کی قسمیں

مریض کے مسائل کو وضع کرنے کے اقدامات (باکس 5.1)

نفسی حرکی علاج

کرداری علاج

طریقۂ استراحت یا استرخا (باکس 5:2)

وقوفی علاج

انسان مرکزی وجودی علاج

حیاتی طبّی علاج

متبادل صورتی علاج

ذہنی طور پر بیمار لوگوں کی بحالی

کلیدی اصطلاحات

خلاصہ

اعادہ سوالات

پروجیکٹ کی تجاویز

ویب لنکس

تعلیماتی اشارات

تعارف

گزشتہ باب میں آپ نے مختلف اہم نفسیاتی امراض اور ان سے مریضوں کو ہونے والی تکلیفوں کے بارے میں مطالعہ کیاہے۔ اس باب میں آپ مختلف معالجاتی طریقے جن کا استعمال ماہرین نفسیاتی علاج، مریضوں کی مدد کرنے کے لیے کرتے ہیں، کے بارے میں معلومات حاصل کریں گے۔ نفسیاتی علاج مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ ذاتی مفاہمت کو حاصل کرنے پر زور دیتے ہیں۔ جب کہ دیگر نظریہ علاج کار کردگی سے متعلق ہیں۔ان سارے نظریات کا بنیادی مقصد مریضوں کے کمزور حالات سے ابھرنے میں ان کی مدد کرنا ہے۔ کسی مریض کے لیے معالجاتی نظریہ کی اثرپذیری کئی عوامل پر مبنی ہے ۔ مثلاً مرض کی شدّت ، دوسروں کو پہنچنے والی تکلیفوں کی مقدار اور لوگوں کے پاس وقت ، محنت اور رقم کی فراہمی وغیرہ ۔

سبھی علاجی نظریات کی نوعیت بنیادی طور پر ٹھیک کرنا اور مدد کرنا ہے۔ ان سبھی میں مریض و معالج کے درمیان آپسی تعلقات شامل ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ میں تو یہ بلا واسطہ ہوتے ہیں۔ جیسے نفسیاتی حرکی، جب کہ دیگر بالواسطہ ہوتے ہیں جیسے انسان مرتکز (person-centred) ۔ اس باب میں ہم نفسیاتی علاج کی کچھ اہم اقسام کا مختصرطور پر ذکر کریں گے۔

نفسیاتی علاج کی نوعیت اور طریقہ

نفسی علاج رضا کارانہ طور پر علاج چاہنے والے یعنی مریض اور معالج کے درمیان آپسی تعلق ہے۔اس تعلق کا مقصد مریض کو ان کے نفسیاتی مسائل حل کرنے میں ان کی مدد کرنا ہے۔ یہ تعلق مریض میں اعتماد قائم کرتا ہے اس طرح وہ اپنے مسائل کا ذکر کھل کر کر سکتے ہیں۔ نفسیاتی علاج کا مقصد غیر موافق کارکردگی کو بدلنا، ذاتی تکالیف کے احساس کو کم کرنا اور مریض کو ماحول کے ساتھ بہتر مطابقت میں مدد کرنا ہوتا ہے۔ازدواجی ناکامی، پیشہ جاتی اور سماجی تطبیق میں بھی اہم تبدیلیوں کی ضرورت ہوتی ہے جو انسان کے ذاتی ماحول میں ضروری ہوتی ہیں۔

سبھی نفسیاتی معالجاتی نظریات میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہوتی ہیں۔
(I) علاج کے متعلق نظریات میں اصولوں کا منظّم اطلاق ہوتا ہے ۔(II) وہی لوگ جنھوں نے کسی ماہر کے زیرنگرانی تربیت لی ہے نفسیاتی علاج کر سکتے ہیں۔ ایک ناتجربہ کار انسان بھلائی سے زیادہ غیرارادی طور پر نقصان پہنچا سکتا ہے۔ (III) معالجاتی ماحول میں ایک معالج اور ایک مریض شامل ہوتا ہے جو اپنے جذباتی مسائل کو حل کرنے میں مدد چاہتا اور مدد حاصل کرتا ہے۔(اس شخص پر پورے معالجاتی عمل کے دوران توجہ مرکوز ہوتی ہے)اور (IV) ان دونوں افراد یعنی مریض اور معالج کے درمیان تعامل یا آپسی بات چیت کے بنا پر معالجاتی تعلقات قائم و مضبوط ہوتے ہیں۔ یہ ایک رازدارانہ، بین شخصی اور حرکی تعلقات ہوتے ہیں۔ یہ انسانی تعلقات کسی بھی طرح کے نفسی علاج کا مرکز ہوتے ہیں اور یہ تبدیلیوں کے لیے ذریعہ فراہم کرتے ہیں۔

سبھی نفسیاتی معالجات کا مقصد مندرجہ ذیل میں سے کچھ یا سبھی مقاصد کو حاصل کرنا ہوتا ہے۔

(i) مریض کے بہتر ہونے کے عزم کو مضبوط بنانا۔
(ii) جذباتی دباؤ کو کم کرنا۔
(iii) ایجابی نمو کے لیے موجود قوت کا انکشاف کرنا۔

(iv) خصلتوں میں تبدیلی لانا۔

(v) سوچنے کے انداز کو بدلنا۔

(vi) اپنی واقفیت کو بڑھانا۔

(vii) آپسی تعلقات وترسیل کو بہتر بنانا۔

(viii) فیصلہ لینے میں سہولت فراہم کرنا۔

(ix) زندگی میں اپنی پسندیدگی کے بارے میں باخبر ہونا۔

(x) اپنے سماجی ماحول کو زیادہ خود شناسی اور تخلیقی انداز میں دیکھنا۔

معالجاتی تعلقات

مریض اور معالج کے بیچ خاص قسم کے تعلقات کو معالجاتی تعلقات یا معاہدہ کہا جاتا ہے۔ یہ نہ تو ایک ختم ہو جانے والی شناسائی ہے اور نہ ہی ایک مستقل قائم رہنے والا تعلق ہے۔ کسی معالجاتی معاہدے کے دو اہم اجزا ہوتے ہیں۔ اس کا پہلا جز تعلقات کے معاہدے کی نوعیت کا ہے جس میں دو لوگ مریض اور معالج مرض سے ایک ساجھا معاہدہ کرتے ہیں۔ جس کا مقصد مریض کے مسائل کو حل کرنے میں اس کی مدد کرنا ہوتا ہے۔ اتحاد کا دوسرا جز وعلاج کی محدود مدت ہے۔ یہ معاہدہ تب تک قائم رہتا ہے جب تک کہ مریض خود کو بہتر بنالے اور اپنی زندگی پر پورا اختیار نہ حاصل کرلے۔ اس طرح کے تعلقات کی کئی منفرد خصوصیات ہیں۔ یہ ایک بھروسہ مند اور رازدارانہ تعلق ہے۔ یہ اعلیٰ سطحی بھروسہ معالج کے سامنے مریض کے اپنے دل کا بار ہلکا کرنے میں اور اس کے ذاتی ونفسیاتی مسائل کی رازداری برتنے میں مدد کرتا ہے۔ معالج ایسے مریض کے تئیں قبولیت، پر جوش ومعقول ہمدردانہ رخ اختیار کرنے کے ذریعہ اسے بڑھاوا دیتا ہے۔ معالج اپنا یہ پیغام کہ وہ مریض کے بارے میں کوئی رائے قائم نہیں کر رہا ہے اپنے الفاظ اور کردار سے مریض تک پہنچائے گا اور مریض کی جانب اپنا مثبت رجحان جاری رکھے گا اگرچہ مریض گستاخ ہو یا اپنی تمام غلط چیزیں جو اس نے کبھی کی ہوں یا اس کے بارے میں سوچا ہو، کو چھپاتا ہی کیوں نہ ہو۔ یہ معالج کی جانب بلاشرط ایجابی رجحان ہوتا ہے۔ معالج مریض کے تئیں ہم احساس ہوتا ہے۔ یہ ہم احساس ہونا ہمدردی و دوسرے فرد کے حالات کی ذہنی سوجھ بوجھ سے مختلف ہوتا ہے۔ ہمدردی میں دوسرے متاثر لوگوں کے لیے درد اور محبت ہوتی ہے۔ لیکن اس کے احساس کو سمجھ نہیں پاتا۔ عقلی سوجھ بوجھ اس معنی میں کم بااثر ہے کیونکہ ایک شخص نہ تو دوسروں کے احساس کو سمجھ پاتا ہے اور نہ ہی اس کے لیے کوئی ہمدردی رکھتا ہے۔ دوسری طرف ہم احساس ہونا وہاں ہوتا ہے جہاں ایک شخص دوسرے کے دکھ کو سمجھ پاتا ہے اس کا مطلب دوسروں کے پس منظر میں چیزوں کو سمجھنا یعنی خود کو دوسروں کے رنگ میں ڈھالنا۔ ہم احساس معالجاتی تعلقات کو بہتر بناتا ہے اور اسے صحت مند تعلقات میں تبدیل کردیتا ہے۔

معالجاتی معاہدہ میں بھی معالج کو مریض کے تمام حالات، سوچ وفکر تجربات وغیرہ کو نہایت ہی پوشیدہ رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ معالج کو کسی بھی حالت میں مریض کے بھروسہ، اعتماد، احساسات اور فکر کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ آخر میں یہ ایک پیشہ ورانہ تعلق ہوتا ہے جو کہ قائم رکھنا چاہیے۔

سرگرمی 5.1

آپ کے کسی ساتھی یا دوست یا ٹیلی ویژن سیریل میں آپ کے کسی چہیتے کردار کو حال ہی میں کسی افسوسناک حالات کا سامنا کرنا پڑا ہو۔ (جیسے کسی چاہنے والے کا انتقال، کسی اہم دوستی کا ٹوٹنا) جس سے آپ واقف ہوں۔ آپ خود کو دوسرے لوگ کی جگہ پر رکھنے کی کوشش کریں۔ یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ دوسرے کو کیسا لگتا ہوگا۔ وہ کیا سوچتا ہوگا اس کے پورے پس منظر پر غور کرنے کی کوشش کریں۔ یہ آپ کو دوسروں کے احساس کو سمجھنے میں مدد گار ہوگا۔

(نوٹ: یہ مشق کلاس میں بھی کی جاسکتی ہے تاکہ اساتذہ طلبا کی پریشانیوں کو دور کرنے میں ان کی مدد کرسکیں)

علاج کی قسمیں

گر چہ سبھی نفسیاتی معالجات کا مقصد انسانی تکالیف کو دور کرنا اور مؤثر کردار کو بڑھاوا دینا ہے۔ پھر بھی ان کے ذہنی خیالات، طریقۂ کار اور اصولوں میں کافی فرق ہوتا ہے۔ نفسیاتی علاج تین بڑے گروپ میں درجہ بند کیے جاسکتے ہیں۔ یعنی نفسی حرکیات (Psychodynamics)، برتاؤ (behaviour) اور وجودی (existential) نفسی معالجات بالترتیب نفسی حرکی علاج سب سے پہلے ظہور میں آیا اس کے بعد کرداری جب کہ وجودی علاج جسے تیسری قوت کہا جاتا ہے آخر میں سامنے آیا۔ ان علاج کی درجہ بندی مندرجہ ذیل پیمانہ پر ہوتی ہے۔

(1) وہ کون سا سبب ہے جو آگے چل کر مسئلہ بن گیا؟

نفسی حرکی علاج کے نظریہ کے مطابق درون نفسی تصادم یعنی تصادم جو کسی انسان کے نفس میں موجود ہوتے ہیں، نفسیاتی مسائل کا ذریعہ بن جاتا ہے کرداری علاج کے مطابق نفسیاتی مسائل کا ظہور وقوف و کردار کی غلط تربیت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جب کہ وجودی علاج کے مطابق کسی انسان کی زندگی کے مقصد سے جڑے سوال ہی ان کے نفسیاتی مسائل کے اسباب ہیں۔

(2) کس طرح سبب وجود میں آتا ہے؟

نفسی حرکی علاج کے مطابق بچپن کی ادھوری خواہشات اور حل نہ ہوئے خطرات کی وجہ سے درون نفسی تصادم واقع ہوتے ہیں۔ کرداری علاج کے مطابق التزامی وضع ناقص تربیت اور غلط سوچ اور ناقص تطبیقی کردار کی وجہ بنتے ہیں جو بعد میں نفسی مسائل میں تبدیل ہوجاتے ہیں۔ جب کہ وجودی علاج موجودہ حالات کو اہمیت دیتا ہے۔ اور تنہائی اور اکیلا پن (بیگانگی) اپنے بیکار وجود وغیرہ کا احساس ہی نفسیاتی مسائل کی وجہ ہے۔

(3) علاج کا اہم طریقہ کیا ہے؟

نفسی حرکی طریقۂ علاج آزادانہ ایتلاف کا طریقہ استعمال کرتا ہے اور خواب کے بیان کے ذریعہ مریض کی سوچ، فکر اور احساسات کو سامنے لایا جاتا ہے۔ ان چیزوں کا مریض کے سامنے ذکر کیا جاتا ہے تاکہ وہ اپنے تصادم کا سامنا کر سکے اور اس طرح اپنے مسائل پر قابو پا سکے۔ کرداری علاج میں ناقص التزامی وضع کی پہچان کی جاتی ہے اور کردار کو بہتر بنانے کے لیے متبادل کرداری عدم لزوم یا اتفاقیت کو بہتر کیا جاتا ہے۔ اس طرح کے علاج میں وقوفی طریقہ کا استعمال کیا جاتا ہے جو مریض کی غلط سوچ اور فکر کو چیلنج کرتی ہے تاکہ وہ اپنے نفسیاتی مسائل کو حل کر سکیں۔ جب کہ وجودی علاج میں ایک معالجاتی ماحول فراہم کیا جاتا ہے جو کہ ایجابی، قابل قبول وغیرہ فیصلہ کن ہوتا ہے۔ اس میں مریض اپنے مسائل کے بارے میں بات چیت کرنے کے لائق ہوتا ہے اور اس میں معالج سہولت فراہم کرنے کا کام کرتا ہے۔ مریض کسی مسئلہ کا حل ذاتی نمو عمل کے ذریعہ کرتا ہے۔

(4) مریض و معالج کے بیچ معالجاتی تعلقات کی نوعیت کیا ہے؟

نفسی حرکی علاج کے مطابق معالج کو درون نفسی تصادم کے بارے میں سمجھ مریض سے بہتر ہوتی ہے اور اس لیے معالج ہی مریض کی سوچ اور احساس کی وضاحت ان کے سامنے کرتا ہے تاکہ اس کے بارے میں مناسب سوجھ بوجھ قائم ہو سکے۔ کرداری علاج کے مطابق معالج مریض کی غلط سوچ و سمجھ کو بدلنے کا کام کرسکتا ہے۔ اس میں مزید یہ بھی مانا گیا ہے کہ معالج صحیح طرز عمل اور سوچ کو پانے کی صلاحیت رکھتا ہے جو مریض کے لیے تطبیقی ہوتا ہے۔ نفسی حرکی اور کرداری علاج دونوں میں ہی یہ مانا گیا ہے کہ معالج مریض کے مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس معالجہ کے ٹھیک برعکس وجودی علاج میں اس بات پر زور دیا جاتا ہے کہ معالج صرف ایک پر جوش اور ہم احساس رشتہ فراہم کرتا ہے جس میں مریض اپنے مسائل کی نوعیت کا اندازہ لگانے کے لیے خود کو محفوظ محسوس کرتا ہے۔

(5) مریض کا اہم فائدہ کیا ہے؟

not to be republished © NCERT

نفسی حرکی علاج جذباتی بصیرت کی قدر کرتا ہے جو کہ ایک اہم فائدہ ہے جسے مریض علاج کے دوران حاصل کرتا ہے۔ جذباتی بصیرت اس وقت موجود ہوتی ہے جب مریض اپنے تصادم (conflicts) کو عقل کے بنا پر سمجھتا ہے، اسے جذباتی طور پر اپنانے کی حالت میں ہوتا ہے، اپنے جذبات کو تصادم کی جانب تبدیل کرنے کی حالت میں نہیں ہوتا ہے۔ مریض کی علامت اور تکلیفوں میں جذباتی سوجھ کی وجہ سے کمی آ جاتی ہے۔ بدلتے ہوئے ناقص کردار اور موافق سوچ کے طریقے کو علاج کے اہم فائدہ کے طور پر مانا جاتا ہے مطابق یا صحت مند کارگزاری اور سوچ کے طریقہ کو قائم کرنے سے مریض کی تکلیفوں وغیرہ موافق علامتوں میں کمی آتی ہے انسان مرکزی علاج ذاتی نمو کو اہم فائدہ کے طور پر مانتی ہے۔ ذاتی نمو اپنے بارے میں سوجھ بوجھ اور اپنی خواہشات، جذبات اور ضرورت میں اضافہ کرنے کا طریقہ ہے۔

(6) علاج کی مدّت کیا ھے؟

کلاسیکی نفسیاتی تجزیہ کی مدت کئی سالوں تک جاری رہ سکتی ہے۔ بہر حال نفسی حرکی معالجات کی متعدد حالیہ اشاعت میں اسے 10 یا 15 میقات میں مکمل کرنے کی بات کہی گئی ہے۔ کردار اور وقوفی کردار معالجہ کے ساتھ ساتھ وجودی علاج کی مدت کم ہوتی ہے اور یہ کچھ مہینہ میں ہی مکمل ہو جاتی ہے۔

اس طرح سے مختلف قسم کے نفسی معالجات کئی پیمانہ پر ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ بہر حال یہ سبھی منطقی ذرائع سے نفسیاتی پریشانیوں کے علاج کا ایک عام طریقہ فراہم کرتے ہیں۔ معالج، معالجاتی رشتہ اور اوسط طریقۂ علاج مریض میں تبدیلی کے عوامل بن جاتے ہیں جس کی وجہ سے نفسیاتی پریشانیوں سے چھٹکارا پایا جاتا ہے۔ نفسیاتی علاج کے عمل کی شروعات مریض کے مسائل کو وضع کرنے سے ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں اٹھائے جانے والے اقدام کا ذکر باکس 5.1 میں کیا گیا ہے۔

باکس 5.1

مریض کے مسائل کو وضع کرنے کے اقدامات

طبی وضع سے مراد مسائل کی اس وضع سے ہے جو علاج کے لیے معالجاتی طریقے کے دوران استعمال کیے جاتے ہیں۔ کلینکی وضع کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں:

1۔ مسئلہ کی سمجھ: معالج مریض کو ہو رہی تکلیف کے تاثرات کو سمجھ پا سکتا ہے۔

2۔ ان حلقوں کی شناخت کرنا جن کا علاج اس نفسیاتی علاج کے ذریعہ ہوتا ہے۔ نظریاتی وضع علاج کیے جانے والے حلقوں کے مسئلہ کی پہچان صاف طور پر کرتی ہے۔ اس طرح اگر کوئی مریض کسی نوکری کو حاصل کرنے میں اہل نہ ہونے کی معذرت میں مدد چاہتا ہے اور اعلیٰ عہدیداروں کا سامنا کرنے میں اپنی نا اہلی کا اظہار کرتا ہے تب کرداری علاج میں کلینکی وضع وثوق مہارت میں کمی اور تشویش کو بیان کرے گی۔ اس طرح حلقۂ مقاصد کی پہچان خود میں وثوق کی کمی اور بڑھتے ہوئے اندیشہ کے ذریعہ ہوتی ہے۔

3۔ علاج کے طریقہ کا انتخاب: علاج کے طریقہ کا انتخاب معالجاتی نظام پر منحصر کرتا ہے جس میں معالج کو تربیت دی جاتی ہے۔ بہر حال یہاں تک کہ ایک بڑے علاقہ میں بھی معالجاتی طریقہ کا انتخاب، طریقہ کے اوقات اور علاج سے حاصل ہونے والے نتیجوں کا اندازہ کلینکی وضع پر منحصر ہوتا ہے۔

کلینکی وضع جاری رہنے والا ایک عمل ہے۔ وضع میں دوبارہ وضع کی ضرورت پڑ سکتی ہے کیوں کہ علاج کے عمل کے دوران طبی سوجھ بوجھ حاصل ہوتی ہے۔ عام طور سے پہلے ایک یا دو میقات میں شروعاتی کلینکی ترتیب کے لیے کافی طبی مواد حاصل ہوتے ہیں۔ بغیر طبی ترتیب کے نفسیاتی علاج کو شروع کرنا مناسب نہیں ہوتا ہے۔

سرگرمی 5.2

ان اداروں کے بارے میں معلومات حاصل کریں جنھیں آپ جانتے ہیں اور جو معالجاتی امداد فراہم کرتے ہیں۔

مندرجہ ذیل حصہ میں تینوں اہم نظام اور نفسیاتی علاج میں استعمال کیے جانے والے ہر ایک طریقہ علاج کے نمونہ کی تشریح کی گئی ہے۔

نفسی حرکی علاج

جیسا کہ آپ پڑھ چکے ہیں کہ نفسی حرکی علاج جس کا نظریہ سب سے پہلے سگمنڈ فرائڈ نے دیا تھا سب سے پرانا طریقہ ہے۔ ان کے قریبی ساتھی کارل ینگ نے اس میں ترمیم کی جسے آج تجزیاتی نفسی علاج کے طور پر جانا جاتا ہے۔اس کے بعد فرائڈ کے جانشین جونیفر یڈین کے نام سے جانے جاتے ہیں کلاسیکی نفسی حرکی علاج کا اپنا نقطۂ نظر پیش کیا۔موٹے طور پر نفسی حرکی علاج میں سائیکی کی ساخت،سائیکی کے مختلف اجزا کے درمیان حرکیات اور نفسیاتی پریشانیوں کے ذرائع کو تصوراتی شکل فراہم ہوئی۔آپ پہلے ہی ان نظریوں کا مطالعہ خودداری، شخصیت اور نفسیاتی انتشار کے ابواب میں کر چکے ہیں۔طریقۂ علاج سے متعلق اقدام، معالجاتی تعلقاتی نوعیت اور نفسی حرکی علاج سے اخذ نتائج کا ذکر نیچے کیا گیا ہے۔

درون نفسی کشاکش کو ظاہر کرنے والے طریقے کی نوعیت۔

چونکہ نفسی تجزیاتی نظریہ درون نفسی کشاکش کو نفسیاتی بیماریوں کی وجہ مانتا ہے۔ اس لیے اس علاج کا پہلا قدم اس دورن نفسی کشاکش یا تصادم کو ظاہر کرتا ہے۔نفسیاتی تجزیہ نے اس درون نفسی کشاکش کو ظاہر کرنے کے لیے آزادانہ ایتلاف اور تعبیر خواب جیسے دو اہم طریقے ایجاد کیے۔آزادانہ ایتلاف مریض کے مسائل کو سمجھنے کا سب سے اہم طریقہ ہے۔ایک بار جب معالجاتی تعلقات قائم ہو جاتے ہیں اور مریض آرام محسوس کرتا ہے تو معالج اسے بستر پر آرام کرنے کے لیے کہتا ہے اور کہتا ہے کہ جو بات ذہن میں ہے اسے بغیر کسی رکاوٹ کے بولتا جائے۔اس طرح مریض کو ایک دوسرے کے ساتھ کھل کر تعلق بنانے کے لیے حوصلہ افزائی کی جاتی ہے اور اس لیے اس طریقہ کو آزادانہ ایتلاف طریقہ کہا جاتا ہے احتسابی (رکاوٹ کرنے والے) فوق انا اور چوکس انا کو مریض کے بولتے وقت تعمیل میں رکھا جاتا ہے تا کہ مریض ایک پرسکون اور بھروسہ مند ماحول میں جو بھی ذہن میں آئے بولتا جائے۔ چونکہ معالج روک ٹوک نہیں کرتا اس لیے وہ خیالات،خواہشات اور تصادم جو لاشعور (unconsious) میں دبے ہوتے ہیں آسانی سے شعوری ذہن میں ابھر کر آ جاتے ہیں۔مریض کا یہ آزادانہ بغیر کسی رکاوٹ والا بیان اس کے لاشعور تک کی کھڑکی ہے جو معالج کے پہنچ میں ہوتی ہے۔اس طریقہ کے ساتھ ساتھ مریض کو یہ بھی کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے خواب کو لکھیں جو انھوں نے دیکھا ہے۔ ماہر نفسی تحلیل (Psychoanalysis) ان خوابوں کو ایسے خواہشات کی نشاندہی مانتے ہیں جو لاشعور میں موجود ہوتا ہے۔خوابوں کی تشبیہات درون نفسی قوتوں کی نشاندہی کرتی ہیں۔خواب میں علامتوں کا استعمال ہوتا ہے کیونکہ یہ بالواسطہ اظہار ہے اور یہ انا کو چوکس نہیں کرتے۔اگر غیر تکمیلی خواہشات کا اظہار براہ راست ہو تو ہمیشہ چوکس رہنے والی انا اسے دبا دے گی اور وہ اندیشہ (تشویش) کو پیدا کرے گی۔ان علامتوں کی وضاحت ترجمے کی تسلیم شدہ روایت کے مطابق کی جاتی ہے،غیر تکمیل شدہ خواہشات اور تصادم کے اظہار یہ کے طور پر کی جاتی ہے۔

علاج کا طریقۂ عمل

منتقلی اور تعبیر مریض کے علاج کے طریقۂ عمل ہیں جیسے ہی آزادانہ ایتلاف اور خواب کی وضاحت جس کا بیان اوپر کیا جا چکا ہے، کے ذریعہ لاشعور میں دبی خواہشات کو شعور میں لایا جاتا ہے مریض معالج کو ماضی، خاص طور سے بچپن کے حاکم کی حیثیت سے پہچاننا شروع کر دیتا ہے۔معالج کو سزا دینے والے کی طرح بھی دیکھ سکتا ہے یا لاپرواہ ماں کی طرح بھی دیکھ سکتا ہے۔معالج خود کو کسی طرح کی رائے قائم نہ کرنے والا بلکہ وہ رواداری کا رویہ بنائے رکھتا ہے

اور مریض کو اس طرح کی جذباتی پہچان کے عمل کو بنائے رکھنے کی اجازت دیتا ہے۔ اس عمل کو عمل منتقلی (Transference) کہا جاتا ہے۔ معالج اس عمل کو بڑھاوا دیتا ہے کیونکہ اس سے مریض کو لاشعوری تصادم کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ مریض اپنے غصہ، مایوسی، ڈر اور اداسی کا اظہار کرتا ہے جو ماضی میں کسی شخص کے ساتھ ہوا ہوتا ہے اور اس کا اظہار وہ اس وقت نہیں کر پاتا ہے۔ معالج اس شخص کی جگہ لے لیتا ہے۔ اسی مرحلہ کو منتقلی خلل اعصاب (Tranference neurosis) کہا جاتا ہے۔ ایک مکمل منتقلی خلل اعصاب مریض کے درون نفسی کشاکش کی نوعیت کی واقفیت کرانے میں معالج کی مدد کرتا ہے۔ ایک مثبت منتقلی ہوتی ہے جس میں مریض معالج کے ساتھ محبت میں مبتلا ہو جاتا ہے اور معالج سے اس کی منظوری چاہتا ہے۔ منفی منتقلی تب موجود ہوتی ہے جب مریض میں معالج کے تئیں غم، غصہ اور دشمنی کا احساس ہوتا ہے۔

منتقلی کے عمل میں رکاوٹ بھی رہتی ہے جسے مزاحمت کہا جاتا ہے۔ چونکہ منتقلی کا عمل لاشعور میں دبی خواہشات اور تصادم کو ظاہر کرتا ہے اس سے تکلیفیں بڑھتی ہیں اس لیے مریض منتقلی کی مزاحمت کرتا ہے۔ اس مزاحمت کی وجہ سے مریض علاج کو آگے بڑھنے سے روکتا ہے تاکہ لاشعور میں دبی ہوئی تکلیف دہ باتوں کو یاد کرنے سے بچ سکے۔ رکاوٹ شعوری اور لاشعوری دونوں ہوسکتی ہیں۔ شعوری رکاوٹ (conscious resistance) اس وقت سامنے آتی ہے جب مریض جان بوجھ کر کچھ معلومات چھپاتا ہے۔ لاشعوری رکاوٹ اس وقت موجود ہوتی ہے جب مریض علاج کے درمیان خاموش ہو جاتا ہے، غیر جذباتی اور فضولیات کی تفصیل کو یاد کرتا ہے، اہم تاریخوں کو بھولتا ہے اور علاج کے لیے دیر سے آتا ہے۔ معالج مریض سے ان کے بارے میں بار بار تکرار کر کے ان رکاوٹوں سے ابھرتا ہے اور کبھی ان کے اندیشہ، خوف یا شرم جیسے جذبات جن کی وجہ سے رکاوٹ پیدا ہوتی ہے کو بھول کر ان سے ابھرتا ہے۔

نفسیاتی ترجمانی ایک بنیادی ترکیب ہے جس کی وجہ سے تبدیلی آتی ہے۔ ٹکراؤ اور وضاحت ترجمانی کی دو تخلیقی ترکیب ہیں۔ ٹکراؤ میں معالج مریض کو اس کی نفسیات کے اسی شعبہ کے بارے میں بتاتا ہے جس کا سامنا کرنا مریض کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ وضاحت ایک عمل ہے جس کے ذریعہ معالج کسی غیر واضح اور الجھے ہوئے حالات کو سامنے لاتا ہے۔ یہ کام ضروری تفصیلات کو غیر ضروری تفصیلات اور حالات سے الگ کر کے اور ابھار کر کیا جاتا ہے۔ ترجمانی ایک باریک اور مختصر عمل ہے۔ اسے نفسی تحلیل (Psychoanalysis) کا نقطہ کمال (Pinnacle) کہا جاتا ہے۔ معالج لاشعوری مادے کا استعمال کرتا ہے جس کا انکشاف آزادانہ ائتلاف، خواب کی تعبیر، اور مزاحمت کے عمل کے دوران ہوتا ہے۔ اس سے مریض ان نفسیاتی مواد اور تصادم یا کشاکش سے آگاہ ہوتا ہے جن کے نتیجے میں مخصوص واقعات، علامات اور تصادم واقع ہوئے تھے۔ ترجمانی درون نفسی تصادم یا محرومیت جو کہ بچپن میں ہوگئی تھی پر زور دے سکتی ہے۔ محاذ آرائی کے استعمال، وضاحت اور ترجمانی کے عمل کو بار بار دہرانے کو مکمل کارکردگی کہا جاتا ہے۔ مکمل کارکردگی مریض کو خود کو سمجھنے، مسئلہ کی وجہ کو جاننے اور سامنے لائی گئی باتوں کو اس کی انا سے جوڑنے کے کا میں مدد کرتی ہے۔

مکمل کارکردگی کے نتیجہ میں بصیرت حاصل ہوتی ہے۔ بصیرت اچانک نہیں پیدا ہوتی بلکہ یہ رفتہ رفتہ ہونے والا عمل ہے جس میں لاشعوری یادداشت بار بار علم و شعور میں آتی ہے۔ ان لاشعوری واقعات اور یادداشت کا منتقلی میں دوبارہ تجربہ ہوتا ہے اور یہ مکمل کارکردگی ہیں۔ چونکہ یہ عمل لگاتار چلتا رہتا ہے اس لیے مریض اپنے آپ کو جذباتی و عقلی طور پر بہتر ڈھنگ سے سمجھنا شروع کر دیتا ہے اور اسے اپنے مسائل و تصادم کی بصیرت حاصل ہونے لگتی ہے۔ عقلی سمجھ اور ذہنی بصیرت کہتے ہیں جذباتوں کو سمجھنا، اپنے غیر موافق ردعمل کو تسلیم کرنا جو ماضی میں ناخوشگوار واقعات کے طور پر ہوئے ہوں اور اپنے جذبات کو بدلنے کی خواہش کے ساتھ ساتھ ان میں تبدیلی لانا ہی جذباتی سوجھ بوجھ کہلاتی ہے۔ بصیرت کسی علاج کی آخری منزل ہوتی ہے کیونکہ مریض اس میں اپنے بارے میں ایک نئی سمجھ قائم کر لیتا ہے اس کے بعد ماضی

© NCERT not to be republished

کے تصادم دفاعی میکانیت اور جسمانی علامتیں اب باقی نہیں رہتیں اور مریض نفسیاتی طور پر ایک صحت مند انسان ہو جاتا ہے۔ اس مرحلہ میں تحلیل نفس (Psychoanalysis) کا کام پورا ہو جاتا ہے۔

علاج کی مدّت

تحلیل نفسی کئی سالوں تک جاری رہتی ہے ایک گھنٹے کی میقات کے ساتھ ہر ہفتے میں 5—4 دن کے لیے۔ یہ ایک گہرا علاج ہے۔ پہلا مرحلہ شروعاتی دور کا ہوتا ہے۔ اس میں مریض کو معمول کی واقفیت ہوتی ہے، وہ ماہر تحلیل کار کے ساتھ معالجاتی تعلقات قائم کرتا ہے، ماضی اور موجودہ تکلیف دہ حالات کے بارے میں شعور سے حاصل سطحی مواد کو حافظے میں لانے کے عمل سے کچھ سکون محسوس کرتا ہے۔ دوسرا مرحلہ بیچ کا دور ہوتا ہے جو ایک طویل عمل ہے۔ اس میں مریض کی طرف سے منتقلی، مزاحمت، محاذ آرائی اور صراحت یعنی معالج کی طرف سے پوری کارکردگی کی اہمیت ہوتی ہے۔ یہ سارے عمل آخر کار مریض میں سوجھ بوجھ پیدا کرتے ہیں۔ تیسرا مرحلہ اختتام کا مرحلہ ہوتا ہے جس میں تحلیل کار کے ساتھ تعلقات ختم ہو جاتے ہیں اور مریض علاج چھوڑنے کے لیے تیار ہوتا ہے۔

کرداری علاج

کرداری معالجے کی اولین شرط ہے کہ نفسی تکالیف غیر مناسب کرداری وضع یا سوچنے سے ہوتی ہے۔ لہٰذا حال میں مریض کے کردار اور افکار پر زور دیتا ہے۔ ماضی صرف غیر مناسب سوچ و طرز عمل کے بناؤ کو سمجھنے کے لیے کارگر ہوتا ہے۔ اس میں ماضی کو سرگرم یا فعال نہیں کیا جاتا ہے صرف ناقص وضع کو موجودہ طور پر درست کیا جاتا ہے۔

سیکھنے کے نظریاتی اصول کا کلینکی اطلاق ہی کرداری علاج پر ہوتا ہے کرداری علاج میں مخصوص تکنیک کا ایک بڑا سیٹ ہے جو مداخلت کرتا ہے۔ یہ کوئی متحدہ نظریہ نہیں ہے، جس کا اطلاق تشخیص اور موجود علامتوں سے پرے ہو۔ کسی خاص تکنیک یا اطلاقی مداخلت کے انتخاب میں مریض کی علامتیں اور ان کی طبی جانچ رہبری کا کام کرتی ہے۔ خوف کی زیادتی کے علاج میں کسی تکنیک کے ایک سیٹ کی ضرورت ہوگی جب کہ غصہ کی حالت میں دیگر سیٹ کی ضرورت ہوگی ایک اُداس مریض کا تشویش میں مبتلا مریض سے بہتر طریقہ سے علاج ہوگا۔ طرز علاج کی بنیاد غیر مناسب طرز عمل کی وضع اور وہ بات جو غیر مناسب طرز عمل کو جاری و مستحکم رکھتی ہیں پر ہوتا ہے۔ اور وہ طریقہ جو انھیں بدل سکتا ہے ان پر بھی ہوتا ہے۔

علاج کا طریقہ

ایسے مریض جن میں نفسیاتی پریشانیاں اور جسمانی علامتیں پائی جاتی ہیں جو جسمانی بیماری نہیں کہی جا سکتی، اس کے کرداری وضع کے تجزیے کے لیے انٹرویو لیا جاتا ہے۔ کرداری تجزیے گذشتہ ناقص سیکھ اور عوامل ناقص سیکھ کو برقرار اور جاری رکھتے ہیں کو جاننے کے لیے کیا جاتا ہے۔ ناقص کردار ایسے طرز عمل ہیں جو مریض میں تکلیفیں پیدا کرتے ہیں۔ سابقہ عوامل وجوہاتی عناصر ہیں جو مریض کو اس طرح کے برتاؤ کے لیے تیار کرتے ہیں۔ اسے قائم رکھنے والے عوامل وہ ہیں جس کی وجہ سے موجودہ طرز عمل قائم رہتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک جوان آدمی جو سگریٹ پینے کی بری عادت کا شکار ہے، وہ سگریٹ چھوڑنے میں مدد چاہتا ہے۔ کرداری تجزیے کا اہتمام مریض اور اس کی فیملی کے ممبران سے انٹرویو لینے کے ذریعہ کیا جاتا ہے جس سے، یہ پتا چلتا ہے کہ اس شخص نے سالانہ امتحان کی تیاری کے وقت سگریٹ پینا شروع کیا۔ اس نے سگریٹ پینے سے تشویش کی شدت میں کمی کا ذکر کیا۔ اس طرح تشویش بڑھانے والے جزو اس کا سبب بن جاتے ہیں۔ راحت کا احساس اس کے لیے سگریٹ جاری رکھنے کا سبب بن جاتا ہے۔ اور مریض سگریٹ کو ایک عادت کے طور پر جاری رکھنے کا سبب بن جاتا ہے۔ مریض سگریٹ کو ایک عادت کی طرح سیکھ لیتا ہے جو اندیشہ سے آرام پانے کی وجہ سے مستحکم ہو جاتا ہے۔

ایک بار جب تکلیف دینے والے غیر مناسب طرز عمل کی شناخت ہو جاتی ہے تو اس کے علاج کے لیے ایک خاص منصوبہ کا انتخاب کر لیا جاتا ہے۔

© NCERT not to be republished

اس علاج کا مقصد غیر مناسب طرزِعمل کو بھلا کر یا ختم کر کے اس کی جگہ ایک مناسب طرزِعمل کی وضع کو قائم کرنا ہوتا ہے۔ معالج اسے مقدم عمل اور موٴخر عمل قائم کر کے پورا کرتا ہے۔ مقدم عمل کسی ایسی چیز کو تبدیلی کرنے کے ذریعہ جو ایسے برتاؤ میں پہلے سے موجود ہوتی ہے، اس کے کردار پر قابو پاتا ہے۔ اس طرح کی تبدیلی کسی خاص نتیجہ کو مضبوطی دینے والے اسباب کی قدر کو بڑھا یا گھٹا کر کی جاسکتی ہے۔ اسے عملیہ قائم کرنا کہا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ رات کا کھانا کھانے میں پریشان کرتا ہے تو عملیہ انجام دینے کے طور پر اسے چائے کے وقت دیے جانے والے کھانے کی مقدار میں کمی کرنی ہوگی اسی سے اس کے رات کے کھانے کی بھوک بڑھے گی اور اس کے لیے رات کے کھانے کی قدر میں اضافہ ہوگا۔ مزید بچہ کے ڈھنگ سے کھالینے پر اس کی تعریف کرنے سے اس کے اس طرزِعمل کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔ چائے کے وقت کھانے میں کمی اسبابی وضاحت ہے اور اس کے کھالینے پر تعریف کرنا نتیجہ کی وضاحت ہے۔ اس سے رات کے کھانے کی عادت بچہ میں پیدا ہوجاتی ہے۔

کرداری تکنیک

طرزِعمل میں تبدیلی کے لیے کئی تکنیک موجود ہیں۔ ان سبھی تکنیک کے اصول مریض کے ابھرنے کی سطح میں کمی لانے، طرزِعمل کو کلاسیکی التزام کے ذریعہ بدلنے ساتھ ہی ساتھ ضرورت پڑنے پر خیالی آموزشی طریقہ عمل کا استعمال کرنا شامل ہے۔

منفی تقویت (Negative reinforcement) اور اکراہی التزام (Aversive conditioning) طرزِعمل کو تبدیل کرنے کی دو اہم تکنیک ہے۔ جیسا کہ آپ گیارھویں درجہ میں مطالعہ کر چکے ہیں کہ منفی تقویت (Negative reinforcement) کا مطلب ایسی خواہشات کو اپنانا ہے جس کا نتیجہ تکلیف دہ اور جو ناپسند ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک استاد کسی ایسے بچہ کو ڈانٹتا ہے جو کلاس میں شور مچاتا ہے اسے ہی منفی اکراہی التزام کہا جاتا ہے۔

اکراہی التزام کا مطلب ایسے ناپسندیدہ عمل کو دہرانا ہے جس کا نتیجہ بھی تکلیف دینے والا ہے مثلاً ایک الکوحل پینے والے کو بجلی کا ایک جھٹکا دیا جاتا ہے۔ اور اسے الکوحل کو سونگھنے کے لیے کہا جاتا ہے۔ ان دونوں چیزوں کو بار بار ساتھ میں کرنے پر الکوحل کی مہک اسی طرح بیزاری پیدا کرتی ہے جس طرح سے بجلی کے جھٹکے جو اس سے منسلک ہے۔ اور فرد الکوحل ترک کردے گا۔ اگر معقول طرزِعمل کبھی کبھی ہوتا ہے تو اسے ایجابی یا مثبت تقویت فراہم کی

باکس 5.2

تشویش کسی نفسیاتی پریشانی کے اظہار کا طریقہ ہے جس کے لیے مریض علاج چاہتا ہے۔ کرداری معالج تشویش ابھارنے کی سطح میں اضافہ کے طور پر دیکھتے ہیں اس بنا پر یہ ناقص برتاؤ کے سبب کی حیثیت سے کام مقدم عامل کے طور پر کرتا ہے۔ کوئی مریض اسے کم کرنے کے لیے سگریٹ کا استعمال کرسکتا ہے وہ اس کے سبب دیگر سرگرمیوں میں بھی الجھ سکتا ہے جیسے کھانے میں یا اپنی پڑھائی پر زیادہ دیر تک دھیان نہیں دے پائے۔ اس لیے اندیشہ میں کمی سے دوسرے طرزِعمل جیسے زیادہ کھانا، سگریٹ کے استعمال وغیرہ میں بھی کمی ہوگی۔ طریقہ استراحت کا استعمال اندیشہ میں کمی لانے کے لیے کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر تدریجی عضلاتی استراحت اور مراقبہ آرام کی کیفیت لاتا ہے۔ تدریجی عضلاتی استراحت میں مریض کو یہ سکھایا جاتا ہے کہ عضلاتی تناؤ سے واقف ہونے کے لیے اپنے عضلات کو کھینچیں۔ مریض کے عضلات کے کھنچاؤ کے طریقہ سیکھ لینے کے بعد آپ سے کہا جاتا ہے کہ آپ تناؤ کو جانے دیں۔ مریض کو یہ کہا جاتا ہے کہ کھینچاؤ وہ ہے جو اس میں ابھی موجود ہے اور اسے اس کے برخلاف کرنا ہے۔ ایسا بار بار کرنے سے مریض جسم کے سبھی عضلات کو آرام دینا سیکھ لیتا ہے۔ اب اس باب کے بعد والے حصہ میں مراقبہ کے بارے میں پڑھیں گے۔

© NCERT not to be republished

جاتی ہے تا کہ اس گھاٹے کو کم کیا جاسکے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ ہوم ورک روزانہ نہیں کرتا ہے تو اس کی ماں اثباتی تقویت کا استعمال کر سکتی ہے جس کے تحت وہ بچے کو ہوم ورک وقت پر پورا کر دینے پر اچھا اچھا کھانا فراہم کرے۔ کھانے کی شکل میں ایجابی تقویت بچہ میں وقت پر ہوم ورک کرنے کے طرز عمل کو بڑھائے گی۔ جن لوگوں میں کرداری مسائل پائے جاتے ہیں انہیں ٹوکن کی شکل میں انعام معقول طرز عمل کے ہونے پر دیا جا سکتا ہے۔ ان ٹوکنوں کو جمع کر کے ان کے بدلے مریض کے گھومنے یا بچہ کو کھلانے پلانے جیسے انعام دیے جاسکتے ہیں۔ اسے ٹوکن اکونومی (Token Economy) کے نام سے جانا جاتا ہے۔

غیر مناسب طرز عمل میں کمی اور معقول طرز عمل میں اضافہ ساتھ ساتھ مختلف تفرقی تقویت (Differential reinforcement) کے ذریعہ کیا جاسکتا ہے۔ مناسب طرز عمل کے لیے اثباتی اور غیر مناسب طرز عمل کے لیے منفی تقویت کو ساتھ ساتھ استعمال میں لانا بھی ایک طریقہ ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ مناسب طرز عمل کو ایجابی مضبوطی فراہم کی جائے اور غیر مناسب طرز عمل کو نظر انداز کر دیا جائے دوسرا طریقہ کار کم تکلیف دینے والا اور زیادہ اثر دار ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک لڑکی جب اس کے کہنے پر فلم نہیں دکھائی جاتی ہے۔ تو وہ روٹھ جاتی ہے اور روتی ہے۔ والدین کو یہ کہا جاتا ہے کہ جب وہ نہ روئے اور نہ روٹھے تو اسے فلم دکھائیں اور جب وہ روئے اور روٹھے تو نہ دکھائیں۔ مریض کے والدین کو یہ بھی ہدایت دی جاتی ہے کہ لڑکی کے رونے و روٹھنے کو نظر انداز کر دیں۔ اسے فلم دکھانے کے لیے کہنا جو ایک مناسب طرز عمل ہے اس میں اضافہ ہوتا ہے اور رونے و روٹھنے کا طرز عمل جو غیر مناسب ہے اس میں کمی آتی ہے۔

آپ بے وجہ خوف کے بارے میں پچھلے باب میں پڑھ چکے ہیں۔ منظّم ازالہ تحسس ایک طریقہ کار ہے جسے wolpe نے متعارف کیا تھا۔ بے وجہ خوف کے علاج کے لیے دیا۔ اس میں مریض کا انٹرویو اس کے اندر خوف بڑھانے والے حالات کی معلومات کے لیے کیا جاتا ہے معالج اندیشہ پیدا کرنے والے محرک (stimulies) کی ایک فہرست اس طرح تیار کرتا ہے کہ کم اندیشہ دینے والے محرک فہرست کے پیچھے میں ہوا کرتے ہیں۔ معالج پہلے مریض کو آرام کراتا ہے اور کہتا ہے کہ وہ سب سے کم اندیشہ دینے والے حالات کے بارے میں سوچیں۔ باکس 5.2 میں آرام کرانے کے طریقہ کی تفصیل بتائی گئی ہے۔ مریض کو یہ کہا جاتا ہے کہ کسی طرح کے کھینچاؤ کے احساس ہونے پر اندیشہ دینے والے حالات کے بارے میں سوچنا بند کردیں۔ میقات کے آخر میں مریض آرام کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ خوفناک حالات کے بارے میں سوچنے لگتا ہے۔ اس طرح مریض کا منظّم سب حساسیت (Systematic desensitization) ہو جاتی ہے۔

یہاں دوطرفہ اظہار بستگی (reciprocal inhibition) کے اصول کام کرتے ہیں اس اصول کے مطابق دو مخالف قوتوں کی ایک ساتھ موجودگی سے کمزور طاقت میں رکاوٹ آتی ہے۔ اس طرح آرام کرنے کا ردِ عمل پہلے قائم ہوتا ہے اور کم اندیشہ دینے والے حالات کا تصور اور اندیشہ سے آرام کے ذریعہ چھٹکارا ہوتا ہے۔ آگے مریض زیادہ اندیشہ دینے والے حالات کا تصور بھی آرام کی حالت میں ہونے کی وجہ سے کرسکتا ہے۔ ماڈلنگ ایک طریقۂ کار ہے جس میں مریض ایک خاص انداز میں طرز عمل کرنا سیکھتا ہے جسے وہ کسی نمونہ یا معالج کو دیکھ کر جو شروع میں ایک رول ماڈل کی حیثیت سے کام کرتے ہیں۔ اکراہی آموزش یعنی دوسروں کو دیکھ کر سیکھنا، کا استعمال اور طرز عمل میں چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں پر نوازنا بھی ایک طریقۂ کار ہے۔

کرداری کی متعدد مختلف تکنیکیں۔ کرداری تجزیہ پختگی معالج کے ہنر پر منحصر ہوتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ مناسب تکنیکیں بھی معالج کے ہنر پر ہی منحصر ہوتی ہیں۔

وقوفی علاج

وقوفی معالجات میں غیر معقول افکار وعقائد میں نفسیاتی پریشانیوں کے اسباب تلاش کیے جاتے ہیں۔ البرٹ ایلیس نے معقول جذباتی علاج (Rational

© NCERT not to be republished

Emotive therapy) (RET) وضع کیا۔ اس علاج کا بنیادی نظریہ یہ ہے کہ نامعقول عقیدہ سابقہ حالات اور ان کے نتائج کے بیچ ثالث کا کردار نبھاتی ہے۔ RET کا پہلا قدم اسبابِ عقیدۂ نتائج کی تحلیل کرنا ہے جونفسیاتی دباؤ کا سبب بنتے ہیں انھیں نوٹ کیا جاتا ہے۔ اس میں مریض کا انٹرویو بھی لیا جاتا ہے تاکہ غیر معقول عقیدہ کا پتہ لگایا جاسکے جو موجودہ حقیقت کو توڑ مروڑ دیتی ہیں۔ نامعقول عقیدہ کو ہوسکتا ہے کہ کسی ماحول میں تجرباتی شہادت کا سہارا نہ ملے۔ ان عقائد کی خصوصیت کی وضاحت ہونی چاہیے، پر مشتمل طرزفکر کے ساتھ۔ یعنی اعتماد ہے یا کوئی چیز ضروری طور پر ہونی چاہیے، کے ایک مخصوص انداز میں ہونی چاہیے۔ غیر معقول عقائد کی

سرگرمی 5.3

آپ کا دوست امتحان سے پہلے بہت تذبذب اور گھبراہٹ کا شکار ہوجاتا ہے وہ ادھرسے ادھرٹہلتارہتا ہے، پڑھائی نہیں کرپاتا اور اسے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جو بھی پڑھا تھا وہ اسے بھول چکا ہے۔ اس کی مدد کی کوشش کریں وہ گہری سانس لے اور، اسے 5-10 سیکنڈ تک روکے اور تب اسے (سانس) باہرچھوڑے ۔ اسے یہ عمل 5-10 بار دہرانے کے لیے کہیں اور اپنی سانس پر توجہ دینے کے لیے بھی کہیں۔ آپ بھی اس عمل کو گھبراہٹ کے وقت کرسکتے ہیں۔

مثالیں ہیں، ''کسی شخص کو ہمیشہ سبھی لوگوں کو پیار کرنا چاہیے۔'' ''انسان کی پریشانی کی وجہ بیرونی واقعات ہیں جن پر کسی کو کوئی اختیار نہیں ہوتا'' وغیرہ نامعقول عقیدہ کی مثالیں ہیں مقدم حالات کی مسخ ادراک جو نامعقول عقیدہ کی وجہ سے ہوتی ہیں، میں نتیجہ کے طور پر منفی جذبات وطرزعمل دیکھنے کو ملتا ہے۔ نامعقول عقیدہ کا اندازۂ قدر انٹرویو اور سوال نامے کے ذریعہ لگایا جاسکتا ہے۔ RET کے طریقۂ عمل میں معالج نامعقول عقیدہ کی غیر ہدایتی سوال نامے کے عمل کے ذریعہ تردید کردیتا ہے سوال کی نوعیت براہ راست نہ ہوکر سیدھی سادی ہوتی ہے۔ سوالات مریض کو اپنی زندگی اور اس کے مسائل کے میں تہہ تک سوچنے کے لیے آمادہ کرتے ہیں۔ رفتہ رفتہ مریض اپنی زندگی کے فلسفہ میں تبدیلی لاکر اپنے نامعقول عقیدہ میں تبدیلی لانے کے قابل ہوجاتا ہے۔ اس طرح معقول نظام عقیدہ نامعقول نظام عقیدہ کی جگہ لے لیتا ہے اور نفسی دباؤ میں کمی آجاتی ہے۔

وقوفی علاج کا ایک دوسرا طریقہ ایرون کا ہے۔ نفسی دباؤ سے متعلق ان کے اصول کی امتیازی خصوصیت اندیشہ یا مایوسی ہے جو یہ بیان کرتی ہے کہ خاندان اور سماج سے حاصل ہوئے بچپن کے تجربے بنیادی نظام عمل تیار کرتے ہیں جس میں انسان کے عقائد وطریقۂ عمل شامل ہوتا ہے۔ اس طرح ایک مریض جسے ایک بچے کی حیثیت سے اس کے والدین نے نظر انداز کیا ہو، ایک احساس پایا جاتا ہے کہ اسے لوگ نہیں چاہتے۔ ان کی زندگی میں ایک اہم واقعہ ہوتا ہے۔ اس کا اسکول میں اپنے استاد کے ذریعہ سرے عام مذاق اڑایا گیا۔ اس حساس واقعہ نے اس میں وہ بنیادی احساس پیدا کیا کہ مجھے لوگ نہیں چاہتے جس کی وجہ سے اس میں لازمی منفی خیالات پیدا ہوگئے۔ یہ منفی خیالات نامعقول خیالات ہیں کہ لوگ مجھے چاہتے نہیں، میں بدصورت ہوں، میں بیوقوف ہوں، میں آگے ترقی نہیں کرسکتا وغیرہ ایسے منفی خیالات کی امتیازی خصوصیات وقوفی مسخ شدگی ہے۔ وقوفی مسخ شدگی ایک طریقۂ فکر ہے جس کی نوعیت ایک عام سوچ کی طرح ہوتی ہے لیکن یہ حقیقت کو منفی طور پر توڑ مروڑ دیتی ہے۔ فکر کا یہ انداز اعتدال سے متجاوز وقوفی ساخت کہا جاتا ہے۔ اس سے سماجی حقیقت سے متعلق وقوفی عمل میں بھول ہوجاتی ہے۔

ایسے خیالات کے بار بار آنے سے اندیشہ اور اداسی کا احساس ہونے لگتا ہے۔ معالج ایسے سوالات کا استعمال کرتا ہے جو سیدھا مریض کے عقیدہ اور فکر کو مجروح کرنے والا نہ ہو ایسے سوالات کی مثال، لوگ آپ سے محبت کس وجہ سے کریں؟ آپ کے خیال میں کامیابی کا کیا مطلب ہوتا ہے؟ وغیرہ ایسے سوالات مریض کو اپنی منفی سوچ کے مخالف سمت سوچنے پر مجبور کرتے ہیں جہاں سے اسے اپنے نظام ناقص افعال کے بارے میں سوجھ بوجھ ملتی ہے اور وہ اپنے وقوفی ڈھانچہ میں تبدیلی لاتا ہے۔ اس علاج کا یہی

© NCERT not to be republished

اس طرح کے وقوفی ردوبدل ہوں جس سے کہ اندیشہ اور مایوسی میں کمی لائی جا سکے۔ کرداری علاج کی طرح وقوفی علاج بھی مریض کے خصوصی مسائل کو حل کرنے پر توجہ دیتا ہے۔ نفسیاتی حرکی علاج کے برعکس کرداری علاج میں کھلا پن ہے یعنی معالج اپنے طریقۂ عمل میں مریض کو شامل کرتا ہے۔ یہ چھوٹا ہوتا ہے جو 20-10 دن کی میقات میں ختم ہوتا ہے۔

وقوفی کرداری علاج

موجودہ دور میں وقوفی کرداری علاج (CBT) سب سے مقبول ہے۔ نفسی علاج کے نتائج و تاثرات سے متعلق تحقیقات سے یہ رائے قائم ہو چکی ہے کہ CBT بہت سارے نفسیاتی انتشار جیسے اندیشہ، اداسی، گھبراہٹ اور سرحدی شخصیت انتشار وغیرہ کے لیے ایک مختصر اور بااثر علاج ہے۔ CBT نفسی مریضیات کی خاکہ نگاری کے تئیں ایک حیاتی نفسیاتی سماجی نظریہ اپناتا ہے۔ یہ وقوفی علاج کو کرداری طریقۂ کار کے ساتھ جوڑتا ہے۔

منطق یہ ہے کہ کسی مریض کی پریشانی کی جڑ حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی معلومات میں ہوتی ہے۔ اس لیے استراحت کے طریقۂ عمل کے ذریعہ حیاتاتی پہلو ماحولیاتی خوش اسلوبی کے ساتھ ایک قابل فہم طریقۂ کار بناتی ہے جس کا استعمال آسان، مؤثر اور مختلف قسم کے نفسیاتی انتشار کے علاج کے لیے مناسب بھی ہے۔

انسان مرکزی وجودی علاج

انسانی وجودی معالجات کا یہ ماننا ہے کہ نفسیاتی تکالیف تنہائی، علاحدگی اور زندگی میں ناکامی اور مقصد حاصل نہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

انسان ذاتی نشوونما، خودیافتگی اور جذباتی فروغ کی خلقی ضرورت کے لیے متحرک ہوتا ہے۔ جب سماج اور خاندان کے ذریعہ ان ضرورتوں کی تکمیل میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو ایسی صورت میں اسے نفسیاتی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خودیافتگی کی تعریف ایک پیدائشی قوت کی حیثیت سے کی گئی ہے جو انسان کو ایک زیادہ پیچیدہ، متوازن اور مربوط ہونا یعنی پیچیدگی حاصل کرنا اور بغیر بکھرے، توازن قائم رکھنے سے کی جاتی ہے۔ مربوط ہونے کا مطلب، پورے ہونے کا احساس، ایک مکمل انسان ہونے کے سبب مختلف تجربات کا سامنا کرنے کے باوجود وہ شخص ویسا ہی رہتا ہے۔ جس طرح سے کھانا اور پانی کی کمی کی وجہ سے پریشانی پیدا ہوتی ہے ٹھیک اسی طرح خودیافتگی کی ناکامی کی وجہ سے بھی پریشانیاں پیدا ہوتی ہیں۔ صحت یابی تبھی آتی ہے جب مریض اپنی زندگی میں خودیافتگی یا خود تحقق کی راہ میں اسے رکاوٹ کے طور پر سمجھ پاتا ہے اور اسے دور کر پاتا ہے۔ خودیافتگی کے لیے کھل کر جذباتوں کا اظہار ضروری ہوتا ہے۔ خاندان اور سماج جذباتی اظہار پر پابندی عائد کرتا ہے کیونکہ اس سے تخریبی قوت کے مسلط ہونے سے سماج کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ جذباتی اظہار پر اس طرح کی پابندی سے تخریبی طرز عمل اور منفی جذبات ابھر کر سامنے آتے ہیں اس طرح یہ علاج ایک جائز بصیرتی اور قابل قبول ماحول تیار کرتا ہے جس میں مریض کے جذبات کا کھلا اظہار ممکن ہوتا ہے، پیچیدگی اور توازن کی تکمیل حاصل ہو سکتی ہے۔ اس میں بنیادی نظریہ یہ ہے کہ مریض کو اپنے طرز عمل کو کنٹرول کرنے کی آزادی اور ذمہ داری ہوتی ہے۔ معالج صرف ایک رہبر اور سہولت فراہم کرنے والا ہوتا ہے۔ مریض خود علاج کی کامیابی کے لیے ذمہ دار ہوتا ہے۔ اس علاج کا اہم مقصد مریض میں شعور کو بڑھانا ہوتا ہے۔ صحت یابی مریض کے اپنے بارے میں بے نظیر سوجھ بوجھ کے ذریعہ آتی ہے۔ مریض اپنی نمو کے لیے کام شروع کرتا ہے جس کی وجہ سے اس میں صحت یابی آتی ہے۔

وجودی علاج

Victor Frankl نام کے ایک نفسیاتی امراض کے معالج اور علم الاعصاب کے ماہر شخص نے علاج بذریعہ الفاظ کا نظریہ پیش کیا۔ Logo روح کے لیے ایک یونانی لفظ ہے اور ''Logotherapy'' کا مطلب روح کا علاج ہے۔ Frankl نے اس عمل کو یہاں تک کہ خطرناک حالات میں بھی معنوی عمل بتایا ہے۔ مطلب جاننے کی بنیاد اپنے وجود کی روحانی حقیقت تلاش کرنے کی کوشش ہے۔ ٹھیک ویسے ہی جیسے کہ لاشعور جس میں خواہشات دبی ہوتی ہیں

© NCERT not to be republished

(باب 2 دیکھیں) ایک روحانی لاشعور بھی ہوتا ہے۔ جس میں محبت کا ذخیرہ جمالیاتی شعور اور زندگی کی قدر کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ اعصابی اندیشہ تب ہوتا ہے جب کسی شخص کی زندگی کے مسائل کو جسمانی، نفسیاتی اور روحانی پہلوؤں سے جوڑ دیا جاتا ہے۔ Frankl نے روحانی تشویش کے کردار پر بھی زور دیا جس کا نتیجہ مہمل ہوتا ہے اور اس لیے اسے وجودی اندیشہ بھی کہا جاسکتا ہے۔ یعنی اعصابی اندیشہ کی بنیاد روحانی ہوتی ہے۔ علاج بذریعہ الفاظ کا مقصد اپنے مطلب کو جاننا و زندگی میں چاہے کیسے بھی حالات ہوں اس کی ذمہ داری کو سمجھنا۔ معالج مریض کی زندگی کی اس انوکھی نوعیت پر زور دیتا ہے اور اسے اپنی زندگی کے مطلب کو سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔

علاج بذریعہ الفاظ میں معالج کھلے دل سے اپنے احساسات، اقدار اور مریض کے ساتھ اپنی وجود کا ذکر کرتا ہے۔ جس میں ابھی اسی وقت پر زور دیا جاتا ہے۔ اس میں منتقلی کی شدّت سے حوصلہ شکنی کی جاتی ہے۔ معالج مریض کو حال کی بے وسیلگی کے بارے میں یاد دہانی کراتا ہے۔ اس مقصد سے مریض کو اپنے وجود کا مطلب جاننے میں اس کی مدد کرنا ہے۔

مریض مرتکز علاج

مریض مرتکز علاج Carl Rogers نے دیا ہے۔ راجرس نے سائنسی تحقیق کو مریض کے انفرادی عمل دستور کے ساتھ جوڑ دیا ہے۔ راجرس نے نفسی علاج میں خودی کے تصور کو پیش کیا جو کسی انسان کے اندر آزادی اور مرضی سے رہتی ہے۔ اس علاج میں گرم جوشی کا رشتہ دیکھنے کو ملتا ہے۔ جس میں مرض اپنے بکھرے احساسات کو یاد کر پاتا ہے۔ معالج ہم احساس ہونے کا مظاہرہ کرتا ہے۔ وہ مریض کے تجربہ کو اس طرح سمجھتا ہے گویا کہ وہ اس کے ساتھ ہے اور وہ مریض کے لیے بلا شرط مثبت خیال رکھتا ہے یعنی مریض کو پوری طرح سے جیسا وہ ہے اسی طرح اپنا لیتا ہے گویا کہ معالج و مریض کے اس ہم احساس دونوں کے بیچ جذباتی گونج پیدا ہوتی ہے۔ بلا شرط مثبت خیال اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ معالج مریض کے ذریعہ علاج کے دوران بتائی گئی باتوں یا کیے گئے کاموں پر منحصر نہیں ہوتا ہے۔ یہ منفرد غیر مشروط گرم جوشی اس بات کا تعین کرتی ہے کہ مریض خود کو بے خطر محسوس کر رہا ہے اور وہ معالج پر بھروسہ کر سکتا ہے۔ مریض خود کو اس حد تک محفوظ محسوس کرتا ہے کہ وہ اپنے احساسات کو ظاہر کر دیتا ہے۔ معالج مریض کے احساسات کو ایک غیر بصری انداز میں دیکھتا ہے۔ یہ انداز نظر مریض کے بیانات کو سنوار کر کیا جاتا ہے یعنی اس معنی کو سمجھنے کے لیے معلومات میں وضاحت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح کا خیال مریض کو مکمل بنانے میں مدد کرتا ہے۔ مطابقت کو بڑھا کر ذاتی تعلقات کو بہتر بنایا جاتا ہے خلاصہ یہ کہ یہ علاج مریض کو معالج کے سامنے حقیقی کردار وضع کرنے میں مدد کرتا ہے جو اس کے لیے ایک مددگار کی حیثیت سے کام کرتا ہے۔

گیسٹالٹ نظریہ علاج

جرمنی لفظ گیسٹالٹ کا مطلب پورا یا مکمل ہونا ہے۔ اس علاج کو (Frits) Freiderick Perls نے اپنی اہلیہ Laura Perls کے ساتھ مل کر پیش کیا۔ Gestalt Therapy کا مقصد انسان کے ذاتی شعور کو بڑھانا ہے وہ خود کو اپنانا تھا اس میں مریض کو جسمانی عملیات و جذبات کو جو شعور کے باہر دبے ہوئے ہیں، کی پہچان کرنا سکھایا جاتا ہے۔ معالج مریض کے تصادم اور احساسات سے متعلق تصورات کو باہر نکالنے میں مدد کر کے اسی کام کو انجام دیتا ہے۔ اس علاج کا استعمال کسی گروپ پر بھی کیا جاسکتا ہے۔

حیاتی طبّی علاج

نفسی پریشانیوں کے علاج میں دواؤں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اپنی بیماری کے علاج کے لیے دواؤں کے نسخہ کا استعمال پڑھے لکھے طبی پیشے ور کرتے ہیں جنھیں نفسی معالج کہا جاتا ہے۔ وہ طبی ڈاکٹر ہوتے ہیں جن میں ذہنی بیماریوں کے علاج، اس کی تشخیص اور سمجھ میں مہارت ہوتی ہے۔ استعمال کی جانے والی دواؤں کی نوعیت بیماری کی نوعیت پر منحصر ہوتی ہے۔ شدید ذہنی بیماری جیسے انتشار نفسی یا دو قطبی انتشار میں دافع نفسیاتی ادویات کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام ذہنی بیماری جیسے تعمیمی تشویش یا رجعتی افسردگی میں ہلکی دواؤں کی ضرورت

ہوسکتی ہے۔ ذہنی علاج کے لیے جن دواؤں کا استعمال کیا جاتا ہے ان کے غلط اثرات بھی ہو سکتے ہیں جنھیں سمجھنا اور دھیان میں رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہوتا ہے کہ اس طرح کا علاج مناسب طبی نگرانی میں ہو۔ یہاں تک کہ دیسی دوائیں جو ایک عام انسان پڑھائی کرنے کے واسطے جاگنے کے لیے کرتا ہے یا خود کو کسی پارٹی میں حوصلہ مند رکھنے کے لیے کرتا ہے ان کے بھی غلط اثرات ہوتے ہیں۔ ان دواؤں سے اس کی لت پڑ جاتی ہے اور وہ دماغ اور جسم کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اس لیے خود سے کسی دوا کا استعمال کرنا خطرناک ہوتا ہے، وہ دماغ کو متاثر کرتی ہے۔

آپ نے فلموں میں ایسے لوگوں کو دیکھا ہوگا جن میں ذہنی انتشار پایا جاتا ہے اور انھیں بجلی کے جھٹکے دیے جاتے ہیں۔ برقی تشنجی علاج (ECT) حیاتی طبی علاج کا ایک دوسرا طریقہ ہے۔ اس میں تشنج پیدا کرنے کے لیے مریض کو برقیرہ کے ذریعہ دماغ میں بجلی کا ہلکا جھٹکا دیا جاتا ہے۔ یہ جھٹکا صرف نفسیاتی معالج ہی دے سکتا ہے۔ اور اسے تب دیا جاتا ہے جب مریض میں سدھار کے لیے اسے دینا ضروری ہوتا ہے۔ ECT ایک روزمرہ کا طریقۂ علاج نہیں ہے یہ صرف اسی حالت میں دیا جاتا ہے جب دوائیں مریض کی بیماریوں میں کام نہیں کرتی ہیں۔

نفسیاتی علاج میں صحت یابی کے معاون عوامل

جیسا کہ ہم نے پڑھا کہ نفسیاتی علاج نفسیاتی تکالیف کا ایک علاج ہے کئی ایسے اسبابی اجزا ہیں جو صحت یابی کے عمل میں مددگار ہوتے ہیں۔ کچھ ایسے اسبابی اجزا مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ معالج کے ذریعہ اپنایا گیا طریقۂ کار اور اسے مریض پر لاگو کرنا صحت یابی کا ایک اہم جز ہے۔ اگر کرداری نظام و CBT اسکول کسی تشویش میں مبتلا مریض کی صحت یابی کے لیے اپنایا جاتا ہے تو اس میں آرام کرنے کے طریقۂ کار اور وقوفی معقولیت زیادہ مددگار رہوتی ہے۔

2۔ معالجاتی تال میل جو معالج و مریض کے بیچ قائم ہونا بھی صحت یابی کی ایک خوبی ہے کیونکہ یہ معالج کی لگاتار موجودگی اور اس کی گرم جوشی والے احساسات کے ذریعہ پیدا ہوتی ہے۔

3۔ علاج کے شروع میں جب کہ مریض کے مسائل کی نوعیت اور اس کے ذریعہ اظہار کیے گئے جذباتی خیالات کو سمجھنے کے لیے اس کا انٹرویو لیا جاتا ہے۔ جذبات کے اظہار کے اس عمل کو (Catharsis) کہا جاتا ہے اور اس کی اپنی صحت یابی کی خوبیاں ہیں۔

4۔ اس کے علاوہ کئی غیر نوعی اجزا ہیں جن کا تعلق نفسیاتی علاج سے ہے۔ ان میں سے کچھ اجزا مریض سے اور کچھ معالج سے تعلق رکھتے ہیں انھیں غیر نوعی اجزا اس لیے کہا جاتا ہے کیونکہ یہ مختلف نفسیاتی نظام علاج میں مریضوں اور معالج میں پائے جاتے ہیں۔ غیر نوعی اجزا مریضوں میں تبدیلی کی ترغیب علاج کی بنا پر بہتری کی توقع وغیرہ سے تعلق رکھتے ہیں۔ اسے مریض متغیرہ کہا جاتا ہے۔ غیر نوعی اجزا جو معالج سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان میں بہتر مزاج جذباتی تصادم کی کمی، اچھی صحت کی موجودگی وغیرہ شامل ہیں۔ انھیں معالج متغیرہ کہا جاتا ہے۔

نفسیاتی علاج میں اخلاقیات

کچھ اخلاقی معیار ہوتے ہیں جن کا خیال رکھنا پیشہ ور معالج کو ضروری ہوتا ہے وہ درج ذیل ہیں:

1۔ مریض کی مرضی لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

2۔ مریض کے اعتماد کو برقرار رکھنا ضروری ہوتا ہے۔

3۔ معالج کی کوششوں کا مقصد ذاتی تکالیف و پریشانیوں کو دور کرنا ہونا چاہیے۔

4۔ معالج اور مریض کے تعلقات کی یک جہتی اہمیت رکھتی ہے۔

5۔ انسانی حقوق اور وقار کا احترام کرنا۔

6۔ پیشہ ورانہ اہلیت اور ہنر بہت ضروری ہوتی ہے۔

© NCERT not to be republished

متبادل صورتی علاج

متبادل معالجات کو ایسا اس لیے کہا جاتا ہے کیونکہ یہ روایتی طبی علاج یا نفسی علاج کی متبادل علاجی صورت ہوتی ہیں۔کئی متبادل معالجات موجود ہیں جیسے مراقبہ (meditation)،سوئی کے ذریعہ علاج،(acupuncture)، جڑی بوٹیوں سے علاج، یوگا وغیرہ ۔پچھلے 25 سالوں میں یوگا اور مراقبہ کو نفسیاتی تکالیف کے علاج کی حیثیت سے کافی مقبولیت حاصل ہوئی ہے۔

یوگا ایک قدیم ہندوستانی تکنیک ہے جس کی تفصیل پاتانجلی کے یوگ سوتر کے اشٹھا نگ یوگ میں ملتی ہے۔یوگا جیسا کہ عام طور پر اسے آج کل کہا جاتا ہے کا مطلب صرف آسن یا جسمانی انداز نشست کے ترکیب یا سانس لینے کے دستور عمل یا پرانا یم یا کسی دو کو ملا کر کرنا ہوتا ہے۔مراقبے کا مطلب سانس پر توجہ دینے کا کام یا کسی چیز پر یا فکر یا منتر پر غور کرنے کے کام کو کہا جاتا ہے۔ یہاں دھیان و گیان میں خود کو مشغول کرنا ہوتا ہے۔گیان دھیان میں جسے پورے دماغ پر مبنی مراقبہ بھی کہا جاتا ہے کوئی طے شدہ چیز یا فکر دھیان دینے کے لیے نہیں ہوتی ہے۔اسنان بذات خود جسم کے مختلف احساسات و فکر جو ان کے شعور سے ہو کر گزرتی ہے پر دھیان دیتا ہے بیش ہواداری (Hyperventilation) لانے کے لیے جلدی سانس لینے کی تکنیک جیسا کہ سودرشن کریا یوگ (SKY) میں ہے کہ کم جوکھم کم خرچ والا ایک طریقہ بتایا گیا جسے دباؤ تشویش (PTSD) اداسی دباؤ سے متعلق طبی بیماری وغیرہ کے لیے بہت ہی فائدہ مند سمجھا جاتا ہے -SKY کا استعمال صحت عامہ مداخلتی تکنیک (Public health intervention technique) کی حیثیت سے'' PTSD'' سے چھٹکارا پانے کے لیے کیا جاتا ہے۔یوگ تکنیک کے استعمال سے انسانی فلاح، مزاج، دھیان، ذہن توجہ اور دباؤ کی برداشتگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ایک ہنرمند استاد سے مناسب تربیت اور آدھے گھنٹہ روزانہ مشق سے اس کے فائدہ میں اضافہ ہوتا ہے نم ہنس (NIMHANS)، ہندوستان، میں ہوئی تحقیقات سے یہ پتا چلا ہے کہ سدرشن کریا یوگ سے اداسی اور مایوسی میں کمی آتی ہے۔زیادہ الکوحل لینے والے مریض جو SKY روزانہ مشق کرتے ہیں میں بھی اداسی اور دباؤ کم ہوتے دیکھا گیا۔ بے خوابی کا علاج یوگا سے ہوتا ہے۔یوگا سونے کا وقت گھٹا دیتا ہے اور نیند کی خوبیوں میں بھی اضافہ کرتا ہے۔

کنڈلنی یوگا جسے امریکا میں پڑھایا جاتا ہے ذہنی بیماریوں کے علاج میں اثر دار ہوتا ہے کیلیفورنیا یونیورسٹی سانڈیگو، یو.ایس.اے. میں Institute of non-linear science نے بھی پایا کہ کنڈلنی یوگا بھی OCD کے علاج میں اثر دار ہوتا ہے کنڈلنی یوگا میں پرانا غم یا سانس کی تکنیک کو منتر کے ساتھ ملاتے ہیں۔اداسی کے بار بار آنے سے روکنے کے لیے پورے دماغ پر مبنی گیان دھیان یا اُپاسنا مددگار ہو سکتی ہے اس طرح کے گیان دھیان سے مریض کو اپنی جذباتی مہیج کو بہتر طرز کاری میں مدد ملتی ہے اور اس طرح سے مہیج کے ناجائز طرز کاری سے روکتی ہے۔

ذہنی طور پر بیمار لوگوں کی بحالی

نفسی علاج کے دو پہلو ہوتے ہیں یعنی علامتوں میں کمی اور جسمانی کام کاج یا کیفیت زندگی میں بہتری، ہلکی بیماری کی حالت جیسے تعمیمی تشویش رجعتی افسردگی یا خوف کی علامتوں میں کمی کا تعلق زندگی کی کیفیت میں بہتری سے ہے۔بہرحال، شدید قسم کی ذہنی بیماری جیسے انتشار نفسی کی علامتوں میں کمی کا تعلق کیفیت زندگی میں بہتری سے نہیں ہے۔متعدد مریض جو دلچسپی میں کمی کسی کام کو کرنے کی خواہش میں کمی یا لوگوں سے بات چیت کرنے کی خواہش میں کمی جیسی منفی علامتوں میں مبتلا ہوتے ہیں، ایسے لوگوں کے لیے بحالی کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ وہ خود کفیل ہو سکیں۔ بحالی کا مقصد ہوتا ہے مریض کو طاقتور بنانا تا کہ وہ کسی حد تک سماج کا ایک سودمند رکن بن جائے۔بحالی میں مریض کو سماجی ہنرمندی کی تربیت اور پیشہ جاتی علاج اور ووکیشنل علاج دیا جاتا ہے۔پیشہ جاتی علاج میں مریض کو کچھ ہنر سکھایا جاتا ہے جیسے موم بتی بنانا، کاغذ کا تھیلا بنانا اور بننا اس طرح ان کی مدد کی جاتی ہے تا کہ ان میں کام کرنے کی عادت پڑ سکے۔سماجی ہنرمندی کی تربیت سے مریض میں ایسے بین شخصی تعلقات کے فروغ میں مدد ملتی ہے۔یہ مدد رول پلے اور ہدایت کے ذریعہ دی جاتی ہے جس کا مقصد مریض کو سماجی گروپ میں کام کرنے کی تعلیم دینا ہوتا

© NCERT not to be republished

ہے۔ وقوفی تربیت بنیادی وقوفی عمل جیسے دھیان، ذہن و دیگر کاموں میں اضافہ کے لیے دی جاتی ہے۔ مریض میں خاطر خواہ بہتری آنے کے بعد انھیں اوروکیشنل تربیت دی جاتی ہے جن میں مریض کے ہنر بڑھانے میں مدد کی جاتی ہے تا کہ وہ کوئی سودمند روزگار کر سکیں۔

کلیدی اصطلاحات

متبادل کرداری علاج، حیاتی طبی علاج، مریض مرکزی علاج، وقوفی کرداری علاج، ہم احساس ہونا، گیسٹالٹ علاج، انسانی فطری علاج، نفسی حرکی علاج نفسی علاج، آبادکاری، رکاوٹ، ذاتی حقیقت جاننا، مصالحاتی تال میل ٹرانسفیر نس، بلاشرط ایجابی لگاؤ۔

خلاصہ

- نفسی علاج نفسیاتی تکالیف سے صحت یابی کے لیے ایک طریقہ علاج ہے۔ یہ یکساں طریقۂ علاج نہیں ہے لگ بھگ 400 مختلف قسم کے نفسی علاج ہوتے ہیں۔
- نفسی تحلیل طرز عملی اوروقوفی و انسانیت وجودی جیسے کچھ اہم نظام نفسی علاج ہیں ۔ ان میں سے ہر ایک نظام کے اندر کئی نظریہ ہوتے ہیں۔
- نفسی علاج کا اہم جزوطبی ترتیب ہوتی ہے یعنی مریض کے مسائل سے متعلق بیانات اور کسی خاص نظریہ علاج کے تحت کسی مریض کا علاج۔
- معالجاتی تال میل معالج اور مریض کے درمیان کے تعلقات ہوتے ہیں۔معالج جس پر مریض کو بھروسہ ہوتا ہے اورمعالج مریض کی جانب ہمدردانہ تعلق رکھتا ہے۔
- نفسی تکلیف میں مبتلا بڑوں کے نفسی علاج کا اہم طریقہ انفرادی نفسی علاج ہے اس میں معالج کو علاج سے قبل پیشہ ورانہ تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔
- Meditation, Yoga جیسے کچھ متبادل معلوجات بھی کچھ مخصوص نفسیاتی تکلیف کے علاج میں اثردار ثابت ہوتی ہیں۔
- ذہنی طور پر بیمار لوگوں کی کیفیت زندگی کو بہتر بنانے کے لیے آباد کاری بہت ضروری ہے جب ایک بار ان کی علامتوں میں کمی ہوجائے۔

اعادہ کے سوالات

1۔ نفسی علاج کی نوعیت اور رسائی کو بیان کریں۔ نفسی معالجات میں معالجاتی تعلقات کی اہمیت پر روشنی ڈالیں۔

2۔ نفسی علاج کی مختلف قسمیں کون کون سی ہیں؟ کس بنیاد پر انھیں درجہ بند کیا گیا ہے۔

3۔ معالج مریض سے کہے کہ وہ اپنے سارے جذبات کو بیان کرے یہاں تک کہ بچپن کے تجربات کو بھی۔ استعمال میں آنے والے تکنیک اور طریقۂ علاج کو بیان کریں۔

© NCERT not to be republished

4۔ طرزِ عملی علاج میں استعمال ہونے والی مختلف تکنیک کی وضاحت کریں۔

5۔ ایک مثال کے ساتھ وضاحت کریں کس طرح وقوفی تحریف ہوا کرتی ہیں۔

6۔ کون سے علاج مریض کے ذاتی فروغ اور قوت کو جاننے کو بڑھاوا دیتے ہیں؟ اس طریقۂ علاج کے بارے میں لکھیں جو اسی اصول پر مبنی ہیں۔

7۔ وہ کون سے اسابی اجزا ہیں جو نفسی علاج کے تحت صحت یابی میں مدد کرتے ہیں؟ کچھ متبادل معالجات کی وضاحت کریں۔

8۔ ذہنی طور پر بیمار لوگوں کی آبادکاری کے لیے کون کون سی تکنیک استعمال میں آتی ہیں۔

9۔ ایک سماجی سیکھ کے نظریہ کا بانی چھپکلی سے ہونے والے ڈر کو کس طرح دیکھتا ہے؟ نفسی تحلیل کرنے والا اسے کس طرح دیکھتا ہے؟

10۔ کیا الیکٹروکنولسو تھراپی (ECT) کو ذہنی تکالیف کے علاج میں استعمال کرنا چاہیے؟

11۔ وقوفی طرزِ عملی علاج کس طرح کے مسائل میں سب سے زیادہ مناسب ہوتا ہے؟

پروجیکٹ کی تجاویز

- اسکول میں جب آپ اچھا کرتے ہیں تو اچھے پوائنٹ (سنہرے پوائنٹ یا اسٹار) حاصل کرتے ہیں اور کالے پوائنٹ پاتے ہیں جب آپ غلط کرتے ہیں یہ ٹوکن ایکونمی کا ایک نمونہ ہے اپنے ساتھیوں کی مدد سے آپ تمام اسکول و کلاس روم کے کام کاجوں کی ایک فہرست بنائیں جس کے لیے آپ کو کلاس ٹیچر سے یا دوستوں سے انعام یا تعریفیں ملی ہوں۔ آپ ان تمام کام کاجوں کی بھی ایک فہرست بنائیں جس کی وجہ سے ٹیچر نے سرزنش کی ہو یا دوستوں نے ناراضگی دکھائی ہو۔
- اپنے ماضی کے کسی ایسے شخص کے بارے میں بیان کریں جنھوں نے لگاتار آپ کے ساتھ ہمدردانہ رویہ رکھا ہو۔ اس کا آپ پر کیا اثر پڑا؟ وضاحت کریں۔

اس طرح کی معلومات اپنے دوسرے دوستوں سے بھی کریں اور ایک رپورٹ تیار کریں۔

ویب لنکس

http://www.sciencedirect.com

http//allpsych.com.

http://mentalhealth.com

تعلیماتی اشارات

1۔ طلبا سے یہ کہا جاسکتا ہے کہ باب 2 میں خودی اور شخصیت میں مطالعہ کی بنیاد پر شخصیت کے کچھ نظریات کے ساتھ مختلف معالجاتی نظریہ کا تعلق قائم کریں۔

2۔ رول پلے اور طلبا سے متعلق کچھ کرداری امور پر ڈرامے کا انعقاد کریں جیسے دوستوں کے ساتھ رشتہ ٹوٹنے سے طلبا میں دلچسپی ہوگی اور اس میں نفسیات کے اطلاق پر زور ڈالیں۔

3۔ چونکہ علاج ایک ہنرمندی کا کام ہے اس لیے اس میں پیشہ ورانہ ترتیب کی ضرورت ہوتی ہے طلبا کو اس کے استعمال سے بچنا چاہیے۔

4۔ کوئی سرگرمی یا بات چیت جس کا گہرا اثر طلبا کے نفس پر پڑتا ہو، کو ٹھیک ڈھنگ سے استاد کے سامنے انجام دینا چاہیے۔

© NCERT not to be republished