

## (The Depressed Child) اداس بچہ۔

اداسی (ڈپریشن) اور یاسیت کی بیماری نہ صرف بڑوں میں بلکہ بچوں اور نوجوانوں میں بھی پائی جاتی ہے اور یہ قابل علاج مرض ہے بچوں اور نوجوانوں میں یہ بیماری ان کے روزمرہ کے کام کاج میں مسلسل مسائل پیدا کرتی ہے۔ کسی بھی وقت میں آبادی کے 5 فیصد بچے اور نوجوان اداسی کا شکار رہتے ہیں۔ وہ بچے جو کہ دباؤ کا شکار ہوتے ہوں، صدمہ سے گزرتے ہیں، وہ جو توجہ مرکوز نہ رکھنے کی بیماری، سیکھنے سمجھنے کی صلاحیت میں کمی، رویوں کی بیماری یا گھبراہٹ، بے چینی کی بیماری میں مبتلا ہوں ایسے بچوں میں اداسی کے خدشات زیادہ ہوتے ہیں۔ اداسی کا مرض موروثی بھی ہوتا ہے۔ اداس بچوں اور بڑوں کے علامات اور رویے ان بڑوں سے مختلف ہوتی ہے جو یاسیت میں مبتلا ہوں۔ بچوں اور نوجوانوں کے ماہر نفسیات والدین کو یہ مشورہ دیتے ہیں کہ وہ اداسی کی علامات سے خبردار رہیں۔ اگر درج ذیل علامات میں سے ایک یا ایک سے زائد علامات چند ہفتوں تک مستقل رہے تو ماہر نفسیات سے مشورہ ضرور کریں۔

1. مسلسل اداس رہنا، رونا یا آنکھوں میں آنسو رہنا۔

2. ما یوسی

3. روزمرہ کے کام کاج میں دلچسپی کی کمی یا پرانی دلچسپی کی باتوں میں اب خوشی کی کمی۔

4. مستقل بوریت کا شکار رہنا، کمزوری محسوس کرنا۔

5. سماجی طور پر تنہائی کا شکار رہنا، بات چیت میں مشکل پیش آنا۔

6. احساس کمتری یا احساس گناہ۔

7. ناکامی پر حد درجہ حساسیت کا شکار ہونا۔

8. حد درجہ چڑچڑاہٹ، غصہ اور نفرت کا اظہار کرنا۔

9. میل جول یا تعلقات میں مشکلات

10. جسمانی تکالیف جیسے سر درد یا پیٹ میں درد کی بار بار شکایت کرنا۔

11. اسکول میں غیر تسلی بخش کارکردگی یا غیر حاضر رہنا۔

12. توجہ مرکوز نہ رکھ پانا۔

13. سونے یا کھانے کی عادات میں واضح تبدیلی۔

14. گھر سے بھاگ جانے کے بارے میں بات کرنا یا کوشش کرنا۔

15. خودکشی یا اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے خیالات یا ایسا رویہ اپنانا۔

وہ بچہ جو عموماً دوستوں کے ساتھ کھیلتا تھا اب اپنا زیادہ وقت تنہا اور بغیر دلچسپی کے گزارے گا۔ وہ اشیاء جو کبھی خوشی اور دلچسپی کا سبب تھی اب اداس بچے کیلئے بہت معمولی خوشی کا باعث ہو گی۔ ممکن ہے کہ وہ بچے اور نوجوان جو یاسیت کی بیماری میں مبتلا ہوں، موت کی خواہش کا اظہار کریں یا خودکشی کی باتیں کریں۔ ایسے بچوں میں خودکشی کرنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اداس نوجوان اپنی کیفیت یا حالت میں بہتری کیلئے شراب اور دیگر نشہ آور اشیاء کی طرف بھی راغب ہو سکتے ہیں۔

وہ بچے اور نوجوان جو گھر اور اسکول میں اکثر و بیشتر مسائل پیدا کرتے ہیں درحقیقت اداس ہوتے ہیں مگر عموماً انہیں اس بیماری کا علم نہیں ہوتا۔ کیونکہ نوجوان ہمیشہ اس بیماری میں اداس نظر نہیں آتے اس لئے اساتذہ اور والدین کیلئے یہ بات سمجھنا مشکل ہوتا ہے کہ بچے کا یہ بگڑا مزاج درحقیقت اداسی کی علامت ہے۔ اگر کبھی کھل کر ان بچوں سے پوچھا جائے تو بعض اوقات یہ اقرار کرتے ہیں کہ ہمیں اداسی یا مایوسی محسوس ہوتی ہے۔

جلد تشخیص اور علاج اداس بچوں کیلئے انتہائی ضروری ہے یہ حقیقتاً ایسی بیماری ہے جس کیلئے ماہرین کی مدد لینا چاہیئے بہتر اور موثر علاج کیلئے عموماً بچے اور گھر والوں دونوں کی شرکت لازمی ہوتی ہے۔ بعض اوقات اینٹی ڈپریشن ادویات بھی استعمال کی جاتی ہے۔ مزید معلومات اور مدد کیلئے والدین اپنے معالج سے ماہر نفسیات برائے بچوں اور نوجوانوں کا پتہ معلوم کریں، جو ایسے بچوں کی تشخیص اور علاج میں موثر ثابت ہو سکتے ہیں۔

