نفسیاتی معالجین سے توقعات

برطانیہ میں آپ اپنے نفسیاتی معالج سے کیا توقع رکھتے ہیں؟

نفسیاتی معالج ایسے طبی معالج کو کہتے ہیں۔ جس نے پانچ، چھ سال ڈاکٹری/ طب کی تربیت حاصل کی ہو۔ پھر اس کے بعد اس نے (خواہ وہ مرد ہو یا عورت) کم از کم ایک سال جنرل میڈیسن اور سرجری میں بطور ڈاکٹر کام کیا ہو۔ اس کے بعد اس نے لوگوں کو ان کے نفسیاتی مسائل کے حل میں مدد دینے کے لئے کم از کم چھ سال تک مزید تربیت حاصل کی ہو۔

ایک نفسیاتی معالج کی خصوصی مہارت کن چیزوں میں ہونی چاہیئے۔

☆ مریض کی ذہنی کیفیت وحالت کا اندازہ کرنا۔

☆ مریض کے نفسیاتی مسائل کو سمجھنے اور ان کے علاج کے لئے Biopsychosocial یعنی حیاتیاتی نفسیاتی معاشرتی عوامل کو پیش نظر رکھنا۔ یہ وہ طریقہ ہے جو نفسیاتی مسائل کے علاج میں مریض کے ماضی کے تجربات، اس کے خاندانی، تمدنی اور ماحولیاتی پس منظر، اس کے کام کاج کی نوعیت واہمیت اور اس کے ساتھ ساتھ طبی علامات کی اہمیت پر بھی بہت زور دیتا ہے۔

☆ ذہنی بیماری کی تشخیص کرنا

☆ مختلف نفسیاتی طریق ہائے علاج کو استعمال کرنا۔

☆ مخصوص دوائیوں کا استعمال کرنا۔

☆ مریض کی صحت کی بحالی میں مدد کرنا۔

ان بنیادی مہارتوں کے علاوہ ایک نفسیاتی معالج کو ایسے خصوصی مسائل کے حل کے لئے بھی سپیشلائیزیشن اور خصوصی مہارت حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ جو لوگوں کے مختلف گروہوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

مثلاً

☆ بالغوں (Adults) کے عمومی نفسیاتی معالج کو ایسے لوگوں سے گفتگو میں خاص طور پر مہارت بڑھانے کی ضرورت ہے۔ جو بے چین اور ابتر سوچوں (Disordered Thinking) اور وہموں (Hallucinations) کا شکار ہوتے ہیں۔

☆ بچوں کے نفسیاتی معالج کو خاندانوں (Families) کے ساتھ کام کرنے اور بچوں کی خصوصی ضروریات کو مدِ نظر رکھنے کی صلاحیتوں اور مہارت کو مزید بڑھانا ہوتا ہے۔

نفسیاتی معالج کہاں کام کرتے ہیں۔

آجکل NHS کے نفسیاتی معالج بہت ساری جگہوں پر کام کرتے ہیں۔ مقامی یونٹوں سے لے کر خصوصی ہسپتالوں تک۔ تاہم زیادہ تر معالج کمیونٹی ذہنی صحت کی ٹیموں میں اور شعبہ ہائے بیرونی مریضاں اور ہسپتالوں کے وارڈوں میں کام کرتے ہیں۔ کچھ معالج جی پی سرجن General Practices میں سیشن (Session) نفسیاتی مریضوں کے علاج کے لئے استعمال ہونے والی خصوصی اصطلاح

کرتے ہیں۔

وہ کیسے کام کرتے ہیں

کبھی کبھار نفسیاتی معالجین اپنے طور پر بیرونی مریضوں کے کلینک میں مریضوں کا معائنہ کرتے ہیں۔

اکثر اوقات وہ اپنے ایسے ساتھیوں کی ٹیم کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں جو دوسرے پیشوں سے متعلق ہوتے ہیں۔ جیسے نرسنگ سوشل ورک، سائیکالوجی اور آکوپیشنل تھراپی۔

ٹیم نفسیاتی معالج کو اپنے طور پر یا ٹیم کے کسی دوسرے ممبر کی موجودگی میں مریض کے معائنے کے لئے کہتی ہے۔ نفسیاتی معالج ٹیم کے مشیر کے طور پر بھی کام کرتے ہیں۔ وہ اپنی ٹیم کے ممبران کے ساتھ انفرادی طور پر ہر مریض کی ذہنی صحت کے لوازمات پر گفتگو کرتے ہیں اور اس بات پر غور و فکر کرتے ہیں کہ ان کے معاملات کو بہترین طریقے سے کیسے حل کیا جا سکتا ہے؟

نفسیاتی معالج اپنی ٹیم کے دوسرے ممبران کے ساتھ اپنی باقاعدہ ''ٹیم ریویو میٹنگز'' میں مریضوں کی حالت کو زیرِ غور لاتے ہیں۔

مجھے ایک نفسیاتی معالج کے پاس کیسے جانا ہوگا؟

عام طور پر تو آپ کا GP ہی آپ کو نفسیاتی معالج کی طرف بھیج دیتا ہے۔ بسا اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ پہلا فرد جس سے آپ کی ملاقات ہوتی ہے وہ نرس ہو سوشل ورکر ہو یا ایک آکوپیشنل تھراپسٹ ہو جو کمیونٹی ذہنی صحت ٹیم کا ممبر ہو۔

وہ عام طور پر ایک ساتھ مل کر یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کو نفسیاتی معالج کے پاس جانے کی ضرورت ہے یا نہیں۔ کچھ خصوصی ٹیمیں خاندانوں، سوشل ورکرز یا رضا کار گروپوں سے براہ راست مریض سے رابطہ کر لیتے ہیں۔ (Referral)

نفسیاتی معالج مجھ سے کس چیز کے بارے میں سوال کر سکتا ہے؟

نفسیاتی معالج آپ سے ان مسائل کی بابت سوال کر سکتا ہے جن کی وجہ سے آپ اس کے پاس آئے ہیں۔ وہ آپ سے ان واقعات کے بارے میں بھی پوچھ سکتا ہے جو آپ کی زندگی میں پیش آتے ہیں۔ وہ آپ سے آپ کے خیالات، احساسات اور جسمانی صحت کے بارے میں بھی سوال کر سکتا ہے۔

اس تمام ترتفتیش و تحقیق کا مقصد یہ ہے کہ آپ کے معالج کو آپ کی حالت اور کیفیات کے بارے میں مکمل معلومات حاصل ہو سکیں۔

نفسیاتی معالج علاج کے لئے کیا تجویز کر سکتا ہے؟

☆ نفسیاتی طریقہ علاج

☆ ادویات کا استعمال

☆ بیماری کا مقابلہ کرنے کے عملی طریقے

☆ تندرست رہنے کے عملی طریقے

چُست و توانا رہنے، دوسرے لوگوں سے میل ملاقات اور اپنے پسندیدہ کاموں کو دوبارہ سرانجام دینے کے طریقے۔

میں اپنے نفسیاتی معالج سے کیا پوچھ سکتا ہوں؟

ممکن ہے کہ آپ اپنے نفسیاتی معالج سے ان چیزوں کے بارے میں پوچھنا چاہتے ہوں:۔

- ☆ آپ کی بیماری کی تشخیص (اگر کوئی ہے تو)
- ☆ آپ کے معالج نے آپ کی حالت کو کہاں تک سمجھ لیا ہے؟
- ☆ وہ آپ کے مسائل کو جاننے اور ان کا حل ڈھونڈنے میں کہاں تک بہتر ثابت ہوسکتا ہے؟
- ☆ اس کے ذہن میں آپ کی حفاظت کا کیا پلان ہے؟
- ☆ ایمرجنسی کی حالت میں یا اس حال میں بھی کہ آپ کی سچویشن بدل جائے آپ کو کیا کرنا چاہیئے؟

آپ کی بیماری کی تشخیص سے متعلق معلومات، علاج یا صحت کی بحالی وغیرہ سے متعلق مفصل معلومات۔ اسمیں ویب سائٹس کتابیں اور کتابچے بھی شامل ہیں۔

مقامی ''اپنی مدد آپ'' کے تحت موجود گروپس سے متعلق معلومات۔ ان میں سے کچھ معلومات تو آپ اپنی ''ذہنی صحت سے متعلقہ ٹیم'' کے دوسرے ممبران سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

کیا کوئی نفسیاتی معالج میرے نہ چاہنے کے باوجود مجھے زبردستی ہسپتال لیجا سکتا ہے؟

ایک نفسیاتی معالج ہمیشہ مریضوں کی مرضی کے خلاف انہیں اپنی ہسپتال میں داخل کرانے کے فیصلے میں شریک ہوتا ہے لیکن اس پر اپنے آپ عمل نہیں کر سکتا۔ اس پر عمل کرنے کے لئے اسے ہمیشہ ایک منظور شدہ سوشل ورکر کی ضرورت ہوتی ہے جو اس بات پر اُس کے ساتھ متفق ہو کہ واقعی اس مریض کو ہسپتال میں داخل کرانے کی ضرورت ہے۔ اور تقریباً تمام کیسوں میں ایک دوسرے خودمختار ڈاکٹر کی رائے کی بھی ضرورت ہے جو اتفاق کرے کہ مریض کو ہسپتال لے جانا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ زیادہ بیمار ہوجائیں تو آپ اپنے مستقبل کے حوالے سے کوئی پیشگی ہدایت نامہ بھی جاری کر سکتے ہیں۔

ایک نفسیاتی معالج سے کس چیز کی توقع نہیں کی جاتی

جسمانی معائنہ:

ممکن ہے کہ آپ کے نفسیاتی معالج کو آپ کی کلائی پر آپ کی نبض کی دھڑکن محسوس کرنے آپ کا بلڈ پریشر چیک کرنے یا Ophthalmoscope کے ساتھ آپ کی آنکھوں کا معائنہ کرنے کی ضرورت پیش آئے تاہم اسے عام طور پر کبھی بھی آپ کے ایسے جسمانی معائنے کی ضرورت نہیں ہوگی جس کے لئے آپ کو بے لباس ہونا پڑے۔ ایسی کوئی بھی جسمانی تکلیف جس کے لئے ایسے معائنے کی ضرورت ہو، آپ کے GP ہی کے زیرِ علاج ہونی چاہئے۔ استثناء صرف اُسی صورت میں ہے جب آپ کو آپ کے کسی ذہنی مرض کی وجہ سے ہسپتال میں داخل کیا گیا ہو۔ اس صورت میں داخل کرنے والے ڈاکٹر کو، جو عام طور پر ایک جونیئر ڈاکٹر ہی ہوتا ہے، مریض کا مکمل جسمانی معائنہ کرنا پڑتا ہے۔

مریض اور معالج کے درمیان ایک خصوصی رشتہ قائم ہونا چاہیئے۔ نفسیاتی معالج جبکہ ارد گرد کوئی دوسرا اسٹاف ممبر نہ ہو، دیکھنے پر اصرار نہیں کرنا چاہیئے۔

دوسرے تمام ڈاکٹروں کی طرح، ایک نفسیاتی معالج اور اس کے مریض کے درمیان جنسی تعلقات سختی سے منع ہیں۔

اس کتابچے کو Dr. Philip Timnes,RCPsych Public Education Editorial Board کی طرف سے پیش کیا گیا۔اس کو مئی 2011ء میں Update کیا گیا اسے مئی 2013ء کو Royal College of Psychiatrists میں ریویو کے لئے پیش کیا جائے گا۔اس کتابچے کو ڈاؤن لوڈ، شائع، فوٹو کاپی اور مفت تقسیم کیا جاسکتا ہے جب تک کہ رائل کالج آف سائیکاٹرسٹس کو باقاعدگی سے کریڈٹ ملتا رہے اور اس کتابچے کے استعمال سے کوئی منافع نہ لیا جائے۔کسی بھی دوسرے طریقے سے اسے دوبارہ پیش کرنے کے لئے
Head of Publications سے اجازت لینا ضروری ہے کالج اپنے کتابچوں کو دوسری Sites پر پوسٹ کرنے کی اجازت نہیں دیتا۔ البتہ یہ اجازت ضرور دیتا ہے کہ ان سے بلاواسطہ link کیا جائے۔

پبلک سیکٹر میں تعلیمی مواد کے کیٹلاگ (Catalog) یا ہمارے کتابچوں کی کاپیاں حاصل کرنے کے لئے رائل کالج آف سائیکاٹرسٹس کے Leaflet Department سے رابطہ کیجئے۔ 17-Belgrave Square. London SWIX8PG انگلینڈ اور ویلز میں چیریٹی رجسٹریشن 228636 اور سکاٹ لینڈ میں SCO 38369۔

براہ مہربانی نوٹ فرمالیجئے کہ ہم انفرادی کیسوں پر کوئی ہدایت Advice جاری نہیں کرتے۔آپ مدد اور ہدایت کے لئے ہمارے FAQ سے رابطہ کیجئے

ہمیں بتائیے کہ ہمارے اس کتابچے کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟

مہربانی فرما کر مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب دیجئے اور جوابات ہمیں بھیجنے کے لئے Submit دبائیے یا اپنے جوابات Dhant@Rcpsych.ac.uk پر Mail کیجئے۔

ہر لائن میں بائیں ہاتھ کے کالم میں درج شدہ ہر ریمارک کے سامنے اس نشان پر Click کیجئے جو آپ کے خیال میں اس کتابچے کے مندرجات پر زیادہ صادق آتا ہے۔

آپ کے جوابات اس کتابچے کو زیادہ مفید بنانے میں ہماری مدد کریں گے۔مہربانی سے ہر آئٹمکو اہمیت دیں۔(شکریہ)

یہ کتابچہ	انتہائی متفق	متفق	غیر جانبدار	غیر متفق	انتہائی غیر متفق
مفید					
باادب					
بدتہذیبی سے پاک					
بہترین					
منصوبہ بندی					

کیا آپ نے اس کتابچے کو اس لئے اہمیت دی کیونکہ آپ ہیں:۔(زیادہ سے زیادہ دو کیٹیگریز کو Tick کریں)

☆ مریض/خدمت لینے والے

☆ خدمت لینے والے یا مریض کے رشتے دار

☆ کسی کی خدمت لینے والے یا مریض کی خدمت وحفاظت کرنے والے

☆ کسی کی خدمت لینے والے یا مریض کے دوست

☆ ہیلتھ کیئر پروفیشنل

☆ ہیلتھ کیئر طالب علم/طالبہ علم

☆ (مہربانی سے وضاحت کریں) کوئی اور

عمر (براہ مہربانی صحیح جگہ پر نشان لگائیں)

☆ 0 - 16 سال تک

☆ 17 - 24 سال تک

☆ 25 - 55 سال تک

☆ +55

نام (اختیاری یعنی لکھنا چاہئیں تو لکھیں)

Email (اختیاری)

کمنٹس / ریمارکس