" تشدد اور جسمانی اذیت کے بعد دائمی درد کا علاج"

انٹرنیشنل ایسوسی ایشن برائے مطالعۂ درد

Chronic Pain as a Consequence of Torture: Management

تشدد اور جسمانی اذیت کے نتیجے میں انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہوسکتا ہے اور دائمی درد اس میں سے ایک مسئلہ ہے -[4,8,11] لہذا تشدد کے مریضوں میں علاج کے دوران دائمی درد پر خاص توجہ دینا ضروری ہے ۔ یہ بات سمجھنا بھی اہم ہے کہ اگر ان لوگوں میں درد پر قابو نہ پایا گیا تو وہ مختلف مضر اثرات میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

صحت کے پیشہ ور ماہرین کے لئے درد پیدا ہونے کی ترکیب و ترتیب (Mechanism)، درد کا ماڈل (Biopsychosocial)اور عارضی /دائمی درد کے علاج کے رہنما اصول کا جاننا ضروری ہے۔
دائمی درد صرف جسمانی معذوری اور معمولات زندگی میں رکاوٹ نہیں ڈالتا بلکہ اعصابی تناو کی وجہ سے ایسے لوگوں کی شخصیت اور ان کے سماجی رویو پر بھی اثر انداز ہوتا ہے- [9,15]

سائنسی تحقیق سے یہ بات عیاں ہے کہ ایسے لوگوں کی "بحالی زندگی" (Rehabilitation)کے دوران ان کی ذہنی بیماری پر زیادہ توجہ دی جاتی ہے ، یہ جانے بغیر کے دائمی درد ان کی بحالی زندگی میں ایک اہم رکاوٹ ہے۔

© حق اشاعت 2019 انٹرنیشنل ایسوسی ایشن برائے مطالعہ درد۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

IASP سائنس دانوں، طبی ماہرین، صحت کی دیکھ بھال کرنےوالوں اورپالیسی سازوں کواکٹھا کرتا ہے، تاکہ درد سےمتعلق مطالعےکی حوصلہ افزائی اورمدد کی جاسکے۔ یہ علم دنیا بھرمیں درد کےعلاج کومزید بہتر بنانےمیں مددگارثابت ہوگا۔

تشدد سہہ مریضوں میں درد کے علاج کے بنیادی اصول وہی ہیں جوکسی بھی درد میں مبتلا مریض میں ہوتے ہیں۔ [6,10]البتہ پیشہ ور ماہرین کو یہ جاننا اور سمجھنا ضروری ہے کہ تشدد کے مختلف طریقے کس طرح جسمانی اذیت کا سبب بنتے ہیں۔جدید تحقیقات اس بارے میں بہت کم رہنمائی فراہم کرتی ہیں - ,[2,5]

البتہ چند تحقیقات (جو زیادہ معیار نہیں) تشدد کے مریضوں میں درد کے بارے میں موجود ہیں۔ جو کچھ راہنمائی فراہم کرتی ہیں۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ انتہائی تشدد کی وجہ سے درد میں مبتلا مریضوں میں صحیح اور بروقت علاج کی رہنمائی نہایت ضروری ہے۔[1,2]

تشویش کی بات یہ ہے کہ ایسے مریضوں میں نہ تو درد کی نشاندہی کی جاتی ہے اورنہ اس کی جانچ کی بنیاد پر علاج پر کوئی توجہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے مریض درد کے ساتھ ستھ کچھ اور شکایات میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں جیسے نیند کی کمی، بے چینی کی شکایات اور عام معمولات زندگی میں رکاوٹ، یہ بات بھی توجہ طلب ہے کہ ایسے مریضوں میں بھرپور طریقے سے درد کا علاج کرنا ضروری ہے اور اسے کسی صورت نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔
مستقلاً درد کو کئی دفعہ ذہنی کیفیت میں مبتلا بیماری کا حصہ سمجھا جاتا ہے اور اس طرح درد کا علاج نظر انداز ہوجاتا ہے۔[1] مثلاً ایسے مریض اکثر جسمانی اذیت کے دوران پیر کے نیچے لگاتار مارنے اور بازوں کو مسلسل لٹکائے رہنے سے Neuropathic درد میں مبتلا ہوتے ہیں۔

International Association for the Study of Pain
IASP
Working together for pain relief

© حق اشاعت 2019 انٹرنیشنل ایسوسی ایشن برائے مطالعہ درد۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

IASP سائنس دانوں، طبی ماہرین، صحت کی دیکھ بھال کرنےوالوں اورپالیسی سازوں کواکٹھا کرتا ہے، تاکہ درد سےمتعلق مطالعےکی حوصلہ افزائی اورمدد کی جاسکے۔ یہ علم دنیا بھرمیں درد کےعلاج کومزید بہتر بنانےمیں مددگارثابت ہوگا۔

تشدد کے مریضوں میں زندگی معمول پر لانے کے لئے جو ماڈل (Biopsychosocial)استعمال ہوتا ہے۔اس کو بروئے کار لانے کےلئے درد میں کمی بہت ضروری ہے۔ حالانکہ کچھ اور پیچیدگیاں جیسے ماحول میں تبدیلی اور مختلف لوگوں سے میل جول بھی اس ماڈل کو استعمال کرنے میں دشواری کا سبب بن سکتا ہے۔ [14]

تشدد کے مریضوں میں درد کے ساتھ کچھ نفسیاتی اور سماجی مسائل بھی پیش پیش ہوتے ہیں۔ جو درد کی جانچ اور علاج میں مشکلات پیدا کرتے ہیں۔ خاص طور پر خاندان اور دوست احباب سے دوری ، کمائی اور رہائش کا نہ ہونا اور دوران علاج خاندان کی مالی اور اخلاقی مدد کی کمی۔ [13;3]

دائمی درد کے علاج کے ساتھ ایسے مریضوں کو (Multi-Modal) یعنی مختلف طریقہ علاج کے ساتھ دوسرے شعبہ صحت کے ساتھ مل کر ایک جامعہ پروگرام بنانا ہوتا ہے معمولات زندگی کو بحال کرنے کے لئے ایسے مریضوں کو انفرادی نشست کے ساتھ کئی دفعہ ایسے مریضوں کے گروپ میں اکٹھا کرکے اجتماعی نشست کا اہتمام بھی کرنا پڑتا ہے۔

معمولات زندگی بحال کرنے کےلئے ایسے مریضوں کو اس بات کی تربیت دی جانی چاہئے کہ دائمی درد کیسے پیدا ہوتے ہیں اور کس طرح مختلف طرز عمل اور سمجھنے اور سوچنے کی صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر درد کے ساتھ زندگی گزارنے کے طریقے سیکھے جاسکتے ہیں۔ ساتھ ہی جسمانی ورزشیں اور درد کی دوائیوں کے استعمال سے جسمانی پٹھوں اور ہڈیوں کے درد کو کم کیا جاتا ہے۔

International Association for the Study of Pain
IASP
Working together for pain relief

© حق اشاعت 2019 انٹرنیشنل ایسوسی ایشن برائے مطالعہ درد۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں.

IASP سائنس دانوں، طبی ماہرین، صحت کی دیکھ بھال کرنےوالوں اورپالیسی سازوں کواکٹھا کرتا ہے، تاکہ درد سےمتعلق مطالعےکی حوصلہ افزائی اورمدد کی جاسکے. یہ علم دنیا بھرمیں درد کےعلاج کومزید بہتر بنانےمیں مددگارثابت ہوگا.

دیکھنے میں آیا ہے کہ ایسے مریضوں میں دائمی درد کو قبول کرکے زندگی کے معمولات واپس لانا کافی مشکل ہوتا ہے وہ اس امید کو چھوڑنے کےلئے تیار نہیں ہوتے کہ درد مکمل ختم نہیں ہوگا۔ یہ سمجھنا بھی مشکل ہوتا ہے کہ درد میں کمی سے بھی معمولات زندگی شروع کئے جاسکتے ہیں۔ اس کےلئے ایسے مریضوں کو جسمانی اور ذہنی طور پر اپنے آپ کو تیار کرنا پڑتا ہے۔ ایسے مریضوں کی توقعات کو حقائق پر مبنی لانے کےلئے ایک خاص حکمت عملی سے کام کرنا ہوتا ہے۔ ان کو یہ بات بارہا سمجھائی جاتی ہے کہ دائمی درد کس طرح جسم میں پیدا ہوتا ہے اور اس کو جسم سے نکالنا (بھرپور) شاید ممکن نہیں لیکن اس کے ساتھ زندگی کومعمول کے مطابق جیسا جاسکتا ہے۔ اس ضمن میں یہ باور کرانا بھی ضروری ہے کہ درد اور نفسیاتی شکاتیں کیوں ایکد وسرے کے ساتھ چلتی ہیں۔ جدید تحقیقات ایسے مریضوں میں کسی خاص یا نئے علاج کو تجویز نہیں کرتیں۔ البتہ دائمی درد کی جانچ کے بعد ایسے مریضوں میں دوائیوں اور دیگر طریقہ علاج سے درد کو قابو میں کیا جاسکتا ہے۔ یہ بات باور کرانا ضروری ہے کہ شاید ایسے مریضوں میں مستقلاً دوائیوں کا استعمال کرنا پڑے ۔لہذا ان کے مضر اثرات کے بارے میں بتانا بہت ضروری ہے۔ یا د رکھئے تشدد کے مریضوں میں Neropathic درد کا علاج بہت ضروری ہے۔ [7]

مختلف صحت کے شعبوں کو ساتھ مل کر تشدد کے مریضوں کے علاج کے لئے جامعہ حکمت عملی مرتب کرنی چاہئے تاکہ یہ مریض درد قابو میں کرنے کے ساتھ ساتھ اپنی زندگی کے سب معمولات بشمول سماجی زندگی کو دوبارہ شروع کرسکیں۔ [12]

یاد رکھئے! یہ حکمت عملی مریضوں کی اپنی شکایات اور مسائل کی نشاندہی کے علاوہ ہیں۔

© حق اشاعت 2019 انٹرنیشنل ایسوسی ایشن برائے مطالعہ درد۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

IASP سائنس دانوں، طبی ماہرین، صحت کی دیکھ بھال کرنےوالوں اورپالیسی سازوں کواکٹھا کرتا ہے، تاکہ درد سےمتعلق مطالعےکی حوصلہ افزائی اورمدد کی جاسکے۔ یہ علم دنیا بھرمیں درد کےعلاج کومزید بہتر بنانےمیں مددگارثابت ہوگا۔

REFERENCES

[1] Amris K, Williams A. Pain Clinical Update: Chronic pain in survivors of torture. IASP Press, 2007.

[2] Baird E, Williams ACC, Hearn L, Amris K. Interventions for treating persistent pain in survivors of torture. Cochrane Database Syst Rev 2017;8:CD012051.

[3] Berliner P, Mikkelsen E, Bovbjerg A, Wiking M. Psychotherapy treatment of torture survivors. Journal of Psychosocial Rehabilitation 2004;8:85-96.

[4] Burnett A, Peel M. Asylum seekers and refugees in Britain. The health of survivors of torture and organised violence. BMJ 2001;322:606-609.

[5] Jansen G, Nordemar R, Larsson L, Blyhammar C. Pain rehabilitation for torture survivors. European Journal of Pain Supplements 2011;5:284.

[6] Jaranson J, Quiroga J. Evaluating the series of torture rehabilitation programmes: history and recommendations. Torture 2011;21:98-140.

International Association for the Study of Pain
IASP
Working together for pain relief

© حق اشاعت 2019 انٹرنیشنل ایسوسی ایشن برائے مطالعہ درد۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

IASP سائنس دانوں، طبی ماہرین، صحت کی دیکھ بھال کرنےوالوں اورپالیسی سازوں کواکٹھا کرتا ہے، تاکہ درد سےمتعلق مطالعےکی حوصلہ افزائی اورمدد کی جاسکے. یہ علم دنیا بھرمیں درد کےعلاج کومزید بہتر بنانےمیں مددگارثابت ہوگا۔

[7] Morasco BJ, Lovejoy TI, Lu M, Turk DC, Lewis L, Dobscha SK. The relationship between PTSD and chronic pain: mediating role of coping strategies and depression. Pain 2013;154:609-616.

[8] Olsen D, Montgomery E, Carlsson J, Foldspang S. Prevalent pain and pain level among torture survivors. Dan Med Bull 2006;53:210-214.

[9] Patel N, Kellezi B, Williams AC. Psychological, social and welfare interventions for psychological health and well-being of torture survivors. Cochrane Database Syst Rev 2014;CD009317.

[10] Quiroga J, Jarason J. Politically-motivated torture and its survivors: a desk study of the literature. Torture 2005;16.

[11] Rasmussen O. Medical aspects of torture. Dan Med Bull 1990;37:1-88.

[12] Taylor AM, Phillips K, Patel KV, Turk DC, Dworkin RH, Beaton D, Clauw DJ, Gignac MA, Markman JD, Williams DA, Bujanover S, Burke LB, Carr DB, Choy EH, Conaghan PG, Cowan P, Farrar JT, Freeman R, Gewandter J, Gilron I, Goli V, Gover TD, Haddox JD, Kerns RD, Kopecky EA, Lee DA, Malamut R, Mease P, Rappaport BA, Simon LS, Singh JA, Smith SM, Strand V, Tugwell P, Vanhove GF, Veasley C, Walco GA, Wasan AD, Witter J. Assessment of physical function and participation in chronic pain clinical trials:IMMPACT/OMERACT recommendations. Pain 2016;157:1836-1850.

---

[13] Teodorescu DS, Heir T, Siqveland J, Hauff E, Wentzel-Larsen T, Lien L. Chronic pain in multi-traumatized outpatients with a refugee background resettled in Norway: a cross-sectional study. BMC Psychol 2015;3:7.

[14] Turk DC, Okifuji A. Psychological factors in chronic pain: evolution and revolution. J Consult Clin Psychol 2002;70:678-690.

[15] Williams ACC, Amris K. Treatment of persistent pain from torture: review and commentary. Med Confl Surviv 2017;33:60-81.

International Association for the Study of Pain
IASP
Working together for pain relief

© حق اشاعت 2019 انٹرنیشنل ایسوسی ایشن برائے مطالعہ درد۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

IASP سائنس دانوں، طبی ماہرین، صحت کی دیکھ بھال کرنےوالوں اورپالیسی سازوں کواکٹھا کرتا ہے، تاکہ درد سےمتعلق مطالعےکی حوصلہ افزائی اورمدد کی جاسکے۔ یہ علم دنیا بھرمیں درد کےعلاج کومزید بہتر بنانےمیں مددگارثابت ہوگا۔

AUTHORS

Kirstine Amris, MD
The Parker Institute
Frederiksberg Hospita
Copenhagen, Denmark
Gunilla Brodda Jansen, MD
Department of Clinical Sciences
Karolinska Instituet
Stockholm, Sweden

TRANSLATORS

Dr. Gauhar Afshan, Professor

Dr. Azhar Rehman, Assistant Professor

Department of Anaesthesiology

Aga khan University

Karachi, Pakistan.

About the International Association for the Study of Pain®

© حق اشاعت 2019 انٹرنیشنل ایسوسی ایشن برائے مطالعہ درد۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

IASP سائنس دانوں، طبی ماہرین، صحت کی دیکھ بھال کرنےوالوں اورپالیسی سازوں کواکٹھا کرتا ہے، تاکہ درد سےمتعلق مطالعےکی حوصلہ افزائی اورمدد کی جاسکے۔ یہ علم دنیا بھرمیں درد کےعلاج کومزید بہتر بنانےمیں مددگارثابت ہوگا۔

IASP درد سے متعلق سائنس، علاج اور تعلیم کی رہنمائی کے لیئے ایک معروف فورم ہے۔ درد کی تحقیق اوراس کی جانچ اورعلاج کرنےوالےتمام پیشہ ورانہ افرادIASPکےممبربن سکتے ہیں۔ دنیا کے133 ممالک میںIASP کے7000 سےذائد ممبرز ہیں۔ اسکےعلاوہ اس کے20 special interest groups ہیں اور90 ممالک میں قومی IASP chapter ہیں۔

IASP سرجری کےبعد درد کےخلاف Fact sheets کی ایک سیریزپیش کررہا ہے،جس میں سرجری کے بعد درد سےمتعلق مخصوص عنوانات شامل ہیں۔ ان دستاویزات کا متعدد زبانوں میں ترجمہ بھی کیا گیا ہے اورمفت ڈاؤن لوڈ کے لیئے بھی دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کے لیئے ویب سائٹ ملاحظہ کریںwww.iasp-pain.org/globalyear

---

© حق اشاعت 2019 انٹرنیشنل ایسوسی ایشن برائے مطالعہ درد۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں.

IASP سائنس دانوں، طبی ماہرین، صحت کی دیکھ بھال کرنےوالوں اورپالیسی سازوں کواکٹھا کرتا ہے، تاکہ درد سےمتعلق مطالعےکی حوصلہ افزائی اورمدد کی جاسکے. یہ علم دنیا بھرمیں درد کےعلاج کومزید بہتر بنانےمیں مددگارثابت ہوگا۔