



شدید تھکن:

ایم ایس کی ظاہرنہ ہونے والی علامت

## تردد

ہم نے اپنی طرف سے پوری کوشش کی ہے کہ جو کچھ معلومات اس کتابچے میں ہیں وہ بالکل صحیح ہیں۔ ہم پر کسی طرح کی ذمہ داری عائد نہیں ہوتی۔ قانون اور سرکار قاعدے بدل سکتے ہیں۔ مقامی طور پر رائے ضرور لیں۔

یہاں جو معلومات دی گئیں مدنظر رکھتے ہوئے کسی بھی مخصوص فرد کے لیے بطور علاج بروئے کار ملتا نہیں۔ یہ ڈاکٹر سے رجوع کرنے، ان کی رائے اور ہیاتھ کیر کی رائے کا نعم البدل نہیں۔

## امداد / تعاون

ہم شکر گزار ہیں ماری۔ کلاؤڈر فور (Marie-claude Defour) ڈاکٹر آنیتا روز (Dr. Anita Rose) اور مین الاقوای ایم ایس آئی ایف ذریعے کے۔ ہم شکر یہ ادا کرتے ہیں اُن تمام ایم ایس سے متاثرا فراد کا جہنوں نے اس کتابچے کے لیے معلومات مہیا کی۔

## ایک مناسب ذریعہ

ہم شکر گزار ہیں ایم ایس آئی ایف سے جڑی تنظیموں کے جہنوں نے ہمارے لیے یہ ممکن کیا ہم اُن کی تمام تفصیلات کو اپنے طور پر اس کتابچے میں شامل کریں۔



**La Fondation ARSEP (France)**  
Fatigue et scléroseen plaques, 2017



**MS Australia**  
MS and Fatigue, 2018



**MS Society (UK)**  
Fatigue booklet, 2016



**MULTIPLE SCLEROSIS SOCIETY OF INDIA**  
Urdu Translation - Farida Raj

# فہرست

4	ایم ایس تھکن کیا ہے؟
6	ایم ایس تھکن کی وجہ کیا ہے؟
8	ایم ایس تھکن عام تھکن سے کس طرح الگ ہے؟
10	ایم ایس تھکن کو دوسروں سے کس طرح بیان کیا جائے؟
12	ایم ایس تھکن کو سمجھنا اور اُس سے نہیں
17	لانف اسٹائل یعنی اپنے جینے کے طرز انداز میں تبدیلیاں
28	ایم ایس تھکن کے لیے دو ایمان
30	چچھ اور ذرا رُع
32	تھکن ڈائری کا نمونہ
35	تھکن ڈائری

#میراظا ہرنے ہونے والا ایم ایس

ورثان 2020: 1

اس کتاب پیچے میں دیے گئے گراؤنڈ کو 2019 میں الاقوامی ایم ایس ڈائی کی مہم سے لیا گیا ہے۔

## ایم ایس تھکن (Fatigue) کیا ہے؟

ایم ایس سے متاثر افراد کا جو سب سے پریشان کرنے مسئلہ ہے وہ ہے شدید تھکن کا احساس۔ کچھ لوگوں کے لیے یہ وہ علامت ہے جو ان پر حد سے زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔

ایم ایس تھکن کی تشریح کرتا ہے حد مشکل ہے کیوں کہ یہ ایک نہ ظاہر ہونے والی علامت ہے اور چونکہ یہ واضح طور پر دھکائی نہیں دیتی۔ اس لیے اس کو دوسروں کو سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات اس کی غلط طور پر تشریح کی جاتی ہے۔ عموماً اس کی وضاحت یوں کی جاتی ہے کہ تمام بدن میں بوچل پن کا احساس رہتا ہے۔ جسم میں کمزوری محسوس ہوتی ہے گویا انہی بالکل نہ ہو، اور کئی لوگ شکایت کرتے ہیں کہ وہ شدید تھکن سے چور چور ہیں۔

حقیقت تو یہ ہے کہ اوپر جو وضعیت کی گئی ہیں وہ سب صحی ہیں کیوں کہ اس مرض سے متاثر ہر فرد اس کو انفرادی طور پر محسوس کرتا ہے۔

عام تھکن کی پر نسبت ایم ایس تھکن بنا کسی وجہ اچانک ہی ایم ایس فرد کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے اور اس سے چھکاراپانا آسان بھی نہیں۔ کافی وقت در کار ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ یہ عارضی بھی ہو مثلاً

”شدید تھکن ایم ایس کی علامت کی نہ ظاہر ہونے والی علامت ہے۔ یہ وہ علامت ہے جو خاندان کے افراد، دوست اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے سمجھنا بے حد مشکل ہے۔ شدید تھکن وہ واحد علامت ہے جو لوگوں کو یہ سوچنے پر مجبور کرتی ہے کہ شاید آپ خواہ مخواہی بات کا بتانگڑ بنا رہے ہیں۔“۔

تاراہندوستان سے ہے



مثلاً دوبارہ تھکن کے دوران اس کو، شارٹ سرکٹ کہتے ہیں۔ یا پھر کوئی نقشیں یا پھر کوئی اور بیماری جس کا تعلق ایم ایس سے نہ ہو۔ یا پھر یہ بھی ممکن ہو سکتا ہے جب وہ ایم ایس علاج کے لیے دو ایسا شروع کرتے ہیں اس کے علاوہ یہ حد درجہ شدید بھی ہو سکتا ہے یعنی آرام کرنے کے بعد بھی تھکن کا احساس۔۔۔ ایم ایس تھکن عارضی طور پر ایم ایس کی دوسری علامات (جیسے عضلات کی کمزوری یا بینائی کا مسئلہ) پر بھی منفی طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے۔ لیکن کچھ لوگوں میں یہ مسئلہ آرام کرنے کے بعد کم ہو سکتا ہے۔ ایم ایس تھکن کی ایک اور وجہ ہے جو کہ نقل و حرکت (چلنے)، درد، عضلات کی کمزوری اور ڈپریشن کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔

بعض اوقات لوگوں کو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں کمزوری محسوس ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے ان کی یادداشت، سیخنے کی جس، کسی کام پر مخصوص توجہ دینا، فیصلہ کرنا اور توجہ دینے کا وقفہ بہت کم ہو جاتا ہے۔ اس کلڈ شن کو brain fog یعنی دماغ پر دھنڈ کا چھا جانا کہا جاتا ہے۔

کچھ لوگوں پر اکثر ایسی تھکن کا غالبہ طاری رہتا ہے یعنی آرام کرنے کے بعد بھی یہ موجود ہوتا ہے۔ عموماً یہ دن کے دوسرے پہر یعنی دوپہر کے بعد زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ گرمی اور دماغی تناؤ سے اس میں تدریے اضافہ ہوتا ہے۔

آرجینینینا کی فرنیزڈ میں ایم ایس کی تشخیص

سنه 2010

## ایم ایس تھکن کی وجہ کیا ہے؟

ایم ایس تھکن کی وجہات کو اب تک صحیح معنوں میں نہیں سمجھا گیا ہے۔ ایسا سوچا جاتا ہے کہ یہ ایم ایس سے جڑے کئی عناصر کا نتیجہ ہے۔ کچھ توزیع خود ایم ایس سے ہوتا ہے۔ اس کو (پر ائمی تھکن) primary fatigue کہتے ہیں۔ اور کچھ دوسرے عناصر کی وجہ سے جس کو (سکنڈری تھکن) کہتے ہیں۔

دماغ میں ہونے والی تہذیبوں اور مرکزی اعصابی نظام کو تھesan پہنچنے کی وجہ سے پر ائمی ایم ایس تھکن ہوتی ہے۔ اس تھesan کی وجہ سے اعصابی ریش پیغامات و احساسات کو دماغ اور حرام مفرکی مقی سے جسم کے مختلف اعضاء تک پہنچانے سے قاصر رہتے ہیں۔ نتیجاً جسم کو صحیح معنوں میں کام کرنے کے لیے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ جس کی وجہ سے ایم ایس تھکن لا حق ہو سکتی ہے۔ دماغ میں ہونے والی تہذیبوں سے عضلات میں کمزوری اور سوچنے سمجھنے کی قابلیت بھی متاثر ہوتی ہے۔ روزمرہ کے کام کا چکچھ طور پر انعام دینے کے لیے بھی زیادہ تو ادائی صرف ہوتی ہے جو کہ ایم ایس تھکن کا باعث ہو سکتی ہے۔

روزمرہ کی زندگی جینے کے لیے جو جدوجہد کرنی ہوتی ہے اس کی وجہ سے سکنڈری ایم ایس تھکن عمل میں آتا ہے۔ مثلاً پریشن، شدید درد، بار بار پیشتاب کی حاجت سے فارغ ہونے کے لیے نیند میں خلص اور عضلات میں اسٹھن بھی ایم ایس تھکن پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ اپنی پیماری کے لیے جو دالی جائی ہے یہ تھکن اس کا سائیڈ ایٹر ہو۔ یا پھر نقل و حرکت نہ کرنے کی وجہ سے بھی ایم ایس تھکن ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ حد سے زیادہ دماغی و ذہنی تباہ، غیر معیاری خوارک اور کوئی انقیش بھی اس کا باعث ہے۔ اور اگر مریض کی اور پیماری سے متاثر ہو تو بھی یہ ایک وجہ ہے۔۔۔



جانپان کی کیمیکو سس 1970  
سے ایم ایس کے ساتھی رہی ہیں

”ایم ایس میں شدید تھکن خاص ہے کیوں کہ ہم چاہے لکھاں کیوں نہ سو لیں، لیکن اس میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی۔ ایسا محسوس ہوتا ہے گویا ہم اس کے دباؤ نے کچلے جا رہے ہیں۔ آپ ابھی بالکل ٹھیک ہیں اور دوسرے ہی لمحے شدید تھکن تلے دب جاتے ہیں۔ صرف لمحوں میں سب کچھ بدل جاتا ہے۔ کچھ بھی کرنا نہایت دشوار ہو جاتا ہے۔“



”نقل و حرکت کرنا، کام کرنا، کھانا یہاں تک کہ بات کرنا بھی دو بھر ہو جاتا ہے۔ مان لیجیے کہ آپ کا جسم تو سوتا ہے لیکن دماغی طور پر آپ جائے رہتے ہیں۔ بعض اوقات نیند بذات خود ایک مستکہ بن جاتی ہے کیوں کہ آپ کا جسم تو نیند کی آغوش میں ہے لیکن آپ کا دماغ اب بھی سوچ رہا ہے خاموش نہیں ہوتا۔“

فرانس کی ماری سنہ 2016  
سے ایم ایس سے متاثر ہے۔

## ایم ایس تھکن اور عام تھکن کے احساس میں کیا فرق ہے؟

ایم ایس تھکن اس تھکن سے بالکل مختلف ہے جو ہمیں رات بھیک سے ناسونے یا پھر محنت کرنے پر محسوس ہوتی ہے۔ یہ تھکن بے شک آپ پر اثر کرتی ہے لیکن ایم ایس تھکن اس سے بھی کئی گناز یادہ ہوتی ہے۔

ایم ایس تھکن جسمانی اور دماغی طور پر بھی ہو سکتی ہے۔ یہ آپ کے وجود سے تو انکی کوچور لٹتی ہے۔ اور آپ اپنے کام کو ختم نہیں کر سکتے۔ ایم ایس تھکن آپ میں شدید کمزوری کا باعث ہو سکتی ہے اور اس سے چھکارا پانے میں کافی وقت درکار ہوتا ہے۔۔۔

ایم ایس تھکن عموماً ہمارے پورے وجود کو اپنے میں سمیٹ لیتی ہے اور یہ کسی بھی وقت بنا کی وجہ اور وارنگ کے ہو سکتی ہے۔ کچھ متاثر افراد یہ بھی کہتے ہیں کہ نہایت ہی سیدھی سادی عام سرگرمیاں جیسے لکھنا یا پڑھنا وغیرہ

صرف اتنا کرنے پر بھی انہیں آرام کی ضرورت محسوس ہوتی ہے اور کچھ ایسے بھی ہیں جو یہ کہتے ہیں کہ شانپنگ کرنے کے بعد یا پھر اپنے کتب کو باہر لٹھنے کے لیے لے جانے کے بعد وہ تھکا دٹھ محسوس کرتے ہیں اور کچھ یوں بھی کہتے ہیں کہ انہیں کمپیوٹر پر کام کرنے اور ان کاموں کو نہ جانے میں جہاں زیادہ توجہ درکار ہوتی ہے وہ تھک جاتے ہیں اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ رات بھرا چھی طرح سوئے ہوں لیکن صبح آنکھ کھلنے پر آپ شدید تھکن محسوس کریں۔

”میرے لیے ایم ایس تھکن ایک انہتائی، جیٹ لیگ کی طرح ہے۔ رات بھرا چھی طرح سونے کے باوجود بھی صبح انھنے پر یوں محسوس ہوتا ہے گویا میری پوری رات بغیر سونے ہوئے یعنی بے خوابی میں گذری ہو۔۔۔“

مراقب میں مقیم تاجیہ کی 2014 میں ایم ایس کی تشخیص ہوئی۔ لیکن اس سے قبل انہوں نے کافی برس ایم ایس کی علامات کے ساتھ گزارے۔۔۔





پولیز کے جسیک میں ایم ایس کی تشخیص  
سن 2011 میں ہوئی

## ایم ایس تھکن کے بارے میں عام نکات:



- جوں جوں دن چڑھتا ہے یہ تیز ہو جاتا ہے۔
- عام تھکن کے برعکس یہ بنا کسی وجہ اچانک اثر انداز ہوتا ہے۔
- عام تھکن کے مقابلے میں یہ شدید ہوتا ہے۔
- درج حرارت میں زیادتی اور آبی بخارات کی فضائیں موجودگی اس کو بدتر کرتی ہے۔
- عام تھکن کے مقابلے میں یہ روزمرہ کے کاموں میں دخل انداز ہوتی ہے۔

## ایم ایس تھکن یعنی MS fatigue کو دوسروں سے کس طرح بیان کیا جائے

اس کے بارے میں اپنے دوست و احباب، خاندان کے افراد، کوئیگ اور جو آپ کی صحت کے ضامن ہیں ان کو بتانا کافی پیچیدہ معاملہ ہو سکتا ہے۔ دوسروں کو اس بیماری کو سمجھنے میں مدد کرنا آپ کے لیے بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔

بعض اوقات دوست اور خاندان کے افراد آپ میں ایم ایس تھکن کا اثر دیکھ سکتے ہیں۔ مثلاً آپ کار شنسہ دار یہ دیکھتا ہے کہ آپ دوپھر کے بعد پہلے کی ہے نسبت دھیرے چلتے ہیں یا پھر ایک سرگرمی کو مکمل کرنے کے بعد دوسروں کی گفتگو پر فوراً دھیان نہیں دے سکتے۔ ایم ایس تھکن کے جواہرات آپ پر مرتب ہوتے ہیں اُنہیں دیکھتے ہوئے آپ کے آس پاس کے لوگ آپ کی مدد / سہارا دینے کے لیے آگے بڑھ سکتے ہیں۔

بھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ دوسرے ایم ایس تھکن کے بارے میں لا علم ہوتے ہیں کیوں کہ یہ ایک غیر مرمنی یا نہ ظاہر ہونے والی علامت ہے۔ لیکن آپ مثالوں کے ذریعے دوست، ٹینی اور کوئیگ کو سمجھ سکتے ہیں۔ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔



”ظاہرنہ ہونے والی علامت تھکن کی وضاحت کرنا بے حد مشکل ہے۔ اس لیے میں کوشش کرتی ہوں کہ مثالوں کے ذریعے دوسروں کو سمجھا پاؤں۔ جیسے میں کسی شخص سے کہتی ہوں کہ سوچیں آپ لیٹھے ہوئے ہیں اور اٹھنے کی کوشش کر رہے ہیں جب کہ ایک پتھر کی سل آپ کے جسم پر رکھی ہوئی ہے۔“

کینیا کی لارا میں ایم ایس کی تشخیص سنہ 2006 میں ہوئی۔

اور 2019 میں انہیں این ایم او سے متاثر قرار دیا۔

مندرجہ ذیل مثالوں کے ذریعے آپ دوسروں کو اپنے ایم ایس تھکن کے بارے میں سمجھا سکتے ہیں:

### سکل کی تھکن کی مثال

#### ہری

آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ ایک کار ہیں جو گانل کی ہری بیک کو پار کرتے ہوئے آگے کافر جاری رہتی ہیں لیکن کہ آپ میں اتنی تو انائی ہے۔

#### زرد

کار کرنے کے لیے سوچنے کی ضرورت ہے تاکہ تکسی بھی قسم کے حادثہ کا اندریش نہ ہو۔

#### لال

کار کو زک کر آرام کی ضرورت ہے تاکہ آگے بڑھ سکے۔



### بیٹری کی مثال



بیٹری کی تو انائی کم ہو گئی ہے اور اس میں اتنی تو انائی ہے کہ روزمرہ کی سرگرمیوں کو انجام دے سکے۔



آپ کو اس کے استعمال کے بارے میں سوچنا ہو گا اور ساتھ اس کو چارج کرنے کی ضرورت ہے۔



بیٹری کی تو انائی بالکل ختم ہو چکی ہے اس لیے سب کام رک گئے ہیں۔ اگر آپ نے وقایتو فتا بیٹری کو چارج نہیں کیا تو آپ اس کو چارج کرنے کے کچھ وقت ضرورت ہو گی۔

”گرمی اور ذہنی پریشانی کی وجہ سے میری تھکن بڑھ جاتی ہے جوں جوں دن چڑھتا ہے تھکن بد سے بدتر ہوتی جاتی ہے۔ یوں محسوس ہوتا ہے گویا میری ذاتی یا خجی بیٹری تو انائی سے خالی ہو رہی ہے۔“

اپنی کی جوں ساریا میں ایم ایس کی تشخیص سنہ 1999

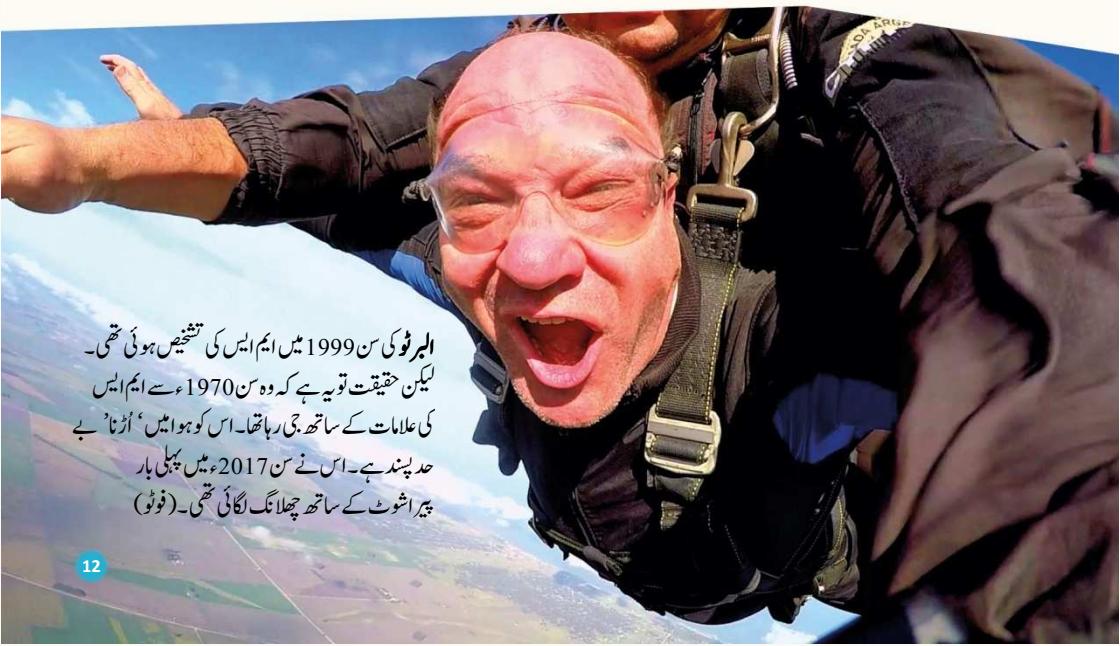
## ایم ایس تھکن کو سمجھنا اور اس سے نمٹنا

ایم ایس تھکن سے نمٹنا اور اس کو کافی حد تک کم کرنا ممکن ہے تاکہ صحت مند اور متحرک زندگی جی جاسکے۔

ایم ایس تھکن سے با اثر طور پر نمٹنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی توانائی کا صحیح طور پر استعمال کرتے ہوئے ان کاموں پر دھیان دیں جو اہم ہیں۔ ایم ایس تھکن کا تجزیہ کرنا، اس سے ہامی طریقے سے نمٹنے کی تدبیر کرنا بذات خود تھکن شدہ کام ہے بہر حال ان چیزوں کی نشاندہی کرنا جو آپ کو حادثے زیادہ تھکا دیتی ہیں اور ان کو مد نظر رکھتے ہوئے ان سے خود کو محفوظ رکھنا ہمارے لیے سود مند ثابت ہو سکتا ہے۔

ایم ایس تھکن سے نمٹنے کا کوئی ایک طریقہ نہیں ہے کیوں کہ یہ ہر متاثرہ فرد پر ایک مخصوص طریقے سے اثر پذیر ہوتا ہے۔ بہر حال یہاں آپ کو بتالا گیا ہے کہ کن حالات میں یہ تھکن بد سے بدتر ہو جاتی ہے اور ان سے نمٹنے کے لیے کیا تدبیر کرنی چاہئے۔

المروکی سن 1999 میں ایم ایس کی تشخیص ہوئی تھی۔ لیکن حقیقت تو یہ ہے کہ وہ سن 1970ء سے ایم ایس کی علامات کے ساتھ جی رہا تھا۔ اس کو ہوا میں، اڑنا بے حد پسند ہے۔ اس نے سن 2017ء میں پہلی بار پیرا شوت کے ساتھ چھلانگ لائی تھی۔ (فوٹو)



## تھکن ڈائری کا استعمال



تھکن ڈائری کو رکھنے سے آپ کو ایم ایس تھکن کو سمجھنے میں مدد ملے گی۔ اس کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ اور آپ کی دیکھ بھال کرنے والے سمجھ بائیس گے کہ آپ کی صحت، آپ جو دوائیاں، استعمال کرتے ہیں کہیں وہ توجہ نہیں آپ کی شدید تھکن کی۔ ان کو سمجھنے کے بعد اس کا حل ڈھونڈ کر اس کو بروئے کار لایا جاسکتا ہے۔

جب آپ نے اپنے مسائل کا حل ڈھونڈ لیا ہے اور آپ کی جو علامات تھیں ان کو بھی مد نظر رکھتے ہوئے ان کا علاج کر لی۔ اس وقت ایک اور ڈائری لکھیں۔ آپ دونوں کامواؤز نہ کریں اور دیکھیں کہ کیا آپ کو وہ تبدیلی حاصل ہوئی جو آپ چاہتے تھے۔

عموماً لوگوں کو ڈائری لکھنا پسند نہیں لیکن ڈائری کا لکھنا کافی مفید ثابت ہو سکتا ہے کیوں کہ جب تک ہم وہ نہ لکھیں جو ہم محسوس کر رہے ہیں یا پھر علاج کے بعد ہماری حالت میں کس طرح کی ثبت تبدیلیاں آئیں ہیں تو نہ صرف

ہمیں خود بلکہ ہمارے خاندان کے افراد کو بھی یہ انداز ہوتا ہے کہ ایم ایس تھکن کس طرح ہم پر اثر انداز ہوتی ہے اور وہ بہتر طریقے سے ہماری مدد کر سکتے ہیں۔

جب آپ ڈائری لکھیں تو ان تمام سرگرمیوں کے بارے میں تفصیل سے بیان کریں کہ آپ نے اس وقت کیا کیا تھا۔ مثلاً شاپنگ سے آپ کی مراد نہ ہوئی دوکان سے سامان لانا یا پھر دور کے ایک سوپر مارکٹ جانا۔ ایک بھاری ٹرالی کو ڈھکیتے ہوئے کافی چلتا۔ آپ جتنی تفصیلات اپنی ڈائری میں لکھیں گے وہ اتنی ہی کار آمد ہو گی۔

آپ کب اور کیسے اپنی ڈائری کا استعمال کرتے ہیں یہ آپ کا بھی معاملہ ہے۔ کچھ لوگ جوں ہی وقت ملتا ہے ڈائری لکھتے ہیں اور کچھ ایسے بھی ہیں جو دن بھر و قاتو قاتا لکھتے رہتے ہیں۔ اگر آپ دن کے ختم ہونے پر ڈائری لکھنا پسند کرتے ہیں تو اس حقیقت سے باخبر ہیں کہ اس وقت آپ کی ایم ایس کی شدید تھکن آپ کی یادداشت کو متاثر کر سکتی ہے کہ آپ کو دن بھر کیسا محسوس ہو رہا تھا۔



## نیند کو بہتر کرنا

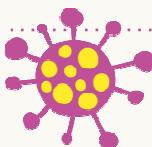


بے خواب یا نیند کی کمی آپ کی ایم ایم تھکن کی اصل وجہ ہو یا پھر دیگر وجوہات کی ایک وجہ ہے۔ ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو آپ کی نیند میں خلل انداز ہوتی ہیں۔

- عضلات میں کھنچاؤ۔ بیروں میں بے چینی
- درد
- عسل خانہ جانے کی حاجت
- بے خواب
- حد سے زیادہ کافی یا پھر شراب کا استعمال خصوصاً سونے سے قبل
- آواز یا شور شرابہ
- درجہ حرارت میں اضطرابی کیفیت
- ڈپیریشن۔ حد سے زیادہ اُداسی روشنی
- دوائیوں کا استعمال

جب آپ اپنی تھکن کی ڈائری میں نیند کے مسائل کے بارے میں لکھیں تو یہ اندازہ لگانا ممکن ہو گا کہ آپ کے شدید تھکن کی وجہ کیا ہے اور اس کا حل آپ اور آپ کی دلیکھاں کرنے والی ٹیم ڈھونڈ سکتی ہے۔ مثلاً نیند کا معمول سودمند ثابت ہو سکتا ہے یا پھر ان دوائیوں کا استعمال جو عضلات میں کھنچاؤ کو کم کریں۔

ڈپیریشن یا بار بار پیشاب کی حاجت سے محفوظ رکھیں



## انفلوکشن کی موجودگی

عام سردی و زکام یا پھر مثانہ کا انفلوکشن خصوصی طور پر جب آپ کے جسم کا درجہ حرارت بڑھ جائے تو یہ آپ میں آن ہی تھکن کا باعث ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو انفلوکشن ہو تو جلد از جلد اس کا علاج کروائیں۔ آرام کریں۔ پانی و مشروبات کا استعمال کریں اور اپنے جسم کے درجہ حرارت میں کمی لائیں۔





## ایم ایس شدید تھکن پر دوائیوں کا اثر

ایم ایس بیماری اور اس کی علامات کو قابو میں لانے کے لیے جن دوائیوں کا استعمال عام طور پر کیا جاتا ہے ایم ایس تھکن کا باعث ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کوئی نئی دوائے رہے ہوں یا پھر دوائی کی خوارک میں کوئی تبدیلی ہو یا پھر آپ دن کے کس وقت دوائی لیتے ہیں آپ کی ایم ایس تھکن کی سطح میں تدرے تبدیلی لاسکتے ہیں۔

اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ جو دوائی لے رہے ہیں اس کی وجہ سے آپ کی تھکن میں اضافہ ہو رہا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ آپ جو دوائیاں لے رہے ہیں ان کو مد نظر رکھتے ہوئے کچھ تبدیلیاں کریں گے تاکہ آپ کی حالت میں ثابت تبدیلی ہو۔ یاد رکھیں کہ آپ اپنی دیکھ بھال کرنے والوں کو بتالائے بغیر ہرگز بھی اپنی دوائیوں کی خوارک میں تبدیلی نہ کریں۔



دان جو کہ نیدر لینڈ سے ہیں ان کی ایم ایس تشخیص 2008 میں ہوئی۔



## آپ کے موڈ میں تبدیلی

اضطراب، حد سے زیادہ ادا سی اور موڈ میں تبدیلی ایم ایس میں عام ہیں اور یہ شدید تحکن کا باعث ہو سکتی ہیں۔ یہ بھی حدد رجہ ممکن ہے کہ یہ ایم ایس سے متاثرہ افراد کے موڈ پر اثر انداز ہوں۔ دراصل ان دونوں کو یعنی ایم ایس اور موڈ کو ایک دوسرے سے الگ کرنا مشکل ہے۔ ممکن ہے کہ یہ ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہوں۔

ان جذباتی علامات کو حل کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ صحیح علاج ایم ایس تحکن کو کم کر سکتا ہے اور ایم ایس تحکن کو کم کرنے کے مختلف ذرائع اسٹری لیں اور اضطراب سے نجات پانے میں مدد گار ثابت ہو سکتے ہیں۔

کئی ایم ایس سے متاثر افراد کا کہنا ہے کہ اپنی حالت کے بارے میں باخبر رہنے سے ان کی شدید تحکن پر ثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ موجودہ حالت سے باخبر رہنے کو، مائینڈ فل کہا جاتا ہے۔ اس کتابچے کے آخر میں مائینڈ فل ہنکریوں کے بارے میں بتایا گیا ہے۔ ان کو جاننے سے آپ استفادہ کر سکتے ہیں۔

اگر جذباتی و نفسیاتی طور پر آپ حد سے زیادہ پریشان ہوں تو آپ کی دیکھ ریکھ کی ٹیم سے ربط کریں جیسے نسیم یا پھر نفسیات کے ماہر سائیکلووجسٹ سے وہ آپ کے مسئلے کو حل کرنے یا تو دوادیں گے یا پھر آپ کو کونسلنگ کے لیے بھیجن گے تاکہ آپ اپنے جذباتی مسائل کو حل کر سکیں۔



## صحت کے دیگر حالات / کنڈیشن

ایم ایس کی مختلف علامات کا باعث ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ یاد رکھنا بے حد اہم ہے کہ صحت کا ہر کوئی مسئلہ ایم ایس سے جڑا ہوا نہیں ہے۔ دوسری وجوہات جیسے اختتام ماہواری، مینوپاز، خون کی کمی، لینیسا اور تھرائیڈ کے بارے میں بھی سوچنا چاہئے۔ یہ سب بھی ایم ایس تحکن کا باعث ہو سکتے ہیں یا پھر انہیں بہتر کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کچھ ایسی علامات محسوس کریں جو آپ کے ایم ایس کی وجہ سے انہیں یا پھر کچھ پریشانی ہو تو اپنی مدد یکل ٹیم سے صلاح مشورہ کریں۔

## آپ کے لائف اسٹائل یعنی روزمرہ جیئنے کے انداز میں تبدیلیاں

ایم ایس میں تھکن پر قابو پانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ دیکھیں آپ کا جینے کا انداز یعنی لائف اسٹائل کیسا ہے۔ ہم اور ہمارے آس پاس جو ہیں وہ کس طرح کام، آرام اور تفریگی اوقات کو گذارتے ہیں۔ بتانا یہ ہے آپ کام کو کس طرح آسان کر سکتے ہیں اور اپنی تووانائی کو بہتر طور پر صرف کر سکتے ہیں۔

### تبدیلیاں کرنا



اپنے لیے تھوڑا سا وقت نکالیں اور سوچیں کہ حقیقت میں ایم ایس میں تھکن آپ پر کس طرح انداز ہوتی ہے سوچیں آپ اور دوسرا سے اس سے منٹنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔ یہاں ضروری ہے کہ آپ سرگرمیوں اور آرام، ایکسرسائز اور استنان، روزگار اور سو شیل لاکف میں تو ازن برقرار رکھنے کے ذرائع ڈھونڈنے یا در ہے آپ جو تبدیلیاں کرتے ہیں ہو سکتا ہے اس میں آپ کے خاندان کے افراد آپ کے دوست اور کولیگ بھی شامل ہوں۔۔۔

نقل و حرکت کے ذرائع بھی آپ کی تووانائی برقرار رکھنے میں مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا آپ کسی ذریعے کو روزانہ استعمال نہ کرتے ہوں لیکن جب آپ کی تھکن میں شدید اضافہ ہو تو آپ، واکر چھڑی، واکر یا ویل چیئر کے استعمال کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ اس طرح نقل و حرکت میں آپ کی جو تووانائی صرف ہوتی ہے اس کو کم کیا جا سکتا ہے۔

”میری فیملی جانتی ہے کہ شدید تھکن کس طرح مجھ کو برداشت کی انتہا پر لے جاتی ہے۔ جائے روزگار پر یہ آسان نہیں کیوں کہ میرے کولیگ اس کو سمجھتے ہوئے مجھ سے ہمدردی نہیں کر سکتے۔۔۔“

اور وگ کی ایسا نہ 1996 سے ایم ایس کے ساتھ جی رہی ہے۔





گریس ملک کے ساکن کو تاس میں ایم ایس کی تشخیص سنہ 1991 میں ہوئی۔

”میں نے وہ طریقہ ڈھونڈ نکالا ہے جو مجھ کو میری سرگرمیوں کو پورا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ میں ان کاموں سے احتراز کرتا ہوں جو زیادہ وقت لیتے ہیں اور زیادہ تو نمائی کی ضرورت ہوتی لیکن اس کے باوجود میں خود کو محروم نہیں کرتا۔ مجھ کو جو کچھ کرنا ہوتا ہے میں اس کو لکھ لیتا ہوں اور ہفتے میں اپنے لیے وقت نکالتا ہوں جب مجھ کو کچھ خاص نہیں کرنا ہوتا تاکہ اگر ضرورت ہو تو میں آرام کر سکوں۔“

ڈینے جو کہ بلجیم سے ہے۔ سنہ 2014 میں ان کی ایم ایس تشخیص ہوئی۔



## فوقیت یا اہمیت دینا



اپنے روزمرہ کے معمول میں تبدیلیاں کرنا آسان نہیں۔ لیکن پہلے جو کرنا ہے اس کو سوچنے آپ اپنی تو انی کو ان چیزوں کے لیے محفوظ رکھتے ہیں جنہیں آپ واقعی کرنا چاہتے ہیں یا جنہیں کرنے کی ضرورت ہے۔ جب ایک ایسی شخصیت کو جانتی ہے کہ ہر کام ایک ہی دن میں نہیں ہو سکتا۔ تو آپ کو چاہتے ہے کہ آپ اُس کام پر توجہ دیں جس کا کرنا بے حد ضروری ہے۔ یہ سوچ آپ کے لیے مددگار ہوتی۔ اس کو کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ اُن تمام سرگرمیوں کی فہرست بنائیں جو آپ ایک دن یا ہفتے میں کرتے ہیں:

- کیا انہیں تو انی کو محفوظ رکھتے ہوئے بہتر انداز میں کیا جاسکتا ہے
- کیا انہیں اس وقت کیا جاسکتا جب کرنا آسان ہو گا؟
- کیا یہ کام کرنے میں آپ کو مدد ملے گی؟
- کیا ان کاموں کو ہم ایک دن یا ہفتے میں باٹ سکتے ہیں؟



### پلانگ

- اب نشاندہی کریں آپ کے لیے کیا اہمیت رکھتی ہیں۔
- آپ سوچیں وہ کیا کام ہیں جو آپ کرنا نہیں چاہتے۔
- نشان لگائیں ان پر جن کا کثر کرنا ضروری نہیں۔
- نشان لگائیں ان پر جن کا کرنا قطعی ضروری نہیں۔

اوپر دی گئی تکنیک کو مدد نظر رکھتے ہوئے آپ کو اندازہ ہو گا کہ آپ کے لیے کیا اہم ہے۔ اور اس طرح آپ اپنے وقت کا صحیح طور پر استعمال کر سکیں گے۔ دن یا ہفتہ بھر کے لیے نام نہیں بنائیں آپ کو شروع میں عجب لگے گا لیکن پلان بنانے سے آپ کو کام کرنے میں خود اعتمادی آئے گی اور آپ وہ سب کر پائیں گے جو آپ چاہتے ہیں۔۔۔

اس فہرست کو مدد نظر رکھتے ہوئے دیکھیں وہ کوئی سرگرمیاں ہیں جو اہم ہیں اور سوچیں:

کسی بھی کام کو شروع کرنے سے قبل ضرورت ہے کہ ہم پلان کریں۔ مثلاً اسوچیں کہ اگر آپ کی ایم ایل کی تھکن روزانہ ایک مخصوص وقت پر آپ پر اشناز ہوتی ہے اور آپ کو تھکن محوس ہوتی ہے اگر آپ کوئی ایسا کام کرنے والے ہیں جو آپ میں تھکن پیدا کرے تو پلان بنانے سے آپ کو وہ وقہ متاثر ہے جب آپ شروع کرنے سے پہلے اور بعد میں آرام کر سکیں۔ ذیل میں دیے گئے نکات آپ کو پلان بنانے میں مدد دے سکتے ہیں:

- آپ جو کام ختم کرنا چاہتے ہیں وہ حقیقت پر مبنی ہونا چاہئے۔
- آپ دن میں کرنے والی سرگرمیوں کو آسان اور مشکل حصوں میں بانٹے تاکہ ان کے دوران آپ آرام کر سکیں۔
- ایک بڑے کام یا سرگرمی کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں تاکہ ایک چھوٹا چھوٹا حصہ پورا کرتے ہوئے آپ پورا کام کریں۔ مثلاً اگر آپ کو دعوت کے لیے کھانا پکانا ہو تو کو ان کی وہ ڈش دھونڈیں جس کے کچھ حصہ کو آپ پہلے سے تیار کر رکھ سکتے ہیں۔ تاکہ آپ کو آرام کے لیے کچھ وقہ ملے یا پھر آپ ایسے بھی کر سکتے ہیں کہ ایک ساتھ بہت سا پکوان یعنی کئی ڈش تیار کر لیں جو کہ کچھ دونوں کے لیے کافی ہوں گی

یا پھر اگر آپ کار سے سفر کرتے ہوئے کہیں جا رہے ہوں تو پلان کیجیے کہ آپ راستے میں تھوڑی دیر رک جائیں گے۔ اگر آپ کے پاس پانیوتا ہے اور آپ اس کو چھل قدی کے لیے لے جاتے ہوں تو ایسا راستہ اختیار کریں جہاں سے بس اور بڑیں گردتی ہیں تاکہ اگر آپ چاہیں تو بس اسٹاپ یا اسٹین پر کچھ دیر کے لیے بیٹھ جائیں یا پھر بس یا بڑیں کے ذریعہ واپس آ سکیں۔

■ آپ جو پلان بناتے ہیں اس کو دوسروں اور مخصوصی طور پر اپنی فیکلی اور دوستوں کو بتائیں۔ اگر ممکن ہو تو جائے روز گار پر اپنے کو لیک کو بھی اس میں شریک کریں تاکہ وہ سمجھ پائیں کہ ایم ایل آپ پر کس طرح اثر کر رہا ہے اور وہ آپ کی مدد کے لیے تیار ہیں گے۔



## مد دما نگنا



ہو سکتا ہے کہ لوگ آپ سے کہیں، ”اگر آپ کو کسی چیز کی ضرورت ہو...“ یا ”کیا میں آپ کے لیے کچھ کر سکتا ہوں“ ... گو لوگ ہماری مدد کے لیے تیار ہوتے ہیں لیکن عموماً مد دما نگنا آسان نہیں ہوتا۔

اگر آپ ایک فہرست بنائیں جس میں وہ تمام کام لکھے ہیں جہاں آپ کو مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ یقیناً آپ یہ فہرست بنانے پچے ہیں۔ اس طرح اگر کوئی آپ کی مدد کی پیش کش کرے تو آپ بتلا سکتے ہیں کہ مدد کی ضرورت کہاں ہے۔

مد دما نگتے وقت ذیل میں دیئے گئے نکات مفید ثابت ہو سکتے ہیں:

### ■ یاد کریں آپ کیوں پوچھ رہے ہیں

مد دما نگنا کمزوری کی نشانی نہیں بلکہ یہ نشانہ ہی کرتا ہے اس حقیقت کی کہ آپ کس قدر چاہتے ہیں کہ کاموں کو نہ ملتے ہوئے آگ بڑھیں۔

### ■ کام کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں۔

اکثر بڑے کام چھوٹے چھوٹے حصوں سے بنتے ہیں۔ ایک چھوٹے کام کے لیے مد دما نگنے سے بڑا کام کرنا ممکن ہو پاتا ہے۔

### ■ وقت

سوچیں کہ اس کام کو کرنے کے لیے کتنا قند ضروری ہو گا اور یہ آپ کو کب تک ختم کرنا ہے۔ اس میں وہ وقت بھی شامل کریں جو آپ دوران کام ستابنے کے لیے لیں گے۔

### ■ سیدھے طریقے سے واضح کرنا

آپ جو کرنا چاہتے ہیں اس کو ”نجی“، ”گھر بیو“ اور ”صحت“ کے تحت شامل کریں۔ اس طرح مد دما نگنا آسان ہو گا کیوں کہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو کچھ کاموں کے لیے دوسروں کی مدد پسند نہ ہو۔

ہیئتکو اور سو شیل یعنی صحت اور سماجی کارکن سے مد دما نگنا نہ بھولیں کیوں کہ یہ دیکھیں گے کہ آپ روز مرہ کے کاموں کو کس طرح نجھاتے ہیں۔۔۔



## آپ کے ورزش / ایکسرسائز

### کام مول



یہ عام سوچ ہے کہ اگر آپ ایم ایس کی شدید مھنک سے دوچار ہیں اور ایم ایس کی علامات ورزش کو دو بھر کریں تو پہلو ورزش بھلا کیوں لیکن حقیقت تو یہ ہے کہ ورزش چاہے وہ کتنی ہی بلکلی کیوں نہ ہو بے حد ضروری ہے۔



ورزش آپ کے عضلات میں پچ پیدا کرتی ہے تاکہ آگے چل کر آپ عضلات کی کمزوری کی وجہ سے چلنے پھرنے میں وقت محسوس کریں۔ یہ نہ صرف آپ کے جسم کو توانائی بخشتی ہے بلکہ آپ کا مودہ بھی اچھا رکھتی ہے۔ ایم ایس مھنک کے ساتھ نہیں کے لیے ضروری ہے کہ آپ جسمانی طور پر طاقتور ہیں اور ذہنی طور پر بھی خوش باش۔

یہ ممکن ہے کہ ہم کچھ زیادہ ہی ورزش کر لیں۔ ورزش اور آرام میں تو ازان برقرار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ رات سونے سے قبل ورزش کرنے سے احتراز کریں۔ آپ یا تو گروپ میں ایکسرسائز کر سکتے ہیں یا پھر گھر میں اپنے آپ اس کتابچے کے آخر میں کچھ ایکسرسائز دی گئیں ہیں جو آپ گھر میں کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کی پہنچ کسی فریو ٹھر اپسٹ تک ہو تو وہ آپ کے ساتھ مل کر روزانہ کا ایک معمول بنانکے ہیں۔

اگر گرمی سے آپ کی ایم ایس مھنک میں شدت پیدا ہو تو زیادہ دیر تک ورزش کرنے سے احتراز کریں کیوں کہ جب جسم کا درجہ بڑھے گا تو نکلیف ہو گی۔ اس کے علاوہ کچھ لوگوں کو پانی میں کرنے والی ورزش سے آسودگی ملتی ہے کیوں کہ جسم کا درجہ حرارت برقرار رہتا ہے۔ کلائیوں پر ٹھنڈے "بیڈ" یعنی wrist bands لگانے سے آرام مل سکتا ہے۔



## جائے روز گار پر ایم ایس تھکن سے نہ ملتا

آپ اپنے کام کی جگہ پر کچھ سہولتوں کے بارے میں اپنے مالک یا انجمن سے بات کر سکتے ہیں۔ مثلاً کام کے اوقات میں پک، سستا نے کے وقٹے، آفس میں آپ کی گاڑی داغلے کے قریب رکھ سکیں اور آپ کے آفس کا ماحول ایسا ہو کہ سب کچھ آپ کو با آسانی دستیاب ہو سکے۔ جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے۔ اور یوں پیش  
تھراپسٹ occupational therapist آپ کی مدد بہترین طریقے سے کر سکتا ہے۔

اگر آپ مالک اجازت دے کہ آپ کا تھراپسٹ آفس میں کچھ دیر کے لیے آسکتا ہے تو یہ آپ کے لیے بے حد مفید ثابت ہو گا۔

یہ لازمی نہیں کہ آپ اپنے مالک کو بتائیں کہ آپ ایم ایس نامی بیماری سے متاثر ہیں۔ لیکن اگر آپ بتانا چاہیں تو یہ آپ کے حق میں بہتر ہو گا کیوں کہ جب وہ ایم ایس کے بارے میں جان جائے گا تو بہتر طریقے سے آپ کی مدد کر پائے گا۔ کتابچے کے رسیورس ”سیکشن میں بتایا گیا ہے کہ آپ اپنے انجمن کو ایم ایس کے بارے میں کیا کچھ بتاسکتے ہیں۔۔۔

”پروفیشنل، سو شیل اور فیملی کی سطح میں تھکن کو خصوصی طور پر محسوس کرتا ہوں کیوں کہ اس بیماری کی وجہ سے پیدا ہونے والی تھکن کو قبول کرنے کی بجائے میں اس سے لڑتا ہوں۔ یہ تھکن میرے روزمرہ کی زندگی کو متاثر کرتی ہے۔ میں ایک گھاٹاڑی کی طرح کھلیوں میں حصہ لیا چاہتا ہوں۔ اس لیے خود پر دباؤ ڈالتا ہوں لیکن ہمیشہ کامیاب نہیں ہو سکتا۔“

جاوہ کو ایم ایس کی تشخیص اس وقت ہوئی جب وہ 34 برس کا تھا وہ ایک بڑا اور فشن پروفیشنل ہے۔ ایم ایس تھکن کو وہ خصوصی طور پر اپنی روزمرہ کی زندگی میں محسوس کرتا ہے کیوں کہ وہ اس کے کام کے آڑے آتی ہے۔





## اپنے کھڑے ہونے اور بیٹھنے کے طرز انداز پر نظر ثانی کریں۔

روز مرہ کی سرگرمیوں کو نجھانے کے لیے جو تو انائی درکار ہے اس کو آپ کافی حد تک محفوظ رکھ سکتے ہیں بشرطیکہ آپ کا posture صحیح ہو۔ بنیادی طور پر:

- آپ کا کھڑے ہونے کا انداز سیدھا اور صحیح ہونا چاہیے۔
- خواہ گواہ دائیں بلکہ مرنے اور جھکنے سے احتراز کریں۔
- اچھا طرز انداز پر کیش سے آتا ہے۔ لیکن وقت کے ساتھ ساتھ یہ آسان ہو جاتا ہے کیوں کہ آپ کا جسم اسی طریقے کو پانتا ہے۔



## آرام اور ستانے کے لیے وقت نکالیں

کچھ لوگوں میں آرام کرنے سے ایم ایس تھکن میں قدرے افاقت ہوتا ہے اور یہ ایک اہم قدم ہے اس تھکن سے نجٹے کے لیے۔





آرام آپ کو شدید تھکن یا کام کو نامکمل چھوڑنے سے محفوظ رکھے گا۔ روزمرہ کے معمول میں آرام کی پلانگ کرنے سے آپ کو لکھروں ہو گا کہ آپ کب متحرک رہنا چاہتے ہیں اور کب خاموش۔

پچھ لوگوں کو کام کے دوران چھوٹے چھوٹے وقفے پر آرام کرنا اچھا لگتا ہے یا پھر ایک لمبے وقفہ تک آرام کرنے سے آپ بہتر محسوس کرتے ہیں۔ مثلاً:

- 24 گھنٹوں کے دوران چھوٹے چھوٹے وقفے پر آرام کریں۔ انہیں ”پاور نیپ“ کہا جاتا ہے۔ یعنی یہ آپ میں تو انی بھر دیتے ہیں۔
- روزانہ ایک مخصوص وقت پر کافی وقفے کے لیے آرام کریں۔
- کام سے گھر لوٹنے اور کسی تقریب یا پارٹی میں شام کو شرکت کرنے کے درمیان تھوڑا وقفہ رکھیں۔

آرام کرنے کے دوران اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کے آرام میں کوئی خلل نہ ہو۔ دن تمام گھر میں چھوٹے موٹے کام کرنا۔ گھر کے افراد سے بات چیت کرنا یا اپنی دیکھنا کام کرنے کی بہ نسبت آرام دہ محسوس ہو گا لیکن حقیقت میں اس کو آرام کرنا انہیں کہا جاتا۔۔۔

آپ کا مقصد ہونا چاہئے کہ آپ ذہنی و جسمانی طور پر مطمئن ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کچھ دیر کے لیے سونا چاہیں یا پھر ایسی موسيقی سے لطف انداز ہوں جو آپ کو ذہنی طور پر آسودہ کرے۔

اگر آپ کو محسوس ہو کہ جو وقہ آپ نے آرام کے لیے مخصوص کیا ہے اُس دوران کچھ پریشانیاں / فکر دخل انداز ہوتے ہیں تو انہیں ایک کافر پر لکھ کر ایک مطرف رکھ دیں۔ آرام کرنے کے بعد جب آپ کی توانائی واپس آجائے تو انہیں سلیمان آسان ہو گا۔ اگر آرام کرنے سے آپ ایسی تھکن سے بہتر طور پر نپٹ سکتے ہوں تو یہ بے حد ضروری ہے کہ آپ کے اس پاس رہنے والے اس حقیقت سے آگاہ ہوں تاکہ وہ آپ کے آرام کے اُس مخصوص وقت کے دوران دخل اندازی نہ کریں۔

تھکن سے چھکا راپا نے کے لیے آپ کچھ مخصوص تھراپی کے بارے میں بھی سوچ سکتے ہیں۔ مثلاً یو گاما ش، تائی چی (یہ چینی ورزش ہے) خوشبودار عطر (انہیں کمرے میں رکھنے سے آپ بہتر محسوس کریں گے) اور میڈیشیشن۔ ان تمام کے بارے میں تفصیل سے جانے کے لیے ستاچ کے آخر میں دیئے ریسورس 'میں دیکھیں۔



**صحت مند خواراک اور پینے سے ایم ایس کی تھکاوٹ کو دور کرنے میں مدد مل سکتی ہے**

آپ کے لیے جو روزش صحیح ہے اس کے ساتھ متوازن غذاروز مرہ کے معمول میں شامل کرنے سے نہ صرف آپ میں توانائی آئے گی بلکہ آپ کا وزن بھی برقرار رہے گا۔ وزن کا بڑھنا اور گھٹانا ایم ایس سے متاثرا فراد کے لیے بھیش سے ایک مسئلہ رہا ہے اور اس کی وجہ سے ایم ایس تھکن سے مقابلہ اور بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

آپ کی خواراک بھی آپ کے مسئلے پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ مثلاً اگر آپ زیادہ مقدار میں گرم کھانا کھائیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کی تھکن میں اضافہ ہو۔ استینک چیزیں کیک پیٹری، سینہ و چجن میں شکر ہوتی ہے اور کافی کا استعمال شروع میں تو آپ کو بہتر محسوس ہوتا ہے لیکن کچھ ہی دیر بعد آپ زیادہ تھکن محسوس کرتے ہیں۔

کچھ لوگ جنہیں مثانہ کا مسئلہ ہوتا ہے اور بار بار بیٹھا ب کی حاجت محسوس ہوتی ہے وہ عموماً کم پانی پینے ہیں تاکہ واش روم نہ جانا پڑے۔ لیکن کم مقدار میں پانی پینے سے آپ کے جسم میں جو کمی وائع ہوتی ہے وہ بھی آپ کے ایم ایس تھکن کا باعث ہو سکتی ہے لیکن سونے سے قابل پانی پینے سے احتراز کریں۔

## رہائش اور جائے روز گار کو مرتب کرنا



بعض اوقات رہائش اور کام کی جگہ پر کی گئی چھوٹی سی تبدیلی بھی تو انائی کو برقرار رکھ سکتی ہے۔ اپنے ماحول میں کی گئی کچھ تبدیلیاں جن کا ذکر ذیل میں دیا گیا ہے کافی آزمودہ کار ہو سکتی ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ کچھ مخصوص سامان خریدیں یا بڑی تبدیلیاں کریں :

- آپ کو جن چیزوں کی اکثر ضرورت محسوس ہوتی ہے ان کو قریب رکھیں تاکہ آپ کو بار بار انہن پر پڑے۔
- جو سامان ایک ساتھ استعمال ہوتا ہے اس کو ایک جگہ رکھیں مثلاً باور چی خانے میں چائے پتی، کیتی، کپ اور گل کو ایک ساتھ رکھیں۔
- وہ بہاسامان جو آپ شاذ و نادر ہی استعمال کرتے ہیں انہیں اور رکھیں اور وزن دار سامان جس کو آپ کبھی کھمار استعمال کرتے ہیں نیچے کے شیف پر رکھیں۔

- اپنے کام کی جگہ پر سامان بکھرا ہوانا ہو۔
- کام کی جگہ پر روشنی بر ابر ہونی چاہئے۔ درنہ آنکھوں پر بار پڑے گا اور ایم اسٹنکن میں اضافہ ہو گا۔
- سوچیں کہ آپ جن چیزوں مثلاً پین، کانے، ہجج اور چھتری کا استعمال کرتے ہیں اگر وہ وزن میں بلکی ہوں یا پھر ان کا پہنچ بڑا ہو یا پھر ان کے استعمال کو آسان بنانے کے لیے کوئی تبدیلی کی گئی ہو تو کیا یہ آپ کے لیے بہتر ہو گا؟
- کچھ کام جیسے سبز یوں کو کاشنا یا پھر استری کرنا بیٹھ کر بھی کیے جاسکتے ہیں۔
- اپنی ہیئت کی ٹیم سے مدد مانگیں وہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اکیویٹشل تھریپیٹ سے رجوع ہونے کو کہیں۔ وہ آپ کا محاسبہ کرتے ہوئے بتا سکیں گے آیا آپ کو کیسی مخصوص سامان کی ضرورت ہے یا پھر آپ کے پاس ہو کچھ بھی ہے اس میں کچھ تبدیلیوں کے ساتھ استعمال کیا جائے۔۔۔

## ایم ایس تھکن کو دور کرنے کی دو ایساں؟

حالانکہ اب تک کوئی ایسی مخصوص دوا ایم ایس تھکن کو دور کرنے کے لیے نہیں تھی لیکن کچھ دو ایساں جو لائنس کے ساتھ دوسرا عارضوں کے لیے ہیں۔ ایم ایس سے متاثرہ افراد کو دوی جاتی ہیں۔

اس بات کا نہ تو ثبوت ہے اور نہ یقین کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ یہ دو ایساں ان اقدام سے کسی بھی طرح کم ہیں جو ایم ایس تھکن سے منٹے کے لیے کہ جاتے ہیں۔ ہر حال کچھ لوگوں کا ماننا ہے کہ دو ایساں ان کے لیے زیادہ فائدہ مند ہیں۔

یہ کچھ انسٹی ٹیوٹ جیسے کے یوکے نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیر ایکلیبس گا یڈ لائنس (National Institute for Health and Care Excellence Guidelines) مطابق 200 گرام روزانہ لینے سے قدرے افاقہ ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے اس کی وجہ سے آپ کو بے خوابی کی شکایت ہو اور تفصیلی خواب بھی آئیں۔



### آمنڑا میں Amantadine

(یہ کئی برینڈ کے تحت بجاتا ہے جس میں

Symmetrel، Lysovir، Osmolex، Gocovri، Amantrel، Comontrel، Neaman، Symadine اور Viregyt-k (شامل ہیں)

اس دوا کو فوڈ اور ڈرگ انتظامیہ (FDA) اور یورپین میڈیسن ایجنسی (EMA) کالائنس جسے پارکسون مرض (Parkinson) اور کچھ اور متعدد بیماریوں کے علاج کا بد قسمی سے ایم ایس تھکن کے لیے اس کے استعمال پر خاطر خواہ رسماں نہیں ہوتی



### موڈافینیل Modafinil

(یہ پروویجل، Alertec، Provigil، Modaril اور موڈالرٹ Modalert کے تحت بھی جاتی ہیں)

اس دوائی کا استعمال نیند کے عارضہ نارکیسی Narcolepsy میں ہوتا ہے جہاں متاثرہ فرد دن کے وقت زیادہ سوتا ہے۔ موڈافینیل برائے علاج ایم ایس تھکن اس کے بارے میں کافی اسنڈی ہوتی ہیں لیکن ان کا کوئی خاطر خواہ نتیجہ نہیں نکلا۔

بہر حال ایک بڑے تجربے سے یہ حقیقت سامنے آئی کہ موڈافینل سے شاید کوئی ثابت اثر ہو<sup>2</sup> لیکن اس کے ساتھ بھی ڈر اس بات کا ہے کہ متاثر فرد کو اس کی لنت پر سکتی ہے۔ اسی لیے اسیٹلٹ اسکو ایم ایس ملکن کے لیے استعمال کرنے سے احتراز کرتے ہیں۔ اس کی وجہ سے بے خوابی، سر درد کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔۔۔

<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26654280>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24321164>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21561959>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15824337>

<sup>2</sup> Multiple Sclerosis Related Disorders.

January 2018;19:85-89

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29175676>

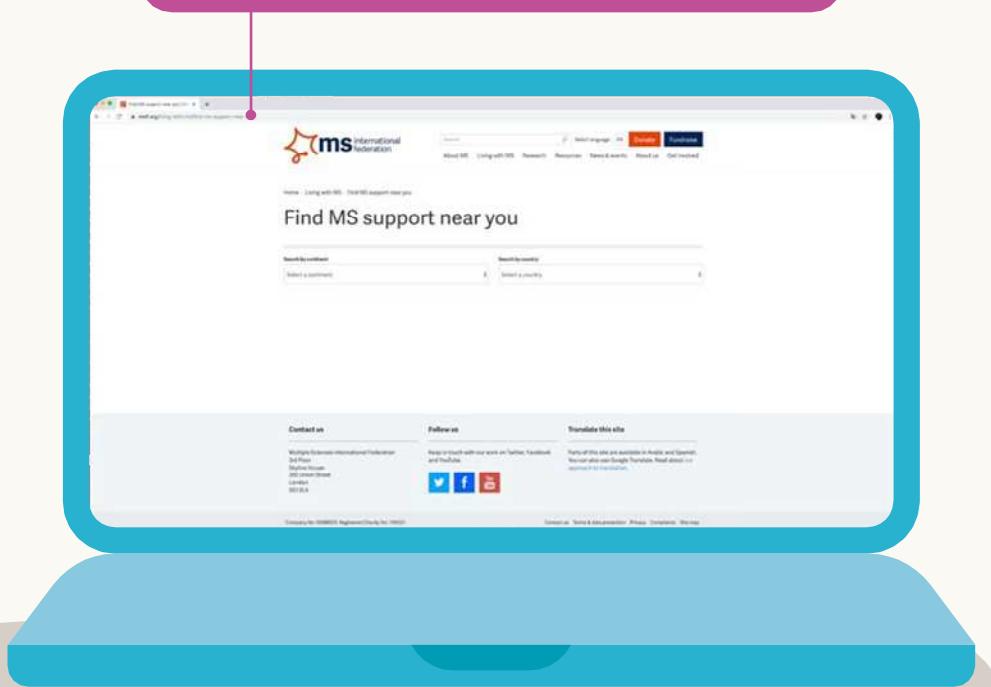


ہندوستان کی گیتا میں ایم ایس کی  
تثییف سنے 2015 میں ہوئی

## دیگر ریسورس Further Resources

آپ دیگر معلومات اور مدد کے لیے اپنی نزدیکی ایم ایس سوسائٹی سے ربط کر سکتے ہیں۔ اگر آپ نے اب تک ربط نہ کیا ہو تو ویب سائٹ MSIF کے ذریعہ آپ کے نزدیکی علاقے میں موجود ایم ایس آر گناہریشن کوڈھونڈیں۔۔۔

[www.msif.org/findsupportnearyou/](http://www.msif.org/findsupportnearyou/)



## آزو دہ نکس useful links

### ماہینہ قانیں mindfulness

<https://www.mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/mindfulness-and-ms>

### اپنے مالک سے ایم ایس کے بارے میں گفتگو کریں۔

<https://mssociety.ca/managing-ms/newly-diagnosed/talking-about-ms/employers>

### ورزش / ایکسرسائز اور یوگا

<https://www.mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/staying-active/simple-exercises-for-ms>

<https://www.msaustralia.org.au/wellbeing-ms/exercise-activity>

**Multiple Sclerosis Society of India –**  
[wwwyoutu.be/Akw5uXzFV5A](https://wwwyoutu.be/Akw5uXzFV5A)

**Italian MS Society** – [wwwyoutu.be/J4HzxW284P4](https://wwwyoutu.be/J4HzxW284P4)

[www.mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/staying-active/yoga-for-ms](https://www.mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/staying-active/yoga-for-ms)

<https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Exercise/Yoga>

<http://emforma.esclerosismultiple.com/>

### دیگر تحریکی

<https://www.msif.org/wp-content/uploads/2014/09/MS-in-focus-15-Complementary-and-alternative-therapies-English.pdf>

<https://www.mssociety.org.uk/about-ms/treatments-and-therapies/complementary-and-alternative-therapies>

## ٹھکن ڈائری کا نمونہ

کچھ لوگوں کو ٹھکن ڈائری لکھ کر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ روزانہ مختلف اوقات اور مختلف سرگرمیوں کے وقت آپ کی ایم ایس ٹھکن کی سطح کیا ہے۔ یہ لکھ کر رکھنے سے آپ کو اندازہ ہو گا کہ کب یہ زیادہ یا کم ہوتی ہے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ ڈائری کو ”برے دن“ اور ”اچھے دن“ پر لکھ کر مکمل کریں۔ اس طرح کچھ وقت کے بعد آپ کو اندازہ ہو گا کہ وہ کیا ہے جو ایم ایس ٹھکن کی باعث ہے یا پھر اس کو بہتر یا بدتر بنانا ہے۔

ایکبار جب آپ اس کی شاخت کر لیں تو آپ اس سے منٹنے کے مختلف ذراں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔

صفحہ نمبر 13 پر ٹھکن ڈائریک بارے میں پڑھیں۔

**تاریخ:** 10 جولائی

گل رات کی نیند کے بارے میں لکھیں: روزانہ سے بدتر، درجہ حرارت زیادہ تھا۔ مارے گری سونا دشوار ہو گیا اور میں رات اٹھتی رہی۔ صح اٹھنے پر میں نے معمول سے زیادہ ٹھکن محسوس کی۔

وقت	سرگرمیوں کا ذکر	ٹھکن کی سطح *	تذکرہ
منٹ	صح اٹھ کر عسل کیا اور دانت برش کیے صح سات نئے کر 11	5	میرے باسیں بازو تھوڑا سا سن تھا

\* 10 حدمے زیادہ ٹھکن

وقت	سرگرمیوں کا ذکر	تھکن کی سطح *	تذکرہ
صبح 9، بجرا 30 منٹ	سامان خریدنے کے لیے بس سے سوپر مارکٹ تک کافی	6	
صبح 9، بجرا 45 منٹ سے چنان، سامان کو تھیلیوں میں ڈال کر گاڑی 11 نج کر 15 منٹ تک میں رکھنا	ٹرالی کو ڈھکلتے ہوئے سوپر مارکٹ میں	8	توازن برقرار رکھنا مشکل ہو گیا اور میں دھیرے کام کرنے لگی
بصیرے دوپہر 12 بجے	بس لے کر واپس گھر آ کر تھیلیوں میں سے سامان نکالا	10	میں شدید تھکن سے دوچار ہو گئی
دوپہر 1 نج کر 30 منٹ	آرام کرنے کے لیے بیٹھ گئی	8	تھکن پر قابو پانے کے لیے کافی وقت لگا
دوپہر 3 بجے	نج کھانے کے بعد کمپیوٹر پر ای میل بیچے اور دوسرے کام دیکھے	6	نوکس کرنا / توجہ دینا مشکل ہو گیا

\* 10 حد سے زیادہ تھکن

وقت	مرگر میوں کا ذکر	محکن کی سُنگ *	مذکورہ
شام ساڑھے 5 بجے	آپ کے جیون ساتھی گھرو اپس پھوں کے ساتھ آتے ہیں اور کھانے کی تیاری کرتے ہیں	7	دائیں بازو میں محکن کا احساس
خاندان کے افراد کے ساتھ کھانے کے شام ساڑھے 6 بجے	خاندان کے افراد کے ساتھ کھانے کے شام ساڑھے 6 بجے لیے بیٹھنا	7	
اپنے چھوٹے بیٹے / بیچ کے ساتھ کھیانا شام 7 بجے		6	کھڑے ہونے پر توازن برقرار رکھنے میں دشواری
بیٹھ جائیں جب آپ کے ساتھی پھوں کو شام ساڑھے 7 بجے رات سونے کے لیے تیار کرتے ہیں		7	
شام ساڑھے 8 بجے	سونے کے لیے تیار ہونا	9	سر میں بھاری پن، بازو اور پیر درد سے شل محسوس ہوتے ہیں

\* 10 حد سے زیادہ محکن

## تھکن ڈائری لکھنے کا نمونہ

آپ یا تو اس نمونہ کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنی ڈائری لکھ سکتے ہیں یا پھر [msif.org/fatigue](http://msif.org/fatigue) ویب سائٹ سے ڈاؤن کر سکتے ہیں۔

تاریخ:

گذری ہوئی رات میں نیند کا ذکر کریں:

وقت	سر گر میول کا ذکر	تھکن کی سطح *	ذکر

\* 1 کم اور 10 حد سے زیادہ تھکن



وقت	سرگرمیوں کا ذکر	* مہن کی سعی *	مذکورہ

\* 10 اور 15 حد سے زیادہ مہن



وقت	مر گر میوں کا ذکر	* تھن کی سطح	مذکورہ

\* کم اور 10 حد سے زیادہ تھن



وقت	مرگ میوں کا ذکر	* تھن کی سعی	ذکرہ

\* 10 حد سے زیادہ تھن



#میراظاہرنہ ہونے والا ایم ایس



Skyline House  
200 Union Street  
London SE1 0LX  
United Kingdom

Company No: 05088553 Registered  
Charity No: 1105321

[www.msif.org](http://www.msif.org)

[www.facebook.com/msinternationalfederation](https://www.facebook.com/msinternationalfederation)

[www.twitter.com/msintfederation](https://www.twitter.com/msintfederation)

[www.youtube.com/user/MSIFmedia](https://www.youtube.com/user/MSIFmedia)