



Happy Eid Al Adha

— رسالہ: جولائی ۲۰۲۰ —

کراچی نفسیاتی ہسپتال

Karachi Psychiatric Bulletin - Month June 2020

تحقیقی مضامین برائے ذہنی امراض |

مدیر اعلیٰ: ڈاکٹر اختر فرید صدیقی

فہرست مضامین

صفحات سالانہ

صفحات ماہانہ

- 1- دوروں کے مریضوں کی یاسیت میں سرٹرالین (Sertraline) اور منفی خیالات کا جائزہ
- 149 (Cognitive behavior therapy) دونوں موثر ہیں۔
- 3- ذہنی طور پر مضبوط افراد عالمی وبا کے دوران کیا کرتے ہیں۔
- 151
- 8- لاموٹروجین (Lamotrigine) اور خوشی اور یاسیت کی بیماری میں اس کا کردار۔
- 156
- 11- ٹانگوں کی بے چینی (Restless Leg Syndrome) کی وجہ سے اپنے آپ کو
- 159 نقصان پہنچانے اور خودکشی کا امکان زیادہ ہے۔
- 12- امریکہ میں زیر تربیت خواتین ڈاکٹروں سے جنسی چھیڑ چھاڑ۔
- 160
- 13- نسیان کے مریضوں میں یادداشت، آگہی و ادراک جانچنے کا طریقہ
- 161
- 18- جنسی طور پر مختلف طلباء LGBT میں خودکشی کے امکانات۔
- 166
- 20- مہا جنگ پہ تعیناتی سے پہلے اور بعد خودکشی کے امکانات کی پیش گوئی۔
- 168
- 22- یارب زمانہ مجھ کو مٹاتا ہے کس لیے؟ لیبیا: خانہ جنگی کے 8 برس۔
- 170

دوروں کے مریضوں کی یاسیت میں سرٹرالین (Sertraline) اور منفی خیالات کا جائزہ
(Cognitive behavior therapy) دونوں موثر ہیں۔

گلبن - (Gilban) رسالہ اینل آف نیورولوجی (Annals of Neurology)

دوروں کی بیماری میں یاسیت کے آدھے سے زیادہ مریض بہتر ہو جاتے ہیں سرٹرالین
(Sertraline) یا منفی خیالات کا جائزہ لیتے رہنے سے۔

دوروں کے مریضوں میں یاسیت عام ہے مگر اس کا علاج پیچیدہ ہے اس خطرے کو مد نظر میں رکھتے ہوئے کہ یاسیت کی ادویات (Antidepressants) دوروں کے مریضوں میں دوروں کو بڑھا دیتی ہیں۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ ایسی تحقیقیں کی جائیں جس میں یاسیت کی ادویات کی افادیت دوروں کے مریضوں کے لئے ہو۔ اس تحقیق میں جس میں موازنہ کیا گیا سرٹرالین (Sertraline) یا منفی خیالات کا جائزہ (CBT) میں، مریضوں کی تعداد 140 تھی اور ان کی اوسط عمر 39.6 سال تھی اور جن کی تشخیص یاسیت اور دوروں کی بیماری تھی۔ مریضوں کو سرٹرالین 50 ملی گرام روزانہ سے شروع کی گئی جو کہ ہر ہفتے بڑھائی گئی 200mg روزانہ تک یا ان کا علاج ہر ہفتے منفی خیالات کے جائزے کے ذریعے ماہر نفسیات کے ساتھ یا پھر فون پر کیا جاتا رہا۔

یاسیت کی شدت میں کمی سرٹرالین (Sertraline) 52.8% اور منفی خیالات کا جائزہ (CBT) 60.3% تھی، یعنی تقریباً یکساں۔ مریضوں کے زندگی کے معیار میں بھی بہتری آئی، سرٹرالین سے 28.3% اور منفی خیالات کا جائزہ سے 25.7%۔ یہ دونوں طرح کے علاج بہت موثر ہیں جب ان کا موازنہ ماضی کی دوائی تحقیقوں سے کیا گیا جو کہ

ذیابیطیس کے ایسے مریضوں پر کی گئی تھی جن کو یاسیت تھی اور ان تحقیقوں میں مریضوں کو دوا اور نقلی دوا (Placebo) سے مقابلہ کیا گیا تھا۔

دوروں کی تعداد بھی دونوں علاجوں میں برابر تھی، سرٹرالین 7.8% اور منفی خیالات کا جائزہ 7.5%۔ خودکشی یا سیت کے ساتھ منسلک تھی ناکہ کسی علاج کے ساتھ۔

Reference link:

<https://www.jwatch.org/na49707/2019/08/28/both-sertraline-and-cbt-are-effective-depression-patients>

ذہنی طور پر مضبوط افراد عالمی وبا کے دوران کیا کرتے ہیں۔

(Psychology Today)

سائیکالوجی ٹوڈے

کورونا کوڈ 19 (Corona Covid-19) کی عالمی وبا کی کوئی مثال نہیں ملتی ہے اور یہ بہت تکلیف دہ بھی ہے۔ ہم سب نئے حقائق میں اپنے آپ کو ڈھالنے کی کوشش کر رہے ہیں اور اپنے بڑے بوڑھوں کے دنیا سے چلے جانے کا سوگ بھی منا رہے ہیں۔ ہم سب اپنی زندگیوں کو بہتر طور پر گزارنے کی کوشش کر رہے ہیں جس میں بچوں اور والدین کا خیال رکھنا، معاشی دباؤ سے نبرد آزما ہونا اور نئے طرح کے طرز زندگی میں اپنے آپ کو ڈھالنا شامل ہے۔ کورونا (Corona Covid-19) کی وجہ سے پریشانی بے شمار منفی جذبات کا سبب بن رہا ہے جیسے کہ یاسیت، گھبراہٹ اور پس صدمہ ذہنی اور جذباتی دباؤ۔ اس اجتماعی صدمے سے جو ہم سب محسوس کر رہے ہیں ہمیں مستقبل تاریک لگ رہا ہے مگر ہماری تاریخ میں اس طرح کا یہ پہلا بحران نہیں ہے مثال کے طور پر جیسے ٹوئن ٹاور امریکہ (Twin Tower USA) دہشت گردی کا حملہ، یوبولا (Ebola) اور سارس (Sars) میں لوگوں کے رویوں کا اندازہ لگایا کہ کس طرح سے لوگ عالمی وبا اور بحرانوں میں موافق اور ناموافق طریقوں سے سامنا کرتے ہیں۔

تحقیق کی گئی ہے کہ ذہنی طور پر مضبوط افراد مشکل حالات کا سامنا کس طرح سے کرتے ہیں۔ ان معلومات سے ہو سکتا ہے آپ کو کورونا (Corona Covid-19) کے مسائل سے نبرد آزما ہونے میں مدد ملے۔ مزید یہ کہ ذہنی طور پر مضبوط اور دباؤ کو برداشت کرنے والے افراد یا تو پس صدمہ مزید نشوونما (PTSD-Growth) حاصل کر لیتے ہیں یا پھر پس صدمہ ذہنی و جذباتی دباؤ کی علامتوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ پس صدمہ نشوونما سے مراد مثبت نفسیاتی تبدیلی ہے جو کہ کسی تکلیف دہ اور شدید دباؤ کے تجربات سے گزرنے کے بعد ہوتی ہے، اگرچہ ہم اس بحران کے درمیان میں ہیں مگر ایسے لوگ اس عالمی وبا کے اختتام پر کام کرنے کی اونچی سطح پر ہوں گے۔

ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کو بنیادی باتیں معلوم ہیں۔ یہ بہت اہم ہے کہ ہم روزانہ کے معمولات پر عمل کریں، ورزش کریں اور اپنے جاننے والے افراد سے سوشل میڈیا کے ذریعے تعلق برقرار رکھیں۔ البتہ یہاں کچھ تجاویز ہیں کہ ذہنی طور پر مضبوط افراد کس طرح سے بحرانوں کا سامنا کرتے ہیں۔ اس سے نا صرف آپ کو عالمی وبا سے نبرد آزما ہونے میں مدد ملے گی بلکہ اس کی وجہ سے طویل مدتی ذہنی مسائل کم بھی ہوں گے۔

(1) خبروں اور میڈیا کا استعمال کم کریں:

بہت وقت خبروں کا سامنا کرنے سے پس صدمہ ذہنی و جذباتی و دباؤ ہوتا ہے۔ بہت زیادہ خبریں سننے سے انسان کے اندر لڑنے یا بھاگ جانے (Fight or Flight) جیسی کیفیت پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے پس صدمہ دباؤ پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک تحقیق جو ٹوئن ٹاور (Twin Tower USA) دہشت گردی کے حملے کے بعد کی گئی تھی جس میں یہ دیکھا گیا تھا کہ حملے کے بعد کئی گھنٹوں تک میڈیا اور خبروں کا سامنا کرنے والے افراد کے اندر نئی ذہنی اور جسمانی بیماریاں اس واقعے کے دو سے تین سال کے بعد تک نمودار ہوتی رہیں۔ ایک اور تحقیق جو کہ یوبولا (EBOLA) 2014 کی وبا کے دوران کی گئی کہ میڈیا کا روزانہ سامنا کرنے والوں میں دباؤ زیادہ تھا اور ان کی کام کرنے کی صلاحیت میں بھی کمی تھی، خبریں اور میڈیا کم دیکھیں، قابل اعتماد اخبارات اور میڈیا استعمال کریں اور خبروں کے تکلیف دہ مناظر کا سامنا کم سے کم کریں۔

(2) اپنی جذباتی کیفیت کو تسلیم کریں۔

اپنے جذبات میں تبدیلی کو تسلیم کریں۔ کامیاب افراد کو معلوم ہوتا ہے کہ جذبات جیسے کہ خوف، گھبراہٹ، مایوسی، غصہ اور اداسی ایسے حالات میں عموماً ہو جاتے ہیں۔ ان افراد میں تشخیص عارضی یا سیت اور گھبراہٹ کیا جاتا ہے۔ قدرتی طور پر یہ بات ہم سب پر صادق آتی ہے اس عالمی وبا کی وجہ سے جس نے ہم تمام افراد کی زندگیاں تبدیل ہو گئی ہیں، چاہے نوکری ختم ہونے سے، بچوں کے اسکول نہ جانے سے، اپنے بزرگوں سے ناملنے یا موت پر ان کے جنازے پر نہ جانے سے۔

(3) ایسے افراد کے پیچھے چلیں جو بات اطمینان اور سچائی سے کریں؛

ذہنی طور پر مضبوط افراد ایسے افراد کی تقلید کرتے ہیں جن کے اندر صحت مندانہ قائدانہ صلاحیت اور ذہنی صحت موجود ہو۔ ایسے سربراہ لوگوں کو ایسے بحرانوں میں اطمینان دیتے ہیں اور عقلی فیصلے کرتے ہیں۔

جو سربراہ لوگوں سے زیادہ بحث میں ملوث ہوتے ہیں یا حقائق اور تحقیق کے برخلاف عمل کرتے ہیں وہ عوام کو تذبذب اور ذہنی دباؤ کا شکار کر دیتے ہیں۔

(4) سوشل میڈیا (Social Media) کا استعمال کم کریں:

سوشل میڈیا جیسے کے فیس بک یا ٹویٹر مستند خبروں کے ذریعے نہیں ہیں، ان کی بعض خبریں جھوٹی بھی ہوتی ہیں اور لوگوں کے مزاج اور رویوں کو دیکھ کر بنائی جاتی ہیں۔ کیونکہ یہ خبریں مستند نہیں ہوتی ہیں جس کی وجہ سے افواہیں جنم لیتی ہیں جس سے دباؤ میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر ایک تحقیق کی گئی جس میں 3890 کالج کے طالب علم ایک کالج میں مقید (lockdown) ہو گئے تھے گولیاں چلنے کی فائرنگ کی وجہ سے، بقول محققین کے روزانہ کی مستند خبروں سے معلومات بحران میں بہت اہمیت کی حامل ہے، مگر سوشل میڈیا کے استعمال اور پھر افواہوں کی وجہ سے دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے

(5) خود سے عام حالات سے زیادہ کام کرنے کی اُمید نہ کریں:

یہ ممکن ہے کہ آپ کو اپنے اور معاشرے کی طرف سے یہ دباؤ ہو کیونکہ آپ ہر وقت گھر پر رہتے ہیں تو آپ کو زیادہ کام کرنا چاہئے۔ یہ ضروری ہے کہ ایسے مواقع پر انسان کے اندر انہماک اور توجہ کی کمی اور دباؤ کی وجہ سے ان کے جذبات کی شدت کو سمجھا جائے۔ ماہر نفسیات ابراہیم

ماسلو (Maslow) کے بقول جو اس نے ضروریات کی بتدریج درجہ بندی (Maslow's Hierarchy of Needs)

میں بتائی ہے کہ ہم درجہ بہ درجہ خود آشنائی (self actualization and creativity) پر پہنچتے ہیں۔ یہاں یہ بات سمجھنے کی ہے

کہ ہم اگلی درجہ بندیوں تک اس وقت تک نہیں پہنچ سکتے جب تک شروع کی بنیادیں مضبوط نہ ہوں۔ عالمی وبا کے دوران ہم میں سے زیادہ تر لوگ ماسکو کے پہلے دو درجوں پر ہوتے ہیں اور وہ ہیں ہماری جسمانی بنیادی ضروریات اور ہماری اپنی حفاظت۔ ذہنی طور پر مضبوط افراد کو یہ اندازہ ہوتا ہے کہ جب ان کی جسمانی بنیادی ضروریات اور حفاظت کو خطرہ لاحق ہوتا ہے جیسے کہ آج کل کی عالمی وبا کے دوران تو اس دوران وہ اپنے اوپر بہت زیادہ کام اور نتائج حاصل کرنے کا دباؤ مسلط نہیں کرتے ہیں۔

(6) حقائق پر توجہ مرکوز رکھیں:

ذہنی طور پر مضبوط افراد کو یہ پتا ہوتا ہے کہ کب ان کے جذبات ان کے لئے مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ بقول مرسلانی ہان جو کہ

(Dialectical Behaviour Therapy) کی موجد بھی ہے کہ ہمارا ذہن تین حصوں میں بٹا ہے

(1) جذباتی ذہن

(2) غور و فکر والا ذہن

(3) سمجھ دار ذہن

جذباتی ذہن میں جذبات کی حکمرانی ہوتی ہے، جبکہ غور و فکر والے ذہن میں حقائق اور غور و فکر سے کام لیا جاتا ہے، اور سمجھ دار ذہن اوپر کے دونوں اذہان کے امتزاج سے مل کر بنتا ہے۔ کسی بھی دباؤ کی حالت میں جذباتی ہونا فطری ہے مگر پھر غور و فکر والا ذہن استعمال کرتے ہوئے حقائق اور غور و فکر کرنے سے غیر ضروری منفی جذبات کم ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کسی کو یہ شدید اندیشہ ہو جائے کہ اسے کرونا وائرس لگ جائے گا جس سے وہ مر جائے گا تو اس موقع پر غور و فکر کرنے والا ذہن یہ حقائق اور ثبوت دے گا کہ کرونا وائرس سے ہلاک ہونے والوں کے اعداد و شمار بہت کم ہیں۔ اسے دوسری طرح اس طرح بھی کہا جاسکتا ہے کہ "مجھے کرونا وائرس کی بیماری کا خطرہ کم ہے کیونکہ میں گھر پر ہوں اور ماسک پہنتا ہوں۔"

(7) مراقبہ کریں؛

مراقبہ کرنے سے گھبراہٹ، دباؤ اور یاسیت میں کمی ہوتی ہے اور انہماک، توجہ اور جذباتی صحت میں بہتری۔ جو لوگ لمبے عرصے سے مراقبہ کرتے رہے ہیں وہ ذہنی دباؤ کی حالت کے بعد جلدی اطمینان اور سکون کی کیفیت میں آجاتے ہیں (نماز بھی ایک قسم کا مراقبہ ہی ہے) (8) منفی سوچ رکھنے والے افراد سے دور رہیں۔

ذہنی طور پر مضبوط افراد منفی سوچ رکھنے والے افراد اور ان کے کردار سے واقف ہوتے ہیں اور ان سے تعلق کم سے کم رکھتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے عمل بہت نقصان دہ ہوتے ہیں جیسے کہ پیٹھ کے پیچھے باتیں کرنا، مسلسل جھوٹ بولنا، مسلسل اپنے لئے چیزوں کا حصول، خود غرضی اور دوسروں کی ضروریات کا خیال نہ رکھنا کے اور یہ حرکات انسان کے سکون کو خراب کرتی ہیں۔ کسی بھی بحران یا دباؤ والے حالات کے نہ ہونے کی صورت میں آپ کبھی دوستوں، گھر والوں یا ساتھیوں کی کچھ منفی باتیں برداشت کر لیتے ہیں مگر اس طرح کے منفی لوگوں کو بالکل زندگی سے نکال دینے کی ضرورت ہوتی ہے جب آپ کرونا (Corona) جیسے زندگی کے بحران سے گزر رہے ہوں۔ اگر اس طرح کا کوئی گھر والا ہے تو کوشش کریں کہ اس کا کم سے کم سامنا کریں یا پھر بات کرنے کے لئے ای میل یا (text) استعمال کریں۔ وہ اپنا وقت محبت کرنے والے افراد کے ساتھ گزاریں جن کے کردار صحت مندانہ ہوں۔

(9) اپنا بھی خیال رکھیں؛

ذہنی طور پر مضبوط افراد اپنا بھی خیال رکھتے ہیں۔ ان کے اندر کسی بھی نئی صورت حال کا سامنا کرنے کی لچک ہوتی ہے۔ ورزش جاری رکھیں جیسے کہ بھاگنا، چلنا اور سائیکل چلانا۔ گھر اور دوستوں سے تعلقات کے ساتھ ساتھ اپنے آرام اور نیند کا خیال رکھیں۔

Reference Link:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-pulse-mental-health/202004/10-things-mentally-strong-people-do-during-pandem>

لاموٹروجین (Lamotrigine) اور خوشی اور یاسیت کی بیماری میں اس کا کردار

(David.N. Ossler MD)

ڈاکٹر ڈیوڈ اوسلر

خوشی اور یاسیت (Bipolar Disorder) کی بیماری میں یاسیت میں لاموٹروجین سے علاج کی افادیت سامنے آئی ہے۔ اس کے علاج سے وزن نہیں بڑھتا ہے اور ذہنی و دماغی مضر اثرات اور غنودگی بھی کم ہوتی ہے، زیادہ تر مریضوں کے لئے یہ قابل برداشت ہوتی ہے۔ اس کے مضر اثرات میں جلد میں دھبوں اور خارش (Rash) کا خطرہ ہوتا ہے مگر یہ خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے جب اس کی مقدار کو بہت دیکھ بھال کر بتدریج بڑھایا جائے۔ جلد پر اس کے مضر اثرات کے اعداد و شمار بہت ہی کم ہوتے ہیں یعنی %0.1 یا اس سے کم۔ لاموٹروجین یاسیت میں استعمال کی جاتی ہے مگر اس کے نتائج ملے جلے ہیں۔

ایک تحقیق میں جس میں لاموٹروجین اور نقلی دوا کے اثرات کا مقابلہ کیا تھا (Double Blind Placebo Controlled Study) جس میں لاموٹروجین 50 ملی گرام سے 200 ملی گرام تک روزانہ یا پھر نقلی دوا (Placebo) یاسیت کے مریضوں کو دی گئی۔ مریضوں کی تعداد 195 تھی۔ ان مریضوں میں مثبت نتائج دیکھے گئے۔ 50 ملی گرام لینے والے مریضوں میں %41 بہتری دیکھی گئی اور 200mg روزانہ لینے والوں میں %51 جبکہ نقلی دوا (Placebo) لینے والوں میں %26 فیصد بہتری دیکھی گئی۔

مگر اس تحقیق کے علاوہ چار دوسری تحقیقیں جن کی سرپرستی مختلف کمپنیوں نے کی تھی اور ان میں بھی لاموٹروجین کو نقلی دوا کے ساتھ مقابلہ کیا گیا تھا یاسیت کے مریضوں میں (Depressed Bipolar I and II Patients) ان چاروں تحقیقوں میں لاموٹروجین اور نقلی دوا کے درمیان کوئی فرق نہیں دیکھا گیا۔ یاسیت کے مریضوں کے علاج میں اس وجہ سے لاموٹروجین کو خوراک اور دوا کی امریکہ کی

انتظامیہ (Food and Drug Administration) کی جانب سے یاسیت کے علاج میں استعمال کرنے کی سند نہیں ملی سکی۔ ان

پانچ تحقیقوں کا تجزیہ کرنے پر (Meta-analysis) کرنے پر لاماٹروجین کی یاسیت میں تھوڑی افادیت ضرور دیکھی گئی

ہے (Overall effect size of 0.27) جبکہ بہت شدید یاسیت کے مریضوں جن کا یاسیت کا ہیملٹن اسکور 24 یا اس سے زیادہ

تھا اس میں لاماٹروجین کے مثبت اثرات نقلی دوا کے مقابلے میں زیادہ تھے (0.47) اگر ہیملٹن اسکور 24 یا اس سے کم ہو تو لاماٹروجین

اور نقلی دوا کے اثرات میں کوئی خاص فرق نہیں دیکھا گیا (0.07 effect size)۔ ایک اور تحقیق میں یہ دیکھا گیا ہے لاماٹروجین کے

مثبت اثرات اس وقت زیادہ ہوتے ہیں جب خون میں اس کی مقدار 4ng/ml تک ہوتی ہے۔

لامٹروجین کی افادیت لمبے عرصے تک استعمال کرنے کے حوالے سے کافی موثر ہے۔ دو بڑی 18 مہینوں کی تحقیقوں نے

لامٹروجین کی افادیت لمبے عرصے تک استعمال کرنے کی افادیت ظاہر کی ہے۔ اس لیے امریکہ کی ادویات کی انتظامیہ (FDA) نے اس

کے استعمال کی اجازت دی ہے۔

لامٹروجین خوشی (Mania) کے علاج میں افادیت نہیں رکھتی ہے مگر کم از کم وہ خوشی (Mania) کے خطرے کو بڑھاتی بھی نہیں ہے۔

لامٹروجین خوشی (Mania) کے علاج میں افادیت نہیں رکھتی ہے جس کے لئے لیتھیم (Lithium)، کیوٹیاپین

(Quetiapine) اور کارپرازین (Cariprazine) بہتر ہیں۔ اس کے استعمال سے خودکشی کے خیالات اور خودکشی کی کوشش میں

کمی بھی نہیں آتی۔ حقیقت میں دوسری دوروں کو کم کرنے والی ادویات (Antconvulsants) کی طرح لاماٹروجین کے لئے بھی لکھا

ہے کہ خودکشی کے خطرے کو بڑھاتی ہے، جبکہ بہت کم مضر اثرات ہونے کی وجہ سے یہ بعض مریضوں میں اولین انتخاب ہوتا ہے خصوصاً جن

میں خوشی کی بیماری (Hypomania) کی شدت کم ہو۔

لاموٹروجین حاملہ خواتین میں افادیت رکھتی ہے کیونکہ حمل کے دوران لاموٹروجین کے استعمال سے بچے پر مضر اثرات 1% سے

4% ہوتے ہیں جو کہ دوسری دوروں کو کم کرنے والی ادویات کے مقابلے میں سب سے کم ہیں، ایک تحقیق

میں لاموٹروجین کے استعمال سے بچے میں منہ اور چہرے پر مضر اثرات (Orofacial cleft abnormalities) کا

(odd ratio 1.3) تھا۔ مگر اس کی خون میں مقدار کا خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔

Reference Link: <https://www.psychiatrictimes.com/bipolar-disorder/lamotrigine-its-role-bipolar-disorder>

ٹانگوں کی بے چینی (Restless Leg Syndrome) کی وجہ سے اپنے آپ کو نقصان پہنچانے اور خودکشی کا امکان زیادہ ہے۔

مصنف ڈاکٹر ایچی حرمن - JAMA

امریکہ میں محققین نے جس اعداد و شمار کا جائزہ لیا اس میں 25,000 افراد جن کی عمریں 20 سال سے زیادہ تھیں اور جن کو بے چینی ٹانگیں (Restless Leg Syndrome) تھا۔ ان کا موازنہ 145,000 ایسے افراد سے کیا جن کو یہ بیماری نہیں تھی۔ ان افراد کا تجزیہ 5 سال تک کیا جاتا رہا جس میں 119 افراد نے خودکشی اور اپنے آپ کو نقصان پہنچایا۔ ان تمام افراد کی عمر، یاسیت، نیند کے مسائل اور دوسری طویل مدتی بیماریوں (Chronic Conditions) کو مد نظر رکھنے کے بعد یہ معلوم ہوا کہ بے چینی ٹانگوں والے افراد میں خودکشی اور اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کا خطرہ 2.7 گنا زیادہ تھا۔

محققین نے اس تحقیق میں کئی خامیوں (Study Limitations) کی طرف اشارہ کیا جس میں خودکشی کرنے اور اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کا فرق بھی شامل تھا۔ بہر حال انہوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ "امریکہ میں بے چینی ٹانگوں (Restless Leg Syndrome) کی بیماری کافی زیادہ ہے تو یہ پھر نہایت ضروری ہے کہ بے چینی ٹانگوں والے افراد کے اندر خودکشی کے خطرے اور خودکشی کے خیالات کی تشخیص کی جائے اور ساتھ ساتھ اس کا نفسیاتی علاج اور خودکشی سے روکنے کا علاج کے ساتھ ساتھ بے چینی ٹانگوں کا علاج بھی کیا جائے۔"

Reference link:

<https://www.jwatch.org/fw115749/2019/08/26/restless-legs-syndrome-linked-increased-risk-self-harm-or>

امریکہ میں زیر تربیت خواتین ڈاکٹروں سے جنسی چھیڑ چھاڑ

(Abstract) خلاصہ

اس تحقیق کا مقصد یہ معلوم کرنا تھا کہ امریکہ میں زیر تربیت خواتین ڈاکٹر (Female Family Practice Residents) کو جنسی طور پر ہراساں کرنے کا پھیلاؤ کتنا ہے۔ کل 1802 خواتین زیر تربیت ڈاکٹروں سے ملاقات کی گئی جن میں سے 916 یعنی 51% نے اس جائزے کو پورا کیا اور ان میں سے 32% نے جنسی چھیڑ چھاڑ کے بارے میں اقرار کیا۔ ان میں سے 48.1% کے تعلیمی مواد میں خواتین کے خلاف استعمال کے بارے میں بتایا، 66% کے جنسی بنیاد پر جانب داری کے بارے میں آگاہ کیا، 36% نے جنسی فرق کی وجہ سے ان کے ساتھ خراب درجہ بندی (Poor evaluation) کی گئی۔ 37% نے لچر گفتگو کا سامنا کیا۔ 5.3% کے جنسی فرق کی وجہ سے سزا ملنے کے بارے میں بتایا اور 2.2% نے جنسی حملے کے بارے میں بتایا۔ جو خواتین جنسی طور پر ہراساں ہونے کے عمل سے گزری تھیں ان پر منفی اثرات مرتب ہوئے تھے جس میں شامل تھی احساس کمتری، یاسیت اور دیگر نفسیاتی علامتیں جس کے لئے علاج بذریعہ گفتگو کی ضرورت تھی۔ کچھ خواتین نے اس وجہ سے اپنا تربیتی ادارہ ترک کر دیا۔

Reference Link: <https://connect.springerpub.com/content/sgrvv/11/2/175>

نسیان کے مریضوں میں یادداشت، آگہی وادراک جانچنے کا طریقہ

Montreal Cognitive Assessment Test for Dementia

(MoCA)

ادراک اور آگہی جاننے کے لئے مونٹریل MoCA کے طریقے میں تیس سوالوں پہ مستعمل ایک سوالنامہ ترتیب دیا گیا ہے، جسے مکمل کرنے کے لئے ۱۰ سے ۱۲ منٹ لگتے ہیں، اور اس سے نسیان (Demntia) کے مریضوں کی جانچ میں مدد ملتی ہے۔ اسکی اشاعت ۲۰۰۵ میں میک گل یونیورسٹی مونٹریل McGill University Montreal Canada کے شعبہ یادداشت میں کام کرنے والے ایک گروہ نے کی۔ اس ٹیسٹ (MoCA) میں کیا شامل ہے اور اسے نسیان کے مریضوں کی نشاندہی کرنے کیلئے کیسے استعمال کیا جاتا ہے مندرجہ ذیل میں درج ہے۔

جانچ (Assessment)

موکا (MoCA) یادداشت، آگہی وادراک کے مندرجہ پہلوؤں کو جانچتا ہے،

- وقت اور جگہ کا شعور (Orientation): یعنی یہ کونسا دن، تاریخ، مہینہ، سال، جگہ اور شہر ہے۔

- یادداشت۔ فوری اور پرانی میں (Short Term Memory / Delayed Recall)

پانچ الفاظ پڑھیں اور اسے دہرانے کے لئے کہیں۔ پھر دوبارہ وہی الفاظ پڑھیں اور دہرانے کو کہیں۔ پورا ٹیسٹ (Test) کرنے کے

بعد وہی پانچ الفاظ پھر دہرانے کے لئے کہا جائے، اگر آپ کو وہ الفاظ یاد نہیں آ رہے ہوں ان کے بارے میں آپکو اشارے دئے

جائینگے۔

۔ بصارتی تعمیری صلاحیت Executive Function / Visuospatial Ability

ان دو صلاحیتوں کا اندازہ ٹرائل بی ٹیسٹ (Trail B Test) کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ (i) اس ٹیسٹ میں آپکو حروف اور اعداد کے درمیان بلا ترتیب نشان لگانا ہوتا ہے، (ii) پھر آپ سے کسی طرح کی چورس کیوب بنانے کے لئے کہا جائے۔

۔ بول چال کی صلاحیت زبان (Language Ability)

دو جملے صحیح طرح سے دہرانے کے لئے کہا جائے اور اسکے بعد ان جملوں میں ”ج“ سے شروع ہونے والے الفاظ کو الگ کرنے کو کہا جائے۔

۔ خیالی تصور (Abstraction)

دو چیزوں کے نام بولیں اور ان کے درمیان مماثلت بتانا ہے یعنی کن بنیادوں پہ ایک دوسرے سے ملتے ہیں۔ مثال کے طور پہ ریل گاڑی اور سائیکل۔ آپ کے اندر کتنی مجرد (Abstract) صلاحیت موجود ہے اسکا پتہ آپکے جوابات سے ہوتا ہے عام طور سے یہ صلاحیت نسیان اور مالجیو لیا کے مریضوں میں کم ہو جاتی ہے۔ یہ صلاحیت مہاورے کی تشریح کرنے کا کہہ کر معلوم کی جاتی ہے۔

۔ جانوروں کے نام پوچھیں:

تین جانوروں کی تصاویر دکھا کر پوچھیں کہ انکے نام کیا ہیں۔

۔ توجہ (Attention)

بہت سارے "7" اعداد کی فہرست سنائیں اور پھر آپ سے اسے سیدھے اور پھر الٹے طریقے سے دہرانے کے لئے کہیں۔

گھڑی بنائیں (Clock Drawn Test)

ایک گھڑی بنائیں جو کہ گیارہ بجکر دس منٹ دکھا رہی ہو۔

حاصل کردہ نمبر (Scoring)

اس ٹیسٹ میں حاصل کردہ نمبر صفر سے ”30“ تک ہیں، ”26“ یا اس سے زیادہ حاصل کردہ نمبر عام طور پہ صحت مند مانا جاتا ہے۔ اس ٹیسٹ کے بنانے کے دوران لوگوں کی اوسط حاصل کردہ نمبر ”27.4“ رکھا گیا، جبکہ ”22.1“ حاصل کرنے والوں کا شمار سمجھ بوجھ اور ادراک کی ابتدائی خرابی (MCI) اور ”16.2“ حاصل کرنے والوں کا شمار الزائمر (Alzheimer) میں مبتلا لوگوں کا رکھا گیا۔

نمبر مندرجہ ذیل فہرست کے مطابق دیں۔

1۔ وقت، جگہ، اور تاریخ وغیرہ کا شعور

6..... Orientation

2. یادداشت، فوری اور بعید

6.....Orientation

3. نظر اور اشکال کی پہچان میں مہارت

5.....Visual and Executive Functioning

4. بول چال کی صلاحیت

3.....Language

5. جانوروں کے نام

3.....Animal Naming

6. توجہ

6.....Attention

7. خیالی تصور

2..... Abstraction

8. اگر تعلیم انٹرمیڈیٹ یا اس سے کم ہے (1)

- افادیت

مونٹریل MoCA نسبتاً ایک آسان اور مختصر ٹیسٹ ہے جو کہ رہنمائی کرتا ہے کہ اس کا موکل (Client) کے اندر کسی حد تک سمجھ بوجھ ادراک کی کمی ہے اور اس میں زیادہ خرابی ہو تو نسیان کے مرض (Dementia) ہونے کے زیادہ امکانات ہیں۔ جن لوگوں کے اندر سمجھ بوجھ اور ادراک کی کمی ہوتی ہے یہ ٹیسٹ ان کے اندر نسیان کا پتہ لگانے میں مدد کرتی ہے۔ یہ مختصر ذہنی آزمائش کے ٹیسٹ کے مقابلے میں زیادہ کارگر ہے۔ یہ پارکنسن (Parkinson) کے مریضوں کے اندر سمجھ بوجھ کی خرابی معلوم کرنے میں بھی بہت کارگر ہے۔

- فائدے اور نقصانات:

الزائمر کے مریضوں میں اس ٹیسٹ کا استعمال بہت کارگر ہے کیونکہ یہ ایک مختصر، جامع، آسان اور قابل بھروسہ ٹیسٹ ہے۔ مزید یہ مختصر ذہنی آزمائش کے ٹیسٹ (MMSE) کے مقابلے میں نسیان کے متعلق زیادہ معلومات فراہم کرتا ہے خصوصاً کسی شخص کی انتظامی صلاحیتوں کو۔ یہ ٹیسٹ پارکنسن (Parkinson) اور نسیان کے مریضوں میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ MoCA 35 سے زیادہ زبانوں میں دستیاب ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ MoCA ناپیدنا لوگوں پہ استعمال کرنے کے لئے بھی موجود ہے۔

MoCA کے ناپسندیدگی کی ایک وجہ یہ ہے کہ استعمال کے حوالے سے یہ MMSE کے مقابلے میں زیادہ وقت لیتا ہے۔ دوسرے بہت سارے جانچ کے ٹیسٹ (Screening Test) کی طرح، نسیان تشخیص تک پہنچنے کے لئے اسے اور دوسرے ٹیسٹوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

اختتامی کلمات:

یہ بات جانتے ہوئے کہ MoCA میں کیا شامل ہے اور اس کے استعمال کرنے کا طریقہ کار کیا ہے اسکی مدد سے نا صرف اپنی رہنمائی ہو سکتی ہے بلکہ آپ کے چاہنے والوں کے لئے بھی ایک مثبت عمل ہے۔ اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ MoCA کے ساتھ آپکا معالج اور دوسرے کئی ایک ٹیسٹ استعمال کرتا ہے جس کے نتیجے میں آپکے ذہنی اور یادداشت کی صلاحیت کے بارے میں اندازہ ہوتا ہے۔

جنسی طور پر مختلف طلباء LGBT میں خودکشی کے امکانات۔

Journal of Psychiatric Research

volume 121, February 2020, Page 182- 288

<http://doi.org./10.1016/j.jpsychires.2019.11.013>

خلاصہ:

پس منظر:

جنسی اقلیت کے لحاظ سے امریکن کالجوں میں پڑھنے والے طلبہ کے اندر خودکشی کی وجوہات اور اس کا تعلق ان کے ساتھ ہونے والے حق تلفی کے حوالے سے معلوم کرنا چاہیے، کیونکہ ابھی تک اس حوالے سے بہت کم معلومات موجود ہیں، اور انہیں خودکشی جیسے اقدام سے محفوظ رکھنے کے حوالے کیا کرنا چاہیے۔ اس تحقیق میں ہم معلوم کرنے کی کوشش کریں گے۔

۱۔ ایک دوسرے کے درمیان حق تلفی، ذاتی شناخت، اور باہمی تعلقات کی خرابی کا تعلق ان کے درمیان کی جانے والی خودکشی سے کس طرح ہے، اور کیا کوئی خاص نسل یا فرقہ سے تعلق اس کو کم کر سکتا ہے۔

۲۔ اس بات کا جائزہ لینا کہ کیا ذاتی پہچان، اور تعلقات کی بہتری آپس کے اختلافات، تشدد حق تلفی اور خودکشی کے امکانات کو کم کر سکتی ہے۔

طریقہ کار:

اس تحقیق میں حصہ لینے والوں میں امریکہ کے چار یونیورسٹی کے 868 طالب علم (63.6 فیصد خواتین) شامل تھے جنہوں نے اس تحقیق میں شمولیت کے لئے آن لائن ایک سروے مکمل کیا جس میں مندرجہ ذیل چیزوں پر توجہ دی گئی: صنف اور جنسی اقلیت کے

حوالے سے شناخت، کم از کم ایک خودکشی کرنے کے خطرہ کے امکان، موجودہ کوئی علاج ناکرنا۔ ان شرکاء نے ایسے فارم بھی مکمل کئے جن سے انکی ذاتی معلومات، خود کو نقصان پہنچانے کی صلاحیت، زیادتی کے امکانات، تفرقہ پرستی، باہمی تعلقات، ذاتی جنسی پہچان LGBT کا بھی اندازہ کیا جاسکتا تھا۔

نتیجہ:

حق تلفی زیادتی کا تعلق اسکے اندر پیدا ہونے والی یاسیت کی شدت، خودکشی کے خیالات، شراب نوشی، خودکشی کی کوشش اور خود کو نقصان پہنچانے کے حوالے بہت مضبوط ہے۔ دوسروں کے خراب رویہ کی وجہ سے یاسیت کی شدت، خودکشی کی کوشش اور اپنے آپ کو نقصان پہنچانا کو جنم دیتا ہے جبکہ اچھے باہمی تعلقات یاسیت کی شدت، خودکشی کے خیالات کی شدت و کوشش اور خود کو نقصان پہنچانے کے رجحان کو کم کرتے ہیں۔

نتائج یہ بات ثابت کرتے ہیں کہ ایسے لوگوں کے اندر حق تلفی زیادتی کے احساس کم کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپس کے تعلقات کو بہتر بنایا جائے، جس سے ناصرف یاسیت کے بڑھنے کی شرح کم ہوگی ساتھ ساتھ خود کو نقصان پہنچانے کے واقعات میں بھی کمی ہوگی۔ ایسے لوگوں کو اپنے جنسی خیالات چھپانے بھی نہیں چاہیں بلکہ ن کو صحیح تصور کرنا چاہیے تو نقصانات کم ہو سکتے ہیں۔

LGBT (Lesbian , Gay, Bisexual, Transgender)

یعنی وہ لوگ جو مرد اور عورت کے روایتی جنسی کردار کے بجائے خواتین صرف خواتین کے ساتھ، مرد صرف مردوں کے ساتھ یا دونوں مرد اور خواتین کے ساتھ اور وہ جو اپنے پیدائشی جنس کے بجائے دوسرے جنس می خوش رہتے ہیں۔

مہاذجنگ پہ تعیناتی سے پہلے اور بعد خودکشی کے امکانات کی پیش گوئی

Journal of Psychiatric Research

جزل برائے نفسیاتی تحقیق

<http://doi.org/10.1016/i.jpsychires.2019.12.003>

خلاصہ:

فوج میں تعیناتی کسی سپاہی کے اندر خودکشی کے امکانات کو پیدا کر سکتی ہے۔ ان سپاہیوں کی نشاندہی کر کے ممکنہ مسئلہ سے بچا سکتا ہے۔ ہم نے اس حوالے سے ایک تفتیشی عمل شروع کیا جس میں امریکن فوجیوں میں انکی تعیناتی سے قبل سروے اور انتظامی اعداد و شمار استعمال کرتے ہوئے ان سپاہیوں میں خودکشی کے امکانات کو جاننے کی کوشش کی۔

طریقہ کار:

آرمی میں استعمال ہونے والے تعیناتی سے پہلے اور بعد سروے فارم (Pre and Post Deployment Survey PPDS) کے ذریعے اعداد و شمار جمع کئے گئے جس کے ذریعے نوجوان سپاہیوں کے اندر ان خطرات کا جائزہ لیا گیا۔ ان تمام سپاہیوں نے جنہیں ۲۰۱۱-۲۰۱۲ کے دوران افغانستان میں تعینات کیا گیا ایک بنیادی سروے فارم مکمل کئے۔ ان تجزیاتی عمل کے ذریعے انکے اندر خودکشی کے امکانات کا جائزہ لیا گیا، ان لوگوں کو تعیناتی کے بعد اگلے ۳۰ ماہ تک دیکھا جاتا رہا۔ یہ نمونہ رماڈل تعزیری تنزیلی اور جوڑنے والی مشین کے ذریعے سیکھنے کے طریقوں پہ بنائے گئے۔

نتیجہ:-

خودکشی کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اگر؛

(۱) تعیناتی سے پہلے کسی طرح کی دماغی چوٹ لگی ہو (۲) پچھلے بارہ ماہ میں ۹ سے زیادہ ذہنی امراض کے علاج کے لیے رابطے (۳) نوجوانی (۴) خواتین (۵) ماضی میں شادی شدہ (۶) آپس کے تعلقات کی خرابی تنزلی اور مشین کے ذریعے سیکھنے کے طریقوں کے درمیان موازنہ کرنے پر خودکشی کی شرح، ۰.۷۷-۰.۷۵ ۰.۴۰-۰.۳۳ ان ۱۰-۵ فیصد سپاہیوں میں ملی جو کہ سب زیادہ خطرہ کے نشان پہ تھے اور انکے اندر مثبت پیش گوئی کی اہلیت کی شرح ۵.۷-۴.۴ تھی۔

اختتام:-

خودکشی کے امکانات کا پتہ تعیناتی سے پہلے حاصل کردہ معلومات سے کیا جاسکتا ہے، لیکن خطرہ سے بچنے کے لئے منصوبہ بندی کے مثبت پیش گوئی کی اہلیت کو نظر میں رکھنا ہوگا۔

یارب زمانہ مجھ کو مٹاتا ہے کس لیے...؟ لیبیا: خانہ جنگی کے 8 برس

فرانڈے اسپیشل

بے بنیاد خوف اور انجانے خدشات پر پہلے الجزائر کو خون میں نہلایا گیا، ہزاروں مصری موت کے گھاٹ اترے، اور اب لیبیا کے لوگوں کی زندگی اجیرن بنی ہوئی ہے

گزشتہ 8 سال سے خانہ جنگی کا شکار لیبیا آج کل شدید مشکل میں ہے۔ بحر روم کے کنارے شمالی افریقہ کے اس ملک کی کل آبادی صرف 64 لاکھ ہے۔ فی کس آمدنی کے اعتبار سے اس کا شمار دنیا کے امیر ترین ملکوں میں ہوتا تھا۔ اس کے پتے ہوئے صحراؤں کے نیچے تیل کے چشمے ابل رہے ہیں۔ دنیا کے دوسرے حصوں کے مقابلے میں یہاں تیل کے ذخائر بہت کم گہرائی پر پائے جاتے ہیں جس کی وجہ سے پیداواری لاگت خاصی کم ہے، اور نکلنے والا خام تیل اس قدر صاف و شفاف ہے کہ اس کی صفائی پر خرچ نہ ہونے کے برابر ہے۔ بد امنی سے پہلے لیبیا میں تیل کی یومیہ پیداوار بیس لاکھ بیرل تھی۔ دولت کی فراوانی کے ساتھ یہاں خواندگی کا تناسب تقریباً 82 فیصد تھا۔ اس کے باوجود لیبیا میں بے روزگاری کا تناسب اوپیک کے تمام ملکوں سے زیادہ تھا۔

دسمبر 2010ء میں تیونس سے اٹھنے والی عوامی بیداری کی لہر المعروف ربيع العربی یا عرب اسپرنگ سے ساری عرب دنیا کی طرح لیبیا بھی متاثر ہوا، اور فروری 2011ء سے ملک کے طول و عرض میں مظاہرے شروع ہو گئے۔ طاقت کے غیر ضروری استعمال نے جلتی پر تیل کا کام کیا، اور جواب میں مظاہرین بھی مسلح ہو گئے یا کر دیئے گئے۔ کرنل قذافی نے مظاہرین سے نمٹنے کی ذمہ داری اپنے ایک معتمد کرنل خلیفہ ابوالقاسم حفتر کو سونپ دی۔ کرنل حفتر کرنل قذافی کی آنکھ کا تارہ تھے اور چاڈ کی خانہ جنگی کو کچلنے کے لیے 1986ء میں جب لیبیا کی فوج وہاں بھیجی گئی تو اس کے سربراہ کرنل حفتر ہی تھے۔ اس دوران ان کا رویہ انتہائی خراب تھا اور انسانی حقوق کی خلاف ورزی پر ان کے خلاف مقدمہ بھی قائم ہوا۔ کرنل قذافی کے خلاف تحریک کو کچلنے کے لیے بھی حفتر صاحب نے وحشیانہ ہتھکنڈے استعمال کیے، لیکن جیسے ہی انھیں اندازہ ہوا کہ قذافی اقتدار کی بنیادیں ہل چکی ہیں، موصوف فوج سے استعفیٰ دے کر امریکہ چلے گئے، جہاں کچھ عرصے بعد انھیں شہریت دے دی گئی۔ ادھر 120 اکتوبر

2011ء کو کرنل قذافی ایک مسلح جتھے کے ہاتھوں مار دیے گئے۔

آمراس مفروضے پر نظم حکومت اور ڈھانچہ تشکیل دیتے ہیں کہ قیامت تک وہی برسر اقتدار رہیں گے۔ کچھ ایسا ہی معاملہ لیبیا میں بھی تھا۔ چنانچہ کرنل قذافی کے قتل سے سارا نظام درہم برہم ہو گیا، اور قبائلی سردار ایک دوسرے کے مد مقابل آ گئے۔ صورت حال سے فائدہ اٹھانے کے لیے کرنل ہفتر نے 2011ء کے اختتام پر لیبیا واپس آ کر فوج کی نوکری دوبارہ شروع کر دی۔ وہ چیف آف اسٹاف بنا چاہتے تھے، لیکن ان کی دال نہ گئی اور وہ واپس امریکہ چلے گئے۔

دوسری طرف فوج نے سیاسی عمل کی حمایت جاری رکھی۔ 7 جولائی 2012ء کو پارلیمانی انتخابات ہوئے اور جرنیلوں کی عبوری کونسل نے اقتدار جنرل نیشنل کونسل (GNC) کو منتقل کر دیا۔ ابتدائی بندوبست کے مطابق GNC کا کلیدی کام نئے دستور کی تدوین اور اس کی بذریعہ ریفرنڈم توثیق تھا۔ انتخابات کے فوراً بعد ملک میں بم دھماکے اور فرقہ وارانہ فسادات شروع ہو گئے، اور اسی کے ساتھ سیاسی جوڑ توڑ بلکہ خرید و فروخت کا بازار بھی گرم ہو گیا، نامزد وزیر اعظم مصطفیٰ شکور اعتماد کا ووٹ لینے میں ناکام رہے، جس کے بعد علی زیدان وزیر اعظم نامزد ہوئے، لیکن ڈیڑھ سال بعد مارچ 2014ء میں تیل اسمگلنگ کے اسکینڈل نے ان کی بساط لپیٹ دی اور عبداللہ الثانی وزیر اعظم منتخب کر لیے گئے۔ عبداللہ الثانی نے سیاسی عدم استحکام اور بد امنی سے پریشان ہو کر جمہوری ڈراما ختم کر کے سنوسی بادشاہت کے قیام کی تجویز دی، لیکن ان کی بات کو پذیرائی نہ مل سکی۔ جون 2014ء میں پارلیمانی انتخابات ہوئے۔ اسمبلی کے پہلے اجلاس میں زبردست ہنگامہ ہوا۔ ارکان کے ایک گروپ نے اسمبلی کی عمارت پر قبضہ کر کے مخالفین کو نکال دیا۔ یہاں سے نکلے ہوئے ارکان نے مشرق میں مصر کی سرحد پر ساحلی شہر طبرق میں اسمبلی لگالی۔ متوازی اسمبلیوں نے قوت کے حصول کے لیے عسکریت پسندوں سے تعلقات استوار کر لیے، اور یہیں سے لیبیا کی تباہی کے نئے دور کا آغاز ہوا۔

سیاسی خلا اور عدم استحکام سے فائدہ اٹھاتے ہوئے ایک طرف داعش نے لیبیا میں انٹری ڈال دی، تو دوسری جانب ملک کی خدمت کا جذبہ لیے خلیفہ ہفتر امریکہ سے واپس آ گئے۔ ملک واپس آتے ہی انھوں نے لیبیا نیشنل آرمی (LNA) کے نام سے اپنی ملیشیا بنالی اور آناً فاناً ملیشیا کو جدید ترین اسلحہ سے لیس کر دیا گیا۔ بھاری مشاہرے پیش کر کے لیبیا کی فوج سے سینکڑوں افسران توڑ لیے گئے اور LNA کی میزائل بردار کشتیوں نے خلیج صدرہ میں گشت شروع کر دیا۔ جلد ہی ہفتر صاحب کو فیلڈ مارشل کے عہدے پر ”ترقی“ دے دی گئی اور LNA نے ملک کے طول و عرض میں کارروائیاں شروع کر دیں۔ جنرل

حفر ملک کو درپیش اسلامی بنیاد پرستی کے مقابلے کے لیے سیکولر نجات دہندہ بن کر آئے تھے، چنانچہ طبرق اسمبلی نے حفر ملیشیا کو گود لے لیا۔ 2015ء کے آغاز میں مصری فضائیہ کے بمباروں نے طبرق اسمبلی کی حمایت میں داعش کے ٹھکانوں کو نشانہ بنانا شروع کر دیا۔ قتل و غارت گری کے ساتھ بات چیت بھی جاری رہی۔

17 مارچ 2015ء کو طرابلس اسمبلی، طبرق اسمبلی اور دوسری سیاسی جماعتوں کے درمیان وفاق الوطنی یا GNA کے نام سے ایک وسیع البنیاد حکومت کا معاہدہ طے پا گیا، جس کی اقوام متحدہ کی سلامتی کونسل نے متفقہ توثیق کر دی۔ بحث مباحثے کے بعد وزیر اعظم کے لیے فائز السراج کے نام پر اتفاق ہو گیا۔ 60 سالہ فائز ترکی النسل ہیں، ان کے والد مصطفی السراج سنو سی حکومت میں وزیر رہ چکے ہیں۔ فائز صاحب کے کرنل قذافی سے بھی اچھے تعلقات تھے۔ جنوری 2016ء میں فائز السراج کی 17 رکنی کابینہ کا افتتاحی اجلاس تیونس میں ہوا اور اسی سال 30 مارچ کو فائز انتظامیہ نے طرابلس آ کر اقتدار سنبھال لیا۔

ابتداء میں جنرل حفر نے فائز السراج کی حمایت کی، لیکن 'فیلڈ مارشل' کا اصرار تھا کہ انھیں فوج کا سربراہ یا وزیر دفاع بنایا جائے۔ حفر صاحب اُس وقت 74 برس کے تھے، چنانچہ فوج کی سربراہی کی درخواست ترنت مسترد کر دی گئی اور کابینہ میں اُن کی شمولیت پر سیاسی قوتوں میں اتفاق نہ ہو سکا۔ چنانچہ حفر ملیشیا وفاق کے خلاف کھل کر میدان میں آ گئی۔ حفر ملیشیا کے لیے متحدہ عرب امارات نے اسرائیل سے جدید ترین ڈرون اور تیز رفتار میزائل بردار کشتیاں خریدی ہیں جن کے استعمال کی تربیت جنرل السیسی فراہم کر رہے ہیں۔ وفاق الوطنی نے الزام لگایا ہے کہ سعودی عرب بھی حفر کو مالی مدد فراہم کر رہا ہے اور بحر روم میں اسرائیل کے جہاز ڈرون کی نگرانی کر رہے ہیں۔ گزشتہ چند ماہ سے حفر ملیشیا کی سرگرمیاں بہت بڑھ گئی ہیں۔ ملک کے بڑے حصے اور تیل کی تنصیبات پر حفر کا قبضہ ہو چکا ہے۔ اس سال 12 فروری کو سلامتی کونسل نے صفر کے مقابلے میں 14 ووٹوں سے ایک قرارداد منظور کر لی جس میں لیبیا کے تمام متحارب گروہوں کو فائز السراج کی اطاعت قبول کرنے اور فوری جنگ بندی کا حکم دیا گیا۔ تاہم سعودی عرب، مصر، متحدہ عرب امارات اور اسرائیل کے ساتھ سلامتی کونسل کے دو مستقل ارکان یعنی فرانس اور روس خود اپنے ہی فیصلوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے حفر کی دامے، درمے، قدمے، سنبھال کر رہے ہیں۔ متحدہ عرب امارات حفر ملیشیا کی حمایت میں اتنا پُر جوش ہے کہ دشمن کا دوست دشمن کے اصول پر تیونس اور مراکش سے بھی اس کے تعلقات میں رخنہ آ گیا ہے۔ ان دونوں ملکوں نے لیبیا کو غیر مستحکم کرنے کی کوششوں میں وفاق مخالف قوتوں کی

حمایت سے انکار کر دیا ہے۔ حال ہی میں امارات نے اپنے یہاں کام کرنے والے بہت سے مراکشوں کو ملازمت سے نکال دیا۔ مراکش اور تیونس سے امارات اور اسیسی کی نفرت کی بنیادی وجہ ان ملکوں میں اخوان المسلمون کی ہمدرد حکومتیں ہیں۔ تیونس میں النہضہ کے امیر راشد الغنوشی پارلیمنٹ کے اسپیکر ہیں، اور مراکش میں اخوانی فکر سے وابستہ حزب العدالة والتمہیہ یا جسٹس اینڈ ڈیولپمنٹ پارٹی کی حکومت ہے۔

کرائے کے سپاہی فراہم کرنے والی روسی کمپنی ویگنر گروپ (Wagner Group) کے 1200 ماہر نشانچی بھی LNA کا حصہ ہیں۔ کہنے کو تو ویگنر ایک نجی سیکورٹی کمپنی ہے جس کے مالک روسی صدر پیوٹن کے قریبی دوست Yevgeny Prigozhim ہیں، لیکن امریکی سی آئی اے کا خیال ہے کہ ویگنر روسی فوج کا چھاپہ مار دستہ ہے۔ یہ گروپ اس سے پہلے کریمیا، سوڈان اور موزمبیق میں دہشت گردی کرتا رہا ہے، اور کئی سال سے شام میں سرگرم ہے۔ دارالحکومت دمشق اور بشار الاسد کی ذاتی حفاظت ویگنر کی ذمہ داری ہے۔ ویگنر کی وجہ شہرت بدترین تشدد ہے۔ ستم ظریفی کہ اس کے شعبہ تشدد و تعذیب کے کلیدی ارکان مصری فوج سے لیے گئے ہیں۔ اس شعبے کو تفتیشی سیل کہا جاتا ہے۔ ویگنر کے علاوہ شامی فوج کے 200 گوریلے بھی حفتر ملیشیا کا حصہ ہیں۔ فرانسیسی بحریہ کے بحر روم میں تعینات جہاز مبینہ طور پر حفتر کی کشتیوں کو ایندھن فراہم کرنے کے علاوہ وفاق الوطنی کی نقل و حرکت کے بارے میں معلومات دے رہے ہیں۔

دوسری طرف ترکی حفتر ملیشیا کی آبی و فضائی دہشت گردی سے نمٹنے کے لیے ڈرون، زمین سے فضا میں مار کرنے والے میزائل اور دوسرا دفاعی سامان فراہم کر رہا ہے۔ ترکی سلامتی کونسل کی رضامندی سے GNA کو اعلانیہ مدد دے رہا ہے، جبکہ روس اور فرانس اجلاسوں میں GNA کی حمایت کا وعدہ اور خفیہ طور پر LNA کی پشت پناہی کر رہے ہیں۔

ترکی قدرتی وسائل کی تلاش و ترقی میں بھی لیبیا کی مدد کر رہا ہے۔ گزشتہ چند سال کے دوران ترکی میں تیل کی صنعت نے خاصی ترقی کی ہے۔ کئی ترک ساختہ رگیس (Rigs) عراق میں سرگرم عمل ہیں۔ سرکاری تیل کمپنی TPIC کے پاس تین جدید ترین رگ بردار جہاز بھی ہیں۔ اسکے علاوہ Seismic کشتیاں اور آزمائش و پیمائش کے جدید ترین آلات اب ترکی خود تیار کر رہا ہے۔ چند ماہ پہلے صدر اردوان اور لیبیا کے وزیر اعظم فائز السراج کی ملاقات کے دوران دونوں رہنماؤں نے بحر روم میں قدرتی وسائل کی تلاش و ترقی کے لیے مشترکہ کوششوں کا عزم کیا۔ معاہدے کے ساتھ ہی TPIC نے اپنا رگ بردار جہاز لیبیا کے پانیوں کی طرف بھیجنے کا اعلان کر دیا۔

لندن کے اخبار العرب الجدید نے انکشاف کیا ہے کہ امارات اور مصر نے حفتر ملیشیا کے 50 انتہائی تجربہ کار بحری قزاقوں پر مشتمل ایک چھاپہ مار دستہ تشکیل دیا ہے جو لیبیا کے ساحلوں کے قریب تیل و گیس کی تلاش میں مصروف ترک جہازوں اور تنصیبات کو نشانہ بنائے گا۔ مزید 50 چھاپہ مار تربیت کے مرحلے سے گزرنے کے بعد اس دستے کا حصہ بن جائیں گے۔ بھرتی کیے جانے والے یہ سپاہی اسرائیل میں تربیت حاصل کر رہے ہیں۔

اس 'آپریشن' کے لیے متحدہ عرب امارات جدید ترین کشتیاں فراہم کر رہا ہے جو زیر آب استعمال ہونے والے میزائلوں سے لیس ہیں۔ ان کشتیوں کی نگرانی مصری بحریہ کرے گی۔ امارات اس سے پہلے ٹھیک ٹھیک نشانہ لگانے والے چینی ساختہ ٹینک شکن Blue Arrow 7 میزائل حفتر ملیشیا کو دے چکا ہے جس نے لیبیا کی فوج کو شدید نقصان پہنچایا ہے۔ خیال ہے کہ آبی جنگ میں استعمال ہونے والے اسی قسم کے میزائل رگ، حفاظتی کشتیوں اور تنصیبات کے خلاف استعمال ہوں گے۔ دوسری طرف ترکی بھی غافل نہیں، اور اس کی وزارتِ دفاع کہہ چکی ہے کہ اگر بحر روم میں ترکی کے معاشی مفادات کو ہدف بنایا گیا تو بحرا بیض (بحر روم) کو آگ کے سمندر میں تبدیل کر دیا جائے گا۔

حالیہ دنوں میں وفاق الوطنی نے حفتر ملیشیا پر اپنا دباؤ بڑھا دیا ہے۔ چند ہفتے پہلے GNA نے حفتر ملیشیا کے خلاف کامیاب کارروائی کر کے تیونس کی سرحد کے قریب ساحلی علاقے کا بڑا حصہ آزاد کرالیا۔ اس کارروائی میں لیبیا کو ترک بحریہ کی حمایت حاصل تھی۔ ترکی کے جدید ترین ڈرون کی موثر کارروائی نے صبراتہ، صرمان، رقدالین، الجھیل اور زلطن سے حفتر ملیشیا کو فرار پر مجبور کر دیا۔ ان علاقوں پر قبضے سے لیبیا کی Offshore تیل و گیس تنصیبات پر مرکزی حکومت کی گرفت مضبوط ہو گئی۔

دوسرے مرحلے میں GNA نے دارالحکومت طرابلس کے جنوب مغربی مضافاتی علاقے میں الوطیہ فوجی ہوائی اڈے پر زبردست حملہ کیا۔ الوطیہ کا اڈہ حفتر ملیشیا کے قبضے میں ہے جہاں سے حفتر ملیشیا لیبیا کی فوج پر حملے کرتی ہے، اور یہیں سے اسرائیل ساختہ جدید ترین ڈرون بھی اڑان بھرتے ہیں۔ ترک ڈرون حملوں سے LNA کی دفاعی لائن تباہ ہو گئی، جس کے بعد حفتر ملیشیا کے لیے پسپائی کے سوا اور کوئی راستہ نہ تھا۔ پسپا ہوتی حفتر ملیشیا نے طرابلس کے معیتقہ ائرپورٹ اور اس سے متصل شہری آبادی پر اندھا دھند راکٹ برسا دیے۔ 24 گھنٹے کے دوران 100 سے زیادہ روسی ساختہ راکٹ ائرپورٹ اور شہری آبادی پر گرے جس سے ایک شیرخوار بچے سمیت 17 شہری جاں بحق اور درجنوں زخمی ہو گئے۔ ائرپورٹ پر ایندھن سے بھری دو ٹنکیاں بھی نشانہ بنیں جس سے لاکھوں گیلن قیمتی جیٹ فیول جل کر خاک ہو گیا اور کھڑے کئی نجی طیارے بھی تباہ

ہو گئے۔ اب یہ ائرپورٹ استعمال کے قابل نہیں رہا۔ کورونا وائرس سے متعلق امدادی سامان کی درآمد کے لیے یہی ائرپورٹ استعمال ہوتا ہے۔ فرانس اور اسرائیلی بحریہ کی مدد سے ہفتہ ملیشیا نے لیبیا کی بندرگاہوں کی ناکہ بندی کر رکھی ہے۔

اقوام متحدہ کے لیبیا مشن UNSMIL نے ان حملوں اور شہری نقصانات پر 'تشویش' کا اظہار اور انہیں روکنے کی درخواست کی ہے۔ مشن کی تشویش کو GNA نے ناکافی قرار دیتے ہوئے مسترد کر دیا ہے۔ GNA کے ترجمان نے کہا کہ سلامتی کونسل کو اپنی ذمہ داری پوری کرنی چاہیے۔ ان حملوں پر ترکی کا شدید رد عمل سامنے آیا ہے۔ ترک وزارت خارجہ کے ترجمان نے کہا کہ اگر شہری آبادیوں پر حملے نہ رکے تو ترک فضائیہ ہفتہ ٹھکانوں کو خود نشانہ بنائے گی۔ امریکی وزارت خارجہ نے ہفتہ ملیشیا کی حمایت پر پہلی بار روس کی شدید مذمت کی ہے۔ وزارت خارجہ کے ایک افسر کرس رابنسن نے صحافیوں سے باتیں کرتے ہوئے کہا کہ روس نے شام سے سینکڑوں کرائے کے فوجی ہفتہ ملیشیا کی مدد کے لیے بھیجے ہیں جو لیبیا کے نہتے شہریوں کو نشانہ بنا رہے ہیں۔ جناب رابنسن نے روس اور شام کی مذمت تو کی لیکن ان کی گفتگو میں اسرائیل، فرانس، جنرل السیسی اور متحدہ عرب امارات کا ذکر نہ تھا۔ معلوم نہیں فاضل امریکی افسر صاحب چشم پوشی فرما رہے تھے، یا یہ سفارتی تجاہل عارفانہ کا ایک انداز تھا؟ سوال یہ ہے کہ خلیفہ ہفتہ کے پاس ایسی کون سی گیدڑ سنگھی ہے کہ اسرائیل، سعودی عرب، متحدہ عرب امارات، روس اور فرانس سب ان کے دیوانے ہیں؟ ہمارا تو خیال ہے کہ ان میں سے نہ تو کوئی 'فیلڈ مارشل' سے مخلص ہے اور نہ ہفتہ خود کسی کے دل سے حامی و وفادار ہیں۔ ان تمام ممالک کے اپنے اپنے مفادات ہیں جن کے حصول کے لیے لیبیا کے بے گناہ لوگ ذبح کیے جا رہے ہیں۔ مصر، سعودی عرب اور متحدہ عرب امارات ترک اور اخوان دشمنی میں GNA کی مخالفت کر رہے ہیں کہ وزیر اعظم اخوان کے بارے میں معاندانہ رویہ نہیں رکھتے۔ لیبیا میں عوامی سطح پر اخوان کی سیاسی جماعت تعمیر و انصاف پارٹی کی جڑیں بہت گہری ہیں۔ گزشتہ سات آٹھ سال کی خانہ جنگی کی بنا پر لیبیا کے لوگ معاشی طور پر بے حد پریشان ہیں، جبکہ ساری عرب دنیا کی طرح لیبیا میں بھی سماجی خدمت اخوان کا طرہ امتیاز ہے۔ اخوانیوں نے گلی محلے کی سطح پر امداد باہمی مراکز قائم کر رکھے ہیں جس کی وجہ سے عام لوگ اخوان کے بارے میں اچھے جذبات رکھتے ہیں۔ اس سے یہ نتیجہ نکال لینا قبل از وقت ہوگا کہ آئندہ انتخابات میں تعمیر و انصاف پارٹی بھاری اکثریت سے کامیاب ہوگی، لیکن عوامی پذیرائی کی بنا پر بلدیاتی و انتظامی سطح پر اخوان یقیناً ایک موثر کردار ادا کریں گے، اور منتخب نمائندوں کے لیے اخوان کو نظر انداز کرنا آسان نہ ہوگا۔ تیونس اور مراکش میں اخوانی پہلے ہی شریک اقتدار ہیں۔ الجزائر میں بھی ان کے اثرات مسلسل بڑھ رہے ہیں۔ جنرل السیسی کو اچھی

طرح معلوم ہے کہ بدترین تشدد اور قید و بند کے باوجود خود ان کے ملک میں اخوان ایک مقبول عوامی قوت ہیں۔ دوسری طرف شمال میں ترکی موجود ہے، یعنی بحر روم کے شمال اور جنوب دونوں جانب اسلامی قوتیں خاصی موثر ہیں۔ گزشتہ چند سال کے دوران بحر روم میں ترکی بحریہ نے بھی اپنی قوت میں خاصا اضافہ کر لیا ہے۔ جنرل السیسی، اسرائیل، سعودی عرب اور امارات کی طرح روس اور فرانس کو بھی بحر روم میں ترکی کے بڑھتے ہوئے اثرات اور شمالی افریقہ میں 'بنیاد پرستوں' کی سیاسی کامیابیوں پر تشویش ہے۔ روس کو تو اسلام سے براہ راست کوئی پریشانی نہیں، لیکن کریملن کو اسلام پسندوں کے اثرات بڑھنے سے شام کے تنہا اور دیوار سے لگ جانے کا خوف ہے۔

فرانس اور مغربی ممالک کی معیشت کے لیے بحر روم ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتا ہے۔ اسے سمجھنے کے لیے علاقے کے جغرافیہ کا ایک مختصر سا جائزہ قارئین کے لیے دلچسپی کا باعث ہوگا۔ بحر اسود مشرقی یورپ کے لیے بحری نقل و حمل کا واحد ذریعہ ہے، مگر مشکل یہ ہے کہ یہ سمندر چاروں طرف سے خشکی میں گھرا ہوا ہے اور کھلے سمندر تک اس کی رسائی نہیں۔ استنبول کے قریب آبنائے باسفورس اسے بحر مارا سے ملاتی ہے۔ یہ دنیا کی تنگ ترین آبنائے ہے جس کی چوڑائی صرف سات سو میٹر ہے۔ بحر مارا بھی خشکیوں سے گھرا سمندر ہے جسے اہل استنبول نہر ترکی کہتے ہیں۔ بحر مارا دراصل ایشیا اور یورپ کی سرحد ہے۔ آبنائے ڈرڈانیلس (Dardanelles Strait) بحر مارا کو خلیج یونان سے ملاتی ہے جو بحر روم کا حصہ ہے۔ گویا سارا مشرقی یورپ آبی نقل و حمل کے لیے ترکی کا محتاج ہے جس کی حدود میں واقع دو آبنائے بحر اسود کو بحر روم تک رسائی دیتی ہیں۔ یہ راستے اس قدر تنگ ہیں کہ انہیں بند کر دینا بہت مشکل نہیں، اور دوسری جنگ عظیم کے دوران ترکی آبنائے باسفورس کو بند کرنے کی دھمکی دے کر روس کو ملک پر بمباری سے باز رکھ چکا ہے۔

آب آتے ہیں بحر روم کی طرف... تو یہ بھی اپنی وسعتوں کے باوجود خشکیوں سے گھرا ہوا ہے، اور یہاں سے باہر نکلنے کے دو ہی راستے ہیں، ایک مراکش اور اسپین کے درمیان آبنائے جبل الطارق، جو اسے بحر اوقیانوس تک رسائی دیتی ہے، اور دوسرا راستہ مصر کی نہر سوئز سے گزرتا ہے جو بحر احمر میں کھلتی ہے۔ 193 کلومیٹر طویل نہر سوئز 1869ء میں کھودی گئی تھی، اس کی چوڑائی صرف آٹھ میٹر ہے۔ یہ مصنوعی نہر مصر کی ملکیت ہے اور قاہرہ کو اس پر مکمل اختیار حاصل ہے۔ اور پھر معاملہ نہر سوئز پر ہی ختم نہیں ہو جاتا کہ بحر احمر سے کھلے پانیوں تک رسائی آبنائے باب المندب سے ہوتی ہے جو یمن اور جبوتی کے درمیان واقع ہے۔

بحر روم کے علاوہ اسرائیل کے لیے دوسرا راستہ خلیج عقبہ کا ہے۔ یہاں سے اسرائیلی جہاز شرم الشیخ کے قریب انتہائی تنگ سی گزرگاہ سے ہوتے ہوئے بحر احمر کے ذریعے بحر عرب کے کھلے پانیوں میں داخل ہوتے ہیں۔ خلیج عقبہ اور اس کے بعد بحر احمر سے بحر عرب تک کا سارا راستہ مسلم ساحلوں کو چھوتا نظر آتا ہے، اور بحر عرب سے پہلے انھیں باب المندب کے پل صراط سے گزرنا پڑتا ہے۔

شمالی افریقہ اور بحر روم کے حوالے سے اسرائیل اور یورپ کی فکر مندی بہت واضح ہے، اور اس کا تعلق صرف تیل سے نہیں بلکہ آبی شاہراہوں کے حوالے سے نیٹو، امریکہ اور اسرائیل اندیشہ ہائے دور دراز میں مبتلا ہیں۔ ہمارے خیال میں تو یہ خوف غیر ضروری و خود ساختہ ہے، لیکن مغربی دانشور زینب داستاں کے لیے مفروضے کی بنیاد پر تراشی گئی اس تشویش کو بڑھا چڑھا کر پیش کر رہے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ شمالی افریقہ میں ترکی کی ہم خیال حکومتیں بن جانے سے یورپ کا بڑا حصہ متاثر ہو سکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں بحر اسود، بحر روم، بحر احمر، خلیج عقبہ اور خلیج عرب و فارس میں آزاد جہاز رانی مخدوش ہو جائے گی۔ بے بنیاد خوف اور انجانے خدشات پر پہلے الجزائر کو خون میں نہلایا گیا، ہزاروں مصری موت کے گھاٹ اترے، اور اب لیبیا کے لوگوں کی زندگی اجیرن بنی ہوئی ہے۔

KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL
KARACHI ADDICTION HOSPITAL



Established in 1970

Modern Treatment With Loving Care

با اخلاق عملہ - جدید ترین علاج

Main Branch

Nazimabad # 3, Karachi

Phone # 111-760-760
0336-7760760

Other Branches

- **Male Ward:** G/18, Block-B, North Nazimabad, Karachi
- **Quaidabad (Landhi):** Alsyed Center (Opp. Swedish Institute)
- **Karachi Addiction Hospital:**
Mubin House, Block B, North Nazimabad, Karachi

E-mail: support@kph.org.pk

Skype I.D: kph.vip

Visit our website: <www.kph.org.pk>

MESSAGE FOR PSYCHIATRISTS

Karachi Psychiatric Hospital was established in 1970 in Karachi. It is not only a hospital but an institute which promotes awareness about mental disorders in patients as well as in the general public. Nowadays it has several branches in Nazimabad, North Nazimabad, and in Quaidabad. In addition to this there is a separate hospital for addiction by the name of **Karachi Addiction Hospital**.

We offer our facilities to all Psychiatrists for the indoor treatment of their patients under their own care.

Indoor services include:

- 24 hours well trained staff, available round the clock, including Sundays & Holidays.
- Well trained Psychiatrists, Psychologists, Social Workers, Recreation & Islamic Therapists who will carry out your instructions for the treatment of your patient.
- An Anesthetist and a Consultant Physician are also available.
- The patient admitted by you will be considered yours forever. If your patient by chance comes directly to the hospital, you will be informed to get your treatment instructions, and consultation fee will be paid to you.
- The hospital will pay consultation fee DAILY to the psychiatrist as follows:

Rs 700/=	Semi Private Room Private Room
Rs 600/=	General Ward
Rs 500/=	Charitable Ward (Ibn-e-Sina)

The hospital publishes a monthly journal in its website by the name "The Karachi Psychiatric Hospital Bulletin" with latest Psychiatric researches. We also conduct monthly meetings of our hospital psychiatrists in which all the psychiatrists in the city are welcome to participate.

Assuring you of our best services.

C.E.O
Contact # 0336-7760760
111-760-760
Email: support@kph.org.pk



Our Professional Staff for Patient Care

❖ Doctors:

1. **Dr. Syed Mubin Akhtar**
MBBS. (Diplomate American Board of
Psychiatry & Neurology)
2. **Dr. Major (Rtd) Masood Ashfaq**
MBBS, MCPS (Psychiatry)
3. **Dr. Javed Sheikh**
MBBS, DPM (Psychiatry).
4. **Dr. Akhtar Fareed Siddiqui**
MBBS, F.C.P.S
5. **Dr. Salahuddin Siddiqui**
MBBS
6. **Dr. Sadiq Mohiuddin**
MBBS
7. **Dr. Seema Tahir**
MBBS
8. **Dr. Ashfaque**
MBBS
9. **Dr. Habib Baig**
MBBS
10. **Dr. A.K. Panjwani**
MBBS
11. **Dr. Sanaulah**
MBBS
12. **Dr. Javeria**
MBBS
11. **Dr. Alviya**
MBBS

❖ Psychologists

1. **Shoaib Ahmed**
MA (Psychology) DCP (KU)
2. **Syed Khurshied Javaid**
M.Sc (Psychology) & CASAC (USA)
3. **Marukh Akhtar**
M.S M.Phil Clinical(Psychology)
4. **Sohnia Zia**
MA(Psychology)
5. **Sanoober Ayub Mayo**
M.S.C (Psychology)
6. **Madiha Obaid**
M.S.C (Psychology)

7. **Naveeda Naz**
MSC (Psychology)
8. **Hira Rahman**
BS, MA (Psychology)
9. **Anis ur rehman**
MA (Psychology)
10. **Rano Irfan**
M.S (Psychology)
11. **Sadaqat Hussain**
M.A(Psychology)

❖ Social Therapists

1. **Kausar Mubin Akhtar**
MA (Social Work)
2. **Roohi Afroz**
MA (Social Work)
3. **Talat Hyder**
MA (Social Work)
4. **Mohammad Ibrahim**
MA (Social Work)
5. **Mohammad Fayaz**
BA (Social Work)
6. **Syeda Mehjabeen Akhtar**
BS (USA)
7. **Muhammad Ibrahim Essa**
M.A (Social Work) / General Manager
8. **Ghulam Sarwar**
M.A (Sociology)

❖ Research Advisor:

Prof. Dr. Mohammad Iqbal Afridi.
MRC Psych, FRC Psych

Head of the Department of Psychiatry,
JPMC, Karachi

❖ Medical Specialist:

Dr. Afzal Qasim. F.C.P.S

Associate Prof.
D.U.H.S

❖ Anesthetist:

Dr. Shafiq-ur-Rehman

Director Anesthesia Department,
Karachi Psychiatric Hospital.

Dr. Vikram

Anesthetist,
Benazir Shaheed Hospital
Trauma Centre, Karachi

Books for Sale



انگریزی کتاب
قیمت 500 روپے



انگریزی کتاب
قیمت 250 روپے



انگریزی کتاب
قیمت 20 روپے



انگریزی کتاب
قیمت 70 روپے

کتابوں کا مختصر تعارف

Sex Education for Muslims

The Quran and Hadees provide guidance in all affairs of life. It is imperative for a Muslim to study the Quran and Hadees, understand them, and make these principles a part of daily life. The most important human relationship is that of marriage. It is through this institution that the procreation and training of the human race comes about. So it is no wonder that the Quran and Hadees give us important guidance on this matter. But it is unfortunate that our authors, teachers and Imams avoid this topic in their discourses due to a false sense of embarrassment. Moreover most of them are not well versed in the field of medicine and psychology. Therefore it's only people who have knowledge of both religion as well as medicine who should come forward to speak and write on the subject. We have included in this book all passages referring to sexual matters from the Quran, Hadees and Fiqh. These passages provide guidance to married as well as unmarried youngsters. If one reads this matter it would be easier to maintain proper physical and sexual health, along with an enjoyable marital life. The reading of this matter as well as using it in one's life will be considered equal to.

The same book has been translated into Urdu under the title of "توجہ نوازوں کے لیے جنسی مسائل"

جنسی مسائل

انہیں سے بھائی تک کی مراد ہے جس کے دوران جنسی اعضا میں کوئی تبدیلی آتی ہے۔ اس لئے نوجوانوں کو یہ پریشانی لاحق ہوتی ہے کہ توجہ نوازوں کی کتابوں میں جنسی مسائل کا مطالعہ کیا جائے۔ اس کتاب میں قرآن و حدیث سے لے کر ماہرین و ماہرین کے تاثرات تک سب کچھ شامل ہے۔ اس کتاب میں جنسی مسائل کے بارے میں مفید معلومات دی گئی ہیں جو نوجوانوں کے لیے بہت مفید ہیں۔ اس کتاب میں جنسی مسائل کے بارے میں مفید معلومات دی گئی ہیں جو نوجوانوں کے لیے بہت مفید ہیں۔ اس کتاب میں جنسی مسائل کے بارے میں مفید معلومات دی گئی ہیں جو نوجوانوں کے لیے بہت مفید ہیں۔

انگریزی اور اردو میں جنسی تعلیم اور تفریح

انگریزوں نے تاریخ کے دور میں ہندوستان کو مسلمانوں سے پرانا ملک سمجھا اور پھر شہرہ ظہور میں آیا مگر ہم لوگ انگریزوں سے نااہل ہیں۔ بلکہ انگریزوں کی تعریف و تہ صفت کرتے ہیں۔ اس امر کے اور اس طریقہ میں ان لوگوں نے کیا کوشش کی ہے؟ انگریزوں کی تہ صفت و تہ ذلیلانہ رویہ ہندوستان میں بھی تھی اور ہادی اور ظہور میں ایک ہندوستان رقم کر دی۔ یہ کتاب زیادہ تر مواد تاحین احمدی (برطانوی سامراج نے ہمیں کیسے لوٹا) اور (Hunter-The Indian Muslims) کی کتابوں سے ماخوذ ہے۔ جن لوگوں کو مزید تفصیلات درکار ہیں ان کو ان کتابوں کا مطالعہ ضرور کرنا چاہیے۔

Author: **Dr. Syed Mubin Akhter** (M.B.B.S)

Diplomate Board of Psychiatry & Neurology (USA)

Available at all Karachi Psychiatric Hospital Branches

Head Office

B-1/14, Nazimabad No.3,
Karachi
Phone: 111-760-760,
0336-7760760

Landhi

Al eyed Center, Qasimabad
(Opp. Swedish Institute)
Phone: 35016532

We can also send these books by VPP.

PSYCHIATRIST REQUIRED

"Psychiatrist required for Karachi Psychiatric Hospital"
(Pakistan)

Qualification:

- * Diplomate of the American Board of Psychiatry
- * DPM, MCPS or FCPS

Send C.V to:

Dr. Syed Mubin Akhtar (Psychiatrist & Neurophysician)

M.D. KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

Address:

Nazimabad No.3 Karachi, Pakistan

E-mail:

mubin@kph.org.pk

Phone No:

111-760-760
0336-7760760

K.P.H. ECT MACHINE MODEL NO. 3000

New Improved Model



Rs. 70,000/=

With 5 year full warranty and after sale services.

Designed & Manufactured By

KARACHI PSYCHIATRIC HOSPITAL

NAZIMABAD NO. 3, KARACHI-PAKISTAN PHONE: 021-111-760-760
0336-7760760

Website: www.kph.org.pk Email: support@kph.org.pk

This is being assembled and used in our hospital since 1970 as well as JPMC and psychiatrists in other cities i.e

Sindh	: Karachi, Sukkar, Nawabshah
Balochistan	: Quetta
Pukhtoon Khuwah	: Peshawar, D.I Khan, Mardan, Mansehra, Kohat
Punjab	: Lahore, Gujranwala, Sarghodha, Faisalabad, Rahimyar Khan, Sialkot
Foreign	: Sudan (Khurtum)

It has been found to be very efficient and useful. We offer this machine to other doctors on a very low price and give hundred percent guarantee for parts and labour for a period of five years.

FIVE YEARS Guarantee, and in addition the price paid will be completely refunded if the buyer is not satisfied for any reason whatsoever and sends it back within one month of purchase.

161 نسیان

ل

156 لاموٹرو جین

170 لیبیا

و

12 واٹس ایپ

27 وارفین

151 وبا

ی

یاسیت 77، 28، 22،

149، 93، 84، 83

ف

47، 25، 24 فالج

127 فتح مکہ

ق

23 قتل

ک

18 کوٹا پھین

96 کورونا وائرس

کولمبس (Columbus)

137

گ

87، 1، 4، گھبراہٹ

113

24 گوشت

ن

123، 3 نشہ

3 نسیان

91 نفسیاتی ادویات

ز

22 زچگی

88 زخمی

زیر تربیت خواتین ڈاکٹروں

160

س

24 سبزیاں

42 سوشل میڈیا

ش

شدید نفسیاتی بیماری

3

ع

1 علیحدگی کی پریشانی

43 عہد بلوغت

13 عقیدہ توحید

عمل تنویم (Hypnosis)

118

غ

6 غیر معمولی فعال مریض



Muqadma Akbar Interveiw 2018 With Dr. Syed Mubin Akhtar



KPH Job Fair in Behria University 29-11-2016



Free Medical Camp (Metroville 15-Mar-2020)



Book Lounching DAT (14-Dec-19)