

اللَّهُمَّ إِنِّي أَخْشَوُكَ بِبَيْتِكَ مِنْ الْكَلْبِ وَالسُّوءِ وَالْكَبْرِ  
”اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں سستی اور بڑھاپے کے شر سے۔“



# بزرگ افراد کی ذہنی صحت



ذہنی صحت سیریز  
جلد 2، شماره 3

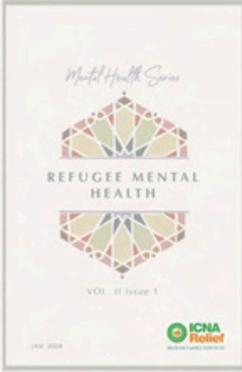
جون 2024  
ترجمہ فروری 2026



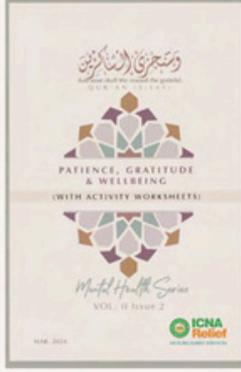
اس کتابچے کے مصنف، ڈاکٹر عنبر حق، مسلم فیملی سروسز، ICNA ریلیف USA کے پروگرام ڈائریکٹر ہیں۔ اس سے پہلے وہ مشی گن میں ماہر نفسیات اور قطر، یو اے ای اور ملائیشیا میں کلینیکل سائیکالوجی کے پروفیسر رہ چکے ہیں۔ ڈاکٹر حق مسلم مینٹل ہیلتھ کنسورشیم، ڈیپارٹمنٹ آف سائیکلٹری، مشی گن اسٹیٹ یونیورسٹی کے محقق ہیں اور کیبرج مسلم کالج، برطانیہ سے وابستہ ہیں اور رفاه انٹرنیشنل یونیورسٹی، اسلام آباد، پاکستان میں نفسیات کے پروفیسر بھی ہیں۔

<https://cambridgemuslimcollege.academia.edu/AmberHaque>

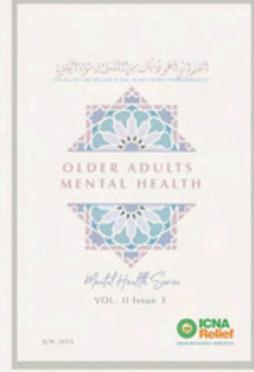
## ذہنی صحت سیریز جلد 2



ISSUE 1



ISSUE 2



ISSUE 3

<https://icnarelief.org/mfs/resources/>

### یہ کتابچہ کیوں؟

بزرگ افراد میں ذہنی صحت کے مسائل اور ان سے نمٹنے کے طریقوں کے بارے میں عام آبادی، بشمول مسلمان کمیونٹیز، میں بہت کم معلومات پائی جاتی ہیں۔ مزید یہ کہ، بزرگ افراد کو درپیش چیلنجز پر ہونے والی نئی تحقیق نے، بہت کچھ واضح کیا ہے کہ کن احتیاطی تدابیر اور مدد خلتوں کے ذریعے ان کی بہتری ممکن ہے۔ یہ کتابچہ عام فہم انداز میں بزرگوں سے متعلق اہم مسائل پر روشنی ڈالتا ہے اور مزید معلومات کے لیے حوالہ جات بھی فراہم کرتا ہے۔ ساتھ ہی قرآن و سنت کی روشنی میں بزرگوں کے مقام کو بھی اجاگر کرتا ہے۔

### وضاحت

اس کتابچے میں بیان کیے گئے خیالات مصنف کے ذاتی ہیں اور ضروری نہیں کہ ICNA ریلیف کے نظریات کی عکاسی کریں۔

جون 2024  
ترجمہ فروری 2026

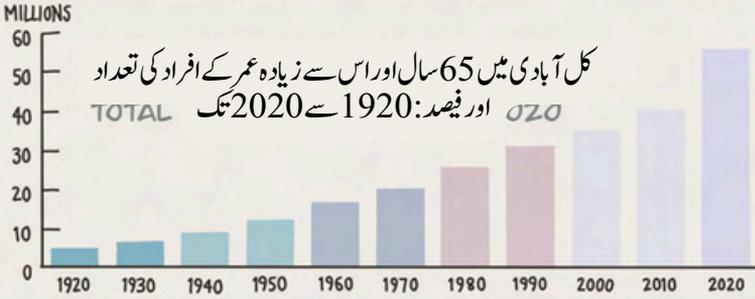
## اصطلاحات

”ایلڈر-elder“ یا ”سینیئر-senior“ لفظ عام طور پر ان افراد کے لیے استعمال ہوتا ہے جن کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہو، جبکہ تعلیمی یا پیشہ ورانہ سیاق و سباق میں زیادہ رسمی اور غیر جانب دار اصطلاح ”older adults“ استعمال کی جاتی ہے۔



## بڑھتی ہوئی عمر کی آبادی

امریکی مردم شماری کے مطابق، 2060 تک 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد کی تعداد 46 سے بڑھ کر 98 ملین ہو جائے گی، جو کہ کل آبادی کا تقریباً ایک چوتھائی ہوگی۔ اگرچہ بزرگ افراد بڑھاپے سے جڑے کئی چیلنجز کا سامنا کرتے ہیں، تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ شعور، نرم مزاجی اور جذبات کے نظم و ضبط کے لحاظ سے وہ اکثر نوجوانوں سے بہتر ہوتے ہیں۔ البتہ ایک تشویشناک پہلو دماغی صلاحیت میں کمی ہے، جو بڑھاپے کے قدرتی عمل کے ساتھ آتی ہے۔ یہ کمی ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے کیونکہ اس پر کئی عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔



[www.census.gov/library/stories/2023/05/2020-census-united-states-older-population-grew.html](http://www.census.gov/library/stories/2023/05/2020-census-united-states-older-population-grew.html)

## دماغ کی عمر کے مراحل

جیسے جیسے ہم عمر رسیدہ ہوتے جاتے ہیں، ہمارے جسم کے تمام حصوں میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، جن میں دماغ کے کچھ حصوں کا سکڑ جانا بھی شامل ہے، جو روزمرہ زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ زندگی کے مختلف مراحل میں دماغی نشوونما:

نوجوانی (Adolescence): دماغ اپنی مکمل جسامت تک پہنچ جاتا ہے، لیکن اس کا اندرونی نظام (وائرنگ) ابھی تک مکمل نہیں ہوتا۔ جذباتی مرکز تو فعال ہوتا ہے مگر تجرباتی حصے ابھی ترقی کے مراحل میں ہوتے ہیں۔

ابتدائی جوانی (Early Adulthood): دماغ اپنی زیادہ سے زیادہ صلاحیت پر ہوتا ہے جو تقریباً پانچ سال تک برقرار رہتی ہے۔ جذباتی ردعمل کے اعصابی راستے مکمل طور پر تیار ہو جاتے ہیں۔

درمیانی عمر (+45): 45 سال کی عمر کے بعد دماغ کی کارکردگی میں ہلکا سا زوال آنا شروع ہوتا ہے۔ یادداشت، سمجھ بوجھ اور منطق کی صلاحیت میں کمی، بھولنے کی عادت میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔

بڑھاپا (Older Adult) 60 سال کی عمر کے بعد دماغی خلیے کم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ 65 تا 70 سال کے درمیان دماغی خلیوں کے حصے (receptors) ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں، جس سے منطق، بولنے اور یاد رکھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔



ICNARelief

جون 2024

ترجمہ فروری 2026

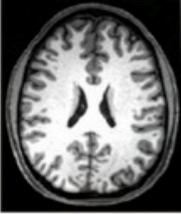
[www.medixselect.com/page/brainandaging?src=T1078](http://www.medixselect.com/page/brainandaging?src=T1078)

## عمر رسیدہ دماغ میں تبدیلیاں

دماغی بڑھاپا دراصل اور کی یا اور کی صلاحیتوں میں کمی کو ظاہر کرتا ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ سوچنے کی رفتار اور ماضی کے ذاتی تجربات یاد رکھنے کی صلاحیت سست پڑ جاتی ہے، مگر زبان اور معلوماتی مہارت عام طور پر برقرار رہتی ہیں۔ عمر رسیدہ دماغ میں جو تبدیلیاں دیکھی گئی ہیں، ان میں دماغ کے اگلے حصے (Frontal Lobe) کا سکڑ جانا، (جو سوچنے اور زبان کے اظہار سے متعلق ہے) اور ہپو کمپس (Hippocampus) کے حجم میں کمی، (جو یادداشت اور جذبات کی پروسیسنگ سے تعلق رکھتا ہے) شامل ہے۔

## دماغ میں ساختی تبدیلیاں

Young brain



Old brain



- دماغ کے حجم میں کمی
- دماغ کی بیرونی تہہ کا پتلا ہونا
- اعصابی خلیوں کے درمیان رابطوں میں کمی
- دماغ میں خون کے بہاؤ میں کمی
- دماغ کے کچھ حصوں میں اعصابی رابطوں کی رفتار میں سستی
- دماغ سے جسم کے مختلف حصوں تک پیغام رسانی میں تاخیر
- فرنٹل لوب کے پتلے ہونے سے معلومات پروسیسنگ کی رفتار سست ہونا
- فرنٹل لوب کے پتلے ہونے سے سماعت، احساس، گفتگو اور یادداشت متاثر ہونا
- ہپو کمپس کا سکڑ جانا
- دماغ کے اندر موجود خالی خانوں (Ventricles) کا بڑھ جانا

[www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780128001363000053](http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780128001363000053)

[www.publichealth.columbia.edu/news/changes-occur-aging-brain-what-happens-when-we-get-older](http://www.publichealth.columbia.edu/news/changes-occur-aging-brain-what-happens-when-we-get-older)

## بزرگ افراد میں رویے کی تبدیلیاں

عمر رسیدہ دماغ میں آنے والی تبدیلیاں ذہنی افعال کو متاثر کرتی ہیں اور بھولنے کی عادت، یادداشت کی معمولی کمی، یا نئی چیزیں سیکھنے میں دشواری ایک عام اور فطری عمل بن جاتی ہیں۔ اکثر افراد میں یہ علامات 60 سال یا اس کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ جیسا کہ کچھ بزرگ افراد کو الفاظ یاد کرنے میں دشواری، نام بھول جانے، ایک ساتھ کئی کام کرنے میں مشکل یا توجہ برقرار رکھنے میں دقت ہو سکتی ہے۔ یہ سب عمر کے بڑھنے کا قدرتی حصہ ہیں، ذہنی بیماری نہیں۔ تاہم، 70 سال کے بعد دماغ کی کارکردگی تیزی سے گھٹنے لگتی ہے، اور 85 سال کی عمر تک پہنچنے پر ایک عام فرد کو الزائمر (Alzheimer's) ہونے کا 50 فیصد امکان ہوتا ہے۔ صحت مند طرز زندگی - جیسے کہ تمباکو نوشی سے پرہیز، الکحل سے اجتناب، باقاعدہ نیند، متوازن غذا، اور ذہنی مصروفیت - الزائمر کے امکانات کو 60 فیصد تک کم کر سکتے ہیں۔



[www.medixselect.com/page/brainandaging?src=T1078](http://www.medixselect.com/page/brainandaging?src=T1078)

جون 2024

ترجمہ فروری 2026

عمر کے ساتھ ساتھ کچھ دماغی فوائد بھی سامنے آتے ہیں۔ جن افراد کے پاس زیادہ علم، الفاظ کا ذخیرہ، اور زندگی کے تجربات ہوتے ہیں، ان کی ذہنی کارکردگی بہتر رہتی ہے۔ بزرگ افرادی مہارتیں سیکھ سکتے ہیں، اپنی زبان و بیان بہتر کر سکتے ہیں، اور جو لوگ جسمانی طور پر متحرک رہتے ہیں، ان میں ادراکی زوال کی رفتار سست رہتی ہے۔

ہر شخص میں دماغی بڑھاپا مختلف انداز میں ظاہر ہوتا ہے۔ سبھی کو شدید دماغی کمزوری نہیں ہوتی۔ جینز، طرز زندگی اور تجربات دماغی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ کچھ بزرگ افراد ادراکی کاموں میں نوجوانوں جتنی یا اس سے بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں۔

## بزرگ افراد میں ذہنی صحت کے مسائل

### اضطراب (Anxiety)

بزرگ افراد میں اضطراب (انگڑائی) کی شرح زیادہ ہوتی ہے، جو زیادہ ذہنی دباؤ اور تیزی سے بڑھاپے کا باعث بنتی ہے۔ اگرچہ ہلکا اضطراب ہر عمر میں عام ہے، لیکن جب یہ روزمرہ زندگی کو متاثر کرنے لگے تو توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اضطراب کی علامات میں بے چینی، خوف، الجھن، چرچراہن وغیرہ شامل ہیں۔ شدید صورتوں میں جسمانی علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں، جیسا کہ سانس لینے میں وقت، متلی، سردی، نظام ہضم میں خرابی اور نیند کے مسائل۔ جن افراد نے زندگی میں کسی بڑے صدمے یا تکلیف کا سامنا کیا ہو، وہ اضطراب کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔



### افسردگی (Depression)

افسردگی بڑھاپے میں مختلف وجوہات سے پیدا ہو سکتی ہے، لیکن ہر افسردگی کلینیکل ڈپریشن نہیں ہوتی۔ امریکی ادارے (CDC) کے مطابق تقریباً 20 فیصد بزرگ افراد کسی نہ کسی ذہنی مسئلے کا شکار ہوتے ہیں۔ ان میں سے صرف ایک تہائی ہی علاج کرواتے ہیں۔ افسردگی کی علامات میں تنہائی، اداسی، رونا، خود کو بیکار یا بے بس سمجھنا، وزن میں کمی یا اضافہ، نیند کے مسائل وغیرہ شامل ہیں۔ عام طور پر، گھروں میں رہنے والے بزرگوں میں بڑی سطح کے ڈپریشن (Major Depressive Disorder) کی شرح نوجوانوں سے کم پائی گئی ہے۔ یہ بھی اہم ہے کہ افسردگی کی علامات مختلف ثقافتوں میں مختلف انداز میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔

### الجھن یا ذہنی مغالطہ (Delirium)

ڈیلییریم (Delirium) ایک ایسی ذہنی کیفیت ہے جس میں انسان اچانک الجھاؤ، توجہ کی کمی اور حقیقت سے نانا ٹوٹنے کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ کیفیت زیادہ تر بزرگ افراد میں پائی جاتی ہے، لیکن کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے۔ یہ اس وقت پیدا ہوتی ہے جب جسمانی یا ذہنی دباؤ انسان کی کارکردگی کی صلاحیت سے بڑھ جائے۔ اس کیفیت کا سامنا اسپتال میں داخل 20 تا 35 فیصد افراد کو ہوتا ہے (بزرگوں میں شرح زیادہ)۔ اس کی وجوہات میں بیماریاں، دواؤں کے اثرات، ماحول کی تبدیلی، یا انفیکشن شامل ہیں۔ اگرچہ یہ حالت قابل علاج اور قابل تدارک ہے، لیکن علاج نہ کیا جائے تو یہ مزید پیچیدگیوں کا باعث بن سکتی ہے۔



جون 2024

ترجمہ فروری 2026

## ڈیمینشیا (Dementia)

ڈیمینشیا علامات کا ایک مجموعہ ہے جس میں یادداشت کی کمزوری، سوچنے سمجھنے اور سماجی مہارتوں میں کمی شامل ہے۔ شدت بڑھنے پر بات چیت میں دشواری، منصوبہ بندی یا تنظیم کا مسئلہ، راستہ بھٹکنے وغیرہ میں مسائل بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ یہ حالت عام طور پر دماغی خلیوں کے ضائع ہونے، خون کے بہاؤ میں کمی، یا دماغ میں غیر معمولی پروٹین کے جمع ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ کچھ مریضوں میں جذبات پر قابو نہیں رہتا، شخصیت میں تبدیلی آتی ہے اور وہ روزمرہ کے کام (جیسے کھانا کھانا یا لباس پہننا) دوسروں پر انحصار سے کرتے ہیں۔

بڑھاپے میں ہلکی بھول چوک اگر دوسری علامات کے بغیر ہو تو وہ ڈیمینشیا نہیں۔ چونکہ یہ دماغی بیماری ہے، جس کو یہ نہیں ہوتی وہ ساری زندگی ڈیمینشیا کے بغیر گراتا ہے۔ خطرے کے عوامل میں بڑھاپا، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، موٹاپا، تمباکو نوشی، الکحل، جسمانی غیر فعالیت، تنہائی، افسردگی شامل ہے۔ اگرچہ اس کا کوئی علاج نہیں، لیکن جسمانی سرگرمیاں اور سماجی میل جول دماغ کی کارکردگی کو متحرک رکھنے کے لیے اہم ہیں۔

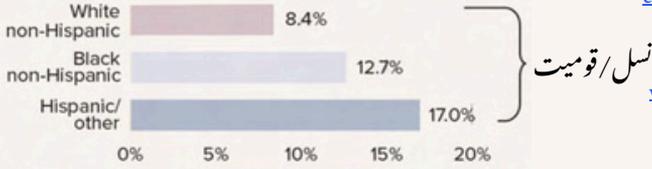


## پھیلاؤ کی شرحیں مختلف ہیں

امریکہ کی 70 سال اور اس سے زیادہ عمر کی آبادی میں ممکنہ ڈیمینشیا کی شرح، 2015

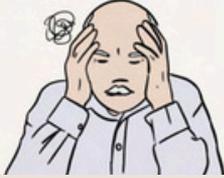


تعلیمی  
حصول



[www.nia.nih.gov/health/alzheimers-and-dementia/what-dementia-symptoms-types-and-diagnosis](http://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-and-dementia/what-dementia-symptoms-types-and-diagnosis)  
[www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dementia/symptoms-causes/syc-20352013](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dementia/symptoms-causes/syc-20352013)  
[www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia)  
[www.prb.org/resources/the-demography-of-dementia-and-dementia-caregiving/](http://www.prb.org/resources/the-demography-of-dementia-and-dementia-caregiving/)

Source: Vicki A. Freedman et al., "Short-Term Changes in the Prevalence of Probable Dementia: An Analysis of the 2011–2015 National Health and Aging Trends Study," *Journals of Gerontology, Series B* 73 (2018): S48–S56.



وجوہات اور خطرے کے عوامل



### ڈیلیریم (Delirium)

- اسپتال میں داخل ہونا • آپریشن یا سرجری • دواؤں کے مضر اثرات یا باہمی تعاملات • انفیکشن یا بیماریاں • ڈی ہائیڈریشن (پانی کی کمی) • طویل مدتی طبی دیکھ بھال میں رہائش

### ڈیمینشیا (Dementia)

- بڑھتی عمر
- جینیاتی رجحانات
- جینیاتی رجحانات
- کمزور قلبی صحت

## بنیادی فرق

### ڈیلیریم (Delirium)

اچانک ہوش و حواس متاثر یا دھندلے عارضی اور قابل واپسی کم توجہ، موجودہ وقت میں الجھن گفتگو واقعے کے دوران غیر واضح یا لڑکھرائی گفتگو بخاریا دل کی رفتار میں تبدیلی جیسے جسمانی اثرات

### ڈیمینشیا (Dementia)

آہستہ آہستہ بڑھنے والا ہوش و حواس عام طور پر واضح رہتے ہیں مستقل اور وقت کے ساتھ بڑھنے والا حالیہ یادداشت متاثر واقعے کے دوران منہم تفریر الفاظ بھول جانا یا جملے مکمل نہ کر پانا

# چھ طبی مسائل جو ڈیمینشیا جیسی علامات پیدا کر سکتے ہیں مگر ڈیمینشیا نہیں ہیں



دواؤں کے باہمی تعامل یا ضمنی اثرات



نیند کے مسائل



سانس کی نالی کا انفیکشن



پیشاب کی نالی کا انفیکشن



پانی کی کمی



دماغ میں زیادہ سیال مادہ

## الزائمر (Alzheimer's)

الزائمر دماغ کی ایک بیماری ہے جو عموماً بزرگوں میں پائی جاتی ہے، لیکن بعض اوقات 65 سال سے کم عمر افراد میں بھی ابتدائی الزائمر (Early Onset) کی صورت میں ظاہر ہو سکتی ہے، جو عموماً جینیاتی عوامل کے باعث ہوتا ہے۔ یہ ڈیمینشیا کی ایک شدید قسم ہے جو یادداشت، سوچنے کی صلاحیت اور زبان کو بتدریج متاثر کرتی ہے، یہاں تک کہ فرد روزمرہ کے عام کاموں کے لیے بھی دوسروں پر انحصار کرنے لگتا ہے۔ الزائمر کی بنیادی خصوصیات میں دماغ میں غیر معمولی گلیٹیاں (Abnormal Clumps) اور الجھے ہوئے ریشے (Tangled Fibers) کا بن جانا اور دماغی خلیوں کے درمیان پیغام رسانی (Neural Connections) کا ختم ہو جانا شامل ہے، جس سے دماغ کے مختلف حصے ایک دوسرے سے رابطہ کھو دیتے ہیں۔ امریکہ میں ہر 10 میں سے 1 بزرگ فرد کو الزائمر لاحق ہوتا ہے۔

## الزائمر کی پانچ "A" اقسام

یہ تمام علامات دماغی بیماری سے منسلک ہیں، مگر بعض اوقات دیگر وجوہات، جیسے دواؤں کا غلط استعمال، بھی ان کا باعث بن سکتی ہیں۔

**Agnosia / اگینوسیا:**

پہچانے ہوئے اشیاء، آوازیں یا ذائقے نہ پہچان پانا۔

**Apraxia / اپراکسیا:**

دماغی نقصان کے باعث حرکت یا جسمانی افعال میں رکاوٹ۔

**Aphasia / ایفیزیا:**

الفاظ میں اظہار کی صلاحیت کا متاثر ہونا۔



**Amnesia / ایمینشیا:**

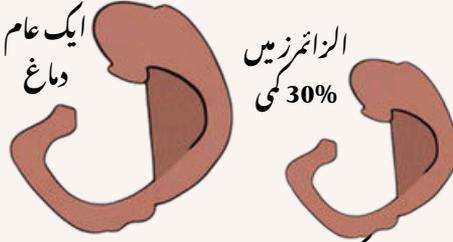
یادداشت کا مکمل یا جزوی نقصان۔

**Anomia / انومیا:**

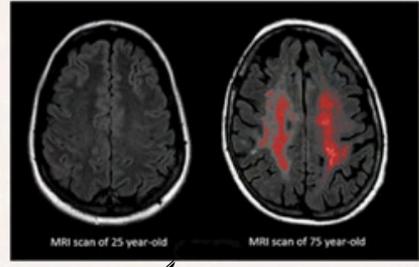
وہ الفاظ یاد نہ آنا جو کہنا چاہے۔

جون 2024  
ترجمہ فروری 2026

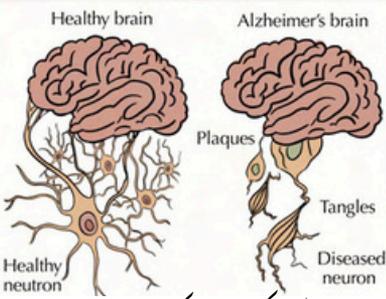
# ہیپو کیپس کا سکڑنا اور دماغی خانوں (Cavities) کا بڑھنا



ہیپو کیپس یادداشت کو ذخیرہ کرتا ہے



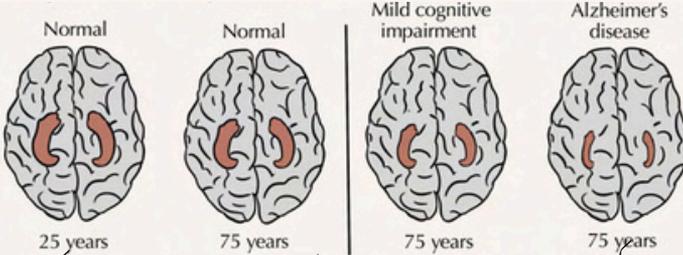
دماغ میں بڑھی ہوئی خالی جگہیں جو ایم آر آئی اسکین کے ذریعے ظاہر ہو رہی ہیں



دماغ میں الزائمرز کی بیماری کے دوران نیوران، تہیں اور اعصابی الجھنیں

ہیپو کیپس (Hippocampus) - جس کا مطلب یونانی زبان میں "سمندری گھوڑے کی شکل" ہے - دماغ کے دونوں اطراف میں واقع ایک C شکل کی ساخت ہے، جس کی لمبائی تقریباً دو انچ ہوتی ہے۔ یہ بنیادی طور پر یادداشت اور جگہ کے تعین (Spatial Navigation) کے لیے ذمہ دار ہے۔ الزائمرز کے مریضوں میں ہیپو کیپس کے حجم میں 15 تا 30 فیصد کمی واقع ہوتی ہے، جو یادداشت کو متاثر کرتی ہے۔ البتہ ان مریضوں میں طویل المدتی یادداشت عموماً برقرار رہتی ہے کیونکہ وہ دماغ کے دوسرے حصے میں محفوظ ہوتی ہے۔ الزائمرز کے مریضوں کے دماغ میں اندورنی

خالی خانے (Ventricles) بڑھ جاتے ہیں، جن کے اندر اعصابی الجھنیں (Neuronal Tangles) اور پروٹین کی تہیں (Plaques) بنتی ہیں، جو ڈیمینشیا کا سبب بنتی ہیں۔ جب ان خانوں میں سیال مادہ (Fluid) زیادہ جمع ہو جاتا ہے، تو دماغی افعال مزید کمزور پڑ جاتے ہیں۔ زیادہ دباؤ یا ذہنی تناؤ (Stress) کی صورت میں جسم کو کورٹیسول (Cortisol) جیسا ہارمون خارج کرتا ہے، جو دماغی خلیوں کے سکڑنے (Atrophy) اور ادراک میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ اگرچہ الزائمرز کے اسباب مختلف اور پیچیدہ ہیں، لیکن یہاں انہیں عام قاری کے لیے سادہ انداز میں بیان کیا گیا ہے تاکہ بنیادی سمجھ بوجھ حاصل ہو سکے۔



دماغ کے اندر موجود ہیپو کیپس ایک مڑا ہوا حصہ ہے جو یادداشت کے بنانے، ترتیب دینے اور محفوظ رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ یہ حصہ عام بڑھاپے میں کچھ سکڑ جاتا ہے - جیسے 25 سالہ صحت مند شخص کے ہیپو کیپس کا 75 سالہ صحت مند شخص کے مقابلے میں بڑا ہونا۔ مگر بلکی اور اکی کمزوری (Mild Cognitive Impairment) یا الزائمرز میں یہ سکڑاؤ کہیں زیادہ نمایاں ہوتا ہے، اور دماغ کا یہ حصہ غیر معمولی طور پر چھوٹا ہو جاتا ہے۔

[www.nia.nih.gov/health/alzheimers-and-dementia/alzheimers-disease-fact-sheet](http://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-and-dementia/alzheimers-disease-fact-sheet)  
[www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/symptoms-causes/syc-20350447](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/symptoms-causes/syc-20350447)  
[www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2018/difference-between-dementia-alzheimers.html](http://www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2018/difference-between-dementia-alzheimers.html)

جون 2024  
ترجمہ فروری 2026



# تشخیص اور علاج

ڈیمنٹیا کی تشخیص کے لیے مختلف اقسام کے ٹیسٹ استعمال کیے جاتے ہیں تاکہ بیماری کی نوعیت اور شدت کا درست اندازہ لگایا جاسکے۔ اہم ٹیسٹ:



خود رپورٹ اور قریبی افراد سے انٹرویو



دماغی وادراکی صلاحیتوں کے ٹیسٹ



طبی معائنے



دماغی سیال ٹیسٹ



ایمپجنگ ٹیسٹ: جیسے CT Scan, MRI یا PET Scan

بزرگ افراد میں کارکردگی کی جانچ (Functional Assessment)۔ بزرگ افراد کی روزمرہ زندگی میں کارکردگی کو عام طور پر دو اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ (1) بنیادی مگر پیچیدہ روزمرہ سرگرمیاں (IADLs) Instrumental Activities of Daily Living: یہ وہ ذہنی اور عملی طور پر مشکل کام ہیں جو آزاد زندگی کے لیے ضروری ہیں، جیسے دوائیں باقاعدگی سے لینا، مالی امور کا انتظام، گاڑی چلانا، اسمارٹ فون یا کمپیوٹر استعمال کرنا، کھانے کی تیاری، کپڑے دھونا، خریداری کرنا۔ (2) بنیادی خود نگہداشت کے کام (BADLs) Basic Activities of Daily Living: یہ نسبتاً سادہ کام ہیں جن کے لیے زیادہ ذہنی مشقت درکار نہیں، جیسے صفائی ستھرائی، نہانا، بیت الخلاء کا استعمال، چلنا پھرنا، کھانا کھانا۔ کارکردگی کے اندازے کے طریقے (Ways to Measure Functioning)۔ (1) ذاتی رپورٹ یا دیکھ بھال کرنے والے کی رپورٹ: مریض خود یا اس کے قریبی فرد سے معلومات حاصل کی جاتی ہیں۔ (2) پیشہ ورانہ معائنہ: تربیت یافتہ ماہر مخصوص ٹیسٹوں کے ذریعے عملی کارکردگی کا جائزہ لیتا ہے۔ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ IADL میں تبدیلیاں اکثر ادراکی کمزوری، ڈیمنٹیا، یا الزائمر کی ابتدائی علامات ہو سکتی ہیں، اور ان میں فرق تشخیص سے تقریباً 10 سال پہلے محسوس کیا جاسکتا ہے۔

## تشخیص کے اہم پیمانے (Measures of Assessment)

- 1) Lawton-Brody Instrumental Activities of Daily Living Scale
- 2) Everyday Cognition (ECog) Scale
- 3) Amsterdam IADL Questionnaire
- 4) Observed Tasks of Daily Living - Revised
- 5) Independent Living Scales



تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ IADL میں بتدریج تبدیلیاں الزائمر یا Mild Cognitive Impairment (MCI) کی 10 سال قبل تک نشاندہی کر سکتی ہیں۔ مشہور نیورولوجسٹ ڈاکٹر بریڈیسین (Dr. Bredesen) تجویز کرتے ہیں کہ بھولنے یا یادداشت کی کمی والے افراد یا 45 سال سے زائد عمر کے ہر شخص کو ایک "Cognoscopy" کروانی چاہیے۔ یہ ایک مکمل دماغی صحت کا معائنہ ہے، جس میں خون کے مختلف ٹیسٹ، سادہ ذہنی یا ادراکی ٹیسٹ، دماغ کا MRI اسکین شامل ہیں۔

[www.youtube.com/watch?v=7CjtljxfcMM](https://www.youtube.com/watch?v=7CjtljxfcMM)  
[neuroq.com/blog/what-is-a-cognoscopy-and-can-it-prevent-alzheimers/](https://neuroq.com/blog/what-is-a-cognoscopy-and-can-it-prevent-alzheimers/)  
[www.nia.nih.gov/health/brain-health/how-aging-brain-affects-thinking](https://www.nia.nih.gov/health/brain-health/how-aging-brain-affects-thinking)

# ڈیمنشیا سے متعلق رویوں کے نظم کے لیے تجاویز:



(1) بار بار ایک ہی سوال دہرانا: اگر مریض ایک ہی سوال بار بار پوچھتا ہے، تو ایک وائٹ بورڈ پر اس سوال کا مختصر جواب لکھ دیں تاکہ وہ خود پڑھ سکے۔ اس طرح مریض کو تسلر ملتی ہے اور آپ کو بار بار جواب دینے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

(2) ادھر ادھر گھومنا یا بھٹکنا (Wandering): ایسے مریض کو دلچسپ اور سادہ سرگرمیاں فراہم کریں تاکہ وہ مصروف رہے اور بیزاری سے بچا رہے۔

(3) پیشاب پر قابو نہ رہنا (Incontinence): مریض کو ہر چند گھنٹوں بعد ریت الجھالی یاد دہانی کروائیں یا خود لے جائیں۔ ان کے کپڑے ایسے ہوں جو آسانی سے بدلے جاسکیں تاکہ حادثات سے بچاؤ ہو۔



(4) نیند میں مشکلات (Insomnia): نیند کا مستقل معمول بنائیں۔ دن میں مختصر نیند (Nap) لینے کی اجازت دیں۔ سونے سے پہلے موبائل، ٹی وی یا دوسری الیکٹرانک اشیاء دور رکھیں۔



(5) فریب یا شک کی کیفیت (Delusions and Paranoia): اگر مریض کے وہم یا شک کسی کو نقصان نہیں پہنچا رہے، تو بحث یا مخالفت سے گریز کریں۔ اس کی توجہ کسی اور موضوع یا سرگرمی کی طرف موڑ دیں۔ اہم: اگر علامات برقرار رہیں یا بڑھ جائیں تو پیشہ ور علاج سے رجوع کریں۔

## کب ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے؟

عمر بڑھنا ایک قدرتی عمل ہے، اور اس کے ساتھ یادداشت یا ذہنی کارکردگی میں کمی آسکتی ہے۔ تحقیق کے مطابق، 40 سال سے زائد عمر کے تقریباً 50 فیصد افراد کو لگتا ہے کہ وہ ڈیمنشیا کا شکار ہو سکتے ہیں۔ حالانکہ حقیقت میں شرح اس سے بہت کم ہے۔ اگر آپ کو کسی چیز کے بارے میں یاد دہانی کروائی جائے اور آپ کو بالکل یاد نہ آئے، یا روزمرہ کے کاموں میں رکاوٹ محسوس ہو، تو خود تشخیص کرنے کے بجائے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ غیر طبی مشوروں پر انحصار نہ کریں۔

## دوائیں

فی الحال الزائمر کے لیے ایسی دوائیں موجود ہیں جو علامات کو کم یا قابو میں رکھ سکتی ہیں، لیکن بیماری کا مکمل علاج کسی دوا سے ممکن نہیں۔ دوائیں عام طور پر یادداشت، سلوک اور ذہنی توازن کو بہتر بنانے کے لیے دی جاتی ہیں۔



## بزرگوں میں تنہائی

تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ تقریباً 40 فیصد بزرگ افراد اکثر تنہائی محسوس کرتے ہیں۔ تنہائی کی علامات میں قریبی دوستوں کا نہ ہونا، خاندان پر کم انحصار کرنا، بیزاری اور زندگی سے عدم دلچسپی، خود کو بے وقعت محسوس کرنا، دوسروں کے درمیان بھی الگ محسوس کرنا شامل ہیں۔ اپنے لیے یا اپنے پیاروں کے لیے تنہائی کا یہ چھوٹا جائزہ آرائیں:

[spartqtools.org/mobility-measureucla-loneliness-scale-version-3](http://spartqtools.org/mobility-measureucla-loneliness-scale-version-3)



تحقیق کے مطابق، بزرگ افراد سماجی تعلقات کے بارے میں چھ اہم توقعات رکھتے ہیں:



1. قربت: دوسروں کے ساتھ باقاعدہ میل جول اور رابطہ۔
2. سہارا: یہ احساس کہ کوئی خیال رکھنے والا اور مددگار موجود ہے۔
3. قربت و اپنائیت: سمجھا جانا، سنا جانا، اور جذباتی تعلق محسوس ہونا۔
4. دلچسپ مشغلے: خوشی اور تفریح پر مبنی سرگرمیاں۔
5. خدمت و افادیت: معاشرے یا دوسروں کے لیے کچھ نامعنی کرنے کے مواقع۔
6. احترام: خود کو قابل قدر اور قابل احترام محسوس کرنا۔

اگر تنہائی کا علاج نہ کیا جائے تو یہ جسمانی و ذہنی صحت پر گہرے اثرات ڈال سکتی ہے، جن میں اور الکی کینوری (Cognitive Decline) اور ڈیمینشیا بھی شامل ہیں۔ بدقسمتی سے، مسلمان بزرگوں پر اس موضوع پر تحقیق بہت کم ہوئی ہے۔ لہذا، ایسی ڈیجیٹل یا ایپ بیسڈ مداخلتیں جو اسلامی اقدار اور ثقافتی پہلوؤں پر مبنی ہوں، انہیں مددگار ثابت کیا جاسکتا ہے۔

[journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/17456916221127218](https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/17456916221127218)

## نفسیاتی علاج

ذہنی صحت کے لیے مختلف اقسام کی تھراپی (Therapy) یا بات چیت پر مبنی علاج استعمال کیے جاتے ہیں۔ روایتی طور پر تین بنیادی انداز زیادہ معروف ہیں: نفس حرکی طریقہ علاج (Psychodynamic Therapy)، اور الکی رویہ جانی علاج (Cognitive Behavior Therapy - CBT)، اور افراد کے باہمی تعلقات سے علاج (Interpersonal Therapy)۔ حالیہ دور میں ”تھرڈ ویو سائیکو تھراپی“ نے خاص اہمیت حاصل کی ہے، جیسے توجہ اور مراقبہ (Mindfulness)، قبولیت اور پابندی کا طریقہ علاج (Acceptance and Commitment Therapy - ACT)، جدلیاتی رویے کی تھراپی (Dialectical Behavior Therapy) اور نفسیاتی طاقت پر مبنی طریقہ۔

ماہر نفسیات بعض اوقات فرد کی زندگی کے مشکل تجربات کا تجزیہ کرتے ہیں تاکہ ان میں سے سیکھے گئے سبق اور حکمت کو سامنے لایا جاسکے۔ یہ بصیرت موجودہ مسائل سے نمٹنے کے لیے قوت برداشت (Coping Skills) فراہم کرتی ہے۔

لائف ریویو تھراپی یا یادوں پر مبنی علاج (Reminiscence Therapy) خاص طور پر بزرگوں میں افسردگی کے لیے مفید ثابت ہوا ہے۔ اس طریقے میں فرد اپنی پوری زندگی کا جائزہ لیتا ہے، ماضی کے تجربات کو ایک مربوط بیانیے میں جوڑتا ہے اور اپنی زندگی کے معنی اور مقصد کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔ تحقیق سے واضح ہوا ہے کہ جو بزرگ افراد اپنی زندگی کو قبول اور مربوط کر لیتے ہیں، وہ مایوسی اور ڈپریشن سے زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔ یہ طریقہ سائنسی اعتبار سے مؤثر (Evidence-Based) علاج مانا جاتا ہے۔



جون 2024

ترجمہ فروری 2026

ریزیلیئنس (Resilience) سے مراد ہے مشکلات، صدمات، حادثات یا دباؤ کے باوجود اچھی طرح مطابقت اختیار کرنا اور اپنی زندگی کو مثبت انداز میں جاری رکھنا۔ ریزیلیئنس تین بنیادی پہلوؤں میں ظاہر ہوتی ہے:



سماجی لچک (Social Resilience): کمیونٹی میں شمولیت، خاندان اور دوستوں سے تعلق، زندگی کا مقصد، مثبت تعلقات

نفسیاتی لچک (Psychological Resilience): حالات کے مطابق ردِ عمل دینا، شکرگزاری، خوشی اور امید، مثبت سوچ

جسمانی لچک (Physical Resilience): جسمانی طور پر خود مختار رہنا، متحرک رہنا، اچھی صحت کا برقرار رہنا



## لچک بڑھانے کے طریقے

- چیزوں کے مثبت پہلو دیکھنے کی عادت ڈالیں، یا "چاندی کی لکیر" تلاش کریں۔
- خود کو تخی سرگرمیوں میں مشغول کریں۔
- نئے دوست بنائیں یا کسی سماجی گروپ میں شامل ہوں۔
- یہ تسلیم کریں کہ کچھ چیزیں آپ کے قابو سے باہر ہیں، اس لیے انہی پر توجہ دیں جو ممکن ہیں۔
- ذہنی کشیدگی کم کرنے کے طریقے سیکھیں۔
- روحانی مشقیں اپنائیں، جیسے نماز اور دعا۔
- متوازن غذا، ورزش اور اچھی نیند کے ذریعے اپنی دیکھ بھال کریں۔
- جہاں ممکن ہو، رضاکارانہ خدمت (Volunteering) میں حصہ لیں۔

## مسلمانوں کے لیے قرآن کی تلاوت بطور علاج

سائنسی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ قرآن کریم کی ترتیل (Murattal) کے ساتھ آہستہ اور پرسکون تلاوت - جیسے سورہ رحمن کی تلاوت - بزرگوں کے لیے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ تحقیقات سے پتا چلا ہے کہ یہ تلاوت بزرگ افراد کی نیند کے معیار کو بہتر بناتی ہے، اضطراب (Anxiety) کو کم کرتی ہے، دباؤ (Stress) اور افسردگی (Depression) میں نمایاں کمی لاتی ہے۔ یہ طریقہ کار روحانی سکون، ذہنی ہم آہنگی اور جسمانی اطمینان پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوا ہے۔



[www.academia.edu/1118435/83/The\\_Effect\\_Of\\_Al\\_Quran\\_Therapy\\_To\\_Sleep\\_Quality\\_In\\_Elderly](http://www.academia.edu/1118435/83/The_Effect_Of_Al_Quran_Therapy_To_Sleep_Quality_In_Elderly)  
[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37408452/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37408452/)  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10704108/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10704108/)



ICNARelief

جون 2024  
ترجمہ فروری 2026

## چند بنیادی سوال و جواب

1. کیا زیادہ تر بزرگ افراد الزائمر کا شکار ہو جاتے ہیں؟

نہیں! ہر نوں سے صرف ایک فرد (یعنی تقریباً 10.7 فیصد) جس کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہو، الزائمر کا شکار ہوتا ہے۔ ان میں سے تقریباً دو تہائی خواتین ہوتی ہیں۔ باقاعدہ جسمانی اور ذہنی سرگرمی الزائمر کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔

2. کیا ڈیمینشیا اور الزائمر ایک ہی بیماری ہیں؟

نہیں! ڈیمینشیا ایک عمومی اصطلاح ہے جو یادداشت اور روزمرہ زندگی پر اثر انداز ہونے والی کمزوری کو بیان کرتی ہے۔ جبکہ الزائمر دماغی خلیوں کی تباہی سے پیدا ہونے والی ڈیمینشیا کی ایک مخصوص قسم ہے جو وقت کے ساتھ بگڑتی جاتی ہے۔ ہر ڈیمینشیا الزائمر نہیں ہوتا، اور نہ ہی یہ بڑھاپے کا لازمی حصہ ہے۔ یہاں تک کہ 65 سال سے کم عمر افراد میں بھی الزائمر ہو سکتا ہے۔

3. کیا زیادہ تر بزرگ افراد نرسنگ ہومز میں رہتے ہیں؟

نہیں! صرف 5 فیصد بزرگ افراد کسی بھی وقت نرسنگ ہومز میں مقیم ہوتے ہیں۔ شرح عمر کے لحاظ سے مختلف ہے: 65 تا 74 سال: تقریباً 1٪، 75 تا 84 سال: تقریباً 3.5٪، 85 سال یا اس سے زیادہ: تقریباً 13٪، اکثر بزرگ اپنے گھروں میں ہی رہائش پذیر رہتے ہیں۔

4. کیا زیادہ تر بزرگ افراد تنہا اور الگ تھلگ ہوتے ہیں؟

نہیں! اگرچہ کچھ لوگ اپنے پیاروں کے نہ ہونے پر تنہائی محسوس کرتے ہیں، لیکن بہت سے لوگ اس اضافی وقت کو اپنی پسندیدہ سرگرمیوں میں لگاتے ہیں۔ کئی بزرگ رضاکارانہ کاموں میں شامل ہو کر نئے دوست بناتے ہیں، اور بہت سے اپنے خاندان اور نواسوں، پوتوں کے ساتھ وقت گزار کر لطف اندوز ہوتے ہیں۔

5. کیا زیادہ تر بزرگ افراد تنہا اور الگ تھلگ ہوتے ہیں؟

نہیں! اگرچہ کچھ لوگ اپنے پیاروں کے نہ ہونے پر تنہائی محسوس کرتے ہیں، لیکن بہت سے لوگ اس اضافی وقت کو اپنی پسندیدہ سرگرمیوں میں لگاتے ہیں۔ کئی بزرگ رضاکارانہ کاموں میں شامل ہو کر نئے دوست بناتے ہیں، اور بہت سے اپنے خاندان اور نواسوں، پوتوں کے ساتھ وقت گزار کر لطف اندوز ہوتے ہیں۔

6. کیا ذہنی دباؤ (Stress) یادداشت کو متاثر کرتا ہے؟

ہاں! تحقیق کے مطابق، جن دنوں میں افراد زیادہ دباؤ محسوس کرتے ہیں، وہ انہی دنوں زیادہ یادداشت کی غلطیاں رپورٹ کرتے ہیں۔ صبح کے وقت بڑھا ہوا دباؤ دن بھر کی کام کرنے والی یادداشت (Working Memory) کو متاثر کرتا ہے۔ یعنی دباؤ اور ادراکی کارکردگی میں براہ راست تعلق موجود ہے۔

7. کیا بزرگ افراد نئی مہارتیں سیکھ سکتے ہیں؟

جی ہاں! اکثر بزرگ افراد نئی مہارتیں سیکھنے کے قابل ہوتے ہیں، اگرچہ وہ نوجوانوں کی نسبت رفتہ رفتہ سیکھتے ہیں۔ یہ سب ان کی دلچسپی اور لگن پر منحصر ہے۔ کئی افراد بڑھاپے میں نئی دلچسپیاں اپناتے ہیں اور ذہنی طور پر فعال رہتے ہیں۔



## جیریاٹرک سائیکاٹری (Geropsychiatry) کیا ہے؟



یہ طب (Medicine) کا ایک خصوصی شعبہ ہے جو بڑھاپے سے متعلق ذہنی بیماریوں کے علاج پر مرکوز ہے۔ یہ دراصل سائیکاٹری (Psychiatry) کی ایک ذیلی شاخ ہے، جو 1950 کی دہائی میں قائم ہوئی۔ ایک جرمن ماہر نفسیات الوئس الزائمر (Alois Alzheimer) نے پہلی بار ایسے مریض کے دماغ میں پلیکس (Plaques) اور اعصابی الجھنیں (Neuronal Tangles) دریافت کیں جو یادداشت کی کمزوری کا شکار تھا۔ اسی دریافت کی بنیاد پر یہ بیماری الزائمر کے نام سے منسوب کی گئی۔ جیریاٹرک ماہرین (Geriatric Psychiatrists) یہ ماہرین بزرگوں میں پائے جانے والے مختلف دماغی اور نفسیاتی امراض - جیسے ڈیمینٹیا، ڈپریشن، اینکلائٹی وغیرہ - کی تشخیص اور علاج میں مہارت رکھتے ہیں۔ مزید تفصیلات کے لیے دیکھیے:

<https://www.aagponline.org>

جیریاٹرک نفسیات (Geropsychology) نفسیات کا وہ شعبہ جو خاص طور پر بزرگ افراد کی نفسیاتی صحت پر توجہ دیتا ہے، Geropsychology کہلاتا ہے۔ اس شعبے کے ماہرین درج ذیل امور میں کام کرتے ہیں: بزرگوں اور ان کے خاندانوں کی نفسیاتی مدد، سماجی اور رہائشی مراکز میں بزرگوں کی فلاح و بہبود، ادراکی کمزوری، رویوں میں تبدیلی، اور زندگی کے آخری مراحل (End-of-Life Care) سے متعلق مسائل کا علاج۔ امریکن سائیکولوجیکل ایسوسی ایشن (APA) کے 57 ذیلی شعبوں میں سے ایک Geropsychology بھی ہے۔

[www.apa.org/ed/graduate/specialize/geropsychology](http://www.apa.org/ed/graduate/specialize/geropsychology)

## دماغی رابطے بڑھانے کے طریقے

- ہاتھ سے لکھنا
- ہاتھ سے لکھنے سے ذہن میں موجود مواد کو گہرائی سے سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔
- یہ دماغی ساخت اور کارکردگی کو بہتر بنا سکتا ہے۔
- یہ دماغی زوال (Cognitive Decline) کی رفتار کو کم کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔



## ذاتی وراثت یا میراث پر توجہ دینا

- اپنی زندگی کی کارکردگیوں اور کامیابیوں پر غور کرنا جو خود پر اور دوسروں پر مثبت اثر ڈالیں۔
- یہ احساس پیدا کرنا کہ زندگی با مقصد اور مفید گزری ہے۔
- ایک اچھی وراثت چھوڑنے کا تصور انسان میں اطمینان اور خود اعتمادی پیدا کرتا ہے۔



## پالتو جانور پالنا

- پالتو جانور غیر جانبدار اور خالص محبت فراہم کرتے ہیں۔
- یہ تنہا، اضطراب اور افسردگی کو کم کرتے ہیں۔
- پالتو جانوروں کے ذریعے علاج (Animal-Assisted Therapy) افسردگی اور انکلائٹی جیسے ذہنی امراض کے علاج میں موثر ثابت ہوا ہے۔



[www.psychologytoday.com/us/therapists/elderly-persons-disorders](http://www.psychologytoday.com/us/therapists/elderly-persons-disorders)

MUSLIMAH  
COMMUNITY  
IONA  
Relief  
MUSLIM FAMILY SERVICES

جون 2024  
ترجمہ فروری 2026

# 101 سالہ معالج کی دماغ تروتازہ رکھنے کی نصیحت

ڈاکٹر ہاورڈ ٹکٹر (Dr. Howard Tucker)، جو کلیولینڈ، اوہائیو (Cleveland, Ohio) سے تعلق رکھتے ہیں، دنیا کے سب سے عمر رسیدہ فعال ڈاکٹر قرار دیے گئے، جنہیں Guinness World Records نے تسلیم کیا۔

[www.guinnessworldrecords.com/world-records/75949-oldest-practicing-physician](http://www.guinnessworldrecords.com/world-records/75949-oldest-practicing-physician)  
ڈاکٹر ٹکٹر لکھتے ہیں کہ اگرچہ اچھے جینز اور قسمت کسی حد تک مدد دیتے ہیں، لیکن دماغ کو متحرک رکھنے کا راز تین چیزوں میں پوشیدہ ہے: کام، سماجی تعلقات، اور مطالعہ۔

## 1. کام جاری رکھنا

تحقیقات سے پتا چلا ہے کہ جلدی ریٹائرمنٹ کا تعلق دماغی صلاحیت میں کمی سے ہے۔ ڈاکٹر ٹکٹر کے مطابق، ان کا کام انہیں مسلسل سوچنے اور مسئلے حل کرنے پر مجبور رکھتا ہے۔ وہ مشورہ دیتے ہیں کہ اگر ممکن ہو تو رضاکارانہ کام (Volunteering) کریں، نئی مہارتیں سیکھیں، یا مشغلے (Hobbies) اپنائیں۔  
تحقیق:



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22538324>

## 2. سماجی طور پر متحرک رہنا

مضبوط تعلقات یا دوستی اور ادراک کو محفوظ رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ جب ڈاکٹر ٹکٹر کے ہم عمر دوست انتقال کر گئے تو انہوں نے نئے دوست بنائے اور کمیونٹی میں شامل ہو گئے۔



## 3. مطالعہ کرنا

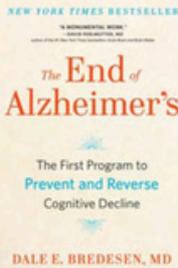
مطالعہ دماغ کو نئی معلومات پر عمل کرنے کے لیے تیار رکھتا ہے۔ چاہے پیشہ ورانہ کتابیں ہوں یا عام ادب - پڑھنے کی عادت دماغ کو فعال، چوکنا اور تازہ دم رکھتی ہے۔



## الزائمر سے بچاؤ کے لیے طرز زندگی پر مبنی طریقہ

دل، دماغ اور جسم کے دیگر اہم اعضا کے زوال کو روکنے یا سست کرنے کے چار بنیادی عناصر ہیں: متوازن، قدرتی اور غذائیت سے بھرپور خوراک، جسمانی حرکت، روزانہ جہل قدمی، یا ہلکی جسمانی سرگرمیاں، روحانی سکون، دعا، مراقبہ، یا مثبت طرز فکر، اور دوسروں سے رابطہ، کمیونٹی سرگرمیاں، اور محبت بھرے تعلقات۔

ڈاکٹر بریڈیسین (Dr. Dale Bredeesen) کی معروف کتاب The End of Alzheimer's اس طرز زندگی پر مبنی احتیاطی حکمت عملی پر مبنی ہے۔ نوٹ: یہ کتاب محض تعلیمی مقصد کے لیے تجویز کی گئی ہے، یہ کسی تجارتی یا ذاتی تائید (Endorsement) کے طور پر نہیں۔



جون 2024

ترجمہ فروری 2026

## بزرگوں کے لیے رہائشی نگہداشت کے مراکز

تحقیقات کے مطابق، 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے تقریباً 10 فیصد افراد ایسے ہیں جو ذہنی یا نفسیاتی مسائل کا شکار ہیں۔ تاہم، ان میں سے زیادہ تر اب بھی اپنے گھروں میں ہی رہائش پذیر ہیں۔ بزرگوں کے لیے مختلف اقسام کے نگہداشت کے مراکز موجود ہیں، جیسے: آزاد رہنے کی سہولیات، وہ مقامات جہاں بزرگ اپنی مرضی سے رہ سکتے ہیں مگر سہولتیں دستیاب ہوتی ہیں۔ معاونت کے ساتھ رہنے کی سہولیات، وہ مراکز جہاں بزرگ افراد کو روزمرہ کاموں میں مدد دی جاتی ہے مگر انہیں کچھ حد تک خود مختاری حاصل رہتی ہے۔ اسکالڈ نرسنگ ہومز، مزہ مراکز جہاں 24 گھنٹے طبی نگران اور نرسنگ اسٹاف دستیاب ہوتا ہے۔ کینیڈیوننگ کیئر ریٹائرمنٹ کمیونٹیز، وہ کمیونٹیز جہاں بزرگوں کو مختلف سطح کی سہولتیں (آزاد زندگی، نرسنگ، یا یادداشت کی دیکھ بھال) ایک ہی مقام پر فراہم کی جاتی ہیں۔



معاونت کے ساتھ رہنے کی سہولیات کی خصوصیات یہ مراکز ان بزرگوں کے لیے ہوتے ہیں جو اپنے گھروں میں اکیلے رہنے کے قابل نہیں، لیکن ملل نرسنگ نگہداشت کی ضرورت بھی نہیں رکھتے۔ یہ مراکز روزانہ کے کھانے، روزمرہ سرگرمیوں میں مدد (جیسے لباس، نہانا، کھانا کھانا)، 24 گھنٹے نگرانی، تفریحی اور سماجی سرگرمیاں، نقل و حمل، اور یادداشت کی دیکھ بھال کے لیے مخصوص یونٹس فراہم کرتے ہیں۔

کئی ریاستی اور وفاقی پروگرام بزرگوں کے لیے مالی مدد فراہم کرتے ہیں، جیسے سپلیمنٹل سیکیورٹی انکم (SSI)، لانگ ٹرم کیئر انشورنس، میڈی کیڈ (Medicaid)، الٹری ریاستوں میں یہ پروگرام اسٹینڈیونگ فیلٹیز میں قبول کیے جاتے ہیں۔ گھریا رہائشی مراکز میں کامیابی سے علاج ہونے والے عام مسائل میں افسردگی (Depression)، اضطراب (Anxiety)، اور الکی کمزوری (Cognitive Decline) شامل ہیں۔

## مستقبل کے بزرگ افراد



تحقیقات اور رجحانات سے ظاہر ہوتا ہے کہ آنے والے زمانے کے بزرگ افراد آج کے بزرگوں سے مختلف ہوں گے۔

- مستقبل کے بزرگ اپنی زندگی میں ذہنی صحت کے مختلف نمونے لے کر آئیں گے۔
- آج کے نوجوانوں میں افسردگی کی شرح ان بزرگوں سے زیادہ ہے جو اب عمر رسیدہ ہیں
- اس لیے امکان ہے کہ وہ بڑھاپے میں بھی زیادہ ذہنی امراض کا سامنا کریں۔
- مستقبل کے بزرگ افراد کے پاس ذہنی صحت کے علاج کا زیادہ تجربہ ہوگا۔

وہ ذہنی صحت کی سہولتوں تک زیادہ رسائی اور موثر علاج کی توقع کریں گے۔

ہوگا۔



## قرآن میں بڑھاپے کا ذکر

عربی زبان میں بزرگی یا بڑھاپے کے لیے کئی الفاظ استعمال ہوتے ہیں؛ لیکن قرآن کریم میں ”شُجَّح“ (Shaikh) کا لفظ بزرگ کے لیے آتا ہے۔ مثلاً سورۃ ہود (11:72)، سورۃ المؤمن (40:67)۔ لفظ شُجَّح اس شخص کے لیے استعمال ہوتا ہے جو عمر رسیدہ اور دانا ہو، اور دینی علم میں پختگی رکھتا ہو۔ قرآن میں چالیس سال کی عمر کو بلوغِ فکری (Maturity) اور اس کے بعد کے مرحلے کو زوالِ تہرجی (Regression) کے طور پر بیان کیا گیا ہے (سورۃ الاحقاف 46:15)۔ قرآن کے مطابق، بڑھاپا ایک قدرتی عمل ہے نہ کہ کسی گناہ یا سزا کا نتیجہ جیسا کہ بعض ثقافتوں میں سمجھا جاتا ہے۔

وَاللّٰهُ خَلَقَكُمْ مِمَّنْ يَّتَوَفَّيْكُمْ وَمِنْكُمْ مِّنْ يُّرَدُّ اِلَى الْاٰزَلِ الْعُمْرِ لِكِي لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ قَدِيْرٌ ﴿١٦٧﴾

”اللہ ہی ہے جس نے تمہیں پیدا کیا، پھر وہ تمہیں موت دیتا ہے، اور تم میں سے کچھ کو وہ عمر کے انتہائی کمزور مرحلے تک لوٹا دیتا ہے تاکہ علم حاصل کرنے کے بعد کچھ بھی نہ جانے۔ بے شک اللہ سب کچھ جاننے والا اور ہر چیز پر قدرت رکھنے والا ہے۔“  
(سورۃ النحل 16:70)

سورۃ یوسف میں بڑھاپے کا ایک منظر

وَلَمَّا فَصَلَتِ الْعِيْرَقَالَ اَبُوهُمْ اِنِّيْ لَاجِدُ رِيْحَ يُوْسُفَ لَوْلَا اَنْ تَفْنَدُوْنَ ﴿٩٥﴾ قَالُوْا تَاللّٰهِ اِنَّكَ لَفِيْ ضَلٰلِكَ الْقَدِيْمِ ﴿٩٦﴾

”جب قافلہ (مصر سے) روانہ ہوا تو ان کے باپ نے کہا: مجھے یقین ہے کہ میں یوسف کی خوشبو محسوس کر رہا ہوں، اگر تم مجھے ملامت نہ کرو۔‘ بیٹوں نے کہا: اللہ کی قسم، آپ اب بھی اپنی پرانی غلط فہمی میں ہیں۔“  
(سورۃ یوسف 95-99)

وَقَضٰى رَبُّكَ اَلَّا تَعْبُدُوْا اِلَّا اِيَّاهُ وَبِالْوٰلِدِيْنَ اِحْسٰنًا اِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ اَمْهَدُهُمَا اَوْ كَلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا اَفٍّ وَّلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيْمًا ﴿٢١٣﴾ وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلٰىعِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِىْ صَغِيْرًا ﴿٢١٤﴾

”اور تیرے رب نے فیصلہ کیا ہے کہ تو اس کے سوا کسی کی عبادت نہ کرے، اور والدین کے ساتھ نیکی کر۔ اگر ان میں سے ایک یا دونوں تیرے سامنے بڑھاپے کو پہنچ جائیں، تو ان سے ’اف‘ تک نہ کہنا، نہ جھڑکنا، بلکہ ان سے احترام کے ساتھ بات کرنا۔ اور ان کے لیے عاجزی کے بازو جھکانا، اور کہنا: ’اے میرے رب! ان پر رحم فرما، جیسے انہوں نے بچپن میں میری پرورش کی تھی۔“

(سورۃ الاسراء 23-24)

جون 2024

ترجمہ فروری 2026

## بڑھاپے کے بارے میں احادیث

حضرت محمد ﷺ نے بڑھاپے اور ذہنی کمزوری دونوں کو سخت آزمائشوں میں شمار کیا ہے۔ آپ ﷺ کی دعا تھی: ”اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں بڑی، بخل اور بڑھاپے کی انتہائی کمزوری سے۔“

(صحیح بخاری، کتاب 16، حدیث 14)



نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”کیا میں تمہیں سب سے بڑے گناہوں کے بارے میں نہ بتاؤں؟“ صحابہ نے عرض کیا: جی ہاں یا رسول اللہ ﷺ! آپ ﷺ نے فرمایا: ”اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرنا اور والدین کی نافرمانی کرنا“ (بخاری 2654، 52، 18)

اور فرمایا: ”جو شخص ہمارے چھوٹوں پر رحم نہیں کرتا اور بڑوں کا احترام نہیں کرتا، وہ ہم میں سے نہیں۔“ (مسند احمد - صحیح حدیث 7073)

## بزرگوں کے لیے دینی رخصتیں

اسلام میں عبادات اور دینی فرائض کی رخصتیں عمر کی بنیاد پر نہیں بلکہ جسمانی یا ذہنی صلاحیت کی بنیاد پر دی جاتی ہیں۔ اگر کوئی بزرگ بھولنے یا بیماری کی وجہ سے نماز یا دیگر عبادات بھول جائے، تو دیکھ بھال کرنے والے افراد کو چاہیے کہ نرمی اور یاد دہانی کے ساتھ ان کی مدد کریں۔

[sunnah.com/adab/18](http://sunnah.com/adab/18)

[soundvision.com/article/the-quran-and-sunnah-on-the-elderly](http://soundvision.com/article/the-quran-and-sunnah-on-the-elderly)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8137626/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8137626/)

## مسلمان بزرگوں کے لیے رہائشی نگہداشت

اسلام میں اولاد پر لازم ہے کہ وہ اپنے والدین کی بڑھاپے میں دیکھ بھال کریں۔ اکثر والدین بھی یہی چاہتے ہیں کہ وہ اپنی اولاد کے ساتھ رہیں۔ لیکن بعض اوقات حالات ایسے ہوتے ہیں کہ والدین کو گھر سے باہر رہنا پڑتا ہے۔ ایسے مواقع پر غیر مسلم فمیلیئرز میں رہنا مشکل ہو جاتا ہے، کیونکہ وہاں خوراک، زبان اور مذہبی ماحول کے مسائل پیش آتے ہیں۔ اس لیے وقت کی ضرورت ہے کہ مسلمان کیونٹیر اسلامی اصولوں کے مطابق بزرگوں کے لیے اسسٹنڈ لیونگ مراکز قائم کریں۔



## قضا و قدر

قضا (Al-Qada) کا مطلب ہے کہ ہر چیز اللہ تعالیٰ کے فیصلے اور ارادے کے مطابق واقع ہوتی ہے۔ اور قدر (Al-Qadar) سے مراد ہے تقدیر یا پہلے سے طے شدہ نظام۔ اسلامی تعلیمات کے مطابق انسان کو اختیار (Free Will) دیا گیا ہے کہ وہ حالات پر اپنے رد عمل کا فیصلہ خود کرے۔ جب کوئی مسلمان اللہ کی رضا پر راضی رہتا ہے، تو وہ مشکلات میں بھی سکون اور اطمینان حاصل کرتا ہے۔ قضا و قدر پر یقین انسان کو غم اور مایوسی سے بچاتا ہے، کیونکہ وہ جان لیتا ہے کہ ہر واقعہ اللہ کی حکمت کے تحت ہے۔

جون 2024

ترجمہ فروری 2026

## بڑھاپے کے لیے دعائیں

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبَخْلِ وَالْهَرَمِ  
وَعَذَابِ الْقَبْرِ اللَّهُمَّ آتْ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكَّاهَا وَأَنْتَ أَعْلَمُ  
مَنْ لَمْ يَنْفَعْ وَمَنْ لَمْ يَنْفَعْ وَمَنْ لَمْ يَنْفَعْ وَمَنْ لَمْ يَنْفَعْ وَمَنْ لَمْ يَنْفَعْ  
لَا يَحْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَمِنْ رَعْوَةٍ لَا يَسْتَجَابُ لَهَا

”اے اللہ! میں تجھ سے تیری پناہ میں آتا ہوں، عاجز ہو جانے، سستی، بزدلی، بخل، سخت بڑھاپے اور قبر کے عذاب سے۔ اے اللہ! میرے دل کو تقویٰ دے، اس کو پاکیزہ کر دے، تو ہی اس (دل) کو سب سے بہتر پاک کرنے والا ہے، تو ہی اس کا رکھوالا اور اس کا مددگار ہے۔ اے اللہ! میں تجھ سے ایسے علم سے تیری پناہ مانگتا ہوں جو کوئی فائدہ نہ دے اور ایسے دل سے جو (تیرے آگے) جھک کر مطمئن نہ ہوتا ہو اور ایسے من سے جو سیر نہ ہو اور ایسی دعا سے جسے شرف قبولیت نصیب نہ ہو۔“

(صحیح مسلم 2722، کتاب 48، حدیث 99)

اللَّهُمَّ اجْعَلْ أَوْسَعَ رِزْقِكَ عَلَيَّ عِنْدَ كِبَرِ سِنِيَّ وَانْقِطَاعِ عُمْرِي

”اے اللہ! میری روزی کو بڑھاپے میں اور زندگی کے آخری حصے میں زیادہ فراخ فرما۔“

اللَّهُمَّ اجْعَلْ خَيْرَ زَمَانِي آخِرَهُ، وَخَيْرَ عَمَلِي خَوَاتِمَهُ،  
وَخَيْرَ أَيَّامِي يَوْمَ الْقَالَةِ

”اے اللہ! میری زندگی کا بہترین حصہ اس کا آخری حصہ بنا، میرے اعمال کا بہترین حصہ اس کا اختتام بنا، اور میرے دنوں میں سب سے بہترین دن وہ بنا جس دن میں تجھ سے ملاقات کروں۔“



جون 2024

ترجمہ فروری 2026

## الحجی الفاظ - انبیاء کے نام

ح ی ی	روح ن
ادودو	ی ع ی س
ک زی را	م آد
م س ل ای ن	وس م ی

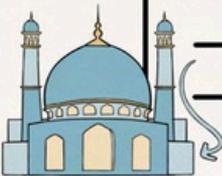
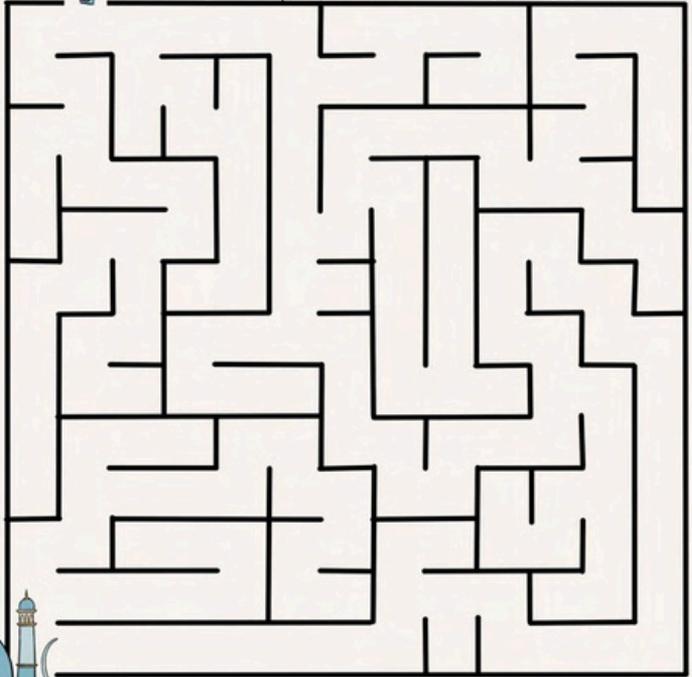
## لفظی انتخاب - صحابہ کرام

درج ذیل ناموں میں سے صرف نبی ﷺ کے صحابہ کے نام دائرہ لگائیں:

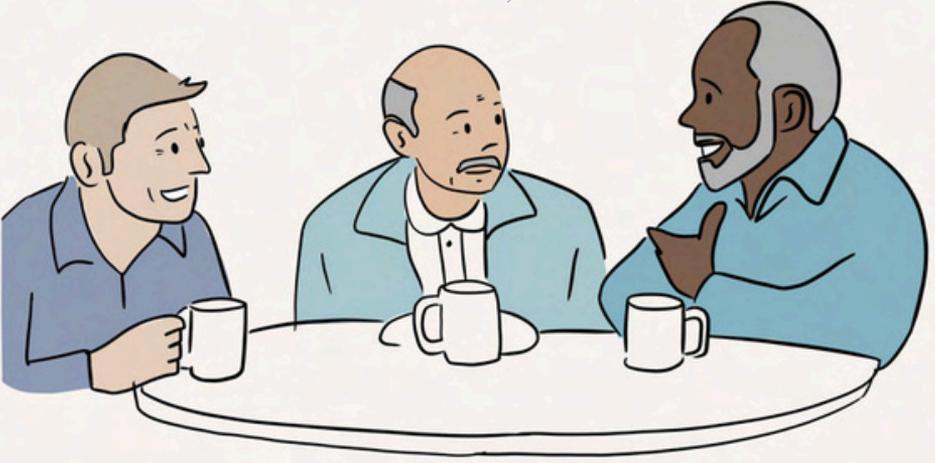
عمر	یونس	ابوبکر	یعقوب	الیاس
عثمان	خضر	ابراہیم	علی	بلال

## بھول بھلیاں

فَضْل کی مدد کریں کہ وہ اقامت کے وقت سے پہلے مسجد پہنچ جائے!



## کوئز- کثیر الانتخاب سوالات



Amnesia کا مطلب کیا ہے؟

1. حرکت میں خرابی (Motor Disorder)
2. یادداشت کا زوال (Memory Loss)
3. الفاظ بھول جانا
4. سانس میں دشواری

ڈیمینشیا کے کتنے درجے ہیں؟

- 4.1
- 1.2
- 9.3
- 7.4

درج ذیل میں سے کون سا بیان غلط ہے؟

1. نوجوانی میں دماغ کی وائزنگ ابھی مکمل نہیں ہوتی۔
2. ڈیلییریئم کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔
3. سماجی میل جول ادراکی زوال پیدا کرتا ہے۔ (غلط)
4. تمام درج بالا

کیا دماغی کیساں (CSF) کا ٹیسٹ ڈیمینشیا کی تشخیص میں مدد دیتا ہے؟

1. ہاں (True)
2. نا (False)

دماغ کا کون سا حصہ الزائمر میں سکڑ جاتا ہے؟

1. Amygdala
2. دماغ کا بائیں حصہ
3. Hippocampus ہپوکیپس
4. Prefrontal Cortex

دماغی روابط بڑھانے کا ایک طریقہ کون سا ہے؟

1. ہاتھ سے لکھنا (Writing by Hand)
2. صوفے پر بیٹھے رہنا
3. لیٹ جانا
4. آرام کرنا

بزرگ افراد کی سماجی ضروریات میں کیا شامل ہے؟

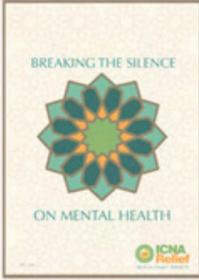
1. سہارا (Support)
2. قربت (Intimacy)
3. تفریحی سرگرمیاں (Fun Activities)
4. تمام درج بالا (All of the Above)



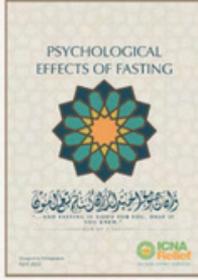
**ICNA**  
**Relief**

MUSLIM FAMILY SERVICES

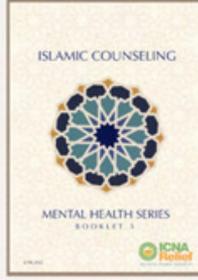
# ذہنی صحت سیریز جلد 1



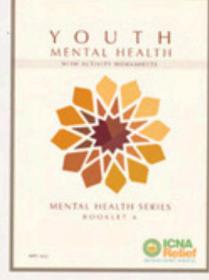
Booklet 1



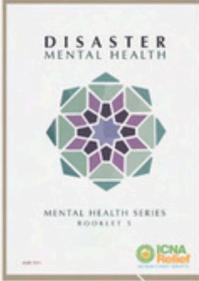
Booklet 2



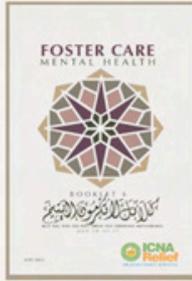
Booklet 3



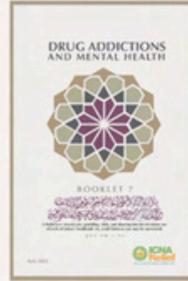
Booklet 4



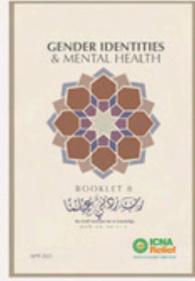
Booklet 5



Booklet 6



Booklet 7



Booklet 8

براہِ کرم ان کتابچوں کی اشاعت اور مفت تقسیم کی حمایت کریں اور انہیں دوسروں تک پہنچائیں۔

<https://icnarelief.org/mfs/resources/>

ترجمہ و تدوین

سارا نعمان

زیر نگرانی

پروفیسر ڈاکٹر عثمان حق

ترمیم شدہ ڈیزائن

مدیحہ سنائی

(International Students of Islamic Psychology, ISIP)

[www.isip.foundation](http://www.isip.foundation)

بنیادی ڈیزائن

رابیہ حق

جون 2024  
ترجمہ فروری 2026

MUSLIM SLIPKNOT  
FOR  
HUMANITY  
**ICNA  
Relief**  
MUSLIM FAMILY SERVICES