Camden and Islington NHS
NHS Foundation Trust

خوف زدگی اور خطرے کا احساس

آپ کا خود امدادی ہدایت نامہ

Panic and Phobias
Your Self Help Guide - Urdu

شمولات

01 گھبراہٹ کا دورہ کیا ہے؟

03 خوف کی کیفیت کیا ہے؟

04 گھبراہٹ کی شناخت کرنا

08 گھبراہٹ کو سمجھنا

10 گھبراہٹ کے دورے کس وجہ سے شروع ہوتے ہیں؟

12 خوف کی کیفیتیں کس وجہ سے پیدا ہوتی ہیں؟

13 گھبراہٹ کے دورے کس وجہ سے جاری رہتے ہیں؟

16 کیا گبھراہٹ کے دورے مجھے نقصان پہنچا سکتے ہیں؟

16 گھبراہٹ کی اور خوف کی کیفیات کے دوروں پر قابو پانے اور ان میں تخفیف کے لئے کون سے طریقے میرے مددگار ہوسکتے ہیں؟

25 درجہ بند مشق

30 رکاوٹوں پر قابو پانا

31 صحت مند بنے رہنے کا منصوبہ

35 مزید مدد

36 مزید مطالعہ

37 مزید تعاون

40 ہنگامی حالات

41 اظہار تشکر

گھبراہٹ کا دورہ کیا ہے؟

ہر شخص جانتا ہے کہ گھبراہٹ کیا ہے اور وقتاًفوقتاً گھبراہٹ کی کیفیت محسوس کرنا عام سی بات ہے:

- آپ میں یہ احساس پیدا ہوا ہو کہ رات کو دیر سے کسی پارٹی سے گھر واپس آتے ہوئے کوئی آپ کا تعاقب کر رہا ہے
- آپ کو یہ پتہ چلے کہ آپ کا بٹوہ چوری ہو گیا ہے
- آپ کسی امتحان میں شریک ہو رہے ہیں۔ آپ سوالات کا پرچہ دیکھ کر محسوس کرتے ہیں کہ آپ کسی بھی سوال کا جواب نہیں جانتے
- کوئی شخص بھاگ کر آپ کی کار کے سامنے آ جائے اور آپ تقریباً اس سے کار ٹکرا دیں۔

ان حالات میں سے کسی بھی حالت میں گھبراہٹ کا احساس ہونا عام بات ہے۔ یہ احساس سمجھ میں آنے والا ہے اور بہت جلد یہ ختم بھی ہو جائے گا۔

گھبراہٹ کا دورہ ذرا "عام" گھبراہٹ جیسا ہی ہوتا ہے لیکن کئی اعتبار سے مختلف:

- یہ احساسات شاید اچانک پیدا ہوتے ہیں اور عموماً ان کا تعلق مذکورہ بالا خوفناک صورت حال جیسا نہیں ہوتا
- یہ احساسات زیادہ قوی تر ہوتے ہیں۔

چونکہ یہ احساسات غیر متوقع اور طاقت ور ہوتے ہیں وہ حد درجہ خوفناک لگ سکتے ہیں۔

گھبراہٹ کے دورے لوگوں کو کئی مختلف طریقوں سے متاثر کرتے ہیں لیکن عموماً ایسا خوف کا احساس نہیں ہوتا ہے کہ جیسے واقعی کوئی بھیانک واقعہ رونما ہونے والا ہے۔

سچائی یہ ہے کہ کوئی بھیانک واقعہ رونما ہونے والا نہیں ہوتا کیونکہ گھبراہٹ کے دورے خطرناک نہیں ہوتے۔

بہت سے افراد پر گھبراہٹ کے دورے پڑتے ہیں اگرچہ ان کا اثر لوگوں پر مختلف طریقوں سے پڑتا ہے۔ بعض لوگوں پر صرف ایک بار دورہ پڑتا ہے جب کہ دوسروں پر گھبراہٹ کے دورے کئی سال تک پڑ سکتے ہیں۔ بعض افراد ایسے ہیں جن پر روز دورے پڑتے ہیں اور ایسے بھی ہیں جن پر اگر آپ اپنے تمام دوستوں سے پوچھیں کہ کیا ان پر کبھی گھبراہٹ کا دورہ پڑا ہے تو اس کا قوی امکان ہے کہ ایک یا دو افراد یکساں تجربے سے گذر رہے ہوں۔ یہ بہت عام ہیں اور ان میں سنگین ذہنی یا جسمانی بیماری کی کوئی علامت نہیں ہوتی۔

بعض غیر سنگین جسمانی خرابیاں گھبراہٹ کے دوروں جیسی علامات کا سبب بن سکتی ہیں۔

مثال کے طور پر:

- ایک ساتھ استعمال کی گئی کوئی دوا
- تھائرائڈ کے مسائل
- بہت زیادہ کیفین پینا
- حمل
- بلڈ شوگر کی پست سطح۔

اگر اس کتابچے کو پڑھنے کے بعد آپ کو یہ تشویش ہو کہ آپ کی تکلیف کی کوئی جسمانی وجہ ہوسکتی ہے اور آپ نے ابھی تک اپنے جی پی سے معائنہ نہیں کرایا ہے تو یہ بہتر ہے کہ ان سے ملاقات کا وقت طے کریں۔
بعض اوقات گھبراہٹ کی کیفیت کسی مخصوص صورت حال یا مخصوص چیز کے ردّعمل کے طور پر رہ رہ کر واقع ہوتی ہے۔ اسے اکثر خوف زدگی کہا جاتا ہے۔

خوف زدگی کیا ہے؟

خوف زدگی کسی چیزیا صورت حال سے شدید خوف ہے جو درحقیقت خطرناک نہیں ہوتا۔ تاہم ان کا ڈر بہت زیادہ تکلیف کا باعث ہوسکتا ہے اور کسی شخص کی زندگی کو شدید طور پر محدود کرسکتا ہے۔ خوف زدگی میں مبتلا افراد اس چیز سے بچنے کے لئے جس سے وہ خائف ہوں کچھ بھی کرنے کو تیار رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر دانت کی تکلیف کے خوف میں مبتلا دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانے سے بالکل بچنے لگے گا چاہے وہ اس کے نتیجے میں شدید درد میں مبتلا ہوں۔

خوف زدگی کی قسمیں

- **خوف زدگی اور مخصوص چیزیا صورت حال سے فرار** کسی شخص میں تقریباً کسی بھی چیزیا صورت حال کا خوف پیدا کرسکتا ہے۔ خوف زدگی کی کیفیتوں سے عموماً وابستہ چیزوں میں جانوروں اور کیڑوں مکوڑوں کا خوف (مثلاً چڑیاں، کتّے، چھوٹے چوہے، بھونرے یا مکڑی)۔ مخصوص حالات میں گاڑی چلانے، اڑنے، اونچا ہونا یا اندھیرے میں ہونے کا خوف شامل ہیں۔ خوف زدگی سماجی حالتوں کے باے میں بھی پیدا ہوسکتی ہے مثلاً عموامی تقریریا سماجی تقریبات جیسے پارٹیاں۔ سماجی حالتوں کے بارے میں انتہائی اضطراب کو "سماجی خوف زدگی" بھی کہتے ہیں۔
- **ان مقامات یا حالتوں سے گریزجن سے فرار مشکل ہو** اضطراب اور گھبراہٹ ان حالتوں میں پیدا ہوسکتے ہیں جہاں لوگ خود کو پھنسا ہوا محسوس کرتے ہیں مثلاً مصروف سپرمارکیٹس، بھیڑوالی بسیں، یا ریل گاڑیاں، ٹریفک جام، یا گھر سے باہر یا بہت دور ہونا۔ اس اضطراب کے نتیجے میں متعلقہ شخص ایسی صورت حال سے پرہیز کرسکتا ہے۔ جس کی وجہ سے خوف زدگی کی کیفیت ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت حال کا خوف جس میں چھوڑنا مشکل ہو، گوشہ "گزینی" (“agoraphobia”) کہلاتا ہے۔

اس کتابچے کا مقصد مندرجہ ذیل باتوں میں آپ کی مدد کرکے اپنے گھبراہٹ کے دوران اور خوف زدگی کی کیفیتوں کی تخفیف میں مدد کرنا ہے:

- اس کی شناخت کریں کہ آپ پر گھبراہٹ کے دورے پڑتے ہیں یا نہیں
- گھبراہٹ کو سمجھیں اور یہ کہ اس کا سبب کیا ہوتا ہے اور یہ کیوں جاری رہتا ہے
- یہ تسلیم کریں کہ گھبراہٹ سے آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا
- گھبراہٹ میں تخفیف کے طریقے سیکھیں۔

گھبراہٹ کی شناخت

میں یہ کیسے جانوں کہ مجھے گھبراہٹ کا دورہ پڑرہا ہے؟

یہ واضح لگ سکتا ہے لیکن ایسا ہے نہیں۔ بعض اوقات گھبراہٹ بہت بھیانک محسوس ہوتی ہے اور اتنے غیر متوقع طور پر ظاہر ہوتی ہے کہ لوگوں کو یقین ہی نہیں آتا ہے کہ یہ صرف گھبراہٹ کا دورہ ہے اور سوچتے ہیں کہ یہ ضرور کوئی زیادہ سنگین تکلیف ہے۔ گھبراہٹ کے دورے کا احساس رہنا غیر معمولی ہوسکتا ہے کہ شاید آپ کو احساس تک نہ ہوسکے کہ ایسا ہی ہورہا ہے۔
گھبراہٹ کے دوروں پر قابو پانے کے اہم اولین اقدامات میں ایک یہ ہے کہ اس کی شناخت کی جائے کہ آپ کی علامات گھبراہٹ کے دورے کا نتیجہ ہیں یا نہیں۔

گھبراہٹ آپ کے جسم، آپ کے ذہن اور آپ کے طرز سلوک کو متاثر کرتی ہے۔ مندرجہ ذیل علامات بعض ویسی عام ترین علامات ہیں جو گھبراہٹ کے دورے سے متاثر لوگوں کو محسوس ہوتی ہیں۔ بعض لوگوں کو ان میں سے تمام علامات محسوس ہوتی ہیں اور دوسروں کو صرف چند۔

خلاصہ

گھبراہٹ کے دورے اور خوف زدگی کی کیفیات بہت عام اور قابل علاج ہیں۔ وہ خطرناک نہیں ہیں اور سنگین ذہنی یا جسمانی بیماریوں کی نشانی نہیں ہیں۔

آپ کا جسم (براہ کرم قابل اطلاق باتوں پر صحیح کا نشان لگائیں)

☐ دل کا دھڑکنا، دھڑکن تیز ہونا یا دھڑکن رک جانا

- زور سے دھک سے ہونا سینے میں درد کے بعد دل رکتا ہوا لگتا ہے
- آپ کی سانس میں تبدیلیاں، یا تو ہوا کھینچ رہے ہوں، تیزی سے سانس لے رہے ہوں، یا سانس پھول رہا ہو
- آپ کے سر میں دھمک
- انگلیوں، انگوٹھوں یا ہونٹوں میں بے حسی یا سنسنی
- ایسا محسوس کرنا کہ جیسے آپ نگل نہیں سکتے، ابکائی محسوس کررہے ہوں
- ایسا محسوس ہونا کہ آپ بے ہوش ہونے والے ہیں، پیر ڈگمگا رہے ہیں۔

کوئی دیگر علامات لکھیں:

آپ کا ذہن (براہ کرم ایسے خیالات یا احساسات پر صحیح کا نشان لگائیں جن کا اطلاق ہوتا ہو)

- حد درجہ دہشت کا خوف غیر حقیقی پن کا احساس گویا کہ آپ کا واقعی وجود نہیں ہے
- ایسی حالتوں میں جب آپ پر پہلے گھبراہٹ کا دورہ پڑا ہو آپ مضطرب ہو جاتے ہیں۔
- **خوفناک خیالات** (براہ کرم قابل اطلاق بات پر صحیح کا نشان لگائیں)

☐ گلا بند ہونا"

☐ "مجھ پر دل کا دورہ پڑنے والا ہے"

☐ "میں گھر جاؤں گا یا بے ہوش ہوجاؤں گا"

☐ ہوا ختم ہو رہی ہے"

☐ پاگل ہوئے جا رہے ہیں"

- ☐ بیمار ہونے والے ہیں؟"
- ☐ بے قابو ہورہے ہیں"
- ☐ خود کو پوری طرح بے وقوف بنانے والا ہوں"
- ☐ مجھے یہاں سے باہر جانے کی ضرورت ہے"۔

کوئی اور خوفناک خیالات یا احساسات لکھیں:

یاد رکھیں– یہ باتیں درحقیقت گھبراہٹ کے دورے میں عموماً واقع نہیں ہوتیں لیکن لوگ بعض اوقات سمجھتے ہیں کہ وہ واقع ہوں گی۔

آپ جو کچھ کرتے ہیں/آپ کا رویہ (براہ کرم ان میں سے ایسی کسی بات پر صحیح کا نشان لگائیں جس کا اطلاق ہوتا ہو)

- ☐ آپ ایسی حالتوں سے گریز کرتے ہیں جو گھبراہٹ کا سبب بنی ہوں یا جن کے بارے میں آپ کو ڈر ہے کہ وہ گھبراہٹ کا سبب نہیں ہوں گی، مثال کے طور پر خریداری کے لئے جا نا

- ☐ گھبراہٹ طاری ہونے پر جلد از جلد بچ نکلنا، مثال کے طور پر جلد از جلد باہر نکل جانے کے لئے سپرمارکیٹ کی طرف دوڑنا

- ☐ آپ کے خیال سے جو چیز واقع ہونے والی ہے اسے روکیں، کچھ کرکے خود کو محفوظ کریں مثلاً یہ محسوس ہونے پر آپ کا دم گھٹنے والا ہے ہوا میں نکلنا، اگر آپ یہ سمجھتے ہوں کہ آپ بے ہوش ہونے والے ہیں تو بیٹھ جائیں، اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ پر دل کا دورہ پڑرہا ہے تو لیٹ جائیں یہ کسی خرابی کو جاننے کے لئے اپنے جسم کی تلاشی لیں

□ مدد طلب کریں — ایک مطالعے میں ان لوگوں میں سے جن کو پہلی بار گھبراہٹ کا دورہ پڑا ایک چوتھائی افراد نے ایمبولینس منگوائی یا اکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی میں گئے، انہیں پورا یقین تھا کہ ان کے ساتھ کوئی خطرناک بات ہورہی ہے۔ شاید ایسا کرچکے ہیں، یا جی پی کو طلب کیا ہے؟

□ مسئلے پر قابو پائیں — لوگ اکثر ایسی باتیں کرکے جو انہیں مفید لگی ہوں یا بتائی گئی ہوں اکثر گھبراہٹ کے دورے پر قابو پانے کی کوشش کرتے ہیں، مثلاً اپنی توجہ کو دوسری طرف لگا کر یا آرام کرنے کی کوشش کرکے۔

کسی اور چیز کے بارے میں لکھیں جو آپ گھبراہٹ کا دورہ پڑنے کے نتیجے میں کرتے ہیں یا نہیں کرتے:

اگرچہ یہ تمام باتیں گھبراہٹ کے دورے کو روکنے میں مدد کرسکتی ہیں، جیسا کہ ہم بعد میں دیکھیں گے وہ آپ کے مسئلے کا حصہ بھی بن سکتی ہیں۔

اگر آپ نے ان علامات خیالات اور رویوں میں سے چند پر صحیح کا نشان لگایا ہے تو اس کا امکان ہے کہ آپ گھبراہٹ کے دوروں کی پریشانی میں مبتلا ہیں۔

خلاصہ

گھبراہٹ کا دورہ دہشت کا قوی احساس ہے جو اچانک طاری ہوتا ہے۔ جسمانی علامات میں دل کا دھک دھک کرنا، سانس کا تیز چلنا، کپکپی اور پیروں میں لرزش شامل ہیں۔ لوگوں کے ذہن میں اکثر بہت سے ڈراؤنے خیالات آتے ہیں اور وہ یہ سمجھتے ہیں کہ کوئی خطرناک بات ان کے ساتھ ہورہی ہے۔ وہ اکثر گھبراہٹ کو نظرانداز کرنے یا اس سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن گھبراہٹ خطرناک یا نقصان دہ نہیں ہے۔

گھبراہٹ کو سمجھنا

اس کا سبب کیا ہوتا ہے اور یہ کس وجہ سے بار بار ہوتا ہے؟

گھبراہٹ کی پہلے بیان کردہ تمام علامات خوف کی انتہائی شکل سے زیادہ کچھ نہیں ہیں۔ خوف ہمارے جسم کا خطرناک تصور کی جانے والی صورت حال کے تئیں رد عمل ہے۔ خوف ہلکے اضطراب سے لے کر مکمل طور پر گھبراہٹ کے درمیان کوئی بھی کیفیت ہوسکتی ہے (جو ذہن میں کوئی مقصد رکھنے پر مفید ہوسکتی ہے مثلاً کسی امتحان میں کامیابی)۔

لیکن جب یہ ناگوار احساس ہے تو پھر کسی کو ذرا سا بھی خوف کیوں آنا چاہئیے؟ ایک طرح سے یہ کسی قدر درد جیسا ہی ہوتا ہے۔ اگر آپ کا ٹخنہ ٹوٹ جائے تو اس میں درد کا احساس ہوگا جو آپ کے لئے اس کا انتباہ ہوگا کہ آپ اس کے سہارے نہ چلیں۔ اگر آپ گھر کی نچلی منزل پر رات کو کوئی شور سنائی دے تو ہوسکتا ہے آپ دہشت زدہ ہو جائیں جو اس کا انتباہ ہے کہ آپ کو ایک خطرناک صورت حال سے نمٹنا پڑسکتا ہے۔

خوف بہت کارآمد ہوتا ہے۔ یہ آپ کے جسم کو عمل کے لئے تیار کرتا ہے۔ اسے "لڑو یا اڑو" رو یہ کہا گیا ہے۔ جب آپ ڈر محسوس کرتے ہیں تو ہوتا یہ ہے کہ آپ کا جسم اس چیز سے لڑنے یا دور بھاگنے کی تیاری میں جس سے اسے خطرہ ہو یا شاید وہ مکمل طور پر ساکت رہ کر خطرے کے گزر جانے کا انتظار کرتا ہے۔

اگر ہم مکان کی نچلی منزل پر شور کی مثال کو لیں تو ہم فرض کرلیتے ہیں کہ آپ کو خوف اس لئے محسوس ہو رہا ہے کہ نچلی منزل پر کوئی چور ہے۔ آپ چاہیں گے کہ پوری طرح بے حرکت اور خاموش رہیں تاکہ چور کو حملے کرنے سے روک سکیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ آگے بڑھ کر چور کو للکاریں اور ہوسکتا ہے کہ اگر وہ آپ کے پیچھے آئے تو آپ وہاں سے بھاگ جائیں۔ آپ کا خوف کا رو یہ ان میں سے کسی بھی صورت حال میں مدد گار ہوگا۔

جب آپ خوفزدہ ہوتے ہیں تو آپ جلدی جلدی سانس لیتے ہیں تاکہ آپ اپنے عضلات میں اور زیادہ آکسیجن پہنچا سکیں۔ آپ کی دل کی دھڑکنیں آپ کے جسم میں زیادہ رفتار سے جسم کے اندر خون پمپ کرتی ہیں۔ آپ کا نظام ہاضمہ بند ہو جاتا ہے اور اس سے آپ کے جسم کو زیادہ فوری خطرے پر توجہ مرکوز کرنے کا موقع ملتا ہے۔

یہ آپ کے جسم کا ان حالات کے تئیں عام ردعمل ہوتاہے جن میں آپ کا جسم خطرے میں گھرا محسوس کرے۔ یہ آپ کے جسم کا نظام انتباہ ہے۔

گھبراہٹ کے دوروں کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ عموماً وہ اس وقت واقع ہوتے ہیں جب کوئی بھی ظاہری جسمانی خطرہ بالکل نہ ہو۔ آپ کے جسم کا رویہ عمل ایسا ہوتا ہے کہ گویا اس پر حملہ ہونے ہی والا تھا جب کہ حقیقتاً ایسا ہوتا نہیں۔ یہ کچھ غصّہ دلانے والا دور شناس آلے (smoke detector) کی طرح ہے۔ جو کسی بھی غلط وقت پر بول پڑتا ہے کیونکہ وہ تھوڑے سے دھوئیں کو بھی محسوس کرلیتا ہے یا چور کے الارم ویسا ہے جو بلی کی وجہ سے بج اٹھتا ہے۔ یا زیادہ غصّہ دلانے والا الارم ہے جس کا کھٹکا حقیقتاً کوئی خطرہ نہ ہونے پر بھی گر جاتا ہے۔ یہی صورت حال آپ کے جسم کے "نظام انتباہ" کے ساتھ بھی ہوسکتی ہے۔ بعض اوقات اس کا کھٹکا اس وقت بھی گر سکتا ہے جب واقعی کوئی خطرہ نہ ہو۔

مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے جسم کا "نظام انتباہ" ہزاروں سال پہلے وضع کیا گیا تھا جب لوگوں کو زندہ رہنے کی غرض سے خطرات پر قابو پانا ہوتا تھا۔

آج کل ہمیں شاید ہی کبھی زندگی یا موت کی قسم کے خطرات کا سامنا ہوتا ہے جن سے ہمارے اجداد گزرتے رہتے تھے۔ ہمیں مختلف خطرات لاحق رہتے ہیں جن کا تعلق خصوصاً تناؤ سے ہے۔ مالی پریشانیاں، کام کی زیادتی، گھر کی منتقلی یا طلاق مثال کے طور پر تناؤ کا باعث ہوسکتے اور ہمارے نقطۂ اضطراب کو اس سطح تک بڑھا سکتے ہیں جہاں ہمارے "نظام انتباہ" کا کھٹکا گر جائے۔ یہ ایک طرح سے تشنّج حرارت پیما جو مخصوص سطح پر پہنچ جانے پر گھبراہٹ کا سبب بنتاہے۔ اگرچہ گھبراہٹ کا حملہ ناخوشگوار ہوتا ہے، یہ خطرناک نہیں بلکہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسا نظام ہے جو ہمیں تحفظ دینے کے لئے تشکیل دیا گیا ہے نہ کہ ہمیں نقصان پہنچانے کے لئے۔

خلاصہ

گھبراہٹ ایک طرح کا خوف بنتی ہے۔ یہ ہمارے جسم کے نظام کی طرف سے خطرے کا اشارہ ہے۔ یہ ہمارے جسم کو خطرے سے لڑنے یا اس سے بھاگ نکلنے کے لئے تیار کرتا ہے۔ لیکن چونکہ کوئی جسمانی خطرہ نہیں رہتا اس لئے یہ چھوٹا انتباہ ہے۔ گھبراہٹ کا دورہ ناخوشگوار ہوسکتا ہے لیکن یہ خطرناک نہیں ہوتا۔

گھبراہٹ کے دورے شروع ہونے کا کیا سبب ہوتا ہے؟

گھبراہٹ کے دورے کئی اسباب سے شروع ہوسکتے ہیں۔

تناؤ

جیسا کہ ذکر کیا جا چکا ہے، تناؤ والے واقعات اضطراب میں اضافے کا سبب بن سکتے ہیں جس کے نتیجے میں نظام انتباہ کا کھٹکا گرسکتا ہے۔ کیا آپ گذشتہ چند سال میں کسی طرح کے تناؤ سے واقف ہیں؟ مثلاً کام کا دباؤ یا بے روزگار ہونا، رشتوں کے مسائل کسی عزیز کی جدائی، مالی مشکلات۔

براہ کرم تناؤ کی ان اقسام کو درج کریں جن سے آپ واقف ہوسکتے ہیں:

اگر آپ یہ محسوس کرتے ہوں کہ اس حال ہی میں آپ پر اپنی زندگی کا بہت زیادہ تناؤ پڑا ہے تو ہمارا کتابچہ “Stress and worry, your self help guide” کا مطالعہ آپ کے لئے فائدہ مند ہوگا جس کی کاپیاں پبلک ہیلتھ ایڈمنسٹریشن آفس سے 0203 3173651 پر حاصل کی جاسکتی ہیں۔

صحت سے متعلق تفکّرات

گھبراہٹ کے دورے اکثر اس وقت شروع ہوتے ہیں جب کسی شخص کو اپنی صحت کے بارے میں بہت زیادہ تشویش ہو۔ ایسا کئی وجوہ سے ہوسکتا ہے۔ بعض اوقات گھبراہٹ کے دوروں میں مبتلا افراد کو ایسے کسی فرد کی اچانک موت کے صدمے کا تجربہ ہوچکا ہوتا ہے جو ان کے جاننے والے ہوں یا جن کی ان سے قربت رہی ہو۔

پھر وہ خود اپنی صحت کے بارے میں بہت فکرمند ہوجاتے ہیں۔ اور ایسی نشانیاں تلاش کرنے لگتے ہیں کہ شاید ان میں بھی وہی بیماری پیدا ہو رہی ہے۔ اکثر وہ ان طبّی خرابیوں سے آگاہ ہوتے ہیں جہاں سنگین بیماری کی شناخت نہ کی گئی ہو اور اس طرح اس بات سے فکرمند ہو جاتے ہیں کہ کوئی بات واقعی شدید طور پر غلط ہے۔ اس کے نتیجے میں اضطراب کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ اس کے بعد وہ سوچتے ہیں کہ اضطراب کے نظامات کسی شدید بیماری کی علامت ہے جس کے نتیجے میں گھبراہٹ کا دورہ پڑسکتا ہے۔

اس بارے میں پلٹ کر سوچیں کہ آپ کے گھبراہٹ کے دورے کب شروع ہوئے۔ کیا آپ کسی ایسے کو جانتے ہیں جس کا حال ہی میں انتقال ہوچکا ہو، مثلاً دماغ کی رگ پھٹنے سے دمہ یا دل کے دورے سے؟

صحت سے متعلق دیگر اسباب

بعض اوقات گھبراہٹ کے دورے پہلی بار خرابی صحت کے وقفے میں ہی واقع ہوتے ہیں۔ مثلاً بعض وائرسوں کے اثر کی وجہ سے سر میں چکر آسکتا ہے۔ حمل یا سنِ یاس (menopause) اس انداز کی تبدیلیاں ہمارے جسم کے طریقۂ کار میں لاسکتے ہیں جو گھبراہٹ کے اولین تجربے تک لے جاسکتی ہیں۔ زیادہ تعداد میں کیفین کا استعمال یا بلڈشوگر کی پست سطح بھی بیہوشی کے احساسات پیدا کرسکتے ہیں۔ کیا آپ اپنے گھبراہٹ کے دوروں کے "صحت سے تعلق" رکھنے والے اسباب کے بارے میں سوچ سکتے ہیں؟

پیچیدہ جذبات

گھبراہٹ کے دورے اکثر اس وقت شروع ہوتے ہیں جب ماضی یا حال کے احساسات کی "پردہ پوشی کی جائے" (“swept under the carpet”)۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو رشتوں سے متعلق کسی مسئلے کا سامنا یا ماضی سے تعلق رکھنے والی کوئی بات ہو جس سے آپ کو نمٹنے کی ضرورت ہے۔

ناگہانی وقوع

بعض اوقات ہمیں پتہ ہی نہیں ہوتا کہ گھبراہٹ کے دورے کیوں پڑتے ہیں۔ بعض لوگوں کو پہلی بار یہ دورے اس وقت پڑتے ہیں جب وہ گہری نیند میں ہوں! بس یہ بھی ہوسکتا ہے کہ بعض لوگ مخصوص حالات میں بیش حساس کار الارم جیسا ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ جب واقعی کوئی خطرہ نہ ہو تو بھی ان کے نظام انتباہ کا کھٹکا گر جاتا ہے۔

بعض اعتبارات سے جاننا اہم ہے کہ گھبراہٹ کے دوروں کی شروعات کا کیا سبب ہوتا ہے اور زیادہ اہم یہ جاننا ہے کہ وہ جاری کسی وجہ سے رہتے ہیں۔

خوف زدگی کی کیفیات کس وجہ سے پیدا ہوتی ہیں؟

جوں جوں ہم بڑے ہوتے ہیں ہم اپنے تجربات اور دوسروں سے یہ سیکھتے ہیں کہ کس چیز میں حفاظت ہے اور کس میں خطرہ۔ ہم میں سے بہت سے افراد خاص چیزوں سے ڈرنا بھی سیکھتے ہیں مثلاً کتّوں سے یا اونچائیوں سے۔ شاید ہم نے بعض والدین کو کسی چیز کے تئیں خوف کا اظہار کرتے ہوئے یا خراب تجربے سے گزرتے ہوئے دیکھا ہو مثلاً کتّے کے کاٹنے یا دانت کا تکلیف دہ علاج۔ ان سب کے نتیجے میں خوف زدگی کی کیفیات پیدا ہوسکتی ہیں۔
ایسے لوگوں میں بھی خوف زدگی کی کیفیات پیدا ہونے کا زیادہ امکان رہتا ہے جنہیں تناؤ اور اضطراب پر قابو پانے کے مفید طریقے سیکھنے کا موقع نہ ملا ہو جس کی وجہ سے یہ زیادہ ممکن ہے کہ وہ مشکل حالات سے بچتے ہوں۔ تاہم بعض اوقات ہم یاد نہیں رکھ سکتے کہ خوف زدگی کی کیفیت شروع کیسے ہوئی۔ اس کی کوئی اہمیت نہیں ہے کیونکہ ہم اس کے باوجود کامیاب طور پر خوف زدگی کا علاج کرسکتے ہیں جیسا کہ ہم گھبراہٹ کے جاری رہنے کے سبب کا علاج کرتے ہیں۔

گھبراہٹ کے جاری رہنے کی کیا وجہ ہوتی ہے؟

جیسا کہ آپ کو یاد ہوگا گھبراہٹ آپ کے جسم، آپ کے خیالات اورآپ کے رویّے کو متاثر کرتی ہے۔ گھبراہٹ کے مسلسل دوروں میں تینوں کا ہاتھ ہوتا ہے۔

جسمانی سبب

پہلی بات یہ ہے کہ جسمانی علامات مسئلے کا حصہ ہوسکتی ہیں۔ ان لوگوں میں جن کا تنفس اضطراب سے متاثر رہتا ہے، ہائپر وینٹی لیشن کہلانے والی کوئی کیفیت واقع ہوسکتی ہے۔ اس کا مطلب بس یہ ہے کہ کوئی شحص بہت زیادہ ہوا اپنے پھیپھڑے میں داخل کرتا ہے اور اسے باہر نہیں نکالتا۔ یہ بات خطرناک نہیں ہے لیکن اس کے نتیجے میں چکرانے کا احساس ہوسکتا ہے اور اکثر اسے اس کا مزید ثبوت سمجھ جاتا ہے کہ کوئی بات تشویش ناک حد تک خراب ہے۔

خیالات

دوسرے یہ کہ جسمانی علامات اور اضطراب کن خیالات ایسا شیطانی چکّر بناتے ہیں جس سے گھبراہٹ کے دورے بار بار پڑتے رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ اپنے جسم پر ذہن کو مرکوز کرنے سے آپ معمولی تبدیلیوں پر توجہ دیں گے اور اسے اپنے لئے خطرہ تصّور کریں گے۔

جن لوگوں پر اکثر گھبراہٹ کے دورے پڑتے ہیں انہیں یہ فکر ہوتی ہے کہ جسمانی علامات کا مطلب ان کے اصل مفہوم سے کوئی مختلف چیز ہے۔ بعض عام غلط ترین تعبیرات کی جدول صفحے کی پشت پر دی گئی ہے۔

پ کو کیا محسوس ہوتا ہے	یسا ہونے کا اسباب	خوف کی کیفیتیں
نکھیں شوخ، نظر محدود بینائی میں ڈھندلا پن، غیر حقیقی پن کا احساس	نکھیں ایک مقام پر مرکوز کرنے کی کوشش کرنا، جسم کو مقابلہ کرنے یا بھاگ جانے کے لئے مزید آکسیجن اندر داخل کرنے کی کوشش کرنا، مقابلہ کرنے کے لئے تیار عضلات کا تن جانا، جسم کے اندر خون کا بڑھا ہوا بہاؤ، جسم کے اندر بہتے ہوئے خون میں اضافی توانائی کے لئے بڑھا ہوا دباؤ، خون کا رخ عضلات کی طرف مڑ جانا	دماغ سے خون کا رساؤ، پاگل ہو جانا، سانس رکنا، یا دم گھٹنا، ہوا کا ختم ہو جانا، دل کا دورہ، رسولی کا رساؤ، سٹروک
Breathing changes		
Chest pains		
Heart pounding		
Pounding in head Headache		
Numbness or tingling in fingers or lips		

لوگوں کے لئے اکثر اس پر یقین کرنا مشکل ہوتا ہے کہ ہمارے خیالات خوف جیسے شدید احساسات پیدا کرسکتے ہیں۔ لیکن اگر ہم کسی بات پر 100% یقین کرلیں تو پھر ہم عین اسی انداز میں محسوس کرنے لگیں گے گویا وہ سچ ہ

خیالات سے گھبراہٹ پیدا ہونے کی ایک حالت وہ ہے جب کوئی شخص اس بات سے فکرمند ہونے لگے کہ وہ ان حالات میں گھبراہٹ کا شکار ہونے والے ہیں جن میں ان پر پہلے گھبراہٹ طاری ہوتی تھی۔ افسوس کہ اس سے گھبراہٹ طاری ہونے کا امکان زیادہ رہتا ہے۔

رویّہ

تیسرے یہ کہ گھبراہٹ کے دورے سے پہلے، اس کے دوران اور اس کے بعد کسی شخص کا طرز سلوک اہم کردار ادا کرتا ہے کہ کیا گھبراہٹ کے دورے رہ رہ کر پڑتے رہیں گے۔ فرار، بچاؤ اور گذشتہ صفحات میں مذکور حفاظت کا رویہ یہ سب شیطانی چکّر میں اضافہ کرتے ہیں۔

گھبراہٹ کا شیطانی چکّر

یہ جسمانی علامات، خیالات اور رویّے ایک ایسا شیطانی چکر بناتے ہیں جس کی وجہ سے وقت گزرنے کے ساتھ گھبراہٹ کے دورے پڑتے رہتے ہیں۔

خلاصہ

- خوف، خطرے پر قابو پانے کا ہمارے جسم کا ایک طریقہ ہے – یہ ہمیں لڑنے کے لئے یا بھاگ جانے کے لئے تیار کرتا ہے۔
- گھبراہٹ کے دورے اور خوف زدگی کی کیفیتیں کئی اسباب سے شروع ہوسکتی ہیں:
  - تناؤ
  - صحت سے متعلق تفکرات
  - کسی ہلکی بیماری کے دوران
  - پیچیدہ جذبات کی وجہ سے
  - خوفناک تجربات
  - اچانک
- گھبراہٹ کے دورے مندرجہ ذیل کے شیطانی چکر کی وجہ سے جاری رہتے ہیں:
  - جسمانی علامات
  - خیالات
  - رویہ۔
- گھبراہٹ کے دوروں کو نظرانداز کرکے، ان سے بچ کر یا انہیں روک کر آپ:
  - کبھی نہیں جان سکیں گے کہ کوئی خطرناک بات واقع ہونے والی نہیں ہے۔
  - آپ اس صورت حال کا سامنا کرنے سے خوف کھائیں گے کیونکہ آپ کو دوسرے دورے کا ڈر لگا رہے گا۔
  - اکیلے اس پر قابو پانے کی اپنی صلاحیت پر اعتماد کھو بیٹھیں گے۔

کیا گھبراہٹ کے دورے واقعی مجھے نقصان پہنچا سکتے ہیں؟

ہم نے گھبراہٹ کو پہچاننے اور سمجھنے میں کافی وقت ضائع کر دیا ہے کیونکہ اس سے آپ کو وہ تمام معلومات ملنی چاہئیے جن کی ضرورت آپ کو یہ تسلیم کرسکنے کے لئے ہے کہ گھبراہٹ کے دورے نقصان دہ نہیں ہے۔ اگر آپ ایسا کرلیں تو آخر کار اپنے گھبراہٹ کے دوروں کا خاتمہ کرسکیں گے۔

یہاں بیٹھے ہوئے آپ کس حد تک یہ یقین رکھتے ہیں کہ آپ پر گھبراہٹ کے دوروں کا مطلب یہ ہے کہ کوئی بھیانک بات ہونے والی ہے (0 سے 100%) مثلاً دل کا دورہ، اسٹروک، غشی، گلا بند ہونا، دم گھٹنا؟

جب اگلی بار آپ پر گھبراہٹ کا دورہ پڑے تو کیا آپ اس وقت اس کی درجہ بندی کرسکتے ہیں کہ کوئی بھیانک بات ہونے والی ہے؟

گھبراہٹ کے دوروں اور خوف زدگی کی کیفیتوں پر قابو پانے میں کون سے طریقے میرے مددگار ہوسکتے ہیں؟

اچھی بات یہ ہے کہ گھبراہٹ کے دورے پوری طرح قابل علاج ہوتے ہیں۔ شاید آپ کو ایسا لگے کہ آپ کے گھبراہٹ کے دوروں میں خود بخود تخفیف ہونے لگی ہے کیونکہ آپ نے انہیں پہنچاننا اور سمجھنا شروع کر دیا ہے کہ وہ نقصان دہ نہیں ہیں۔

جیسا کہ ہم دیکھ چکے ہیں گھبراہٹ آپ کے جسم، آپ کے ذہن اور آپ کے رویے کو متاثر کرتی ہے۔ ان میں سے ہر ایک پر قابو پانے کی کوشش کرنا معقول بات ہے۔ آپ کو بعض طریقے دوسروں کے مقابلے میں زیادہ مددگار لگ سکتے ہیں۔

خلاصہ
گھبراہٹ کے دورے نقصان دہ نہیں ہوتے

ہر شخص کو ایک ہی چیز فائدہ مند نہیں لگتی۔ اس کے علاوہ یہ کہ اگر آپ پر تھوڑی دیر کے لئے گھبراہٹ کا دورہ پڑا ہے تو ان طریقوں کے کارگر ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ فوراً ہی معجزے کی توقع نہ کریں بلکہ اس کی پابندی کریں اور آپ جلدی ہی اس کے فوائد دیکھیں گے، جب آپ کو ان طریقوں کا پتہ چل جائے گا جو آپ کے لئے مؤثر ترین ہوں۔

آپ کا جسم

ایسی کم از کم دو باتیں ہیں جو آپ اضطراب کی جسمانی علامت پر قابو پانے کے لئے کرسکتے ہیں:

1. **پرسکون رہنا**
2. **منضبط تنفس۔**

یہ طریقے کئی وجود ہے مفید ہیں:

- گھبراہٹ کے دورے اکثر تناؤ کے لمحات میں شروع ہوتے ہیں۔ یہ طریقے تناؤ کی حالتوں پر بہتر طور پر قابو پانے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں اور اضطراب کی مجموعی سطح میں تخفیف لا سکتے ہیں
- وہ اضطراب کی جڑ کا پتہ لگا سکتے ہیں اور اضطراب کی سطح میں کمی لاکر اور ہائپرو ینٹی لیشن کو روک کر پوری شدت والی گھبراہٹ کو روک سکتے ہیں
- ان کا استعمال اس وقت کیا جاسکتا ہے جب ان حالتوں پر قابو پانے کے لئے جن سے آپ ڈرتے ہو بچاؤ میں کمی کی جا رہی ہو
- پرسکون رہنا اور خاموشی سے سانس لینا گھبراہٹ کے متضاد ہے۔

پہلی بات یہ کہ بہترین طریقہ یہ ہے کہ جب آپ مضطرب نہ ہوں تو ان طریقوں پر پابندی سے عمل کریں۔ آپ پہلے کسی سے خود تربیت حاصل کئے بغیر مراتھن دوڑ میں شرکت نہیں کرسکتے**!**

پرسکون رہنا

لوگ بہت سے مختلف طریقوں سے پرسکون رہتے اورآرام کرتے ہیں۔ ایسا لگ سکتا ہے کہ اپنے طرززندگی پر غور کرنا مفید ہوگا۔ پرسکون رہنے کے لئے آپ کیا کرتے ہیں؟ ایسے کچھ کام لکھیں جو پرسکون رہنے کے لئے آپ کرتے ہیں یا کرسکتے ہیں۔ پرسکون رہنے کے روزمرّہ طریقے تلاش کرنے کے علاوہ خصوصاً پرسکون رہنے کے طریقے بھی ہیں جو گھبراہٹ کی مخصوص علامات میں مددگار ہوسکتے ہیں۔

ہم پہلے ہی دیکھ چکے ہیں کہ جب آپ گھبراہٹ میں ہوتے ہیں تو دیگر باتوں کے ساتھ آپ کے عضلات میں تناؤ آ جاتا ہے۔ جب بھی آپ کو اضطراب محسوس ہونے لگے تو خود اپنی مدد کرنے کے لئے آپ کو اپنے عضلات کو ڈھیلا رکھنا چاہئیے۔

اس معنی میں پرسکون رہنے کا مطلب آرام کرنے کے روزمرّہ کے طریقوں سے مختلف ہے مثلاً اپنے پیر کے اوپر پیر رکھ کر چائے کا لطف لینا (اگرچہ یہ بھی کم اہم نہیں ہے!)۔ یہ ایک ہنر ہے جسے سیکھنا اور اس پر عمل کرنا چاہئیے۔

پرسکون رہنے کے موضوع پر ٹیپ/سی ڈی دستیاب ہیں اور بعض اوقات اس کی کلاسیں بھی لگتی ہیں۔ یوگ کی کلاسیں کے لئے مفید ہوسکتی ہیں۔ آپ اپنے جی پی سے پرسکون رہنے کے موضوع پر سی ڈی حاصل کرسکتے ہیں براہ کرم ان سے دریافت کریں۔

ریلیکشیسن سی ڈی آپ کو جسم کے اندر عضلات کے اہم مجموعوں کا مطالعہ کرنا اور اپنے عضلات کو تاننا اور ڈھیلا چھوڑنا سکھاتی ہے۔ یہ سی ڈی ہدایات کے ہمراہ ملتی ہے اور بعض لوگوں کے لئے یہ بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ پرسکون رہنے کے لئے مزید تفصیلات کے لئے براہ کرم اس سلسلے کا کتابچہ "Stress and worry, your self help guide" دیکھیں۔

یاد رکھیں– پرسکون رہنے سے گھبراہٹ کی علامات کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے لیکن یہ کسی تشویشناک بات کو واقع ہونے سے نہیں روک سکتی – وجہ یہ ہے کہ کوئی تشویشناک بات ہونے والی نہیں ہے چاہے آپ پرسکون رہیں یا نہ رہیں۔

منضبط تنفس

جیسا کہ ہم نے پہلے دیکھا جب کوئی شخص خوف زدہ ہوتا ہے تو وہ زیادہ تیزی سے سانس لینے لگتا ہے تاکہ اس کے جسم کے اندر آکسیجن زیادہ تیزی سے داخل ہو کر پھیلے۔ لیکن اتنی تیز رفتاری سے یعنی بہت گھرے اور ناہموار سانس لینا گھبراہٹ کی مزید علامات کا سبب بن سکتا ہے مثلاً غشی، سنسناہٹ اور سر میں چکّر۔ اگر گھبراہٹ کے دوران تنفس پر ضبط رہے تو ان علامات میں تخفیف ممکن ہے اور اس طرح مذکورہ شیطانی چکّر توٹ سکتا ہے۔ آپ کو زیادہ ہلکی رفتار سے سانس لینا چاہئیے۔
اگر آپ کم از کم تین منٹ تک آہستہ اور سست رفتاری سے سانس لیں گے تو خطرے کی گھنٹی کا بجنا بند ہو جانا چاہئیے۔ یہ اتنا آسان نہیں ہے جتنا کہ لگتا ہے۔ بعض اوقات گھبراہٹ کے دورے کے بیچ میں تنفس پر توجہ مرکوز کرنا دشوار ہوسکتا ہے۔ پیش تنفسی کے اثرات میں سے ایک یہ ہے کہ آپ کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کو مزید ہوا کی ضرورت ہے، اس لئے کچھ ایسا کرنا مشکل ہے جو آپ کو یہ احساس دلائے کہ آپ کو کم ہوا مل رہی ہے!
اس کے علاوہ آپ اس وقت مشق کریں جب آپ پر گھبراہٹ نہ طاری ہو۔ یہ طریقہ اسی وقت کارآمد ہوگا جب آپ نے مشق کی ہو اور اگر اس کا استعمال کم از کم تین منٹ کے لئے کیا جاتا ہو۔ یہ گھبراہٹ کے بالکل شروع کے مراحل میں زیادہ بہتر کام کرتا ہے۔ مندرجہ ذیل طریقوں کی مشق جتنی بار آپ کرسکتے ہوں کریں۔

اپنے پھیپھڑوں میں ہوا بھریں۔ یہ تصور کریں کہ آپ بوتل میں ہوا بھر رہے ہیں تاکہ اس میں تلی سے لے کر اوپر تک ہوا بھرے۔ آپ کے پیٹ کو باہر کی طرف نکلا ہونا چاہئیے۔

اپنے سینے کو پچکا ہوا رکھ کر سانس نہ لیں اور نہ ہی بہت گہری سانس لیں۔ اپنے تنفس کو عمدہ شکل میں سست اور پرسکون بنائیں۔ سانس کو منہ کے ذریعے باہر چھوڑیں اور ناک کے ذریعے اندر لیں۔

خود سے یہ کہتے ہوئے آہستہ آہستہ سانس لینے کی کوشش کریں: 1 ہاتھی، 2 ہاتھی، 3 ہاتھی، 4۔

اس کے چھ تک سانس پر چھوڑیں: 4 ہاتھی، 5 ہاتھی، 6۔

سکون محسوس ہونے تک یہی عمل جاری رکھیں۔ بعض اوقات گھڑی کی سیکنڈ کی سوئی پر نظر جمانے سے سانس کو سست کرنے میں مدد ملتی ہے۔

یاد رکھیں– اگر آپ نے اپنے تنفس پر قابو نہ پایا ہو تو بھی کوئي بھیانک بات نہیں ہونے والی ہے۔

آپ کا ذہن

ایسی کم از کم چار باتیں ہیں جو آپ اس طریقے پر قابو پانے کے لئے کرسکتے ہیں جس سے آپ کا ذہن گھبراہٹ کے دورے کو تیز کرتا ہے:

1. اپنے جسم پر توجہ مرکوز کرنا بند کردیں
2. اپنی توجہ ڈراؤنے خیالات سے ہٹالیں
3. آپنے ڈراؤنے خیالات پر سوال کریں اور ان کی جانچ کریں
4. یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا اور بات آپ کے لئے تناؤ کا سبب بن رہی ہے۔

توجہ مرکوز کرنا بند کریں

یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا آپ اپنی علامات پو توجہ مرکوز کررہے ہیں، یا کسی غلط بات کا پتہ لگانے کے لئے اپنے جسم کی چھان بین کررہے ہیں۔

درحقیقیت ایسا کرنے کی ضرورت نہیں ہے اور اس سے مسئلہ کہیں زیادہ بدتر ہوجاتا ہے۔ اس عادت کو روکنے

میں مدد کے لئے اگلے طریقے کا استعمال مفید ہوسکتا ہے۔ خصوصاً اس پر توجہ مرکوز کرنا آپ کے اندر کے بجائے باہر کیا ہو رہا ہے۔

توجہ ہٹانا

یہ بہت آسان لیکن مؤثر طریقہ ہے۔ علامات میں تخفیف کے لئے آپ کو ایک بار پھر کم از کم تین منٹ کے لئے اپنی توجہ دوسری طرف ہٹانے کی ضرورت ہے۔ ایسے بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ اپنی توجہ کو کسی نقطے سے ہٹا سکتے ہیں۔ مثلاً دوسرے لوگوں کی طرف دیکھیں اور یہ سوچنے کی کوشش کریں کہ وہ کسی ملازمت کے لئے کیا کرتے ہیں۔ گھر واپس ہوتے ہوئے راستے میں آپ سرخ دروازوں کی تعداد شمار کریں۔ کسی کو بات کرتے ہوئے بہت غور سے سنیں۔ آپ اپنے ذہن میں محفوظ کسی خوشگوار منظر کے بارے میں بھی سوچ سکتے ہیں یا کسی شے کے بارے میں یا اپنی پسندیدہ کار کے بارے میں۔ آپ واقعی اس پر اپنی توجہ مرکوز کریں۔ آپ اپنے ذہن میں جمع تقریروں کی مشق کرسکتے ہیں یا کوئی نغمہ گنگنا سکتے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ کی توجہ آپ کے جسم سے ہٹ کر کسی اور چیز پر مرکوز ہوجائے۔ جو چیز آپ کے لئے بہترین ہو اس کا استعمال کریں۔

توجہ ہٹانا واقعی کارگر ہوتا ہے۔ کیا آپ کبھی گھبراہٹ کے دورے کے بیچ میں رہے ہیں جب کوئی ایسا بات ہوئی ہے جس نے آپ کی توجہ کو پوری طرح جذب کرلیا مثلاً ٹیلیفون کی گھنٹی کا بجنا یا کسی بچّے کا گر پڑنا؟

یاد رکھیں— توجہ کے ہٹنے سے شیطانی چکّر ٹوٹ جاتا ہے لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ توجہ کی دوسری طرف منتقلی کسی بھیانک واقعے کو رونما ہونے سے روک نہیں دے گی۔ درحقیقت چونکہ توجہ کی منتقلی کارگر ہوتی ہے یہ اس کا ثبوت ہے کہ آخر کار کوئی بھیانک واقعہ رونما ہونے والا نہیں ہے۔ مثلاً کیا یہ حقیقت کہ فون کی گھنٹی واقعی بجی تھی دل کے دورے کو روک سکتی ہے؟

اپنے خیالات پر سوال اٹھائیں

بعض اوقات اپنے اضطراب کن خیالات سے اپنی توجہ ہٹانے کے بجائے ان کو للکارنا زیادہ مفید ہے۔ طویل مدّت میں اپنے فکرمندانہ خیالات کو للکارنا مفید ترین بات ہے تاکہ آپ کا یقین مزید ان میں نہ رہے۔

خیالات کو للکارنے کے لئے آپ کو دو کام کرنے کی ضرورت ہے:

1. اس کا پتہ لگائیں کہ اضطراب کن خیالات اور بدترین اندیشے کس طرح کے ہیں؟ ہر شخص کے خیالات اور اندیشے مختلف ہوتے ہیں۔ اس کا آپ کو اچھا اندازہ اب تک کئے گئے کام سے ہو چکا ہوگا

2. ان خیالات کو للکارنا شروع کریں اور مزید حقیقت پسندانہ اور مفید خیالات لے کر آگے آئیں۔

ایک بار اپنے ذہن میں اپنے خیالات اور تصویرات سے آگاہ ہو جانے کے بعد خود سے دریافت کریں:

- ان کی تائید اور مخالفت میں کون سے ثبوت ہیں؟
- آپ میں یہ خیالات کتنی بار پیدا ہوا ہو اور کیا آپ کا بدترین خوف کبھی حقیقتاً واقع ہوا ہے؟
- کیا آپ کے تجربات گھبراہٹ سے زیادہ موزونیت رکھتے ہیں یا کسی زیادہ سنگین بات سے؟ مثلاً اگر گھبراہٹ کے بارے میں سوچنے سے گھبراہٹ کا دورہ پڑتا ہے تو اس کا امکان ہے کہ اسٹروک یا دل کا دورہ اس طرح واقع ہوسکتا ہے؟

اگر آپ زیادہ حقیقت پسندانہ مفید خیالات کے ساتھ آگے بڑھ سکتے ہیں تو انہیں لکھ کر اپنے ہمراہ رکھ لیں۔
جب آپ پر واقعی گھبراہٹ طاری ہو رہی ہو تو ان خیالات کے آگے بڑھنا کافی مشکل ہوتا ہے۔
غیر حقیقت پسندانہ اور غیر مفید خیالات کی بعض مثالیں حقیقت پسندانہ متبادل کے ساتھ اس کے مقابل دی گئی ہیں۔

غیر مفید یا غیر حقیقت پسندانہ خیالات	زیادہ حقیقت پسندانہ خیالات
مجھے دل کا دورہ پڑا ہے	مجھ میں یہ احساس کئی بار پیدا ہوا ہے اور میں اب بھی یہی محسوس کرتا ہوں جن لوگوں پر گھبراہٹ کے دورے پڑتے ہیں ان کے بیہوش ہونے کا امکان نہیں رہتا۔ میں جس طرح کے احساسات کا تجربہ رکھتا ہوں وہ گھبراہٹ کے ہیں، وہ پاگل ہو جانے جیسے بالکل نہیں ہیں۔ مجھ پر پہلے کبھی گھبراہٹ طاری ہوئی ہے اور کسی کو اس کا علم نہیں ہوا۔ لوگ مصروف رہتے ہیں اور اپنے معاملات سے مانوس ہو جاتے ہیں۔
میں بے ہوش ہونے والا ہوں	
میں پاگل ہو رہا ہوں	
میں خود کو بیوقوف بنا رہا ہوں	

اگرچہ اس طرح کے خیالات کا مقابلہ کرنا مفید ہوتا ہے، شاید خیالات کا مقابلہ کرنے کا بہترین طریقہ اپنے روزمرّہ کے کاموں کے ذریعے کرنے کا ہے جس پر اگلے سیکشن میں روشنی ڈالی گئی ہے۔ اس پر غور کرنے سے پہلے کہ گھبراہٹ میں تخفیف کے لئے ہم اپنے رویّے میں تبدیلی کیسے لاسکتے ہیں۔ ایک اور طریقے پر غور کرنا ہوگا جس کا ذہن شاید گھبراہٹ طاری کرنے میں ہاتھ بٹاتا ہے۔ غیر مفید اضطرابانہ خیالات کے ذریعے نہیں بلکہ اس وجہ سے کہ آپ کے لئے پریشان کن دیگر باتیں بھی ہوتی ہیں جسیا کہ پہلے ذکر کیا جاچکا ہے۔

یاد رکھیں– کہ گھبراہٹ ایسے مشکل احساسات کے نتیجے میں بھی پیدا ہوسکتی ہے جن پر قابو نہ پایا گیا ہو۔ یہ پتہ لگانا مفید ہوسکتا ہے کہ کیا اس طرح کی کوئی بات آپ کو پریشان کررہی ہے۔ کیا آپ کے ماضی سے تعلق رکھنے والی کوئی بات ایسی ہے جس کو حل نہ کیا گیا ہو اور وہ اپ کے ذہن پر دستک دے رہی ہے؟

کیا آپ کے رشتے میں مشکلات درپیش ہیں؟ کیا آپ پر غصّے یا اداسی کا غلبہ رہتا ہے؟ کیا کسی شخص یا کسی بات کی وجہ سے آپ غمزدہ رہتے ہیں یا کوئی چیز آپ کے سکون میں خلل ڈال رہی ہے؟ گھبراہٹ کی کیفیت پیدا ہونے کا امکان کم رہتا ہے اگر آپ کسی دوست یا ماہر صحت سے بات کرکے (مثلاً اپنے جی پی، نرس، پریکٹس کونسلر یا ماہر نفسیات سے) بات کرکے جذباتی مشکلات پر قابو کریں۔

رویّہ

آخری بات یہ کہ آپ جو کچھ کرتے ہیں وہ شاید گھبراہٹ پر قابو پانے کا مفید ترین طریقہ ہے۔ ہم اس بارے میں پہلے ہی بات کرچکے ہیں کہ کیسے فرار، بچاؤ اور حفاظت کے رویے گھبراہٹ کو جاری رکھتے ہیں۔ اس لئے معقول بات یہ ہے کہ گھبراہٹ میں تخفیف کے لئے آپ کو ان رویوں میں تخفیف کی ضرورت ہے۔

آسان الفاظ میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ سر دست آپ کو یہ کرنے کی ضرورت ہے کہ خود کو یہ یقین دلانے کے لئے یہاں پر لکھی ہوئی بات درست ہے، یعنی گھبراہٹ کے دورے آپ کو نقصان نہیں پہنچا سکتے۔

یہ کام بہترین انداز میں صرف ایک بار میں نہیں بلکہ منصوبہ بند طریقے سے کیا جاتا ہے۔ شاید ایک چھوٹے سے تجربے سے آغاز کرنا سب سے اچھا رہے گا۔ کسی چیز کو محض پڑھ کر اس پر یقین کرلینا مشکل ہوتا ہے، اس لئے آپ کو واقعی جو کام رفتہ رفتہ کرنا ہے وہ خود کو یہ باور کرانا ہے درحقیقت ہو کیا رہا ہے۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ جو کچھ بھی کرتے ہوں یا نہ کرتے ہوں گھبراہٹ کا دورہ رک جائے گا۔ اسی طرح جیسے کوئی دوسری خطرے کی گھنٹی رک جاتی ہے۔

سب سے پہلے یہ معلوم کریں آپ کو کن رویوں سے نمٹنے کی ضرورت ہے۔

فرار

مثلاً، اگر آپ کو تنہا رہنے سے یا کسی سپر مارکیٹ میں جانے سے ڈر لگتا ہے تو بتدریج مختصر سا وقت تنہائی میں گزارنے یا کسی چھوٹی دوکان میں جانے کی کوشش کریں۔ جس تباہی کا آپ کو ڈر تھا کیا وہ حقیقتا واقع ہوتی؟ اب آپ کو اس کا کچھ ثبوت مل گیا ہے کہ آپ نہ پاگل ہوئے، نہ مرے اور نہ ہو بیہوش ہوئے۔ اگلا قدم نسبتاً زیادہ وقت اکیلے گزارنے اور پھر اکثر اکیلے رہنے کا ہے۔ شاید شروع میں آپ کو اضطراب کا احساس ہوگا کیونکہ بعض حالات میں مضطرب ہو جانا آپ کی عادت ہے اور ہوسکتا ہے کہ بعض اوقات آپ ایسے حالات کو نظر انداز کردیں۔

درجه بند مشق

درجه بند مشق کیا ہے؟

جب ہم کسی صورت حال سے ڈرے ہوئے ہوتے ہیں مثلاً مکڑی، لوگوں سے ملنا اور گھر سے باہر نکلنا تو ہم اکثر اس سے بچنے کی کوشش کریں گے۔ کسی چیز سے پرہیز اضطراب سے راحت ضرور دلاتا ہے لیکن مختصر وقت کے لئے۔ فرار اکثر طویل مدتی مشکلات کی طرف لے جاتا ہے کیونکہ اس طرح اضطراب اور پرہیز کا ایک شیطانی چکر بن جاتا ہے۔ درجہ بند مشق اس چکر کے توازن کا ایک ذریعہ ہے۔ یہ آپ کو آہستہ آہستہ اس چیز یا صورت حال کا مقابلہ کرنا سکھاتی ہے، ایک وقت میں ایک قدم یہاں تک کہ اضطراب کی سطح نیچے آنے لگے۔

درجہ بند مشق کے تین اہم اصول ہیں:

1. اس کا آغاز بتدریج ایسی چیز سے ہوتا ہے جو آپ کے خیال میں قابل عمل ہو
2. یہ زیادہ وقت تک کرتے رہئیے۔ اسے ایک دن میں تقریباً ایک گھنٹے تک جاری رہنا چاہئیے، تاکہ آپ کے اضطراب کی سطح نیچی جائے
3. یہ دن میں کم از کم ایک بار انجام دی جاتی ہے۔

میں درجہ بند مشق کیسے کروں؟

1. ان تمام کاموں کی ایک فہرست بنائیں جن سے آپ بچتے ہیں۔ یہ بیان کرنے کی کوشش کریں کہ آپ ان سے کیوں بچتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ کو مکڑیوں سے ڈر لگتا ہے تو آپ کو کس سائز کی مکڑیوں سے اضطراب کا احساس ہوتا ہے؟ کیا اس کا کوئی فرق پڑتا ہے کہ وہ آپ سے کتنی قریب ہیں، آپ کہاں ہیں، کیا آپ کسی اور کے ساتھ ہیں؟ ہوسکتا ہے کہ آپ کو چھوٹی مکڑیوں سے ڈر نہ لگتا ہو لیکن اسی کمرے میں جس میں آپ ہیں بڑی مکڑیوں سے خوف پر قابو نہیں پاسکے۔

اگر کوئی شخص آپ کے ساتھ ہو تو ہوسکتا ہے آپ کم مضطرب رہیں۔ اپنے ڈر کو تفصیل سے بیان کرکے آپ اس پر قابو پانے کا ایک منصوبہ تشکیل دے سکتے ہیں۔ ہر مرحلہ پچھلے مرحلے کے مقابلے میں زیادہ سخت

محسوس ہونا چاہئیے۔ آسان ترین مرحلے سے شروع کرتے ہوئے اپنے ہدف کی طرف بتدریج بڑھتے ہوئے بعض مختصر قابل حصول مرحلوں کو جان سکتے ہیں۔ اسے درجہ بند نظام مراتب کہتے ہیں جس کی ایک مثال ذیل میں دیکھی جاسکتی ہے۔

ذیل میں آپ دیکھیں گے کہ جین کس طرح ڈرائیونگ سے متعلق اپنے غصّے پر قابو پاتی ہے۔ (رابرٹ اور ایلس ان کے شوہر اور بیٹی ہیں)

ہدف: اکیلے یا ایلس کے ساتھ کم از کم نصف گھنٹے تک گاڑی چلا سکتا ہے۔

مرحلہ 1: کار کی ڈرائیونگ سیٹ پر بیٹھیں مرحلہ 2: انجن چالو رہنے کی حالت میں کار کی ڈرائیونگ سیٹ پر بیٹھیں مرحلہ 3: رابرٹ کو کار میں بیٹھا کر کار کو سڑک کی طرف چلا کر لائیں اور گاڑی آگے نکالیں مرحلہ 4: رابرٹ کو کار میں بیٹھا کر گاڑی چلاتے ہوئے بلاک کا چکر لگائیں مرحلہ 5: اکیلے گاڑی چلاتے ہوئے بلاک کا چکر لگائیں مرحلہ 6: رابرٹ کو کار میں بیٹھا کر مقامی دوکان تک لے جائیں اور واپس آئیں مرحلہ 7: مقامی دوکانوں تک اکیلے گاڑی چلا کر لے جائیں اور واپس آئیں مرحلہ 8: رابرٹ کو گاڑی میں بیٹھا کر ایلس کو پلے اسکول تک گاڑی چلا کر لے جائیں مرحلہ 9: اکیلے گاڑی چلاتے ہوئے ایلس کو اسکول پہنچائیں مرحلہ 10: ایلس کے ہمراہ نصف گھنٹے تک گاڑی چلائیں۔ تنہا آدھے گھنٹے تک کا سفر کریں مرحلہ 11: ایلس کے ہمراہ آدھے گھنٹے کا سفر کریں۔

یاد رکھیں کہ پہلے تفویضی کام میں کامیابی ہوسکتی ہے، اس لئے اپنے آپ سے سوال کریں: "کیا میں تھوڑی سی کوشش سے خود یہ کام کرنے کا تصّور کرسکتا ہوں؟ اگر آپ کا جواب "نہیں" ہے تو کام کو آسان تر بنائیں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ خطرہ مول نہ لیں: درجہ بند مشق کا مقصد کامیابیوں کا ایسا سلسلہ تشکیل دیناہے اس لئے آپ کو کامیابی کی منصوبہ بندی کرنی ہے۔ یاد رکھیں کہ ہر مسئلہ آپ کی مقابلہ کرنے کی مہارتوں کے استعمال کا موقع فراہم کرتا ہے (پرسکون رہنا، تنفس توجہ کو ہٹانا وغیرہ ہیں)۔

2. اپنی فہرست میں شامل آسان ترین کام سے آغاز کریں۔اپنے مسائل پر قابو پانے کی مہارتوں کو کام میں لاتے ہوئے اس مرحلے کی مشق کریں یہاں تک کہ آپ بغیر دشواری کے اس پر عمل کرنے پر قادر ہوجائیں۔ اس کے بعد ہی اور بھی اگلے تفویض کردہ کام پر جائیں۔ اضطراب کے احساسات سے رنجیدہ نہ ہوں — یہ تو فطری بات ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ اضطراب کو نظرانداز کرنے کے بجائے اس پر قابو پانا سیکھ رہے ہیں۔

اس مشق کو مفید بنانے کے لئے ضروری ہے کہ:

- یہ پابندی سے اور بار بار کی جائے تاکہ اس کے فوائد ضائع نہ جائیں (اگر ممکن ہو تو کوشش کرکے روزانہ تقریباً ایک گھنٹے تک مشق کریں)
- صلہ بخش - اپنی کامیابیوں کی شناخت کریں اور اپنی تعریف کرنا سیکھیں
- تکرار تاکہ اضطراب مزید باقی نہ رہے۔ اگر آپ کو یہ محسوس ہو کہ کوئی تفویض کردہ کام بہت ذیادہ مشکل ہے تو ہمت نہ ہاریں یا یہ محسوس نہ کریں کہ آپ ناکام ہوگئے۔ اس کے بجائے تفویض کردہ کام کو آسان تر بنانے کے طریقے سوچیں برا وقت سب کے ساتھ لگا ہوا ہے وقتاً فوقتاً رکاوٹوں کے بارے میں سوچیں۔ کیا آپ نے اس کام کا بڑھ چڑھ کر تخمینہ لگایا ہے جو آپ کرسکتے ہیں اور اس کام کو بہت زیادہ مشکل بنادیں گے۔ کیا آپ نے اس وقت مشق کی جب آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں تھی اور آپ تھکے ہوئے تھے۔ کیا آپ کے ذہن پر دیگر چیزوں کا بوجھ تھا جس سے آپ اپنی مشق میں کافی محنت نہیں کرسکے؟

3. ہر مرحلے پر آپ کو محسوس ہونے والی دشواری کو درج کریں۔ اگلے صفح پر ایک مجوزہ خاکہ دکھایا گیا ہے۔ آپ اس کتابچے کا وضاحتوں والا حصہ ریکارڈ محفوظ کرنے کے لئے استعمال کرسکتے ہیں۔ اضطراب کی سطح میں آنے تک ایسا ہی کرتے رہیں۔ اگلے مرحلے پر آپ کو اسی وقت جانا چاہئیے جب آپ یہ دیکھ اور محسوس کرسکیں کہ آپ کا اضطراب صفر کی سطح پر یا تقریباً کافی کم ہو جائے۔ اضطراب کی درجہ بندی کا مفید طریقہ صفر کو بالکل اضطراب کی درجہ بندی کا مفید طریقہ صفر کو بالکل اضطراب نہیں اور 10 کو بدترین اضطراب کی حیثیت دی جائے۔

اپنی کامیابیوں کے لئے خود اپنی ستائش کرنا نہ بھولیں چاہے وہ کامیابی کتنی ہی معمولی ہو۔ اپنی کامیابیوں کو نہ کم قرار دیں اور نہ ہی خود پر تنقید کریں: حوصلہ افزائی کا بہتر اثر ہوتا ہے۔ اس طریقے سے آپ اپنے اہداف کے حصول میں کامیاب رہیں اور اپنے اندیشوں کا مقابلہ اعتماد کے ساتھ کریں گے۔

ہدف:			
تاریخ	آپ نے کون سے اقدامات کئے	(0–10) اضطراب کی درجہ بندی	تبصرے

فرار

اس پر غور کریں کہ آپ کس صورت حال سے فرار اختیار کر رہے ہیں۔ اگر آپ بیمار ہیں تو کیا آپ درمیان میں کھانا چھوڑ دیتے ہیں؟ یا سپرمارکیٹ سے خریداری کئے بغیر باہر آ جاتے ہیں؟ اس صورت حال میں ٹھہرے رہنے کی کوشش کریں یہاں تک کہ آپ کی گھبراہٹ کی سطح میں کمی آنے لگے۔ آپ کیا سیکھ چکے ہوں گے؟

حفاظت سے متعلق رویے

ان تمام چھوٹی یا بڑی باتوں پر غور کرنے کی کوشش کریں جو آپ خود کو محفوظ کرنے کے لئے کرتے ہیں اور پھر بتدریج ان میں کمی کرتے ہیں۔

کیا آپ خود پر دل کا دورہ پڑنے سے روکنے کے لئے آپ بالکل بے حس و حرکت کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ خود کو بے ہوش ہونے سے روکنے کے لئے عموماً بیٹھ جاتے یں تو بالکل سیدھے کھڑے ہونے کی کوشش کریں۔ کیا ہوا؟ آپ نے کی اسیکھا؟

ذیل کی مثال پر عمل کرتے ہوئے بعض تجربات درج کریں جنہیں آپ آزما سکتے ہیں اور یہ کہ بعد میں آپ کو کیا معلوم ہوا۔

حفاظتی رویہ اور مقصد	اس کے بجائے آپ کیا کرتے ہیں	آپ نے کیا سیکھا
دل کا دورہ روکنے کے لئے گھبراہٹ محسوس ہونے پر لیٹ جانا	سیڑھیوں پر دوڑ کر چڑھنا اور اترنا	سیڑھیوں پر دوڑ کر چڑھنے اور اس سے اترنے کے باوجود مجھ پر دل کا دورہ نہیں پڑا
بیہوشی کو روکنے کے لئے شاپنگ ٹرالی پر جھک جائیں	ٹرالی کے بغیر چلتے ہوئے اس کے بجائے ٹوکری استعمال کریں	میں ٹرالی کے بغیر بھی بیہوش نہیں ہوا

اپنے اندیشوں کو اس طریقے سے آزما کر اور یہ معلوم کرکے آپ کا خراب ترین اندیشہ حقیقی شکل نہیں اختیار کرتا آپ بتدریج زیادہ سے زیادہ پر اعتماد ہوتے جائیں گے۔ آپ کے گھبراہٹ کے دوروں کی تعداد گھٹتے گھٹتے چند رہ جائے گی اور جب دورہ پڑے گا تو اس کی شدت نسبتاً کم ہوگی۔

خلاصه

- اضطراب کی حالت نہ رہنے پر پرسکون رہنے، ہلکی سانس لینے، توجہ ہٹانے اور خیال کا مقابلہ کرنے کی مشق کریں یہاں تک کہ آپ ان کے طریقے سیکھ لیں
- گھبراہٹ کے دورے کی حالت میں خود کو یاد دہانی کرائیں کہ اس سے پہلے آپ پر کئی بار گھبراہٹ طاری ہوئی ہے اور یہ کہ کوئی بھیانک بات ہونے والی نہیں ہے
- گھبراہٹ کے ذائل ہونے میں مدد کے لئے توجہ ہٹانے، پرسکون رہنے اور ہلکی سانس لینے کے طریقے استعمال کریں
- گھبراہٹ کے دورے کی حالت میں اپنے لکھے ہوئے بعض نسبتاً زیادہ حقیقت پسندانہ خیالات کی مدد سے اپنے غیر حقیقی خیالات کا مقابلہ کریں
- حفاظتی رویوں سے بچنے، فرار اختیار کرنے یا انہیں استعمال کرنے کی کوشش نہ کریں بلکہاس کے بجائے اس کی جانچ کریں کہ حقیقتاً کیا ہوتا ہے
- ان باتوں پر قابو پانے کے لئے جن سے آپ ایک وقت میں ایک قدم بچ رہے ہیں درجہ بند مشق کام میں لائیں
- ایسے مثبت اہداف مقرر کریں جن کی سمت میں آپ کوشش کرنا چاہتے ہیں
- ان تفکرات اور پریشانیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں جو آپ کے ذہن میں ہیں۔ ان کے بارے میں بات کریں اور ان پر پردہ نہ ڈالیں۔

رکاوٹوں پر قابو پانا

ہم میں سے اکثر لوگ اپنے مسائل پر نشیب و فراز کے ایک تسلسل کے اندر قابو پاتے ہیں۔ اس خاکے میں اس پیش رفت کو ظاہر کیا گیا ہے جس کی توقع آپ کو کرنی چاہئیے:

"عین اس وقت جب میں نے پیش رفت کرنی شروع کی اور معاملات ٹھیک چل رہے تھے مجھے ایک صدمہ پہنچا اور میں پہلے ہی خانے پر واپس آ گیا۔ مجھے دوبارہ آغاز کرنے کے لئے اپنے شوہر سے مدد درکار تھی لیکن جلد ہی مجھے وہ بنیاد مل گئی جو میں نے کھو دی تھی اور میں اب بھی آگے بڑھ رہی ہوں۔ میرے سامنے اب ایک دو رکاوٹیں ہیں لیکن میں انہیں دور کرنے کی کوشش کرتی رہتی ہوں۔"

رکاوٹوں کی توقع رکھیں، ان کا سامنا کرنا عام سی بات ہے۔ جب کوئی رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو یاد رکھیں کہ ان کی توقع کی جانی چاہئیے۔ کوشش کرکے اس پیش رفت پر توجہ مرکوز کریں جو آپ نے ابھی تک کی ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ نے ایک بار پیش رفت کرلی ہے تو آپ دوبارہ بھی کرسکتے ہیں۔

صحت مند بنے رہنے کا منصوبہ

بہتر محسوس کرنے اور صحت مند بنے رہنے کے لئے اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنا ضروری ہے اسی طرح جیسے آپ اپنی جسمانی صحت کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ خود کو صحت و بہبود کی منزی کی طرف قدم بڑھانا، مسافر تصور کرنا مفید ہوسکت ہے۔ اس سفر کے حصے کے طور پر اپنی نشتوں کے دوران سیکھی گئی باتوں کا مستقبل میں استعمال جاری رکھنا ضروری ہے تاکہ آپ کو صحت مند بنے رہنے اور اپنی بہبود کو مزید بہتر بنانے میں مدد ملے۔

یہ سیکشن اس کا جائزہ لینے میں آپ کی مدد کرے گا کہ آپ کی مشکلات کس طرح کی تھیں، آپ نے وہ کون سا کام کیا جس سے معاملات ٹھیک کرنے میں مدد ملی اور صحت مند بنے رہنے اور اپنے طرز احساس میں بہرتی لانے کے لئے آپ کیا کرسکتے ہیں۔

1. کن مشکلات میں میں نے مدد طلب کی؟

- میرے اہداف کیا تھے؟
- میں کن باتوں پر محنت کرنا چاہتا تھا؟

2. میرے مسائل کس وجہ سے ختم نہیں ہو رہے تھے؟

- رویہ مثلاً حالات اور افراد کو نظر انداز کرنا
- سوچنا مثلاً ہمیشہ خراب ترین صورت حال کا تصور کرنا
- مشکل حالات یا زندگی کے واقعات مثلاً رشتے، ملازمت کے مسائل

3. **میں نے اپنے اہداف کے حصول میں کتنی پیش رفت کی ہے؟**

یہ
پیش
رفت میں نے کیسے کی؟

4. **میں نے کون سی تدبیر پر ورذرائع کے بارے میں سیکھا ہے جنہوں نے میری**
مدد کی؟

5. **کون سی رکاوٹوں کے نتیجے میں صدمہ پہنچ سکتا ہے یا صحت مند بنے رہنا مشکل ہوسکتا ہے؟ مثلاً**

- تناؤ سے بھرے ہوئے زندگی کے واقعات/حالات
- تحریک و ترغیب اور منفی انداز میں سوچنا

6. اگر مجھے دوبارہ مشکلات کا سامنا ہونے لگا تو سب سے پہلے میں کس جیز پر غور کروں گا؟ مثلاً

- میرے سوچنے کے انداز میں تبدیلیاں مثلاً ہمیشہ خراب ترین حالت کا تصّور کرنا
- میرے روّیے میں تبدیلیاں مثلاً باتوں کو نظر انداز کرنا، شراب نوشی
- جسمانی طور پر میں کیسا محسوس کرتا ہوں اس میں تبدیلیاں مثلاً زیادہ تھکن کا احساس
- اس میں تبدیلیاں کہ میں کیسا محسوس کرتا ہوں مثلاً روہانسا یا چڑچڑا

سوچنے کا انداز:

روّیہ:

جسمانی:

جذبات:

7. دوبار بہتری کا احساس کرنے میں مدد کے لئے میں کون سی تدابیر اختیار کرسکتا ہوں؟ میں کس سے بات کرسکتاہوں؟ مثلاً دوستوں اور افراد خاندان سے بات کرنا، پابندی سے ورزش کے لئے وقت نکالنا

8. جو کچھ میں نے حاصل کیا ہے اسے میں کیسے ترقی دے سکتا ہوں؟ خود کو صحت مند رکھنے کے لئے میں مزید کن مقابلہ کا تعین کرسکتا ہوں؟

- قلیل مدّتی

- طویل مدّتی

بہت سے افراد کو باضابطہ نشتوں کے لئے کسی شخص کے ساتھ گفتگو کے ڈھانچے اور معمول سے مدد ملتی ہے۔ اب جب کہ آپ کی نشتیں فاتح کے قریب ہیں، شاید یہ وقت اس جانچ کو جاری رکھنے میں مددگار ہو کہ آپ خود اپنے ساتھ باضابطہ یوم جائزہ مقرر کرکے آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔

اس کی جانچ کے لئے کہ میں کیسا ہوں میرے لئے موزوں باضابطہ وقت کون سا رہے گا؟

- کون سا دن / دن کا وقت؟
- کتنی بار؟
- کیا اس کام میں میری مدد کے لئے مجھے کوئی اور چاہئیے؟
  مثلاً کوئی دوست یا ساتھی

مزید مدد

ہمیں امید ہے کہ آپ اس کتابچے میں تجویز کردہ مشقوں کو کام میں لائیں گے۔ وہ ضرور گھبراہٹ یا خوف زدگی کی مشکلات پر قابو پانے سے متعلق آغاز میں آپ کی مدد کریں گی۔

ان مسائل سے نمٹنے کے لئے آپ کا خاندانی جی پی، ناظر صحت یا پریکٹس نرس بھی مزید مدد فراہم کرسکتے ہیں۔

اگر آپ کی مشکلات صرف خود امدادی اقدامات سے حل نہ ہو جائیں تو شاید آپ کو ذہنی صحت کارکن، صلاح کار یا ماہر نفسیات کے پاس بھیجا جائے۔
تناؤ پر قابو پانے کے گروپس اور کلاسیں شاید مقامی سرجریوں یا کمیونٹی سینٹرز میں چلائی جاسکتی ہیں۔ اگر آپ ان میں سے کسی گروپ میں شرکت کرنا چاہتے ہوں تو اپنے جی پی یا ذہنی صحت کارکن سے دریافت کریں۔

بعض لوگوں کو اضطراب کا علاج کرنے کے لئے دوا تجویز کی جاسکتی ہے۔ اس کا استعمال مخصوص اضطراب انگیز حالات پر قابو پانے کی غرض سے مختصر وقفوں کے لئے کیا جانا چاہئیے۔ بہت سے افراد کو یہ دوائیں مفید لگتی ہیں اگرچہ وہ علاج نہیں ہیں۔

اگر اپ کو اس دوا کے استعمال میں کوئی معلومات حاصل کرنی ہے جو آپ کو تجویز کی گئی ہے تو آپ کو اس کے بارے میں اپنے جی پی سے بات کرنی چاہئیے۔ بصورت دیگر، معلومات کے لئے آپ NHS ڈائرکٹ کو 0845 4647 پر فون کرسکتے ہیں۔

مزید مطالعه

اس کتابچے میں درج بہت سے خیالات پر مزید تفصیل کے ساتھ مندرجہ ذیل کتابوں میں گفتگو کی گئی ہے جن میں سے بعض مقامی لائبریریوں میں Books on Prescription scheme کے حصّے کے طور پر مستعار دستیاب ہیں (مزید معلومات کے لئے اپنے جی پی یا ذہنی صحت ورکر سے دریافت کریں):

Overcoming Panic (2007)
ڈی۔ سلووے اینڈ وی۔مینکاواساکر

Overcoming Anxiety (1997)
ایچ۔ کینرلی

Overcoming Anxiety – A Five Areas Approach (2003)
سی۔ ولیمز

مزید تعاون

مفید تنظیمیں

Anxiety UK
Zion CRC 339 Stretford Road Hulme
Manchester M15 5FQ ٹیلیفون: 0161 227 9898 کھلنے کے اوقات: 9 بجے صبح سے 5.30 بجے شام
دوشنبہ – جمعہ

www.anxietyuk.org.uk

یہ خود امدادی تنظیم ہے جو پوری طرح اضطراب میں مبتلا افراد اور ان کے نگہداران چلاتے ہیں جو اضطراب اور مخصوص خوف زدگی کی کیفیتوں میں مبتلا کے لئے مدد فراہم کرتے ہیں۔ اس کی ایک ویب سائٹ ہے جو گھبراہٹ (OCD) Obsessive Compulsive Disorder کے مقامی خود اعدادی گروپوں کو معلومات، چیٹ رومز اور رابطے فراہم کرتی ہے۔

Triumph over Phobia (TOP UK)
P.O.Box 3760 Bath
BA2 3WY ٹیلیفون: 0845 600 9601
ای میل: info@topuk.org
www.triumphoverphobia.com

یہ ایک ایسی تنظیم ہے جو عالم گیر پیمانے پر گروپس چلاتی ہے۔ گروپس عام افراد اور عموماً خوف زدگی سے متاثر لوگوں کی طرف سے چلائے جاتے ہیں۔ وہ structured، خود معالجاتی، خود تجرباتی پروگرام پر عمل کرتے ہیں۔ گروپس شام کو چلتے ہیں۔ اس میں شرکت ہونے کے لئے مندرجہ بالا پر Triumph over Phobia سے رابطہ کریں۔

No Panic

93 Brands Farm Way Telford TF3 2JQ

فری فون ہیلپ لائن: 0808 808 0545

مفت مجموعہ معلومات: 0800 783 1531

www.nopanic.org.uk

ٹیلیفون: 01952 590 005

یہ سائٹ گھبراہٹ، اضطراب، خوف زدگی اور obsessive compulsive disorder (OCD) کے متاثرین روز نگہداروں کو قیمتی معلومات فراہم کرتی ہے۔ اس کا مقصد ممبران کو مدد، مشورہ اور ہم خیال لوگوں کو ملنے کا موقع دینا اور اس عمل میں لوگوں کو دوست بنانا ہے۔ No Panic ایک رازدارانہ ہیلپ لائن فراہم کرتی ہے جس میں تربیت یافتہ رضاکاروں کا عملہ موجود رہتا ہے۔ سال کے تمام دن کھلتی ہے، 10 بجے صبح سے 10 بجے رات تک (10 بجے رات سے 10 بجے صبح تک یہاں صرف ایک جوابی فون خدمت موجود ہے)۔

H.O.P.E

Help Overcome Panic Effects Ltd

Fellows Court Community Hall

Weymouth Terrace London E28LR

ٹیلیفون: 020 7275 7814

ای میل: hope2central@hotmail.com

www.hopextra.com

H.O.P.E ایک رجسرڈ دفاہی تنظیم ہے جو گھبراہٹ کے دوروں کا اضطراب اور agoraphobia میں مبتلا لوگوں کی مدد کے لئے وقف ہے۔ یہ مرکزی لندن میں خود امدادی گروپس کی سہولت فراہم کرتی ہے۔

شوشل انیکزائٹی یوکے

شوشل انیکزائٹی یوکے سماجی اضطراب میں مبتلا افراد اور ان کے مددگاروں کے لئے رضاکاروں کی کوششوں سے چلنے والی تنظیم ہے۔ یہ پورے ملک میں چیٹ رومز، مباحثے اور خودامدادی گروپس کی سہولتیں فراہم کرتا ہے۔

لندن سوشل انیکزائٹی سیلف ہیلپ گروپ (جو SASH گروپ کے نام سے معروف ہے) ایک آزادانہ گروپ ہے جوپابندی سے اپنی میٹنگیں مرکزی لندن میں کرتا ہے۔ اس کا مقصد سماجی طورپر پسماندہ لوگوں ان کو مواقع کی تلاش کے عمل اورخود اپنے لئے صلہ بخش سماجی زندگی تخلیق کرنے میں ان کی مدد کرنا ہے
www.social-anxiety.org.uk پر ان سے رابطہ کریں

ڈپریشن الائنس

35 Westminster Bridge Road
London SE1 7JB
ٹیلیفون: 020 7633 0557
کھلنے کے اوقات: 10 بجے صبح سے 5.30 بجے شام تک
www.depressionalliance.org

یہ ایک قومی دفاہی ادارہ ہے جو افسردگی میں مبتلا افراد اور ان کے نگہداروں کو معلومات اور مدد فراہم کرتا ہے۔

ویب سائٹس

www.livinglifetothefull.com
وقوفی رویہ جاتی معالجہ (سی بی ٹی) کو استعمال کرنے والا آن لائن لائف اسکلز کا وسیلہ۔ مفت اندراج کریں۔

www.sortoutstress.co.uk
نوجوانوں کے لئے مشورہ اور معلوماتی ویب سائٹ۔

www.moodgym.anu.edu.au
مفت خود امدادی پروگرام جس میں افسردگی اور اضطراب کی زد پر پائے جانے والے افراد وقوفی رویہ جاتی معالجہ (سی بی ٹی) کی مہارتیں سکھائی جاتی ہے۔

ہنگامی حالات

اگر آپ بحران میں مبتلا ہیں خصوصاً اگر آپ کو اس کا خطرہ محسوس ہو کہ آپ خود کو یا کسی اور کو نقصان پہنچانے والے ہیں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

ورنہ آپ رابطہ کرسکتے ہیں:

CAMIDOC 020 7388 5800

لوگوں کو فوری طبی نگہداشت فراہم کرتی ہے 6.30 بجے شام سے 8 بجے صبح، دوشنبہ سے جمعہ اور ختم ہفتہ اور بینک تعطیلات پر 24 گھنٹے۔

Samaritans 08457 90 90 90

رازدارانہ جذباتی تعاون روزانہ 24 گھنٹے پریشانی یا لاچاری کے احساس یا خودکشی کے رجحان والے افراد کے لئے۔

اسلنگٹن MIND کرائسس لائن 0845 123 23 73

ذائد از اوقات کار ٹیلیفون ہیلپ لائن اور صلاح کاری خدمت کھلنے کے اوقات دوشنبہ سے سنیچر 5 بجے شام سے 10 بجے رات۔

امبریلا کرائسس نائٹ لائن 020 7226 9415

ذہنی صحت کے مسئلے سے متعلق پریشانیوں میں مبتلا کسی بھی شخص کے لئے فون لائن کھلنے کے اوقات 12.30 بجے صبح سے 6 بجے صبح تک۔

آپ اپنے قریب ترین ایمرجنسی اور اکسیڈنٹ کے شعبے میں بھی جاسکتے ہیں جہاں آپ کا معائنہ کوئی ایسا شخص کرے گا جو آپ کی پریشانیوں کے بارے میں آپ سے بات کرسکے۔

اظہار تشکر

اس کتابچے کے اقتباسات مندرجہ ذیل مآخذ سے حاصل کئے گئے ہیں:

(2003) *Panic: A Self Help Guide* نارتھمبرلینڈ، ٹائن اینڈ ویئر NHS ٹرسٹ
(2002) *Managing Anxiety: A user's manual* ہیلن کینّرلی، تقسیم کار سائیکولوجی ڈپارٹمنٹ، وارنرفورڈ ہاسپٹل، آکسفورڈ کاگنیٹیو تھراپی سینٹر ایجوکیشنل سیلف ہیلپ بک لیٹ
(1999) *Managing Anxiety and Depression: A Self Help Guide* نکولاس ہولڈزورتھ اینڈ روجر پیکسٹن، دی مینٹل ہیلتھ فاؤنڈیشن۔

وضاحتين

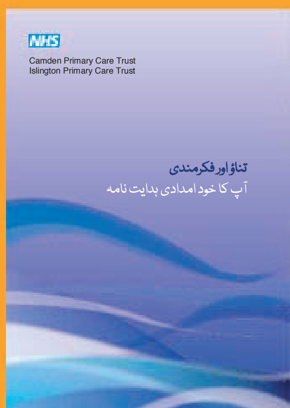
وضاحتیں

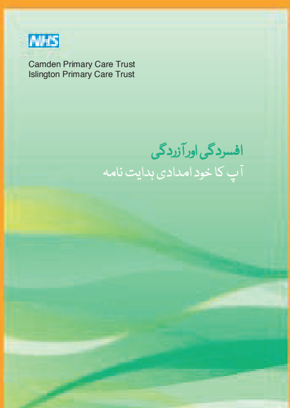
وضاحتیں

یہ کتابچہ آپ کے پاس رہنے کے لئے ہے،
اس لئے اس سے باربار فائدہ اٹھائیں

اس کتابچے کے مزید نسخوں کے لئے براہ کرم پبلک ہیلتھ ایڈمنسٹریشن آفس سے
020 3317 3651 پر رابطہ کریں

اس سلسل ےک ے دیگر کتابچ ے:





December 2012