

**NHS**

Cambridgeshire and  
Peterborough  
NHS Foundation Trust

# گھبراہٹ کا مقابلہ کرنا

اگست 2017 کو اپ ڈیٹ ہوا



ہماری دیکھ بھال پر  
فخر ہے



کیمبرج یونیورسٹی ہیلتھ پارٹنرز کا رکن

## تعارف

یہ ہدایت نامہ آپ کو اپنے گھبراہٹ کے حملوں پر قابو پانے میں مدد کرنے کے لیے بنایا گیا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ شروع سے آخر تک ترتیب سے ہر ایک حصے کو پڑھیں اور اس پر کام کریں۔ اس کے علاوہ، جب کسی نئے سیکشن میں جاتے ہیں، تو یہ مفید ہے کہ آپ پچھلے تمام حصوں کو دوبارہ پڑھیں تاکہ آپ ہدایت نامے میں موجود مواد سے اچھی طرح واقف ہو جائیں۔

گھبراہٹ کے حملوں پر قابو پانے کے لیے سخت محنت اور استقامت کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ اس کام میں جتنی زیادہ محنت کریں گے، اتنا ہی زیادہ امکان ہے کہ آپ بہتر ہو جائیں گے، جس سے تمام کوششیں کارآمد ہو جاتی ہیں۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو پہلی بار سب کچھ ٹھیک کرنا ہوگا۔ ناکامیاں اس عمل کا ایک عام حصہ ہیں اور اپنی سمجھ کو آگے بڑھانے کے لیے انہیں استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

یہ ہدایت نامہ آپ کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے کہ آپ خود استعمال کریں یا آپ کے لیے معالج کی مدد سے استعمال کریں۔ اگر آپ خود اس کی کوشش کرتے ہیں اور وہ پیش رفت نہیں کرتے جو آپ چاہتے ہیں، تو اپنے جی پی سے بات کریں اور پوچھیں کہ کیا آپ کو ہدایت نامے کے حصوں میں رہنمائی کے لیے کسی علمی معالج سے رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

## مشمولات

بے چینی اور گھبراہٹ	سیکشن 1	صفحہ 3
خیالات اور گھبراہٹ کے حملے	سیکشن 2	صفحہ 12
خلفشار کی تکنیک	سیکشن 3	صفحہ 20
کنٹرول شدہ سانس لینا	سیکشن 4	صفحہ 21
چیلنجنگ حفاظتی رویے اور اجتناب	سیکشن 5	صفحہ 24
حتمی نوٹ	سیکشن 6	صفحہ 31

## سیکشن 1: بے چینی اور گھبراہٹ

اگر آپ کو گھبراہٹ کے حملوں سے کچھ پریشانی ہوئی ہے، تو یہ بھولنا آسان ہے کہ بے چینی، جو گھبراہٹ کے ہلکے احساسات سے لے کر سراسر دہشت تک ہوسکتی ہے، انسانی تجربے کا ایک عام - اور ضروری - پہلو ہے۔ اگرچہ اضطراب کا تجربہ بے ضرر ہے، لیکن خطرے کی طرف آپ کی توجہ مبذول کرنے کے لیے اس کا مطلب ناخوشگوار ہونا بھی ہے۔ اگر یہ اتنا ناخوشگوار نہ ہوتا، تو ہم خطرے سے بچنے اور خود کو کہیں زیادہ خطرے میں ڈالنے کے لیے کم حوصلہ افزائی کرتے۔

اس کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے، تصور کریں کہ آپ ایک غیر محفوظ چٹان کے کنارے پر کھڑے ہیں۔ ہم میں سے اکثر چٹان سے نیچے گھورتے ہوئے قدرے بے چین محسوس کریں گے، خاص طور پر اگر ہمیں گرنے سے روکنے کے لیے کوئی رکاوٹیں نہ ہوں۔ یہ امکان ہے کہ پریشانی کا تجربہ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو کنارے سے پیچھے ہٹنے کی ترغیب دے گا یا اگر ہم نے حرکت نہ کرنے کا فیصلہ کیا ہے تو انتہائی احتیاط برتیں۔

پھر بھی پریشانی ہمارے جسم کے فترتی الارم سسٹم سے زیادہ ہے۔ یہ ہمارے جسم کو خطرے کا جواب دینے کے لیے بھی متحرک کرتا ہے، جسے فائٹ یا فلائٹ یعنی لڑائی یا پرواز کے ردعمل کے نام سے جانا جاتا ہے۔ لہذا جب ہم فکر مند ہوتے ہیں تو اس کا ایک حصہ یہ ہے کہ ہمارا جسم جسمانی خطرے کے پیش نظر فوری اور فیصلہ کن ردعمل کے لیے خود بخود ایڈجسٹ ہو جاتا ہے۔ جو چیزیں ہوتی ہیں ان میں سے کچھ یہ ہیں:

- ہمارا دماغ چونکا ہو جاتا ہے اور خطرے پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔
- ہمارے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، جب کہ خون کو پٹھوں کی طرف موڑ دیا جاتا ہے جو عمل کی تیاری کے لیے تناؤ کا شکار ہوتے ہیں۔
- ہمیں اپنے جسم کا درجہ حرارت برفرار رکھنے کے لیے زیادہ پسینہ آنا شروع ہو جاتا ہے۔
- ہم زیادہ تیزی سے سانس لینا شروع کر دیتے ہیں، جب کہ ہمارے پھیپھڑوں میں ہمارے نتھنے اور ہوا کے راستے زیادہ چوڑے کھلتے ہیں تاکہ ہوا کو تیزی سے اندر اور باہر جانے دیا جا سکے۔
- ہمارا جگر فوری توانائی فراہم کرنے کے لیے شوگر جاری کرتا ہے۔
- ہارمونز خارج ہوتے ہیں، خاص طور پر ایڈرینالین۔
- خون جمنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے، ممکنہ چوٹ کی تیاری۔
- غیر ضروری عمل جیسے کہ عمل انہضام اور تھوک کی پیداوار سست ہو جاتی ہے، جس سے منہ خشک ہو جاتا ہے، ہمارے معدے میں عجیب سا احساس اور بعض اوقات متلی ہو جاتی ہے۔
- مفعد اور مٹانے کے کھانے پر عضلات آرام دہ ہیں۔
- آنکھوں کی پتلیوں کا پھیلنا دھندلا پن کا باعث بنتا ہے۔
- جسم کے حصوں میں سونیاں چبھنے کا احساس

یہ فائٹ یا فلائٹ یعنی لڑائی یا پرواز کا ردعمل مختصر مدت میں بہت مفید ہے، تاکہ فوری جسمانی خطرے کا فوری جواب دینے میں ہماری مدد کی جا سکے۔ تاہم، جب طویل مدت کے دوران جاری خطرے کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو ردعمل کم مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ، جب خطرے میں کسی قسم کا جسمانی خطرہ شامل نہ ہو تو فائٹ یا فلائٹ کا ردعمل بالکل بھی مددگار نہیں ہوتا۔

کسی جان لیوا خطرے کا جواب دینے کے لیے جسمانی طور پر تیار ہونا، مثال کے طور پر، اس وقت مدد نہیں کرتا جب خطرہ یہ ہو کہ آپ سماجی حالات میں بے چینی محسوس کر سکتے ہیں، تعلقات کے مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں یا یہ کہ آپ اپنا ربن ادا کرنے کے قابل نہیں ہو سکتے۔ تاہم، کیونکہ فائٹ یا فلائٹ یعنی لڑائی یا پرواز کا ردعمل ماضی بعید میں مفید تھا جب انسانوں کو ہر وقت جسمانی خطرات سے نمٹنا پڑتا تھا، یہ ردعمل اب بھی ہمارے جسمانی میک اپ کا ایک خودکار حصہ ہے۔

ایک اور مسئلہ یہ ہے کہ ہم بعض اوقات بے ضرر واقعات کو خطرناک سے تعبیر کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں غیر مفید اضطراب پیدا ہوتا ہے۔ جب ہم گھبراہٹ کے حملے کا تجربہ کرتے ہیں تو بالکل ایسا ہی ہوتا ہے۔ جب ہم گھبراتے ہیں تو ہم ایسا کرتے ہیں کیونکہ ہم پریشانی کی علامات کو خطرناک قرار دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ایک آدمی جو ڈرتا ہے کہ اسے دل کا دورہ پڑ سکتا ہے وہ سوچ سکتا ہے کہ اس کا دھڑکتا ہوا دل (اضطراب کی ایک عام علامت) دل کے دورے کا آغاز ہے۔ اگر وہ یہ سوچتا تو سمجھ میں آتا ہے کہ وہ اور زیادہ بے چین ہو جائے گا اور اس کا دل اور زیادہ تیزی سے دھڑکنے لگے گا۔ گھبراہٹ کے حملے، جیسا کہ اس کے بعد آنے والے حصوں میں مزید تفصیل سے بیان کیا جائے گا، اضطراب کی بے ضرر، پھر بھی ناخوشگوار علامات کی تباہ کن تشریح سے ہوتے ہیں۔

خلاصہ یہ کہ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ بے چینی زندگی کا ایک عام، بے ضرر اور ضروری پہلو ہے۔ تاہم، اضطراب ایک مسئلہ ہے جب یہ ایسے حالات میں ہوتا ہے جب کوئی حقیقی خطرہ نہ ہو۔ ایسا تب ہوتا ہے جب ہم بے ضرر حالات کو خطرناک سے تعبیر کرتے ہیں اور اس کی سب سے بڑی مثال گھبراہٹ کا حملہ ہے۔ خوش قسمتی سے، گھبراہٹ کے حملوں پر قابو پانا ممکن ہے۔ گھبراہٹ پر قابو پانے کے اقدامات میں یہ سمجھنا شامل ہے کہ جب آپ گھبراہٹ کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے، تباہ کن خیالات کو تبدیل کرنا سیکھنا جو آپ کے گھبراہٹ کے حملوں کا سبب بنتے ہیں اور جیسے جیسے آپ زیادہ پراعتماد ہوتے جاتے ہیں، آہستہ آہستہ ان حالات کا سامنا کرنا جن کی وجہ سے آپ گھبراہٹ کا شکار ہوتے ہیں۔

یہ کتابچہ ایسا کرنے میں آپ کی مدد کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔

## گھبراہٹ کا حملہ کیا ہے

آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ جو آپ کو ہوا ہے وہ گھبراہٹ کا حملہ ہے؟ گھبراہٹ کے حملوں میں چار خصوصیات شامل ہیں:

- گھبراہٹ کے حملوں کے دوران لوگوں کو شدید خوف یا دہشت کا سامنا کرنا پڑتا ہے؛
- حملہ اچانک آتا ہے، اکثر تھوڑی وارننگ کے ساتھ؛
- بہت شدید احساسات نسبتاً تیزی سے گزر جاتے ہیں، اکثر پانچ یا دس منٹ کے اندر (حالانکہ ایسا محسوس نہیں ہوتا ہے جب ایسا ہوتا ہے، اور لوگ عام طور پر اس کے بعد کافی دیر تک بہت تھکے ہوئے اور بے چین محسوس کرتے ہیں)؛ اور
- گھبراہٹ کے حملے کے دوران لوگ سوچتے ہیں کہ واقعی کوئی خوفناک چیز ہونے والی ہے، یا پہلے ہی شروع ہو چکی ہے۔ اکثر ہم سوچتے ہیں کہ ہمیں ہارٹ اٹیک ہو رہا ہے، دم گھٹنے والا ہے، بیہوش ہو جائیں گے، الٹی کر دیں گے، پاگل ہو جائیں گے، اپنے آپ کو بے وقوف بنائیں گے، یا اپنے آنتوں یا مٹانے پر کنٹرول کھو دیں گے۔

گھبراہٹ کے حملے عام ہیں: ہر دس میں سے تقریباً ایک شخص اپنی زندگی میں کم از کم ایک گھبراہٹ کا شکار ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو گھبراہٹ کے ساتھ مسلسل مسائل ہوتے ہیں اور انہیں ماہر نفسیات، جی پی یا معالج کی مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ گھبراہٹ کے لیے ہمارا فطری ردعمل اکثر صورت حال کو مزید خراب کر دیتا ہے۔ خوش قسمتی سے، کچھ رہنمائی کے ساتھ، لوگ عام طور پر گھبراہٹ کے حملوں پر قابو پانے میں اہم پیش رفت کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ بحالی کا یہ عمل اس بات کو سمجھنے کے ساتھ شروع ہوتا ہے کہ گھبراہٹ کا چکر کس چیز سے ہوتا ہے۔

## علامات، خیالات اور طرز عمل

نیچے بائیں کالم میں، آپ کو گھبراہٹ سے وابستہ عام علامات، خیالات اور طرز عمل کی فہرست ملے گی۔ اب اپنے سب سے حالیہ گھبراہٹ کے حملے کے بارے میں سوچیں اور ان خانوں پر نشان لگائیں جو آپ پر لاگو ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسی علامات، خیالات یا طرز عمل کا سامنا ہے جو نیچے درج نہیں ہیں، تو انہیں فراہم کردہ جگہ میں لکھیں۔

### گھبراہٹ کی عام جسمانی علامات

	ایک تیزی سے دھڑکنا ہوا دل۔
	بیہوش اور چکر آنا محسوس کرنا
	سانس لینے میں دشواری محسوس کرنا۔
	بیمار یا متلی محسوس کرنا۔
	جلدی میں بیت الخلا جانے کی ضرورت محسوس کرنا۔
	گرم پسینوں کا سامنا کرنا۔
	آپ کی ہاتھ کی انگلیوں یا پاؤں کی انگلیوں میں بے حسی یا جھنجھناہٹ کا احساس۔
	اپنے ماحول سے لاتعلق محسوس کرنا گویا آپ واقعی وہاں نہیں ہیں، یا آپ کا ماحول کچھ مختلف یا عجیب ہے۔
	پسینہ آنا، خاص طور پر آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیوں پر، آپ کی بغلوں میں اور/یا آپ کی پیشانی پر۔
	کانپنا ہوا محسوس کرنا۔ آپ کی ٹانگوں میں کمزوری کا احساس۔
	بصری تبدیلیاں۔
	کوئی دوسری جسمانی علامات:

	مجھے دل کا دورہ پڑنے والا ہے۔
	میں گرنے یا بیہوش ہونے کو ہوں۔
	میرا دم گھٹ رہا ہے / سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے۔
	میں اپنے مٹانے یا آنتوں کا کنٹرول کھونے والا ہوں۔
	میں موت کے منہ میں جا رہا ہوں۔
	میں نارمل نہیں ہوں، میں 'پاگل' ہو رہا ہوں۔
	مجھے قے ہونے والی ہے۔
	میں کنٹرول کھونے اور کچھ پاگل کرنے والا ہوں۔
	میں دوسروں کے سامنے خود کو شرمندہ کرنے والا ہوں۔
	مجھے فرار ہونا ہے۔
	کوئی اور خوفناک خیالات:
	کوئی دوسری جسمانی علامات:

روئے

	صورتحال سے بچنے اور محفوظ جگہ پر واپس جانے کی زبردست ضرورت۔
	ان جگہوں یا حالات سے بچنے کی خواہش جو میں گھبراہٹ کے حملوں سے وابستہ پاتا ہوں۔
	بیٹھنا یا کسی چیز کو پکڑنا۔
	گھبراہٹ کے حملوں سے منسلک مقامات یا حالات پر کسی کو اپنے ساتھ لے جانا۔
	گھبراہٹ کے حملے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کوئی دوسری کارروائیاں:
	کوئی بھی طرز عمل جو خوفناک خیالات کو روکنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جن پر آپ نے اوپر نشان لگایا ہے:

ایک بار جب کسی شخص کو ایک گھبراہٹ کا دورہ پڑتا ہے، تو وہ اکثر دوسرے سے خوفزدہ رہتا ہے۔ درحقیقت، ایک گھبراہٹ کے حملے کے بعد لوگ عام طور پر اضطراب کی عام علامات کے بارے میں بہت حساس ہوتے ہیں جن کا ہم سب وقتاً فوقتاً تجربہ کرتے ہیں اور فکر مند رہتے ہیں کہ یہ دوسرے گھبراہٹ کے حملے کی علامات ہیں۔ اس پریشانی کے نتیجے میں زیادہ پریشانی ہوتی ہے جس کے نتیجے میں ایک اور گھبراہٹ کا حملہ ہوسکتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں، لوگ ایک فاسد چکر میں پھنس جاتے ہیں جہاں گھبراہٹ کا خوف گھبراہٹ کے حملے کے امکانات کو بڑھا سکتا ہے۔

اگلے حصے میں آپ کو ایک ماٹل سے متعارف کرایا جائے گا جس میں بتایا جائے گا کہ جب ہم گھبراتے ہیں تو کیا ہوتا ہے جسے برطانوی ماہر نفسیات ڈیوڈ کلارک نے تیار کیا تھا۔ اس کے ماٹل کو گھبراہٹ کے ' فاسد چکر کے ماٹل' کے طور پر جانا جاتا ہے۔ کلارک نے دیکھا کہ جب لوگ گھبراتے ہیں تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنی پریشانی کی جسمانی یا ذہنی علامات کی اس طرح تشریح کرتے ہیں جس سے وہ زیادہ بے چین ہوتے ہیں۔ اگلے حصے میں، آپ کو حالیہ گھبراہٹ کے حملے کے بارے میں سوچنے کی ضرورت ہوگی کہ آپ کو پیش آنے والے واقعات کی ترتیب کو بہتر طور پر سمجھنا پڑا۔ علامات اور خیالات کی فہرست جو آپ نے اوپر مکمل کی ہے ان واقعات کی ترتیب کو نقشہ کرنے میں آپ کی مدد کرے گی جو آپ کے گھبراہٹ کے وقت رونما ہوتے ہیں۔

## گھبراہٹ کا فاسد چکر

آئیے ایک مثال کے ساتھ شروع کریں: اہملی ایک 25 سالہ خاتون ہے جو گھبراہٹ کے حملوں سے پریشان ہے۔ ایک سال پہلے وہ کیمبرج اور لندن کے درمیان ایک پرہجوم ٹرین میں تھی اور اس نے محسوس کیا کہ وہ بے ہوش ہونے والی ہے اور گرمی محسوس کی۔ اسے شرمندگی ہوئی کہ شاید وہ بیہوش ہو جائے یا بیمار ہو جائے اس لیے وہ اگلے سٹاپ پر ٹرین سے اتر گئی۔ اس واقعے کے بعد، اس نے دیکھا کہ وہ عوامی مقامات پر بہت بے چین ہو گئیں۔ حال ہی میں، ایک پرہجوم کام کے سیمینار میں، وہ بے چینی اور متلی محسوس کرنے لگی۔ اسے ڈر لگنے لگا کہ وہ اپنے تمام ساتھیوں کے سامنے بے ہوش ہو جائے گی اور اسے جلدی سے کمرے سے نکلنا پڑا۔ اہملی کو پسینہ آ رہا تھا، اسے چکر آ رہا تھا، اس کا دل دھڑک رہا تھا اور وہ چھوٹی چھوٹی سانسیں لے رہی تھی۔ وہ ہاتھ روم میں گئی اور اپنے چہرے پر پانی کے چھیٹے مارے اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ اس نے گہری سانسیں لیں۔ اسے یقین ہے کہ اگر وہ اس وقت نہ جاتی تو وہ بے ہوش ہو جاتی اور اس کے کیریئر کو تباہ کن نقصان پہنچتا۔ اس قسم کی چیز اہملی کے ساتھ زیادہ سے زیادہ ہو رہی ہے۔

### اہملی کا گھبراہٹ کا حملہ:

اہملی کے گھبراہٹ کے حملوں کا محرک کچھ بھی ایسا لگتا ہے جس کی وجہ سے وہ قدرے پریشان ہو جاتی ہے۔ خاص طور پر وہ سماجی حالات میں بے چین ہو جاتی ہے جہاں سے وہ آسانی سے بچ نہیں پاتی۔ دیگر محرکات میں عام احساسات شامل ہیں جیسے کہ گرم محسوس کرنا جس پر ہم میں سے اکثر لوگ شاید ہی محسوس کریں گے۔ اس کے علاوہ، اہملی اس دن سے ٹرین میں نہیں گئی جب اس نے سوچا کہ وہ بیہوش ہو جائے گی۔

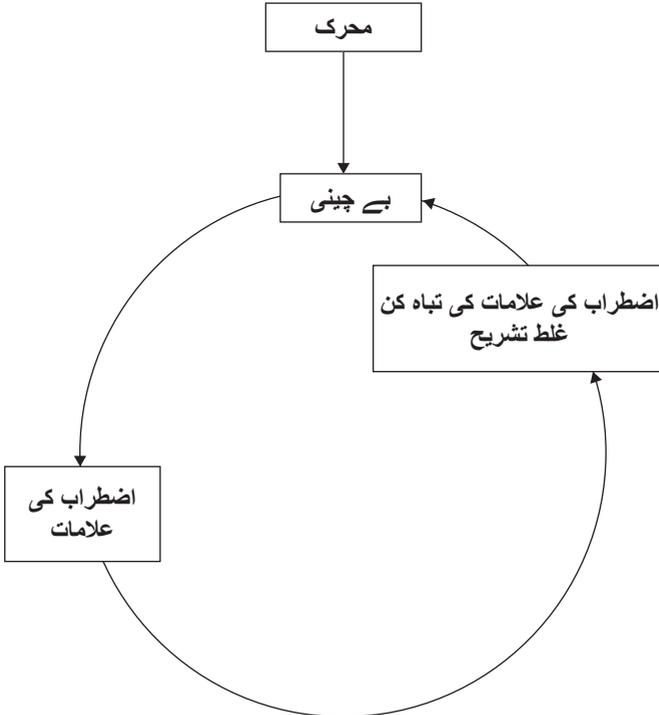
جیسے ہی اس نے دیکھا کہ وہ بے چینی محسوس کرنے لگی ہے، اس نے سوچا: "اگر میں بیہوش ہو جاؤں تو کیا ہوگا؟" یہ اسے بہت زیادہ پریشان کر دیتا ہے۔

جب ایملی بہت پریشان ہونے لگتی ہے، تو اسے معمول سے زیادہ پسینہ آنے لگتا ہے، اس کا دل بہت تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے، اسے قدرے متلی محسوس ہوتی ہے اور اس کا منہ خشک ہوتا ہے۔ اس نے یہ بھی دیکھا کہ وہ کانپنا شروع کر دیتی ہے اور اپنی پریشانی کے علاوہ کسی اور چیز پر توجہ نہیں دے سکتی۔ ایملی کو سانس لینے میں دقت محسوس ہوتی ہے اور وہ زیادہ تیزی سے سانس لینے لگتی ہے جس کی وجہ سے وہ ہمیشہ بدتر محسوس کرتی ہے۔

جیسا کہ ایملی ان علامات کا تجربہ کرتی ہے، جو وہ بیہوش ہونے کے ساتھ جوڑتی ہے، اسے یقین ہو جاتا ہے کہ وہ بیہوش ہو جائے گی۔ جیسے ہی اسے یقین ہوتا ہے کہ وہ بیہوش ہونے والی ہے، وہ مزید بے چین ہو جاتی ہے اور اس کی پریشانی کی علامات بڑھ جاتی ہیں، وغیرہ۔

گھبراہٹ کے چکر کی ایملی کی مثال کے اس مقام پر، وہ اس صورتحال سے بچ گئی۔ اسے گہرا سانس لینا پڑا اور پانی پینا پڑا۔ اس کی صحت یابی میں تقریباً دس منٹ لگے، لیکن اس نے باقی دن میں بہت زیادہ تھکا ہوا محسوس کیا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ایملی کبھی بیہوش نہیں ہوئی۔ اس کے بعد سے، اس نے بھیڑ بھری ٹرینوں اور دیگر جگہوں سے گریز کیا۔

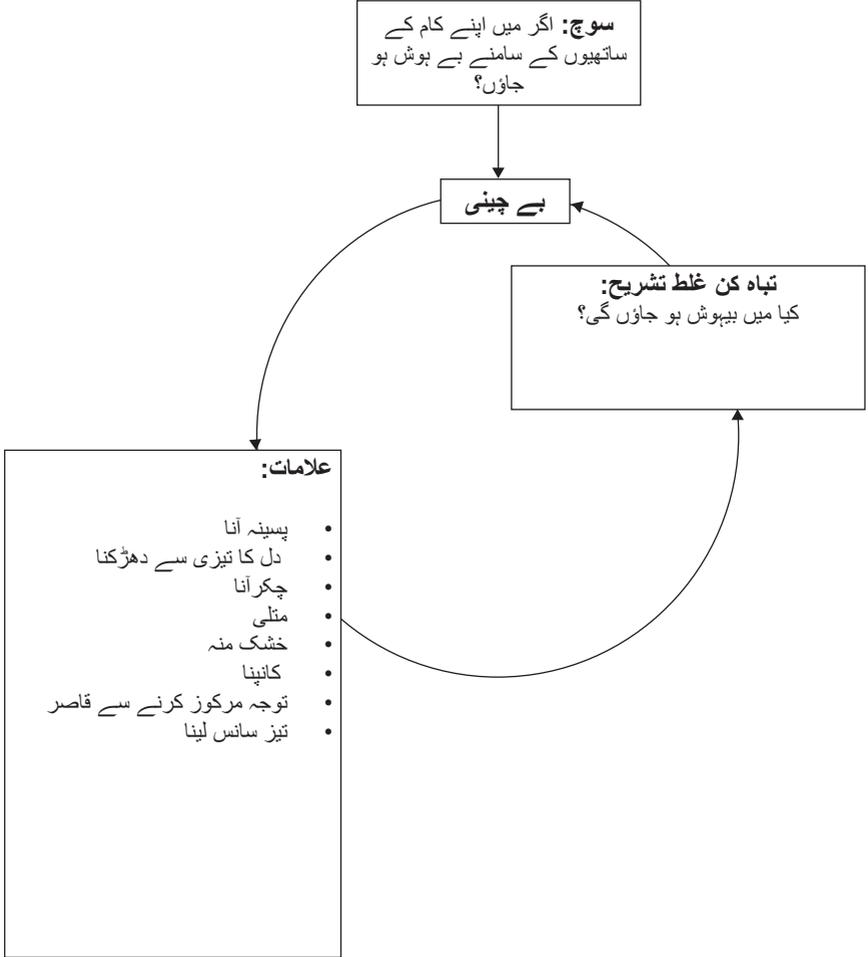
نیچے دیا گیا خاکہ کلارک کے گھبراہٹ کے ماٹل کی ایک مثال پیش کرتا ہے۔ کسی قسم کا واقعہ فاسد چکر شروع کرنے کے لیے اضطراب کو جنم دیتا ہے۔ پریشانی میں مختلف جسمانی اور ذہنی علامات شامل ہیں۔ پھر ان علامات کی غلط تشریح کی جاتی ہے جس سے اضطراب بڑھتا ہے، جو یقیناً جسمانی اور ذہنی علامات کو اور بھی بدتر بنا دیتا ہے۔



اس پر ایک نظر ڈالیں کہ ایملی کے حالیہ گھبراہٹ کے حملے کو ذیل میں کیسے دکھایا گیا ہے:

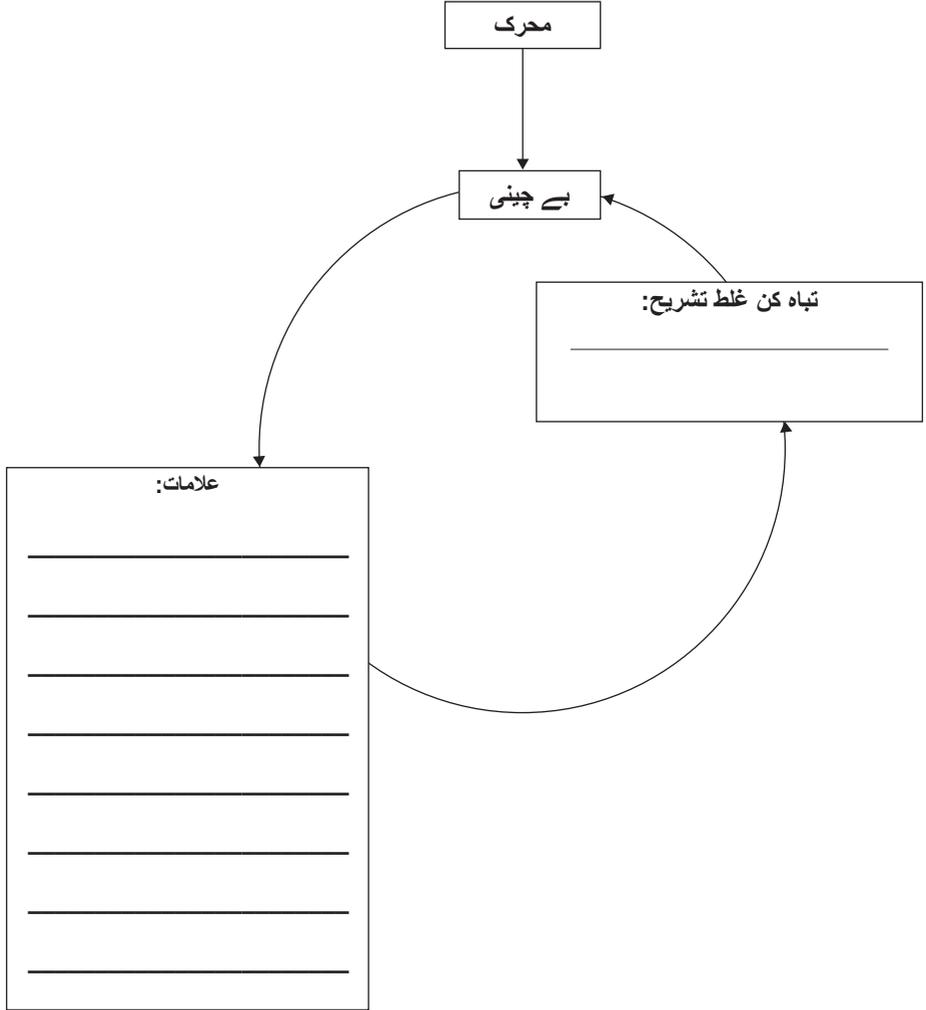
### ایملی کا گھبراہٹ کا چکر

ایملی کو ایک تباہ کن سوچ کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جو اسے بے چین کر دیتی ہے۔ وہ اپنی اضطراب کی علامات کی غلط تشریح اس طرح کرتی ہے جو اس کے خوف کی تصدیق کرتی ہے، جس کے نتیجے میں مزید اضطراب پیدا ہوتا ہے۔



## آپ کا گھبراہٹ کا چکر

اب، گھبراہٹ کے حملے کی اپنی تازہ ترین یا واضح مثال کو نقشہ بنانے کے لیے آپ کو اپنے لیے وہی کام کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ سمجھنے میں مدد کے لیے نیچے دیے گئے خاکے کا استعمال کریں کہ گھبراہٹ کا حملہ کیوں اور کیسے ہوا۔ چکر مکمل کرنے میں آپ کی مدد کے لیے آپ صفحہ 5 پر موجود چیک لسٹ سے مشورہ کر سکتے ہیں۔



کیا اس سے آپ کو کچھ بات سمجھ آئی؟ کیا آپ دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کی سوچ نے اضطراب کے تجربے کو کس طرح بدتر بنا دیا ہے، جس کے نتیجے میں گھبراہٹ پیدا ہوئی ہے؟

## سیکشن 2: خیالات اور گھبراہٹ

پچھلے حصے نے اس کردار کو متعارف کرایا جو ہمارے خیالات خوف و ہراس پیدا کرنے میں ادا کرتے ہیں۔ یہ خیالات تباہ کن غلط تشریحات ہیں جو ہم اس وقت کرتے ہیں جب ہم یہ سوچتے ہیں کہ بے ضرر، اگرچہ غیر آرام دہ، پریشانی کی علامات بہت زیادہ سنگین مسئلے کی علامت ہیں۔ عام طور پر، اضطراب کی سب سے نمایاں علامات جو ہم تجربہ کرتے ہیں اور ان تباہ کن غلط تشریحات کے درمیان ایک منطقی تعلق ہوتا ہے جو ہم کر سکتے ہیں۔ نیچے دیے گئے جدول پر غور کریں، بائیں کالم میں اضطراب کی عام علامات کی فہرست دی گئی ہے، اور دائیں کالم میں عام غلط تشریحات کی فہرست دی گئی ہے جو لوگ ان علامات کے بارے میں کرتے ہیں۔

### تباہ کن غلط تشریحات

نمایاں اضطراب کی علامات	ممکنہ طور پر تباہ کن غلط تشریح
دھڑکتا دل، دھڑکن اور سینے میں درد۔	مجھے دل کا دورہ پڑ رہا ہے۔
سانس لینے میں دقت۔	میرا دم گھٹتے والا ہے۔
چکر آنا، غیر مستحکم یا 'کانپتی ہوئی' ٹانگیں محسوس کرنا۔	میں گرنے یا بیہوش ہونے کو ہوں۔
سوئیوں کا چبھنا یا بے حسی۔	مجھے فالج ہو رہا ہے۔
دورے کے خیالات۔	میں اپنا دماغ کھو رہا ہوں
دھندلی نظر۔	میں اندھا ہو رہا ہوں۔
غیر حقیقی پن کا احساس، ارتکاز کی کمی یا غیر معمولی ذہنی احساسات۔	میں پاگل ہو رہا ہوں یا مجھے فالج ہونے والا ہے۔
ٹوائلٹ جانے کی اچانک خواہش۔	میں اپنے آنتوں یا مٹانے کا کنٹرول کھونے جا رہا ہوں۔

جب ہماری پریشانی شروع ہو جاتی ہے تو ہم جسمانی احساسات کو دور کرنے کے لیے انتہائی چوکس ہو جاتے ہیں اور ان پر زیادہ توجہ دینا شروع کر دیتے ہیں۔ تاہم آپ جتنی زیادہ جسمانی علامات پر توجہ مرکوز کریں گے وہ اتنی ہی شدت سے محسوس ہونے لگیں گے۔ یہ آپ کے گھبراہٹ کے چکر میں شامل ہوتا ہے اور آپ کی تباہ کن غلط تشریحات کی حمایت کرتا ہے۔

جیسا کہ آپ جانتے ہیں، ان تشریحات کا مسئلہ یہ ہے کہ وہ مزید پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ کوئی بھی شخص جو یہ مانتا ہے کہ اسے دل کا دورہ پڑنے والا ہے، مثال کے طور پر، وہ اور زیادہ پریشان ہو جائے گا، اور پریشانی کی علامات اس خیال کی تصدیق کر سکتی ہیں کہ انہیں دل کا دورہ پڑنے والا ہے۔ دوسری غلط تشریحات کا بھی یہی حال ہے۔

یہ نوٹ کرنا بہت ضروری ہے کہ یہ تباہ کن غلط تشریح ہے جو چکر چلا رہی ہے۔ اگر آپ یہ تسلیم کرنے کے قابل ہیں کہ اضطراب کی یہ اکثر غیر آرام دہ علامات ہے ضرر ہیں، تو چکر کو بڑھانے کے لیے کچھ نہیں ہے اور اضطراب گھبراہٹ میں نہیں بڑھتا ہے۔ سوال، پھر، یہ ہے کہ ہم ان غلط تشریحات کو کیسے چیلنج کریں؟ شروع کرنے کے لئے ایک اچھی چیز یہ ہے کہ ان میں سے بہت سے عام خوف کے بارے میں کچھ حقائق پر غور کرنا ہے۔

### دل کا دورہ پڑنے کا خوف

جیسا کہ ہم پہلے ہی نوٹ کر چکے ہیں، گھبراہٹ کی کچھ علامات، خاص طور پر سینے میں درد، دل کے دورے کے دوران محسوس ہونے والی علامات سے ملتی جلتی ہیں۔ لہذا یہ بات قابل فہم ہے کہ جس شخص کو گھبراہٹ کا دورہ پڑ رہا ہے وہ یہ سوچ سکتا ہے کہ اسے درحقیقت دل کا دورہ پڑا ہے۔ یہ یاد رکھنے کے قابل ہے کہ دل کی بیماری نوجوان خواتین میں بہت کم ہوتی ہے، جو کہ گھبراہٹ کی خرابی کا سب سے زیادہ امکان رکھنے والے گروپ میں بھی ہوتا ہے۔ اگر آپ کو بار بار سینے میں درد محسوس ہوتا ہے، تو آپ کو جلد از جلد اپنے ڈاکٹر سے ملنا چاہیے۔ تاہم، اگر آپ کے ڈاکٹر نے پہلے ہی دل کی کسی بھی پریشانی کو مسترد کر دیا ہے اور آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ نے جو محسوس کیا ہے وہ ایک گھبراہٹ کا دورہ ہے، تو اگلی بار جب آپ اپنے دل کے بارے میں فکر مند محسوس کریں تو اپنے آپ سے پوچھیں، "کیا مجھے پچھلی بار ہارٹ اٹیک ہوا تھا جب میں نے ایسا محسوس کیا؟" اگر نہیں تو پھر یہ سوچنے کی کوئی وجہ کیوں ہے کہ اس بار مختلف ہے؟

### پاگل ہونے کا خوف

اکثر جب لوگوں کو گھبراہٹ کا دورہ پڑتا ہے تو وہ سوچتے ہیں کہ وہ حقیقت سے رابطہ کھونا شروع کر رہے ہیں اور پاگل ہو رہے ہیں۔ یہ سوچ، فطری طور پر، کسی کو بھی پریشان کر دے گی اور اس طرح یہ سلسلہ چلتا رہتا ہے۔ یہ گھبراہٹ اور شدید ذہنی بیماری کے درمیان فرق کو نوٹ کرنے کے قابل ہے۔ گھبراہٹ کے حملے اور دیگر پریشانی کے مسائل بہت عام ہیں اور عام طور پر عام انسانی تجربے کے تناظر میں ہوتے ہیں جبکہ شدید ذہنی بیماریاں جیسے شیذوفرینیا یا ہائی پولر کی خرابی کی شکایت بہت کم ہوتی ہے۔ گھبراہٹ کے حملے ان میں سے کسی بھی ذہنی بیماری کا سبب نہیں بنتے۔ گھبراہٹ کے شکار لوگوں میں کسی اور سے زیادہ شدید ذہنی بیماری پیدا ہونے کا امکان نہیں ہوتا ہے۔

## بے ہوش ہونے کا خوف

لوگوں کے لیے یہ سوچنا بہت عام ہے کہ جب انہیں گھبراہٹ کا دورہ پڑتا ہے تو وہ بیہوش ہونے والے ہیں۔ جب لوگ بے ہوش ہو جاتے ہیں تو وہ ایسا کرتے ہیں کیونکہ ان کا بلڈ پریشر بہت کم ہوتا ہے اور دماغ کو کافی آکسیجن نہیں پہنچ پاتی۔ بیہوش ہونے کا سب سے واضح نتیجہ یہ ہے کہ آپ گر جائیں۔ ایک بار جب ہم لیٹ جاتے ہیں تو آپ کا دل دماغ کی سطح پر ہوتا ہے اور مزید خون کو اوپر کی طرف پمپ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ، آپ کے عضلات آپ کے دماغ کے لیے خون جاری کرتے ہوئے آرام کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں، آپ کا بلڈ پریشر تیزی سے بڑھ جاتا ہے اور آپ جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ بے ہوشی ایک اور طریقہ ہے جس سے آپ کا جسم آپ کو نقصان سے بچاتا ہے۔

اب سوچیں کہ گھبراہٹ کے حملے کے دوران کیا ہوتا ہے: جیسے ہی ہم بے چین ہوتے ہیں ہمارے دل معمول سے بہت زیادہ تیز دھڑکتے ہیں اور ہمارا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ یہ اس کے بالکل برعکس ہے جب ہم بیہوش ہو جاتے ہیں۔ یہ سوچنا بہت عام ہے کہ آپ گھبراہٹ کے دوران بیہوش ہو سکتے ہیں، لیکن ایسا نہیں ہوتا۔

اس قاعدے میں ایک استثناء ہے، جو ان لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے جنہیں ہم خون کی چوٹ کا فوبیا کہتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جنہیں خون، چوٹوں، سونٹیوں اور سرجری کا شدید خوف ہوتا ہے۔ زیادہ تر لوگ ان چیزوں سے خوفزدہ ہوتے ہیں، لیکن فوبیا میں معمول سے کہیں زیادہ شدید خوف شامل ہوتا ہے۔ اس قسم کے فوبیا میں مبتلا افراد جب ان کے بلڈ پریشر میں کمی کے خوف کا سامنا کرتے ہیں تو وہ دوسروں سے مختلف ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ یہ شاید اس لیے ہوتا ہے کیونکہ اگر آپ کا بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے، تو آپ کا خون کم بہے گا اور اگر آپ شدید زخمی ہوئے ہیں تو آپ کے زندہ رہنے کا زیادہ امکان ہے۔ اپلائڈ ٹینشن نامی ایک مخصوص تکنیک ہے جو بلڈ پریشر کو بڑھاتی ہے اور یہ ان لوگوں کو سکھائی جا سکتی ہے جن کو اس قسم کا فوبیا ہے۔ تاہم، جب تک کہ آپ کو یہ نایاب مسئلہ نہ ہو (اور اگر آپ نے ایسا کیا تو آپ کو معلوم ہو جائے گا)، اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ آپ گھبرانے کے دوران بیہوش ہونے کا امکان کسی اور وقت کے مقابلے میں کم ہیں۔

## کنٹرول کھونے کا خوف

کچھ لوگوں کے لیے تباہ کن خوف یہ ہوتا ہے کہ جب وہ بہت بے چین ہو جائیں گے تو وہ کنٹرول کھو دیں گے۔ اکثر اس سے لوگوں کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ جنگلیوں کی طرح گھومتے ہوئے، شور مچاتے ہوئے اپنے آپ کو یا دوسروں کو تکلیف پہنچائیں گے۔ NHS نیشنل الیکٹرونک لائبریری آف مینٹل ہیلتھ کے مطابق، گھبراہٹ کے حملے کا سامنا کرتے ہوئے اس طرح سے 'کنٹرول سے باہر' کچھ کرنے کا دستاویزی کیس کبھی نہیں ہوا ہے۔ اگر آپ پریشان ہیں کہ آپ کنٹرول کھو سکتے ہیں، تو اپنے آپ سے یہ پوچھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے، "کیا میں نے واقعی کچھ ایسا کیا جو پچھلی بار جب مجھے گھبراہٹ کا حملہ ہوا تھا تو بالکل بے قابو ہو گیا تھا؟"

## دم گھٹنے کا خوف

اضطراب کی سب سے عام علامات میں سے ایک تیزی سے سانس لینا ہے تاکہ آپ اپنے پٹھوں کو لڑنے کے لیے تیار ہونے یا خطرے سے بچنے کے لیے ہمارے فائٹ یا فلائٹ یعنی لڑائی یا پرواز کے ردعمل کے حصے کے طور پر زیادہ آکسیجن حاصل کر سکیں۔ تاہم، بہت تیزی سے سانس لینا، جبکہ نقصان دہ نہیں، گھبراہٹ کی علامات کو مزید خراب کر سکتا ہے، جیسے کہ بیہوش ہونا، جھنجھناہٹ کا احساس، چکر آنا اور سانس بند ہونا۔ درحقیقت، بہت سے لوگوں کے لیے، گھبراہٹ کی بدترین علامات ان کی سانس لینے کا نتیجہ ہیں۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کیونکہ تیز سانس لینے سے ہمارے خون میں آکسیجن (O2) اور کاربن ڈائی آکسائیڈ (CO2) کی سطح بدل جاتی ہے۔ ہم آکسیجن جذب کرتے ہیں اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرتے ہیں۔ توازن بگڑ جاتا ہے جب ہم اپنے جسم کی ضرورت سے زیادہ تیزی سے سانس لیتے ہیں اور ہمارے خون کے بہاؤ میں بہت زیادہ آکسیجن ہوتی ہے۔ اس توازن کو بحال کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ کنٹرول شدہ طریقے سے سانس لیں جس کی وضاحت اگلے حصے میں کی جائے گی۔

جو لوگ دم گھٹنے کے بارے میں فکر مند ہیں وہ بعض اوقات چھوٹے کمروں، یا گرم کمروں، یا وینٹیلیشن کے بغیر کمروں میں رہنے کی فکر کرتے ہیں، کیونکہ انہیں ڈر ہوتا ہے کہ انہیں کافی ہوا نہیں ملے گی۔ یہ خوف گھبراہٹ کے حملے کو متحرک کر سکتا ہے۔ میرا دفتر، جو شاید NHS کے لیے ایک عام سائز کا دفتر ہے، 6 میٹر لمبا 4 میٹر چوڑا ہے اور چھت 2.5 میٹر اونچی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہوا کا حجم تقریباً 60000 لیٹر ہے۔ یہ اس سے کہیں زیادہ ہوا ہے جس سے کسی کو کئی گھنٹوں تک زندہ رہنے کی ضرورت ہوتی ہے اگر کمرے کو بند اور ہوا بند کر دیا گیا ہو۔ حقیقت یہ ہے کہ جن کمروں کا ہم روزمرہ کی زندگی میں سامنا کرتے ہیں وہ ہوا بند نہیں ہوتے۔ کسی دوست کو بند دروازے کے کنارے پر کچھ ایئر فریشنر چھڑکنے کے لیے کہہ کر اس کی جانچ کریں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آیا فریشنر کی خوشبو آ رہی ہے۔ اس سے پتہ چل جائے گا کہ ہوا کی سپلائی درحقیقت لامحدود ہے۔ ہوا ہماری ضرورت سے زیادہ تیزی سے تنگ ترین خلاء کے ذریعے اندر اور باہر بہتی ہے۔ اس کے علاوہ، کمرے کے درجہ حرارت سے اس بات پر کوئی فرق نہیں پڑتا کہ ہمیں کتنی آکسیجن دستیاب ہے۔ گرم ہوا اب بھی اتنی ہی آکسیجن سے بھرپور ہے۔ ہوا میں جانے کے لیے کھڑکیاں کھولنے سے ہمیں بہتر محسوس ہو سکتا ہے، لیکن یہ ہمارے لیے سانس لینے کے لیے ضروری نہیں ہے۔

## آنتوں یا مٹانے کا کنٹرول کھونے کا خوف

ایک اور عام خوف یہ ہے کہ گھبراہٹ کے دوران ہم اپنے آنتوں یا مٹانے کا کنٹرول کھو دیں گے۔ احساسات عام ہیں، پھر بھی ہمارے طبی تجربے میں کسی نے بھی اپنے آنتوں پر کنٹرول کھونے کی اطلاع نہیں دی ہے۔ اس وقت تک نہیں جب تک کہ ان کے پیٹ میں بہت زیادہ خرابی نہ ہو۔ ایک بار پھر اپنے آپ سے سوال یہ ہے کہ اگر پچھلی بار ایسا نہیں ہوا تھا تو اس بار ایسا کیوں ہوگا؟

## قے کا خوف

اسی طرح، الٹی کا خوف اکثر گھبراہٹ کے حملوں میں ملوث ہوتا ہے، پھر بھی بہت کم لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ گھبراہٹ کے حملے کے دوران الٹی آئی ہے۔ جب ہم پریشان ہوتے ہیں تو ہم بے چینی محسوس کر سکتے ہیں، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم قے کریں گے۔ اس بارے میں سوچیں کہ آپ کو الٹی کے بغیر کتنی بار پریشانی محسوس ہوئی ہے۔ یہ صرف کچھ عام غلط تشریحات ہیں جو ہم گھبرانے کے وقت کرتے ہیں، یہ سب نہیں۔ ذیل کا سیکشن آپ کو ان اور کسی بھی دوسرے خیالات کو چیلنج کرنے میں مدد کرے گا جو عام پریشانی کو گھبراہٹ میں بدل دیتے ہیں۔

## گھبراہٹ کی ڈائری

اس سیکشن میں، آپ کو گھبراہٹ کی ڈائری سے متعارف کرایا جائے گا۔ یہ اہم معلومات اکٹھا کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے تاکہ آپ کو ان خیالات کو چیلنج کرنے میں مدد ملے جو عام اضطراب کو گھبراہٹ کے حملے میں بدل دیتے ہیں۔

ہر گھبراہٹ کے حملے کے بعد گھبراہٹ کی ڈائری مکمل کرنے کی کوشش کریں۔ شروع کرنے کے لیے، صرف پہلے چار کالم مکمل کریں۔ جب آپ گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں، تو دوسرے کالم میں صورت حال کو نوٹ کریں۔ پھر چوتھے کالم میں خوفناک خیالات کو لکھنے سے پہلے تیسرے کالم میں اپنی پریشانی کی علامات کی فہرست بنائیں۔ ائیملی کی حالیہ گھبراہٹ کے حملے کی مثال کا استعمال کرتے ہوئے ایک فوری مثال پیش کرتے ہیں:

**صورتحال:** ائیملی ایک کام کے سیمینار میں شرکت کر رہی ہے، جب اس نے دیکھا کہ وہ بے چین ہے۔

**پریشانی کی علامات:** ائیملی کو پسینہ آتا ہے، اس کا دل دھڑکتا ہے، اسے چکر آتے ہیں، اسے متلی محسوس ہوتی ہے، اس کا منہ خشک ہوتا ہے، وہ لرزتی ہوئی محسوس کرتی ہے، وہ کسی اور چیز پر توجہ نہیں دے پاتی ہے سوائے اس کے کہ وہ کیسا محسوس کرتی ہے، اور وہ تیزی سے سانس لیتی ہے۔

**تباہ کن غلط تشریح:** ائیملی کا خیال ہے کہ وہ اپنے تمام ساتھیوں کے سامنے قے کرنے والی ہے۔ اسے توقع ہے کہ اس سے اس کے کیریئر کو ناقابل تلافی نقصان پہنچے گا۔ ڈائری کا استعمال کرتے ہوئے، ائیملی مندرجہ ذیل کالموں کو بھر سکتی ہے:

### گھبراہٹ کی ڈائری

تاریخ:	صورتحال	اضطراب کی علامات	تباہ کن غلط تشریح	متبادل جواب
25 فروری	کام پر، ایک پرہجوم سیمینار میں شرکت۔	پسینہ، تیز دھڑکنے والا دل، چکر آنا متلی خشک منہ، کانپنا، توجہ مرکوز کرنے سے قاصر، تیز سانس لینا،	میں اپنے تمام ساتھیوں کے سامنے قے کرنے جا رہی ہوں۔	

## تباہ کن سوچ کا متبادل جواب تلاش کرنا

پچھلے صفحے پر بیان کی گئی تکنیکوں سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ آپ کیوں گھبرا گئے۔ اب آپ کو اپنی تباہ کن غلط تشریحات کا متبادل جواب پیدا کرنے کی عادت ڈالنے کی ضرورت ہے جب بھی آپ گھبرائیں اور جواب کو اپنی گھبراہٹ کی ڈائری کے آخری کالم میں لکھ دیں۔ بہت سے طریقے ہیں جن میں آپ ان تباہ کن غلط تشریحات کو چیلنج کر سکتے ہیں اور ایک صحت مند، متبادل ردعمل پیدا کر سکتے ہیں۔ شروع کرنے کے لیے، مخصوص غلط تشریحات کے ثبوت پر سوال کرنا مفید ہے۔ اپنے آپ سے پوچھیں:

مجھے پچھلے کئی گھبراہٹ کے حملے ہو چکے ہیں، تو میرا بدترین خوف پہلے ہی کیوں نہیں ہوا؟

کیا یہ سوچنے کی کوئی وجہ ہے کہ اس بار یہ کچھ مختلف ہوگا؟

اضطراب کا سبب بننے والے خیالات کو چیلنج کرنا ایک ایسی چیز ہے جو اس وقت تک کی جانی چاہئے جب تک کہ یہ آپ کے گھبراہٹ کے حملوں میں ملوث تباہ کن غلط تشریح کو کمزور کرنے کے لئے لیتا ہے۔ عملی مشق کے طور پر، ایملی کی صورتحال کے بارے میں سوچیں: آپ اس کے تباہ کن یقین کو کمزور کرنے کے لیے اس سے کیا کہہ سکتے ہیں؟

درحقیقت، اپنے خیالات کو چیلنج کرنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے آپ سے پوچھیں: ایک قریبی دوست مجھے تسلی دینے کے لیے کیا کہے گا جب میں گھبراہٹ کا شکار ہو رہا تھا؟

یا، میں اس دوست کو کیا کہوں گا جس نے میرے سامنے گھبراہٹ کا حملہ بیان کیا؟

اگر آپ جانتے ہیں کہ آپ کو پریشانی ہے، لیکن پھر بھی تباہ کن غلط بیانی سے ڈرتے ہیں، تو آپ اپنے آپ سے پوچھ سکتے ہیں کہ پریشانی تباہی کا سبب کیسے بنتی ہے؟ (تباہی وہ خوفناک واقعہ ہے جس کے بارے میں ہم سوچتے ہیں کہ جب ہم گھبراتے ہیں تو ہمارے ساتھ ہونے والا ہے۔) مثال کے طور پر، پریشان ہونے سے مجھے الٹی، دل کا دورہ پڑنا، بیہوش ہونا وغیرہ کیسے ہوتا ہے؟



### سیکشن 3: خلفشار کی تکنیک

گھبراہٹ کی علامات کو کم کرنے کا ایک اچھا طریقہ خلفشار کی تکنیکوں کو استعمال کرنا ہے۔ یہ تکنیکیں خود پر توجہ مرکوز کرنے اور اضطراب کو کم کرنے کا کام کرتی ہیں۔ اپنی غیر آرام دہ جسمانی علامات پر توجہ مرکوز کرنے کے بجائے آپ مثال کے طور پر اپنی توجہ اس طرف موڑ سکتے ہیں:

- آپ کے ارد گرد کیا ہو رہا ہے؟
- جو آپ دیکھ سکتے ہیں۔
- جو آپ سن سکتے ہیں۔
- جسے آپ سونگھ سکتے ہیں۔
- آپ کے اس پاس کون ہے؟

خلفشار کی تکنیک کی بہت سی قسمیں ہیں، مثال کے طور پر، چھٹی کے بارے میں سوچنا؛ اپنی پاؤں کی انگلیوں کے درمیان ریت، آپ کی جلد پر سورج اور سمندر کی آواز کا تصور کریں۔ یا آپ اپنی پسندیدہ جگہ کی تصویر بنا سکتے ہیں جہاں کہیں بھی ہو۔

خلفشار کی تکنیکیں کام کرتی ہیں کیونکہ وہ سوچ اور جسمانی احساسات کے گھبراہٹ کے چکر کو توڑ دیتی ہیں۔ ان خلفشار کی تکنیکوں کو کم از کم 3-4 منٹ تک استعمال کیا جانا چاہیے تاکہ ان کے موثر ہوں۔

## سیکشن 4: کنٹرول شدہ سانس لینا

### سانس لینے کی ورزش

اب، ایک آرام دہ کرسی پر بیٹھیں اور تصور کریں کہ آپ ایک بڑے ہوا بھرنے والے گدے میں ہوا بھر رہے ہیں۔ اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ آپ گدے کو بھرنے کے لیے زور سے پھونکیں، جلدی سے سانس اندر اور باہر لیں۔ شروع کرنے کے لیے، اسے 10 سیکنڈ، پھر 15 سیکنڈ اور اسی طرح کرنے کی کوشش کریں جب تک کہ آپ 30 سے 45 سیکنڈ تک ہائپر وینٹیلیٹ نہ کر لیں۔ اس سے آپ کو بہت بے چینی محسوس ہوگی۔ اگر آپ خود یہ کام کرنے کے قابل یا تیار نہیں ہیں، تو ماہر نفسیات کی مدد سے اس کی کوشش کرنی چاہیے۔ جب آپ معمول سے زیادہ تیزی سے سانس لیتے ہیں تو ان احساسات کو درست کرنے کے لیے نیچے دی گئی فہرست کا استعمال کریں:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

کیا، اگر کچھ ہے، تو آپ اس سے کیا کرتے ہیں؟ کیا کچھ علامات جو آپ نے گھبراہٹ کے حملے کے دوران محسوس کی ہیں وہ آپ کے سانس لینے کے طریقے کی وجہ سے ہوسکتی ہیں؟

- .....
- .....
- .....

حقیقت یہ ہے کہ لوگ اکثر اس وقت تیز یا سخت سانس لیتے ہیں جب وہ بہت بے چین اور ہائپر وینٹیلیٹ ہوتے ہیں۔ زیادہ تر گھبراہٹ کے حملوں میں ہائپر وینٹیلیٹیشن ایک اہم کردار ادا کرتا ہے اور سانس لینے میں کنٹرول غلط سانس لینے کی علامات کا مقابلہ کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

آپ پہلے ہی جانتے ہیں کہ ہمارے خون کے دھاروں میں آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کے درمیان ایک نازک توازن موجود ہے۔ ہم کتنی جلدی سانس لیتے ہیں اس میں لطیف تبدیلیاں اس توازن کو ختم کر سکتی ہیں اور اس کے نتیجے میں ناخوشگوار علامات پیدا ہوتی ہیں جن میں شامل ہیں:

- چہرے، ہاتھ یا اعضاء میں جھنجھناہٹ ؛
- پٹھوں کے جھٹکے یا درد؛
- چکر آنا اور بصری مسائل؛
- سانس لینے میں دشواری؛
- تھکاوٹ اور تھکاوٹ کے احساسات؛ اور
- سینے اور پیٹ میں درد۔

آپ آسانی سے زیادہ سانس لینے کو درست کرنا سیکھ سکتے ہیں، جس میں آہستہ اور یکساں طور پر سانس لینا سیکھنا شامل ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کنٹرول شدہ سانس لینا ہر کسی کے لیے جواب نہ ہو، لیکن ہمیں تب ہی معلوم ہو گا جب آپ دو یا تین منٹ جتنی بار ہو سکے، لیکن دن میں کم از کم تین یا چار بار اس کی مشق کریں۔

## کنٹرول شدہ سانس لینا

یا تو سیدھے بیٹھیں یا پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔ اگر ممکن ہو تو، اپنی ناک کے ذریعے نرم، مستحکم تال میں سانس لیں۔ آپ کی سانسیں دھڑکنے والی نہیں ہونی چاہئیں اور کوشش کریں کہ، نہ ہی گھونٹیں یا ہانپیں۔

- ایک ہاتھ اپنے سینے پر اور ایک اپنے پیٹھ پر رکھیں۔
- جب آپ اپنی ناک سے سانس لیں تو اپنے پیٹھ کو پھولنے دیں۔ اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ اپنے پھیپھڑوں کو پوری طرح استعمال کر رہے ہیں۔ اپنے اوپری سینے میں حرکت کو کم سے کم رکھنے کی کوشش کریں اور حرکت کو نرم رکھیں۔ یہ تصور کرنا مددگار ہے کہ آپ کے چار پھیپھڑے ہیں: دو آپ کے سینے میں اور دو آپ کے پیٹھ کے حصے میں۔ تصور کریں کہ آپ کے پیٹھ میں 'پھیپھڑے' ہوا سے بھر رہے ہیں۔
- آہستہ اور یکساں طور پر، اپنی ناک سے سانس باہر نکالیں۔ اب تصور کریں کہ آپ کے پیٹھ کے حصے میں پھیپھڑے پھوٹ رہے ہیں۔
- نرم تال قائم کرنے کے لیے اسے دہرائیں۔ آپ ایک منٹ میں آٹھ سے بارہ سانس لینے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر ایک چکر میں جہاں آپ سانس اندر اور باہر نکالتے ہیں اس میں لگ بھگ پانچ سے سات سیکنڈ لگنے چاہئیں۔ لیکن وقت کے بارے میں زیادہ فکر نہ کریں – آپ کو ایک آرام دہ تال ملے گا جو آپ کے لیے صحیح ہے۔
- اپنے دماغ کو بھی آرام دینے کی کوشش کریں۔ اگر ممکن ہو تو، اپنی آنکھیں بند کریں اور خوشگوار، پر امن خیالات پر توجہ دیں۔ اپنے جسم میں تناؤ کو کم ہوتا محسوس کریں۔

اس کی اکثر مشق کرنا یاد رکھیں۔ آپ جتنی زیادہ مشق کریں گے، اتنا ہی زیادہ آپ کو معلوم ہوگا کہ جب آپ صحیح طریقے سے سانس نہیں لے رہے ہیں اور جب آپ کو ضرورت ہو تو اسے درست کرنے کے قابل ہوگا۔

یاد رکھیں: یہاں تک کہ اگر آپ اپنی سانسوں پر قابو نہیں رکھتے تو کچھ بھی خطرناک نہیں ہوگا۔

## سیکشن 5 : چیلنجنگ حفاظتی رویے اور اجتناب

جب آپ کو لگتا ہے کہ کچھ برا ہو سکتا ہے تو اپنے آپ کو بچانا ایک عام ردعمل ہے۔ حفاظتی رویے وہ چیزیں ہیں (اور وہ کسی بھی چیز کے بارے میں ہو سکتی ہیں) جو آپ تباہی کو روکنے کے لیے کرتے ہیں (وہ تباہ کن سوچ جس کے بارے میں ہم سوچتے ہیں کہ جب ہم گھبراتے ہیں تو ہمارے ساتھ ہونے والا ہے)، جب کہ بچنے والے رویے وہ چیزیں ہیں جن سے آپ تباہی کو روکنے کے لیے گریز کرتے ہیں۔ ایک ایسے آدمی کا تصور کریں جو یہ مانتا ہے کہ وہ گھبراہٹ کے دوران بیہوش ہو جائے گا (جو اس کے بار بار گھبراہٹ کے حملوں کو چلاتا ہے)۔ یہ شخص اپنی خریداری کے لیے جدوجہد کر رہا ہے کیونکہ اسے ڈر ہے کہ وہ سپر مارکیٹ میں بیہوش ہو جائے۔ لہذا، اگر وہ بینز کے چند پائنٹ کے بعد ہی سپر مارکیٹ جائے گا کیونکہ الکحل اسے کم پریشان کرتا ہے، تو اسے ہم حفاظتی سلوک کہتے ہیں۔ اور اسے ایک خاص طور پر مشکل قسم کے حفاظتی رویے کے طور پر دیکھا جائے گا!

دوسری طرف، اگر وہ شخص سپر مارکیٹ میں جانے سے بالکل انکار کر دیتا ہے، تو یہ ایسی چیز ہے جسے اجتناب برتاؤ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ عام طور پر ہم اپنی حفاظت کے لیے دونوں قسم کے رویے استعمال کرتے ہیں۔ تاہم، ہم حفاظتی رویوں سے بچاؤ کے رویوں سے اکثر زیادہ واقف ہوتے ہیں۔

بعض اوقات گریز انتہائی حد تک ہوتا ہے اور وہ شخص اسے چھوڑنے سے قاصر ہوتا ہے جسے وہ اپنے 'حفاظت کے زون' سمجھتا ہے، عام طور پر اس شخص کا گھر۔ دوسرے لوگوں کی گھر سے کام کرنے اور دوبارہ واپس آنے کا ایک بہت ہی طے شدہ معمول ہوتا ہے جس سے وہ انحراف نہیں کر سکتے۔ یہ اس چیز کی مثالیں ہیں جسے ماہرین نفسیات ایگوروفوبیا کہتے ہیں، یہ ایسی حالت ہے جو بعض اوقات گھبراہٹ کے حملوں کے نتیجے میں ہوتی ہے۔ تاہم، ہر وہ شخص جسے گھبراہٹ کا سامنا کرنا پڑتا ہے ایگوروفوبک نہیں ہوگا۔

گھبراہٹ کی خرابی کی شکایت میں، کیونکہ خطرہ حقیقی نہیں ہے، یہ حفاظت اور اجتناب برتاؤ صرف چیزوں کو بدتر کرتے ہیں۔ وہ آپ کو یہ جاننے سے روکتے ہیں کہ تباہ کن غلط تشریح درست نہیں ہے۔ نیز، آپ کا دماغ آپ کے کاموں کا جواب دیتا ہے۔ اس لیے اگر آپ اپنے آپ کو بتاتے ہیں کہ کوئی حقیقی خطرہ نہیں ہے، لیکن اس طرح برتاؤ جاری رکھیں جیسے کوئی خطرہ ہے تو آپ کا دماغ آپ کو پریشان کر دے گا۔ آپ کو اپنے دماغ کو دکھانا ہوگا کہ خطرہ حقیقی نہیں ہے ایسے رویے کے ذریعے جیسے خطرہ حقیقی نہیں تھا۔

حفاظت اور اجتناب کے طرز عمل کو بروئے کار لا کر آپ اپنے آپ کو بتا رہے ہیں کہ آپ ان کے بغیر بے چینی پیدا کرنے والے حالات کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ اس سے آپ کا اعتماد مجروح ہوتا ہے اور امکان ہے کہ آپ مزید پریشان ہو جائیں۔



جم کے معاملے میں، نوٹ کریں کہ کس طرح اس کی سخت ورزش سے گریز اس کی علامات کو مزید خراب کرتا ہے اور اس کے اس یقین کو تقویت دیتا ہے کہ اس کے دل میں کچھ غلط ہے۔ چونکہ وہ کم فٹ ہے، اس لیے اسے زیادہ آسانی سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے، جو جم کے خیال میں اس بات کی علامت ہے کہ اسے دل کا دورہ پڑنے والا ہے۔

یہ واضح ہونا چاہئے کہ گھبراہٹ کے حملوں پر قابو پانے کے لئے آپ کو جو کچھ کرنے کی ضرورت ہے اس کا ایک حصہ ان حالات کا مقابلہ کرنا ہے جن سے آپ اجتناب اختیار کرتے ہیں۔ آپ کو حفاظتی رویوں کے بغیر ایسا کرنے کی ضرورت ہے۔ ان حفاظتی اور اجتناب کے رویوں کو ترک کرنا سیکھنا شاید آپ کے علاج کا سب سے اہم پہلو ہے، لیکن اس سے بھی زیادہ مشکل میں سے ایک ہے۔ تو آہستہ آہستہ آگے بڑھیں۔ شروع کرنے کے لیے، جن حالات سے آپ گریز کرتے ہیں ان کی فہرست بنانے سے پہلے اپنے حفاظتی طرز عمل کی ایک فہرست بنائیں۔

مشترکہ حفاظتی برتاؤ کی مثالیں

- صرف کسی اور کے ساتھ ایسی جگہوں پر جانا جس کے ساتھ آپ محفوظ محسوس کرتے ہیں۔
- اضطراب مخالف ادویات لینا، جیسا کہ ڈائی زیم، صرف اس صورت میں جب آپ اسے اکثر استعمال نہ کرتے ہوں تب بھی آپ بے چینی محسوس کرتے ہیں۔
- دل کا دورہ پڑنے سے بچنے کے لیے کثرت سے آرام کریں۔
- آپ کے متلی محسوس کرنے کی صورت میں کاغذ کا بیگ اپنے ساتھ رکھنا۔
- اگر آپ ہائپر وینٹیلیٹیٹ ہو تو کاغذ کا بیگ ساتھ رکھیں۔
- جب آپ بے چین ہو جاتے ہیں تو اپنے آپ کو گرنے سے بچانے کے لیے کسی قسم کی مدد کو تھامے رکھنا۔
- کھڑکیاں کھولیں، یا گہرا سانس لیں، اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کو گھٹن سے بچنے کے لیے کافی ہوا ملے۔
- ایسے حالات میں داخل ہونے سے پہلے الکحل کا استعمال جو آپ کو پریشان کر دیتے ہیں۔
- ایسے حالات میں پولو منٹ (سویٹ) چوسنا جو آپ کو پریشان کر دیتے ہیں۔
- سنیما میں صرف گلیارے والی سیٹ پر بیٹھنا۔

اپنے عام حفاظتی رویوں کی فہرست بنائیں:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

اب، ان جگہوں یا چیزوں کی فہرست بنائیں جن سے آپ جان بوجھ کر گریز کرتے ہیں تاکہ گھبراہٹ کا حملہ نہ ہو۔ عام مثالوں میں مخصوص حالات میں جانے سے انکار کرنا شامل ہے، جیسے کہ پرہجوم سپر مارکیٹ، ہجوم والے ریستوراں، مصروف میٹنگ یا سنیما۔

ایسے حالات جن سے میں گریز کرتا ہوں:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

### درجہ بندی کی نمائش

جن حالات سے آپ نے گریز کیا ہے ان کا مقابلہ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ان حالات سے شروع کریں جو آپ کو کم سے کم پریشان کرتے ہیں اور ان حالات کے ساتھ کام کریں جو آپ کو زیادہ پریشان کرتے ہیں۔ اسی کو ماہرین نفسیات گریڈڈ ایکسپوزر کہتے ہیں۔

حفاظتی رویے کو چھوڑنا اور ایسے حالات کا سامنا کرنا جن کا آپ کو خوف ہے شاید آپ کو بے چین کر دے گا۔ تاہم، آپ کو اپنے حفاظتی طرز عمل کی مدد کے بغیر اضطراب کا تجربہ کرنے کی ضرورت ہے تاکہ کسی بھی دیرپا یقین کو ختم کیا جا سکے کہ آپ کی تباہ کن غلط تشریح واقع ہو سکتی ہے۔

اس کے علاوہ، کافی دیر تک اس صورت حال میں رہنے سے کہ آپ کی پریشانی کم ہونے لگے، آپ اپنے دماغ کو دکھا رہے ہیں کہ جب آپ ان حالات میں ہوں تو اسے آپ کو پریشان کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اسے بے حسی کے نام سے جانا جاتا ہے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی پریشانی کی شدت کا اندازہ لگا سکیں۔ 0 سے 100 کا پیمانہ استعمال کریں: 100 کی درجہ بندی سے مراد وہ بدترین اضطراب ہے جس کا آپ نے کبھی تجربہ کیا ہے جبکہ 0 ایک ایسی حالت ہے جہاں آپ کو کسی قسم کی پریشانی محسوس نہیں ہوتی ہے۔ اس پر ایک نظر ڈالیں کہ ایملی نے ان حالات کی درجہ بندی کیسے کی ہے جن سے وہ عام طور پر گریز کرتی ہیں:

پریشانی کی درجہ بندی 0 - 100	صورتحال	رینک
95	باس اور کلانٹس کو ایک سیمینار پیش کرنا	1
90	لندن جانے والی ٹرین پر سوار	2
85	ہفتہ وار کاروباری اجلاسوں میں شرکت کرنا	3
55	ٹیسکو / سینسبری میں خریداری	4
45	رات کے کھانے کے لیے باہر جا رہے ہیں	5

اب، ان حالات کی فہرست کا استعمال کرتے ہوئے جن سے آپ گریز کرتے ہیں جنہیں آپ نے پچھلے صفحہ پر مکمل کیا ہے، ان حالات میں سے ہر ایک کو اس کے مطابق درجہ بندی کریں کہ اگر آپ اس صورتحال میں ہوتے تو آپ کتنے فکر مند ہوتے اور نیچے دیے گئے جدول کو مکمل کریں۔

پریشانی کی درجہ بندی 0 - 100	صورتحال	رینک

جب آپ حالات کا مقابلہ کرنا شروع کریں گے تو آپ کو فہرست کو ایڈجسٹ کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ مثال کے طور پر، ایملی نے محسوس کیا کہ ہفتے کے دن سپر مارکیٹ میں خریداری کرنا اس وقت بدتر ہوتا ہے جب یہ بہت مصروف ہوتا ہے، جبکہ ہفتے کے دوران یہ بہت آسان ہوتا ہے۔

اہم بات یہ ہے کہ ترقی کرنا چاہے آہستہ آہستہ۔ اگر آپ کسی صورت حال کو برداشت نہیں کر سکتے ہیں، تو جلد از جلد دوبارہ کوشش کریں یا کچھ آسان کرنے کی کوشش کریں۔

جب آپ ایسے حالات کا سامنا کرتے ہیں جو آپ کو پریشان کر دیتے ہیں، تو اس کا مقابلہ کرنے والے بیان کے بارے میں سوچنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے جسے آپ گھبراہٹ میں آنے پر اپنے آپ کو بتا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، لوگوں کو یہ یاد دلانے میں مدد ملتی ہے کہ اضطراب ختم ہو جائے گا:

"یہ صرف ایک گھبراہٹ کا حملہ ہے۔ یہ گزر جائے گا اور میں بہتر محسوس کروں گا۔ جب یہ گزر جائے گا، میں مستقبل میں ان حالات سے نمٹنے کے لیے زیادہ پر اعتماد محسوس کروں گا۔"

اس کے علاوہ، اپنی سانسوں پر قابو رکھنا یاد رکھیں جب آپ ان حالات کا سامنا کریں جن سے آپ گریز کرتے ہیں۔ کنٹرول شدہ سانس لینا اضطراب کی علامات کو ضرورت سے زیادہ شدید ہونے سے روکتا ہے اور یہ تباہ کن خیالات سے بھی خلفشار ہوتا ہے جو آپ کے گھبراہٹ کے وقت آتے ہیں۔

جیسے جیسے آپ کو زیادہ سے زیادہ اعتماد ہو جائے گا کہ گھبراہٹ کے حملے بے ضرر ہیں، آپ کے حفاظتی طرز عمل کو چھوڑنا اور ان حالات کا مقابلہ کرنا آسان ہو جائے گا جن سے آپ گریز کر رہے ہیں۔

درج ذیل صفحہ پر دیے گئے جدول کا استعمال کرتے ہوئے، اپنے ان حالات کی فہرست بنائیں جن سے آپ بچنا پسند کرتے ہیں اور درجہ بندی کریں کہ آپ دوسرے کالم میں کتنے بے چین رہنے کی توقع رکھتے ہیں۔ ان لوگوں کے ساتھ شروع کریں جو آپ کو کم سے کم پریشان کرتے ہیں اور انکی طرف کام کریں جو آپ کو سب سے زیادہ پریشان کرتے ہیں۔ پھر ہر صورت حال کا مقابلہ کریں، تدریجی طور پر بغیر کسی حفاظتی رویے کے، اور ریکارڈ کریں کہ آپ ایکسپوزر سیشن کے آغاز میں کتنے بے چین ہیں۔ صورت حال میں رہیں، اگر آپ کر سکتے ہیں، جب تک کہ آپ کی پریشانی آپ کے پیمانے پر 20 یا 30 تک کم نہ ہو جائے۔



## سیکشن 6: حتمی نوٹس

اب تک، آپ گھبراہٹ کے حملوں پر قابو پانے کے لیے اہم حکمت عملی سیکھ چکے ہوں گے۔ مکمل بحالی کے لیے استقامت کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا اگر اس میں کچھ وقت لگتا ہے تو مایوس نہ ہوں۔ آپ بہتر محسوس کریں گے کیونکہ آپ کو زیادہ اعتماد ہو جائے گا کہ گھبراہٹ کے حملے بے ضرر ہیں۔ اس بڑھتے ہوئے اعتماد کے ساتھ، آپ دیکھیں گے کہ آپ کے گھبراہٹ کے حملے کم کثرت سے اور کم شدت کے ساتھ ہوتے ہیں۔ آپ کو ان حالات سے بھی رجوع کرنے کے قابل ہونا چاہئے جن سے آپ نے بڑھتے ہوئے اعتماد کے ساتھ گریز کیا ہے۔ تاہم، ناکامیاں بحالی کے بندریج عمل کا ایک عام حصہ ہیں۔

### ناکامیاں

ناکامیوں کی توقع کریں۔ یہ بہتر ہونے کے عمل کا حصہ ہیں۔ اگر آپ کو کوئی دھچکا محسوس ہوتا ہے تو مایوس نہ ہوں۔ اپنے ہدایت نامے میں سیکشنز کو یہ سمجھنے کے لیے استعمال کریں کہ کیا ہوا ہے اور مایوسی کو سیکھنے کے ایک مفید تجربے میں کیسے بدلنا ہے۔

### علاج

ہو سکتا ہے آپ کے جی پی نے آپ کے گھبراہٹ کے حملوں کے علاج کے لیے دوائیں تجویز کی ہوں۔ یہ بہت سے طریقوں سے کام کرتی ہیں، یا تو آپ کو کم پریشان کر کے (کچھ اینٹی ڈپریشن/اینٹی اینزالٹی ادویات ہمیں کم پریشان کرنے کے لیے اچھی طرح سے کام کرتی ہیں، جب کہ معمولی تسکین کا استعمال بے چینی کو کم کرنے کے لیے کیا جاتا ہے) یا جسمانی علامات کو دبا کر۔ اضطراب (بیٹا بلاکرز اضطراب کی جسمانی علامات کو محدود کرتے ہیں)۔ بعض اوقات آپ کو جب آپ بے چینی محسوس کرتے ہیں تو دوائی لینے کو کہا جائے گا، جب کہ دوسروں کو روزانہ تقریباً ایک ہی وقت میں لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کبھی کبھار ان ادویات کے مضر اثرات ہوتے ہیں، لیکن یہ عام طور پر وقت کے ساتھ ختم ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کو اپنی دوائیوں کے بارے میں کوئی پریشانی ہے، تو جلد از جلد اپنے جی پی سے ان پر بات کریں۔

اگر اس سیلف ہیلپ پروگرام کو مکمل کرنے کے بعد بھی آپ کو شک ہے کہ آپ کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت دوائیوں کی وجہ سے ہے نہ کہ اس لیے کہ آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ نے اپنے گھبراہٹ کے حملوں پر قابو پا لیا ہے، تو آپ کو اپنے جی پی سے اس پر بات کرنی چاہیے، جو آپ کو اس کے مطابق مشورہ دے گا۔ دوا حفاظتی رویے کی ایک قسم بن سکتی ہے جو آپ کو یہ سمجھنے سے روکتی ہے کہ آپ بغیر کسی خاص مدد کے اس کا مقابلہ کرنے کے قابل ہیں۔ تاہم، آپ کو کم از کم اپنے ڈاکٹر کو بتانے بغیر اپنی دوائیوں میں کوئی تبدیلی نہیں کرنی چاہیے۔

### جسمانی ورزش

ایک حالیہ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ ورزش گھبراہٹ کی علامات کو کم کر سکتی ہے۔ نیو کیسل میں کوگنیٹو بیہیونرل تھراپی سنٹریعی علمی سلوک کے علاج کے مرکز کے محققین نے پایا کہ یہاں تک کہ ایک بار بھی ورزش کرنے سے ان لوگوں کے لئے فائدہ ہو سکتا ہے جو گھبراہٹ کے حملوں کا تجربہ کرتے ہیں۔ ایک بار پھر، اس کی کوشش کرنے سے پہلے اپنے جی پی، ماہر نفسیات یا نرس سے بات کریں، خاص طور پر اگر آپ کو آخری بار ورزش کرتے ہوئے کافی وقت ہو گیا ہو۔

درحقیقت، ورزش تناؤ کے لیے ایک مفید تریاق ہے جو ہماری صحت کے احساس کو بڑھانے کے لیے بھی کام کرتی ہے۔ اس طرح، باقاعدگی سے ورزش آپ کو گھبراہٹ کی مستقبل کی اقساط سے کم خطرہ بنا سکتی ہے۔

### آخری کام

حتمی کام کے طور پر، یہ بہت مفید ہے اگر آپ ہر وہ چیز لکھیں جو آپ نے اب تک سیکھی ہے۔ کسی بھی مشکلات کے بارے میں کچھ سوچیں جن کی آپ توقع کرتے ہیں۔ اپنے تحریری کام کو اس ہدایت نامے کے ساتھ رکھیں اور وقتاً فوقتاً اس کا حوالہ دیں۔ یاد رکھیں، جب آپ اس ہدایت نامے کے اختتام پر پہنچ جائیں تو آپ کی خود مدد بند نہیں ہونی چاہیے۔ جب تک ضروری ہو آپ کو خوف زدہ حالات کا مقابلہ کرتے رہنا اور حفاظتی رویوں کی شناخت اور اسے ختم کرنے کی ضرورت ہوگی۔

گڈ لک یعنی اچھی امید!

## مزید مدد

### نفسیاتی بہبود کی خدمت

اگر آپ پیٹرבורو، کیمبرج شائر، وانسفورڈ یا اونٹل میں کسی GP کے ساتھ رجسٹرڈ ہیں، تو آپ نفسیاتی فلاح و بہبود کی خدمت تک سیلف ریفرل یعنی خود رجوع کرنے کے ذریعے یا اپنے GP کے ذریعے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ 0300 300 0055 پر کال کریں۔ لائنیں صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک کھلی رہتی ہیں، سوموار سے جمعہ، بینک کی چھٹیوں کو چھوڑ کر۔ یہ آپ کی فلاح و بہبود کو بہتر بنانے اور تناؤ، اضطراب اور افسردگی سے نمٹنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے آپ کی زندگی میں تبدیلیاں کرنے میں مدد کے لیے کئی طرح کی مدد فراہم کرتا ہے۔ اس میں سیلف ہیلپ ریڈنگ یعنی خود مدد پڑھنے کا مواد، رہنمائی شدہ سیلف ہیلپ (ٹیلی فون پر اور آمنے سامنے دونوں)، ون ٹو ون علاج شامل ہیں۔

### فرسٹ رسپانس سروس

اگر آپ یا کوئی عزیز ذہنی صحت کے بحران میں ہے، تو آپ ہماری 24 گھنٹے کی فرسٹ رسپانس سروس کو 111 پر کال کر سکتے ہیں (اپشن 2)۔ یہ سروس کیمبرج شائر اور پیٹرבורو میں رہنے والے، کسی بھی عمر کے، کے لیے ہے۔ خاص طور پر تربیت یافتہ ذہنی صحت کا عملہ آپ سے بات کرے گا اور آپ کے ساتھ آپ کی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کی ضروریات پر بات کرے گا۔

### دوبارہ غور کریں۔

<https://rethink.org/diagnosis-treatment/conditions/anxiety-disorders/types>

### ارجنٹ کینز کیمبرج شائر

111 ڈائل کریں۔

### این ایچ ایس چوانسز

[www.nhs.uk/Conditions/Panic-disorder/Pages/Introduction.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/Panic-disorder/Pages/Introduction.aspx)

کتابچہ اگست 2017 کو اپ ڈیٹ ہوا

کتابچے کا جائزہ لینے کی تاریخ: اگست 2018

### مریض کا مشورہ اور رابطہ سروس (PALS)

اگر آپ کو CPFT کی کسی بھی خدمات کے بارے میں کوئی تشویش ہے، یا مزید معلومات چاہتے ہیں تو براہ کرم رابطہ کریں: مریض کا مشورہ اور رابطہ سروس (PALS) فری فون 0800 376 0775 پر یا ای میل [pals@cpft.nhs.uk](mailto:pals@cpft.nhs.uk) پر

### CPFT سروس استعمال کرنے والوں کے لیے اوقات سے باہر کی سروس

لائف لائن 0808 808 2121 پر رابطہ کریں۔

7pm-11pm

سال میں 365 دن



HQ الزبتھ ہاؤس، فلپورن ہسپتال، کیمبرج CB21 5EF۔

T 01223 219400

F 01480 398501

[www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)