

گھبراہٹ دا مقابلہ کرنا

اگست 2017 نوں اپ ڈیٹ ہویا



ساڈی دیکھ بھال قابلِ فخر ہے۔



کیمبرج یونیورسٹی ہیلتھ پارٹنرز دا کارکن

تعارف

ایہہ ہدایت نامہ تہانوں 'اپنے گہراہٹ دے حملیاں تے قابو پان وچ مدد دے لئی تیار کیتا گیا اے۔ ایہہ ضروری اے کہ تسی شروع توں آخر تک ترتیب نال ہر ایک حصے نوں پڑھو تے اس تے کم کرو۔ اس دے علاوہ جدوں کسے نویں سیکشن وچ جانڈے او تے ایہہ مفید اے کہ تسی پچھلے تمام حصیاں نوں دوبارہ پڑھو تا کہ تسی کتابچہ وچ موجود مواد نال کافی واقف ہو جاوو۔

گہراہٹ دے حملیاں تے قابو پان واسطے سخت محنت تے استقامت دی ضرورت ہوندی اے۔ تسی اس مقصد وچ جنی محنت کروں گے ایناں ای بوبتا امکان اے کہ تسی بہتر ہو جاؤں گے جس توں تمام کوششیاں کارآمد ہو جاندیاں نیں۔ لیکن اس دا مطلب ایہہ نئیں اے کہ تہانوں صرف ایک دفعہ سب کجھ صہیح کرنا پئے گا۔ ناکامیاں اس عمل دا ایک عام حصہ نیں تے اپنی سمجھ نوں بڑھان لئی ایہناں نوں استعمال کرن دی کوشش کرو۔

ایہہ ہدایت نامہ تہاڈے لئی تیار کیتا گیا اے کہ تسی آپ استعمال کرو یا اپنے معالج دی مدد نال استعمال کرو۔ جے تسی آپ اس دی کوشش کردے او تے اوہ پیش رفت نئیں کر پاندے جو تسی چاہندے او تے اپنے جی پی نال گل کرو تے پچھو کہ کی کتابچے دے حصیاں وچ تہاڈی رہنمائی دے لئی کسی علمی معالج نال رابطہ کیتا جا سکدا اے۔

مواد

صفحہ 3	سیکشن 1	بے چینی تے گہراہٹ
صفحہ 12	سیکشن 2	خیالات اور گہراہٹ کے حملے
صفحہ 20	سیکشن 3	بہلان دے طریقے
صفحہ 21	سیکشن 4	سانس لین تے کنٹرول
صفحہ 24	سیکشن 5	کٹھن حفاظتی طرز عمل تے اجتناب
صفحہ 31	سیکشن 6	حتمی نوٹس

سیکشن 1: بے چینی تے گھبراہٹ

جے تہانوں گھبراہٹ دے حملیاں توں پریشانی ہوئی اے تے اس نوں بھولنا سوکھا اے کہ بے چینی جو کہ گھبراہٹ دے ہلکے احساسات توں لے کے سراسر دہشت تک ہو سکتی اے، انسانی تجربے دا ایک عام تے ضروری پہلو اے۔ اگرچہ اضطراب دا تجربہ کسی خطرے توں خالی اے لیکن تہاڈی توجہ خطرے دی طرف مبذول کران دی صورت وچ ایہہ ناخوشگوار ثابت ہو سکدا اے۔ جے ایہہ اپنا ناخوشگوار نہ ہندا تے اسی خطرے توں بچن دے لئی گھٹ حوصلہ افزا ہندے تے اپنے آپ نوں کئیں زیادہ خطرے وچ پا لیندے اں۔

اس نوں بہتر طور تے سمجھن دے لئی تصور کرو کہ تسی ایک غیر محفوظ چٹان دے کنارے تے کھڑے اؤں۔ ساڈے وچوں اکثر چٹان توں تھلے ویکھن چہ بے چینی محسوس کرن گے خاص طور تے جدوں سانوں ڈگن توں بچان دے لئی کوئی رکاوٹ وی نہ ہووے۔ ایہہ امکان اے کہ پریشانی دا تجربہ ساڈے وچوں بہت جئے لوکاں نوں کنارے توں پچھے ہٹن دی ترغیب دے گا یا انتہائی احتیاط برتن دی جے اسی پچھے نہ ہٹن دا فیصلہ کریے۔

بلے تک پریشانی ساڈے جسم دے قدرتی خطرے دی اطلاع دے سسٹم توں ود کے ہے۔ ایہہ ساڈے جسم نوں خطرے دا جواب دین دے لئی وی متحرک کردا اے جس نوں لڑائی یا پرواز دے ردعمل دے نام توں جانیا جاند اے۔ لہذا جدوں اسی پریشان ہندے اں تے اس دا ایک حصی ایہہ ہے کہ ساڈا جسم جسمانی خطرے دے پیش نظر فوری تے فیصلہ کن ردعمل دے لئی خودبخود ایڈجسٹ ہو جاند اے۔ جو چیزاں ہندیاں نیں اوہناں وچوں کجھ ایہہ نیں:

- ساڈا دماغ چوکنا ہو جاند اے تے خطرے تے توجہ مرکوز کردا اے۔
- ساڈے دل دھڑکن تیز ہو جاندی اے تے بلڈ پریشر ود جاند اے جنکہ خون نوں پٹھیاں دی طرف موڑ دتا جاند اے جو عمل دی تیاری دے لئی تناؤ دا شکار ہو جاندے نیں۔
- جسم دا درجہ حرارت منظم رکھن دے لئی سانوں بوہتا پسینہ آنا شروع ہو جاند اے۔
- اسی زیادہ تیزی توں سانس لینا شروع کر دیندے اں جبکہ ساڈے نتھنے تے ہوا دے راستے چوڑے ہو جاندے نیں تا کہ پھیپھڑیاں وچ ہوا نوں تیزی نال اندر تے باہر جان دتا جا سکے۔
- ساڈا جگر فوری توانائی فراہم کرن دے لئی شوگر خارج کردا اے۔
- ہارمونز خارج ہوندے نیں خاص طور تے ایڈرینالین۔
- خون جمنے دی صلاحیت ود جاندی اے ممکنہ سٹ دی تیاری دی لئی۔
- غیر ضروری عمل جداں کہ عمل انہضام تے تھوک دی پیداوار گھٹ ہو جاندی اے جس دے نتیجے وچ منہ خشک ہو جاند اے، معدے وچ سرسراہٹ تے بعض اوقات متلی ہو جاندی اے۔
- مقعد تے مٹانے دے شگاف ڈھلے ہو جاندے نیں۔
- پتلیاں دا پھیل جانا دھندھلے پن دا باعث ہندا اے۔
- جسم دے حصیاں وچ سوئیاں چھین دا حساس۔

ایہہ لڑائی یا پرواز دا ردعمل مختصر مدت دے وچ فوری جسمانی خطرے دا فوری جواب دین وچ ساڈی مدد دے لئی بہت مفید اے۔ تاہم جدوں طویل مدتی جاری خطرے دا سامنا کرنا پوے تے ایہہ ردعمل گھٹ مفید ہوندا اے۔ اس دے علاوہ جے خطرے وچ کسی قسم دا جسمانی خطرہ شامل نہ ہووے تے لڑائی یا پرواز دا ردعمل بلکل وی مفید نئیں ہوندا۔

کسی جان لیوا خطرے دا سامنا کرن دے لئی جسمانی طور تے تیار ہونا، مثال دے طور تے ایہہ اس وقت مدد نئیں کردا جدوں خطرہ اس قسم دا ہووے کہ تسی سماجی حالات وچ بے چینی دا شکار ہو سکدے او، تعلقات دے مسائل دا شکار ہو سکدے او یا ایہہ کہ اپنا رہن ادا کرن دے قابل نئیں اوں۔ تاہم، کیونکہ لڑائی یا پرواز دا ردعمل دماغی بعید وچ مفید سی جدوں انساناں نوں ہر وقت جسمانی خدرات نال نمٹنا ہوندا سی، ایہہ ردعمل ہلے وی ساڈی جسمانی بناوٹ دا ایک خدکار حصہ اے۔

ایک ہور مسئلہ ایہہ ہے کہ بعض اوقات اسی بے ضرر واقعات نوں خطرناک نال تعبیر کردے آن جس دے نتیجے وچ غیر ضروری اضطراب پیدا ہوندا اے۔ جدوں اسے گھبراہٹ دے حملے دا تجربہ کردے آن تے بالکل ایدان ای ہوندا اے۔ جدوں سائنوں گھبراہٹ بندے اے تے ایہہ اس لئی بندا اے کہ اسی پریشانی دی علامات نوں خطرناک قرار دیندے آن۔ مثال دے طور تے ایک آدمی جو ڈردا اے اس نوں دل دا دورہ پے سکدا اے اوہ سمجھ سکدا اے کہ اس دا تیزی نال دھڑتدا ہویا دل (پریشانی دی ایک عام علامت) دل دے دورے دا آغاز اے۔ جے اوہ ایدان سوچدا اے اے تے ایہہ قابل فہم اے کہ اوہ زیادہ بے چین ہو جاوے گا تے اس دا دل ہور زیادہ تیزی نال دھڑکن لگے گا۔ گھبراہٹ دے حملے جداں کہ اس توں بعد آن آلے حصیاں وچ مزید تفصیل نال بیان کیتا جاوے گا، بے ضرر فیر وی اضطراب دی ناخوشگوار علامات دی تباہ کن تفسیر دے ذریعے لائے جاندے نیں۔

خلاصہ ایہہ ہے کہ ایہہ یاد رکھنا ضروری اے کہ پریشانی زندگی دا ایک عام، بے ضرر تے ضروری پہلو اے۔ تاہم پریشانی ایک مسئلہ اے جدوں ایہہ ایدان دے حالات وچ ہوندی اے جدوں کوئی حقیقی خطرہ نہ ہووے۔ ایدان اودوں ہوندا اے جدوں اسی بے ضرر حالات نوں خطرناک نال تعبیر کردے آن تے اس دی سب توں وڈی مثال گھبراہٹ دا حملہ اے۔ خوش قسمتی نال گھبراہٹ دے حملیاں تے قابو پانا ممکن اے۔ گھبراہٹ تے قابو پان دے اقدامات وچ ایہہ شامل اے کہ جدوں تسی گھبراندا اے او تے کی ہوندا اے، تباہ کن خیالات نوں بدلنا سیکھنا جو تہاڈے گھبراہٹ دے حملیاں دا سبب بندا اے تے جداں جداں تسی بوہتے پر اعتماد ہوندے جاندے او، ہولی ہولی ان حالات دا سامنا کرنا جیہناں دی وجہ توں تسی گھبراہٹ دا شکار ہوندے اوں۔

ایہہ کتابچہ ایدان کرن وچ تہاڈی مدد دے لئی تیار کیتا گیا اے۔

گھبراہٹ دا حملہ کی اے

تہانوں کداں پتا لگے گا کہ جو تہانوں ہویا اے اوہ گھبراہٹ دا حملہ اے؟ گھبراہٹ دے حملے وچ چار خصوصیات شامل نیں:

- گھبراہٹ دے حملیاں دے دوران لوکاں نوں شدید خوف یا گھبراہٹ دا سامنا کرنا پیندا اے؛
- ایہہ حملہ اچانک ہوندا اے اکثر تھوڑی جٹی تنبیہ دے نال؛
- بہت شدید احساسات نسبتاً تیزی نال گزر جاندے نیں، اکثر پنج یاں دس منٹ دے اندر (حالانکہ ایسا محسوس نہیں ہو سکدا جدوں ایسا ہوندا اے تے لوگ عام طور تے ایس توں بعد کافی دیر تک بدحواس تے بے چین محسوس کرتے ہیں) تے
- گھبراہٹ دے حملے دے دوران لوگ سوچدے نیں کہ واقعی کچھ خوفناک اے یاں پہلاں ای ہونا شروع ہو چکیا اے۔ اکثر اسیں سوچدے آں کہ سانوں ہارٹ اٹیک ہو رہیا اے، دم گھٹنے والا اے، بیہوش ہو جاواں گے، الٹی ہو جائے گی، پاگل ہو جاواں گے، اپنے آپ نوں بے وقوف بناواں گے یاں اپنیاں اندراں یاں مٹانے اتے قابو کھو دیاں گے۔

گھبراہٹ دے حملے عام نیں: ہر دس وچوں تقریباً اک شخص اپنی زندگی وچ کم از کم اک واری گھبراہٹ دا شکار ہوندا اے۔ کچھ لوکاں نوں گھبراہٹ دے نال مسلسل مسائل ہوندے نیں تے انہیں ماہر نفسیات، جی پی یاں معالج دی مدد دی ضرورت پئے سگدی اے۔ ایسا اس لئی ہوندا اے کہ گھبراہٹ لئی ساڈا فطری ردعمل اکثر صورت حال نوں مزید خراب کر دیندا اے۔ خوش قسمتی نال کچھ رہنمائی دے نال لوگ عام طور پر گھبراہٹ دے حملیاں اتے قابو پان وچ اہم پیش رفت کرن دے قابل ہوندے نیں۔ بحالی دا ایہہ عمل ایس گل نوں سمجھن دے نال شروع ہوندا اے کہ کیہڑی شے گھبراہٹ دا چکر نوں چلاندى اے۔

علامتاں، خیالات تے طرز عمل

نیچے بانئیں کالم وچ، تہانوں گھبراہٹ نال وابستہ عام علامتاں، خیالات تے رویے دی فہرست ملے گی۔ تسی اپنے تازہ ترین گھبراہٹ دے حملے دے بارے وچ سوچو تے ایناں بکساں اتے نشان لگاؤ جو تہاڈے اتے لاگو ہوندے نیں۔ اگر تہانوں کوئی ایسیاں علامتاں، خیالات یاں طرز عمل دا سامنا اے جو نیچے درج نئیں نیں تے فیر انہیں فراہم کردہ جگہ وچ لکھو۔

گھبراہٹ دی عام جسمانی علامتاں

	اک تیز دھڑکتا دل۔
	بیہوش تے چکر آنا محسوس کرنا
	سانس دی قلت محسوس کرنا۔
	بیمار یاں متلی محسوس کرنا۔
	جلدی وچ بیت الخلا جان دی ضرورت محسوس کرنا۔
	گرمی دا تجربہ کرنا۔
	تہاڈی انگلیاں یاں انگلیوں کے پوراں وچ بے حسی یاں جھنجھناہٹ دا احساس۔
	اپنے ماحول نال لاتعلق محسوس کرنا گویا تسی واقعی وہاں نئیں او، یاں تہاڈا ماحول کسے طراں مختلف یاں عجیب اے۔
	پسینہ آنا، خاص طور تے تہاڈے ہتھیاں دی ہتھیلیاں اتے، تہاڈی بغلاں وچ اور/یاں تہاڈی پیشانی اتے۔
	لرزا محسوس کرنا۔ تہاڈی تنگاں وچ کمزوری دا احساس۔
	بصری تبدیلیاں۔
	جسمانی علامتاں کوئی دوسری جسمانی علامتاں:

	میںوں دل دا دورہ پڑنے والا اے۔
	میں گرنے یاں بیہوش ہونے والا آن۔
	میرا دم گھٹ رہیا اے / سانس لین وچ دشواری ہو رہی اے۔
	میں اپنے مٹانے یاں آنتوں کا کنٹرول کھونے والا ہوں۔
	میں موت دے منہ وچ جا رہیا وان۔
	میں نارمل ننیں آن، میں 'پاگل' ہو رہیا وان۔
	میںوں قے ہون والی اے۔
	میں کنٹرول کھونے تے کچھ پاگل پن کرن والا آن۔
	میں دوسریاں دے سامنے خود کو شرمندہ کرنے والا ہوں۔
	مجھے فرار ہونا ہے۔
	کوئی پور خوفناک خیالات:
	کوئی دوسری جسمانی علامتاں

رویے

	صورتحال توں بچن تے محفوظ جگہ اتے واپس جان دی زبردست ضرورت۔
	ان جگہوں یاں حالات توں بچن دی خواہش کہ میں گھبراہٹ دے حملوں سے وابستہ ہوں۔
	بیٹھنا یاں کسی چیز نوں پکڑنا۔
	گھبراہٹ دے حملیاں توں منسلک مقامات یاں حالات اتے کسے نوں اپنے نال لے جانا۔
	گھبراہٹ دے حملے دے خطرے نوں کم کرن لئی کوئی دوجی کارروائیاں:
	کوئی وی رویہ جیہڑا خوفناک خیالات نوں روکن لئی استعمال کیتا جاندا اے جن پر تسی اوپر نشان لگایا اے:

اک وار جدوں کسے شخص نوں اک گھبراہٹ دا دورہ پیندا اے تے فیر او اکثر دوسریاں توں خوفزدہ رہندا اے۔ درحقیقت، اک گھبراہٹ دے حملے توں بعد لوگ عام طور اتے اضطراب دی عام علامتاں دے بارے وچ بہت حساس ہوندے نیں جنّاں دا اسیں سارے وقتاً فوقتاً تجربہ کردے آں تے فکر مند رہندے آں کہ ایہہ دوسرے گھبراہٹ دے حملے دی علامتاں نیں۔ ایس پریشانی دے نتیجے وچ زیادہ پریشانی ہوندی اے جیس دے نتیجے وچ اک ہور گھبراہٹ دا حملہ ہوسکدا اے۔ دوسرے لفظاں وچ، لوگ اک شیطانی چکر وچ پھنس جاندے نیں جتھے گھبراہٹ دے خوف تاں گھبراہٹ دا حملہ ہون دا امکان ودھ جاند اے۔

اگلے حصے وچ تہانوں اک ماڈل تاں متعارف کرایا جاوے گا جیس وچ بتایا جائے گا کہ جدوں اسیں گھبراندے آں تے کی ہوندا اے جنوں برطانوی ماہر نفسیات ڈیوڈ کلارک نے تیار کیتا سی۔ ایہدے ماڈل نوں گھبراہٹ دے 'شیطان چکر ماڈل' دے طور اتے جانیا جاند اے۔ کلارک نے دیکھیا کہ جدوں لوگ گھبراندے نیں تے اوس دی وجہ ایہہ ہوندی اے کہ او اپنی پریشانی دی جسمانی یا ذہنی علامات دی ایس طراں تشریح کردے نیں جس دی وجہ توں او زیادہ بے چین ہوندے نیں۔ اگلے حصے وچ، تہانوں حالیہ گھبراہٹ دے حملے دے بارے وچ سوچن دی ضرورت ہووے گی کہ تہانوں پیش آن والے واقعات دی ترتیب نوں بہتر طور تے سمجھنا پیا۔ علامات تے خیالات دی فہرست جو تسی اوپر مکمل کیتی اے ایناں واقعات دی ترتیب نوں نقشہ کرن وچ تہاڈی مدد کرے گی جو تہاڈی گھبراہٹ دے وقت رونما ہوندے نیں۔

گھبراہٹ دا شیطانی چکر

آؤ اک مثال دے نال شروع کریے: ایملی اک 25 سالہ خاتون اے جو گھبراہٹ دے حملیاں توں پریشان اے۔ اک سال پہلاں او کیمبرج تے لندن دے درمیان اک ہجوم ٹرین وچ سی تے اینوں بے ہوش تے گرم محسوس ہویا۔ اسے شرمندگی ہوئی کہ شاید او بیہوش ہو جائے یاں بیمار ہو جائے اس لئی او اگلے سٹاپ اتے ٹرین توں اتر گئی۔ ایس واقعے توں بعد، اس نے دیکھا کہ او عوامی مقامات اتے بہت بے چین ہو جاندی سی۔ حال ای وچ، اک پرجھوم کم دے سیمینار وچ او بے چینی تے مثلی محسوس کرنے لگی۔ اسنوں ڈر لگنے لگا کہ اوہ اپنے تمام ساتھیوں دے سامنے بے ہوش ہو جائے گی تے اسنوں جلدی نال کمرے توں نکلتا پیا۔ ایملی نوں پسینہ آ رہیا سی، اینوں چکر آ رہیا سی، اوس دا دل دھڑک رہیا سی تے او مختصر سانس لے رہی سی۔ او باتھ روم وچ گئی تے اپنے چہرے اتے پانی دے چھینٹے ایس گل نوں یقینی بناندے ہوئے کہ اوس نے گہری سانسیں لیں۔ اینوں یقین اے کہ اگر او اس وقت نہ جاندی تے او بے ہوش ہو جاندی تے اوس دے کیریئر نوں تباہ کن نقصان پہنچدا۔ ایس قسم دی چیز ایملی دے نال زیادہ سے زیادہ ہو رہی اے۔

ایملی دا گھبراہٹ دا حملہ:

ایملی دے گھبراہٹ دے حملوں دا محرک کجھ وی ایسا لگدا اے جیس دی وجہ نال او قدرے پریشان ہو جاندی اے۔ خاص طور اتے او سماجی حالات وچ بے چین ہو جاندی اے جتھوں او آسانی نال بچ نہیں سکدی۔ دوجے محرکات وچ عام احساسات شامل نیں جیس طراں کہ گرم محسوس کرنا جو ساڈے وچوں اکثر لوگ شاید ای محسوس کرن گے۔ ایس توں علاوہ، ایملی اوس دن توں ٹرین وچن نہیں گئی جدوں اس نے سوچیا کہ او بیہوش ہو جائے گی۔

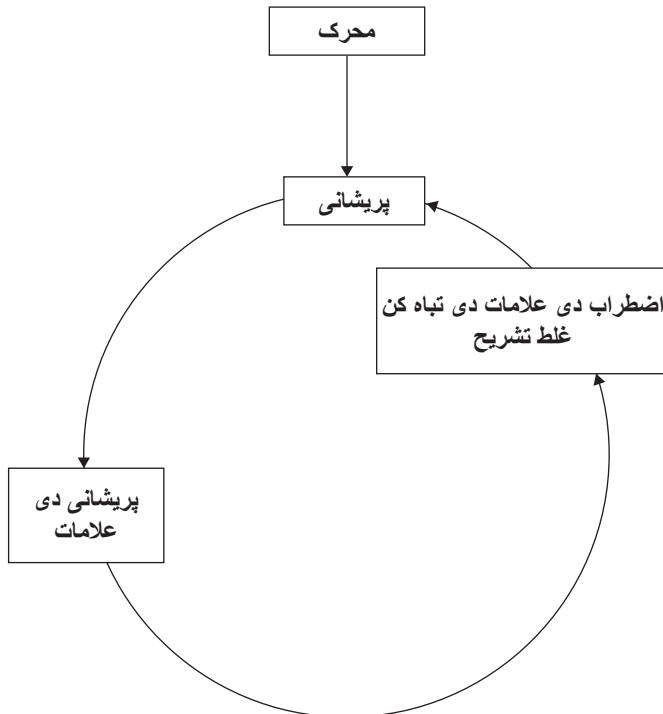
جیسے ہی اس نے ویکھیا کہ او بے چینی محسوس کرن لگی اے، اس نے سوچیا: "اگر میں بیہوش ہو جاواں تے کی ہوئے گا؟" ایہہ اینوں بہت زیادہ پریشان کر دیندا اے۔

جدوں ایملی بہت پریشان ہون لگدی اے تے اینوں معمول توں زیادہ پسینہ آن لگدا اے، ایسدا دل بہت تیزی نال دھڑکن لگدا اے، اینوں قدرے متلی محسوس ہوندی اے تے اوس دا منہ خشک ہوندا اے۔ یاس نے ایہہ وی دیکھیا کہ او متزلزل ہو جاندی ہے تے اپنی پریشانی دے علاوہ کسی ہور چیز اتے توجہ نہیں دے سگدی۔ ایملی نوں سانس دی قلت محسوس ہوندی اے تے او زیادہ تیزی نال سانس لین لگدی اے جیس دی وجہ توں اوہ ہمیشہ بدتر محسوس کردی اے۔

جیسا کہ ایملی ایناں علامتاں دا تجربہ کردی اے، جنوں او بیہوش ہون دے نال جوڑدی اے، اسے یقین ہو جادا اے کہ او بیہوش ہو جائے گی۔ جدان ہی اس نوں یقین ہوندا اے اوہ بے ہوش ہون آلی اے، اوہ مزید بے چین ہو جاندی اے تے اس دی پریشانی دیاں ود جاندیاں نیں وغیرہ۔

ایملی دی مثال وچ گھبراہٹ دے چکر دے اس مقام تے اوہ اس صورتحال توں نکل گئی۔ اس نوں گہرا سا لینا پیا تے پانی پینا پیا۔ اس دی بحالی نوں تقریباً دس منٹ لگے لیکن اس نے باقی پورا دن بہت زیادہ پانی دی کمی محسوس کیتی۔ دلچسپ گل ایہہ ہے کہ ایملی کدی بے ہوش نہیں ہوئی۔ اس دے بعد توں اوہنے بھیڑ آلیاں ٹریناں دے دیگر جگہاں توں گریز کیتا۔

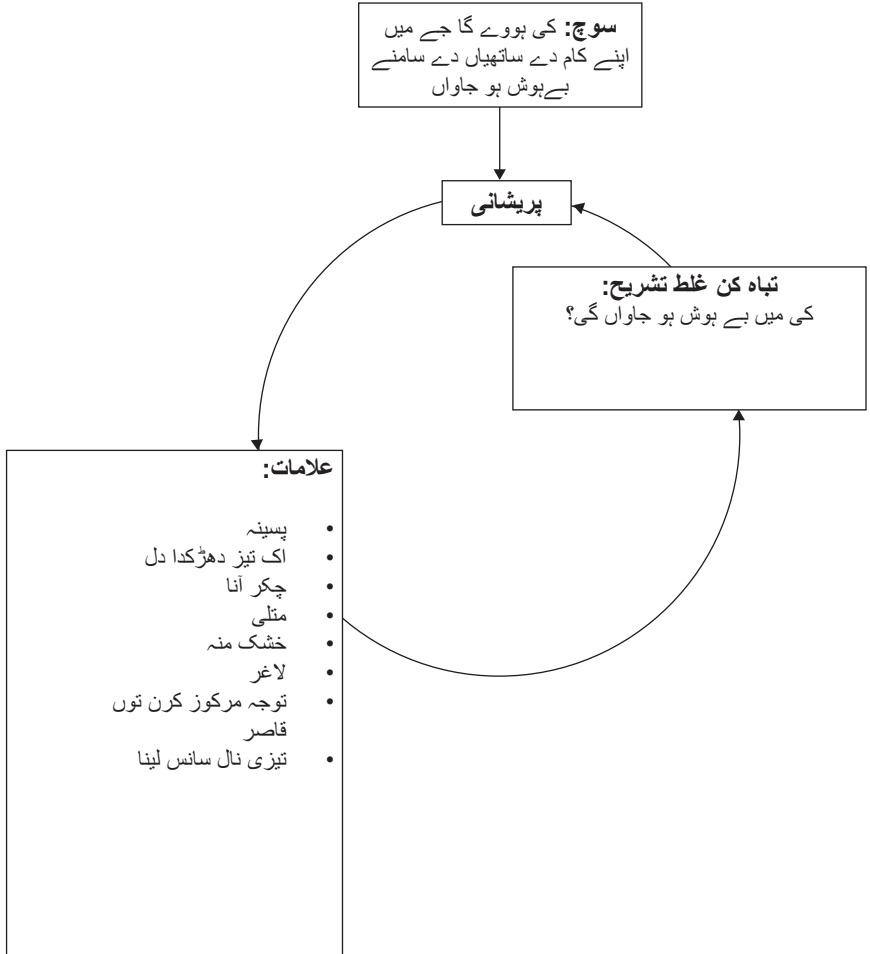
تھلے دتا گیا خاکہ کلارک دے گھبراہٹ دے ماڈل دی ایک مثال پیش کردا اے۔ کسے قسم دا واقعہ قابلِ مزمت دائرہ شروع کرن دے لئی اضطراب نوں جنم دیندا اے۔ بے چینی وچ مختلف جسمانی تے ذہنی علامات شامل نیں۔ فیر ایہناں علامتاں دی غلط تشریح کیتی جاندی اے جس توں اضطراب وددا اے جو یقیناً جسمانی تے ذہنی علامتاں نوں ہور وی بدتر بنا دیندا اے۔



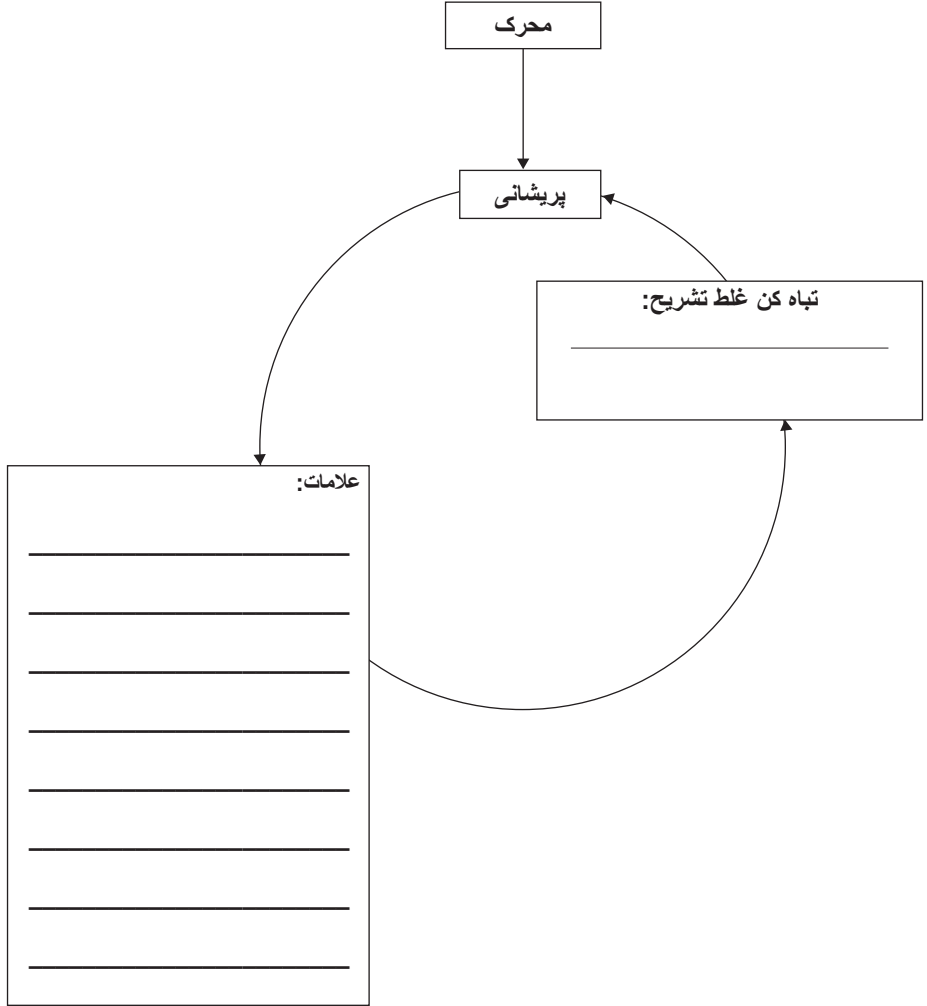
اس تے ایک نظر پاؤ کہ ایملی دے حالیہ اضطراب دے دورے نوں ذیل وچ کداں دکھایا گیا اے:

ایملی دا گھبراہٹ دا چکر

ایملی نوں ایک تباہ کن سوچ دا سامنا کرنا پیندا اے جو اس نوں بے چین کر دیندی اے۔ اوہ اپنے اضطراب دی علامات دی غلط تشریح اس طرح کردی اے جو اس دے خوف دی تصدیق کردی اے جس دے نتیجے وچ مزید اضطراب پیدا ہوندا اے۔



تہاڈا گھبراہٹ دا چکر
 بن گھبراہٹ دے حملے دی اپنی تازہ ترین یا واضح مثال دا خاکہ بنان دے لئی تہانوں اپنے لئی اوہی کام
 کرن دے لوڈ اے۔ ایہہ سمجھن وچ مدد دے لئی تھلے دتے گئے خاکے دا استعمال کرو کہ گھبراہٹ دا
 حملہ کیوں تے کداں ہویا۔ سائیکل مکمل کرن وچ مدد دے لئی تسی صفحہ 5 تے موجود چیک لسٹ توں
 مشورہ کر سکدے او۔



کی ایہہ تہاڈے لئی معنی خیز بیگا اے؟ کی تسی ویکھ سکدے او کہ تہاڈی سوچ نے اضطراب دے
 تجربے نوں کداں بدتر بنا دتا اے جس دے نتیجے وچ گھبراہٹ پیدا ہوئی اے؟

سیکشن 2: خیالات تے گھبراہٹ

پچھلے حصے نے اس کردار نوں متعارف کرایا جو ساڈے خیالات ادا کردے نیں خوف و ہراس پیدا کرن وچ۔ ایہہ خیالات تباہ کن غلط تشریحات نیں جو اسے اس وقت پیدا کردے آن جدوں اسی ایہہ سوچے کہ غیر خطرناک اگرچہ غیر آرام دہ پریشانی دی علامات بہت زیادہ سنگین مسئلے دے آثار نیں۔ عموماً اضطراب دیاں سب توں نمایاں علامات جو اسی تجربہ کردے آن تے تباہ کن غلط تشریحات جو اسی آپ پیدا کر سکدے آن ایہناں دے درمیان ایک منطقی تعلق ہوندا اے۔ تھلے دتے گئے ٹیبل تے غور کرو، بائیں کالم وچ اضطراب دی عام علامات دی فہرست دتی گئی اے تے دائیں کالم وچ عام غلط تشریحات دی فہرست دتی گئی اے جو لوکی ان علامات دے بارے وچ پیدا کر لیندے نیں۔

تباہ کن غلط تشریحات

اضطراب دی نمایاں علامات	ممکنہ قابل مزمت غلط تشریح
دھڑکدا دل، لرزش تے سینے وچ درد	مینوں دل دا دورہ پین دیا اے۔
سانس وچ کمی	میرا دم گھٹن آلا اے
چکر آنا، غیر مستحکم یاں ڈھیلی ٹنگاں محسوس کرنا	میں گرنے یاں بیہوش ہونے والا اے۔
سوئیاں چبھنا یاں بے حسی۔	مینوں فالج بیا اے۔
وددے خیالات۔	میں اپنا دماغ گوان دیا اے
دھندلی نظر۔	میں اندھا ہون آلا ہاں۔
غیر حقیقی احساس، ارتکاز دی کمی یاں غیر معمولی ذہنی احساسات۔	میں پاگل ہون دیا ہاں یاں مینوں فالج ہون آلا اے۔
بیت الخلاء جان دی اچانک طلب۔	میں اپنے مٹانے یاں آنتاں تے کنٹرول کھون آلا ہاں۔

جدوں ساڈی پریشانی محسوس ہو جاندی اے تے اسی جسمانی احساسات نوں دور کرن دے لئی انتہائی چوکس ہو جاندے آن تے اوہناں تے بوبتی توجہ دینا شروع کر دیندے آن۔ تاہم تسی جنی بوبتی توجہ جسمانی علامات تے مرکوز کرو گے اوہ اپنی ہی شدت نال محسوس ہون لگن گیان۔ ایہہ تہاڈے گھبراہٹ دے چکر وچ شامل ہوندا اے تے تہاڈی قابل مزمت غلط تشریحات دی حمایت کردا اے۔

جداں کہ تسی جاندے او کہ ایہناں سوچاں دا مسئلہ اے بے کہ ایہہ مزید پریشانی دا باعث بندیاں نیں۔ کوئی وی شخص جواہیہ مندا اے کہ اس نوں دل دا دورہ پین آلا اے، مثال دے طور تے، اوہ ہور زیادہ پریشان ہو جاوے گا تے پریشانی دی علامات اس خیال دی تصدیق کر سکدیاں نیں کہ ایہناں نوں دل دا دورہ پین آلا اے۔ دوسری غلط تشریحات دا وی ایہہ ہی حال اے۔

ایہ نوٹ کرنا بہت ضروری اے کہ ایہ سائیکل چلان والی تباہ کن غلط تشریح اے۔ اگر تسی ایہ تسلیم کرن دے قابل او کہ اضطراب دی ایہ اکثر غیر آرام دہ علامات بے ضرر نیں، تے سائیکل نوں ودھان دے لئی کش نہیں اے تے اضطراب گھبراہٹ وچ نہیں ودھدا اے۔ سوال، فیر، ایہ ہے کہ اسی انان غلط تشریحات نوں کیس تراں چیلنج کریں؟ شروع کرن دے لئی اک اچھی جگہ انان وچوں بہت جئے عام خوف دے بارے وچ کش حقائق تے غور کرنا اے۔

دل دا دورہ پین دا خوف

جیویں کہ اسی پہلے ای نوٹ کر چکے آں، گھبراہٹ دی کش علامات، خاص طور تے سینے وچ درد، دل دے دورے دے دوران محسوس ہون والی علامات نال ملدی جلدیاں نیں۔ لہذا ایہ گل قابل فہم اے کہ جیس شخص نوں گھبراہٹ دا دورہ پے ریا اے اوہ ایہ سوچ سکدا اے کہ اونوں درحقیقت دل دا دورہ پیا اے۔ ایہ یاد رکھن دے قابل اے کہ دل دی بیماری نوجوان خواتین وچ بوت گھٹ ہوندی اے، جو وی ایس گروپ وچ ہوندی اے جیس دا سب توں زیادہ امکان گھبراہٹ دی خرابی دا سمنا کرنا پیندا اے۔ اگر توانوں بار بار سینے وچ درد محسوس ہوندا اے، تے توانوں جلد از جلد اپنے ڈاکٹر نال ملنا چاہیدا اے۔ تاہم، اگر توائے ڈاکٹر نے پہلے ہی دل دی کسی وی پریشانی نوں مسترد کر دتا اے تے توانوں دسیا گیا اے کہ تسی جو محسوس کیتا اے اوہ اک گھبراہٹ دا دورہ اے، تے اگلی وار جدوں تسی اپنے دل دے بارے وچ فکر مند محسوس کرو تے اپنے آپ نوں پوچھو، "کیا مینوں پشلی وار ہارٹ اٹیک ہویا سی؟ میں ایہوجیا محسوس کیتا؟" اگر نہیں تے فیر ایہ سوچن دی کوئی وجہ کیوں اے کہ ایس وار مختلف اے۔

پاگل ہون دا خوف

اکثر جدوں لوکاں نوں گھبراہٹ دا دورہ پیندا اے تے اوہ سوچدے نیں کہ اوہ حقیقت نال رابطہ کھونا شروع کر رئے نیں تے پاگل ہو رئے نیں۔ ایہ سوچ، فطری طور تے، کسی نوں وی پریشان کر دے گی تے ایس طرح ایہ سلسلہ چلدا رہندا اے۔ ایہ گھبراہٹ تے شدید ذہنی بیماری دے درمیان فرق نوں نوٹ کرن دے قابل اے۔ گھبراہٹ دے حملے تے دیگر پریشانی دے مسائل بوت عام نیں تے عام طور تے عام انسانی تجربے دے تناظر وچ ہوندے نیں جد کہ شدید ذہنی بیماریاں جیویں شیذوفرنیا یا بائی پولر ڈس آرڈر دی شکایت بوت گھٹ ہوندی اے۔ گھبراہٹ دے حملے انان وچوں کسی وی ذہنی بیماری دا سبب نہیں بندے۔ گھبراہٹ دے شکار لوکاں وچ کسی ہور نال زیادہ شدید ذہنی بیماری پیدا ہون دا امکان نہیں ہوندا اے۔

بے ہوش ہون دا خوف

لوکاں دے لئی ایہ سوچنا بوت عام اے کہ جدوں انہاں نوں گھبراہٹ دا دورہ پیندا اے تے اوہ بیہوش ہون والے نیں۔ جدوں لوگ بے ہوش ہو جاندے نیں تے اوہ ایسا کردے نیں کیونکہ انان دا بلڈ پریشر بہت گھٹ ہوندا اے تے دماغ نوں کافی آکسیجن نہیں پہنچ سگدی۔ بیہوش ہون دا سب توں واضح نتیجہ ایہ اے کہ تسی گر جاؤ۔ اک وار جدوں اسی لیٹ جاندے اُن تے تواڈا دل دماغ دی سطح تے ہوندا اے تے مزید خون نوں اوپر دی طرف پمپ کرن دی ضرورت نہیں ہوندی اے۔ ایس توں علاوہ، تواڈے عضلات تواڈے دماغ دے لئی خون جاری کردے ہوئے آرام کردے نیں۔ ایس دے نتیجے وچ، تواڈا بلڈ پریشر تیزی نال ودھ جاند اے تے تسی جلد صحت یاب ہو جاندے او۔ بے ہوشی اک ہور طریقہ اے جیدے نال تواڈا جسم توانوں نقصان توں بچاند اے۔

ہن سوچو کہ گھبراہٹ دے حملے دے دوران کی ہوندا اے: جینوے ای اسی بے چین ہوندے اُن ساڈا دل معمول توں بہت زیادہ تیز دھڑکدا اے تے ساڈا بلڈ پریشر ودھ جاند اے۔ ایہ ایس دے بالکل برعکس اے جدوں اسی بیہوش ہو جاندے اُن۔ ایہ سوچنا بوت عام اے کہ تسی گھبراہٹ دے دوران بیہوش ہو سکدے نیں، لیکن ایسا نہیں ہوندا۔

ایس قاعدے وچ اک استثناء اے، جو انان لوکاں دے نال ہوندا اے جنہاں نوں اسی خون دی چوٹ دا فوبیا کہندے نیں۔ ایہ اوہ لوگ نیں جنہاں نوں خون، چوٹاں، سوئییاں تے سرجری دا شدید خوف ہوندا اے۔ زیادہ تر لوک انان چیزاں نال خوفزدہ ہوندے نیں، لیکن فوبیا وچ معمول توں کتھے زیادہ شدید خوف شامل ہوندا اے۔ ایس قسم دے فوبیا وچ مبتلا افراد جدوں انان دے بلڈ پریشر وچ کمی دے خوف دا سامنا کردے نیں تے اوہ دوسریاں توں مختلف ردعمل ظاہر کردے نیں۔ ایہ شاید ایس لئی ہوندا اے کیونکہ اگر تواڈا بلڈ پریشر گھٹ ہو جاند اے، تے توانوں گھٹ خون بہے گا تے اگر تسی شدید زخمی ہوئے او تے تواڈے زندہ رہن دا زیادہ امکان اے۔ اپلائڈ ٹینشن نامی اک مخصوص تکنیک اے جو بلڈ پریشر نوں ودھاندی اے تے ایہ انان لوکاں نوں سکھائی جا سگدی اے جنان نوں ایس قسم دا فوبیا اے۔ تاہم، جدوں تک کہ توانوں ایہ نایاب مسئلہ نہ ہووے (تے جے تسی ایسا کیتا ہووے تے توانوں معلوم ہو جائے گا)، اپنے آپ نوں یاد دلاؤ کہ گھبران دے دوران تواڈے بیہوش ہون دا امکان کسی ہور وقت دے مقابلے وچ گھٹ اے۔

کنٹرول کھوجان دا خوف

کچھ لوکاں دے لئی تباہ کن خوف ایہ ہوندا اے کہ جدوں اوہ بہت بے چین ہو جان گے تے اوہ کنٹرول کھو دین گے۔ اکثر ایس توں لوکاں دا مطلب ایہ ہوندا اے کہ اوہ فحاشی دا شور مچاندے ہوئے اپنے آپ نوں یا دوسریاں نوں تکلیف پہنچاؤ گے۔ NHS نیشنل الیکٹرونک لائبریری آف مینٹل ہیلتھ دے مطابق، گھبراہٹ دے حملے دا سمنہ کردے ہوئے ایس تران 'کنٹرول توں بار' کش کرن دا دستاویزی کیس کدی نہیں ہویا اے۔ اگر تسی پریشان او کہ تسی کنٹرول کھو سکدے او، تے اپنے آپ توں ایہ پچھنا مددگار ثابت ہو سکدا اے، "کی میں واقعی کش ایسا کیتا جو پشلی وار جدوں مینوں گھبراہٹ دا حملہ ہویا سی تے بالکل بے قابو ہو گیا سی؟"

دم گھٹنے دا خوف

اضطراب دی سب توں عام علامات وچوں اک تیزی نال ساں لینا اے تاکہ تسی اپنے پٹھیاں نوں لڑن دے لئی تیار ہوں یا خطرے توں بچن دے لئی ساڈی لڑائی یا پرواز دے ردعمل دے حصے دے طور تے زیادہ آکسیجن حاصل کر سکن۔ تاہم، بہت تیزی نال ساں لینا، جد کہ نقصان دہ نہیں، گھبراہٹ دی علامات نوں مزید خراب کر سکتا اے، جینوے کہ بیہوش ہونا، جھنجھلاہٹ دا احساس، چکر آنا تے ساں بند ہونا۔ درحقیقت، بہت سارے لوکاں دے لئی، گھبراہٹ دی بدترین علامات انان دی ساں لین دا نتیجہ نیں۔ ایسا ایس لیے ہوندا اے کیونکہ تیز ساں لین نال ساڈے خون وچ آکسیجن (O2) تے کاربن ڈائی آکسائیڈ (CO2) دی سطح بدل جاندی اے۔ اسی آکسیجن اندر نوں لیندے اے تے کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کردے اے۔ توازن بگڑ جاندا اے جدوں اسی اپنے جسم دی ضرورت توں زیادہ تیزی نال ساں لیندے اے تے ساڈے خون دے بہاؤ وچ بہت زیادہ آکسیجن ہوندی اے۔ ایس توازن نوں بحال کرن دا اک اچھا طریقہ ایہ اے کہ کنٹرول شدہ طریقے نال ساں لوو جیس دی وضاحت اگلے حصے وچ دتی جائے گی۔

جو لوک دم گھٹن دے بارے وچ فکر مند نیں اوہ بعض اوقات چھوٹے کمریاں، یا گرم کمریاں، یا وینٹیلیشن دے بغیر کمریاں وچ رہن دی فکر کردے نیں، کیونکہ انہاں نوں ڈر ہوندا اے کہ انہاں نوں کافی ہوا نہیں ملے گی۔ ایہ خوف گھبراہٹ دے حملے نوں متحرک کر سکتا اے۔ میرا دفتر، جو شاید NHS دے لئی اک عام سائز دا دفتر اے، 6 میٹر لمبا 4 میٹر چوڑا اے تے چھت 2.5 میٹر اونچی اے۔ ایس دا مطلب اے کہ ہوا دا حجم تقریباً 60000 لیٹر اے۔ ایہ ایس توں کٹھے زیادہ ہویا اے جیس دے نال کسی نوں کئی گھنٹیاں تک زندہ رہن دی ضرورت ہوندی اے اگر کمرے نوں بند تے ہوا نال بند کر دتا گیا ہووے۔ حقیقت ایہ ہے کہ جنان کمریاں دا اسی روزمرہ دی زندگی وچ سامنا کردے نیں اوہ ہوا نال بند نہیں ہوندے۔ کسی دوست نوں بند دروازے دے کنارے تے کچھ ایئر فریشنر چھڑکن دے لئی کہہ کے اوس دی جانچ کرو تاکہ ایہ معلوم ہو سکے کہ آیا فریشنر دی بو آ رہی اے۔ ایس توں پتہ چل جائے گا کہ ہوا دی سپلائی درحقیقت لامحدود اے - ہوا ساڈی ضرورت توں زیادہ تیزی نال تنگ ترین خلاء دے ذریعے اندر تے باہر بہندی اے۔ ایس دے علاوہ، کمرے دے درجہ حرارت نال ایس گل تے کوئی فرق نہیں پیندا کہ سانوں کتنی آکسیجن دستیاب اے - گرم ہوا بن وی اتنی ہی آکسیجن نال بھرپور اے۔ ہوا وچ جان دے لئی کھڑکیاں کھولن نال سانوں بہتر محسوس ہو سکتا اے، لیکن ایہ ساڈے لئی ساں لین دے لئی ضروری نہیں اے۔

آنتاں یا مٹانے دا کنٹرول کھون دا خوف

اک ہور عام خوف ایہ ہے کہ گھبراہٹ دے دوران اسی اپنیاں آنتاں یا مٹانے دا کنٹرول کھو داں گے۔ احساسات عام نیں فیر وی ساڈے طبی تجربے وچ کسی نے وی اپنیاں آنتراں اتے کنٹرول کھون دی اطلاع نئیں دتی اے جب تک کہ اوناں دے پیٹ وچ خوفناک خرابی نہ ہووے۔ اک وار فیر اپنے آپ توں سوال ایہ اے کہ اگر پچھلی بار ایسا نئیں ہویا سی تے ایس وار ایسا کیوں ہووے گا؟

الٹی دا خوف

اسی طرح الٹی دا خوف اکثر گھبراہٹ دے حملیاں وچ ملوث ہوندا اے، فیر وی بہت کم لوگ ایہ دعویٰ کردے نیں کہ گھبراہٹ دے حملے دے دوران الٹی آئی اے۔ جدوں اسی پریشان ہوندے آ تے اسی بے چینی محسوس کر سکتے اے، لیکن ایس دا مطلب ایہ نئیں اے کہ اسیں قے کراں گے۔ ایس بارے وچ سوچو کہ تہانوں الٹی دے بغیر کتنی وار بیمار محسوس ہویا اے۔ ایہ صرف کچھ عام غلط تشریحات نیں جو اسی گھبران دے وقت کردے اے، ایہ ساریاں ایس طراں نیں۔ ذیل دا سیکشن تہانوں ایناں تے کسی وی دوسرے خیالات نوں چیلنج کرن وچ مدد کرے گا جو عام پریشانی نوں گھبراہٹ وچ بدل دیندے نیں۔

گھبراہٹ دی ڈائری

ایس سیکشن وچ تہانوں گھبراہٹ دی ڈائری نال متعارف کرایا جائے گا۔ ایہ اہم معلومات اکٹھا کرن دا اک بہترین طریقہ اے تاکہ تہانوں ایناں خیالات نوں چیلنج کرن وچ مدد ملے جو عام اضطراب نوں گھبراہٹ دے حملے وچ بدل دیندے نیں۔

ہر گھبراہٹ دے حملے دے بعد گھبراہٹ دی ڈائری مکمل کرن دی کوشش کرو۔ شروع کرن لئی صرف پہلے چار کالم مکمل کرو۔ جدوں تسی گھبراہٹ محسوس کردے او تے دوسرے کالم وچ صورت حال نوں نوٹ کرو۔ فیرر چوتھے کالم وچ خوفناک خیالات نوں لکھن توں پہلاں تیسرے کالم وچ اپنی پریشانی دی علامات دی فہرست بناؤ۔ او ایملی دی حالیہ گھبراہٹ دے حملے دی مثال دا استعمال کردے ہوئے اک فوری مثال پیش کردے آں:

صورتحال: ایملی اک ورک سیمینار وچ شرکت کر رہی اے، جدوں ایس نے دیکھا کہ او بے چین اے۔

پریشانی دی علامات: ایملی نوں پسینہ آتا ہے، ایس دا دل دھڑکتا اے، اینوں چکر آندا اے، اینوں متلی محسوس ہوندا اے، ایس کا منہ خشک ہوندا اے، او لرزتی محسوس ہوتی ہے، او کسے ہور چیز اتے توجہ نہیں دے پاتی اے سوائے ایس دے کہ او کیسا محسوس کردی اے تے او تیزی نال ساں لیندی اے۔

تباہ کن غلط تشریح: ایملی دا خیال ہے کہ او اپنے ساریاں ساتھیوں دے سامنے الٹی کرن والی اے۔ اینوں توقع اے کہ ایس دی وجہ نال اوس دے کیریئر نوں ناقابل تلافی نقصان پہنچے گا۔ ڈائری دا استعمال کردے ہوئے، ایملی مندرجہ ذیل کالموں نوں بھر سکتی اے:

گھبراہٹ دی ڈائری

تاریخ	صورتحال	اضطراب دی علامتاں	تباہ کن غلط تشریح	متبادل ردعمل
25 فروری	کام پر اک پرہجوم سیمینار وچ شرکت۔	پسینہ، اک تیز دھڑکا دل چکر آنا متلی منہ دا خشک ہونا متزلزل، توجہ مرکوز کرن توں قاصر ہونا تیزی نال ساں لینا	میں اپنے سارے ساتھیوں دے سامنے قے کرنے جا رہیا واں۔	

تباہ کن سوچ دا متبادل جواب تلاش کرنا

پچھلے صفحے اتے بیان کیتی گئی تکنیکاں نال تہانوں ایہ سمجھن وچ مدد ملے گی کہ تسی کیوں گھبرا گئے۔ ہن تہانوں اپنی تباہ کن غلط تشریحات دا متبادل جواب پیدا کرن دی عادت ڈالنے دی ضرورت اے، جدوں وی تسی گھبراؤ تے ردعمل نوں اپنی گھبراہٹ دی ڈائری دے آخری کالم وچ لکھ دیو۔ بہت سے طریقے نیں جنہاں وچ تسی ان تباہ کن غلط تشریحات نوں چیلنج کر سکہے او تے اک صحت مند، متبادل ردعمل پیدا کر سکہے او۔ شروع کرن لئی مخصوص غلط تشریحات دے ثبوت اتے سوال کرنا مفید اے۔ اپنے آپ توں پچھو:

مجینوں پچھلے کئی گھبراہٹ دے حملے ہو چکے نیں، تے میرا بدترین خوف پہلاں ای کیوں نہیں ہوا؟

.....

.....

.....

.....

.....

کی ایہ سوچن دی کوئی وجہ اے کہ ایس وار ایہ کچھ مختلف ہوگا؟

.....

.....

.....

.....

.....

اضطراب دا سبب بننے والے خیالات نوں چیلنج کرنا اک ایسی چیز اے جو ایس وقت تک کیتی جانی چاہندی اے جدوں تک کہ ایہ تباہ کن گھبراہٹ دے حملیاں وچ ملوث تباہ کن غلط تشریح نوں کمزور کرن لئی لیندا اے۔ عملی مشق دے طور تے ایملی دی صورتحال دے بارے وچ سوچو: تسی ایس دے تباہ کن عقیدے نوں کمزور کرن لئی اینوں کی کہہ سکہے آن؟

.....

.....

.....

.....

.....

درحقیقت، اپنے خیالات نوں چیلنج کرن دا اک ہور طریقہ ایہ ہے کہ تسی اپنے آپ نوں پچھو: اک قریبی دوست مینوں تسلی دین لئی کی کہے گا جدوں میں گھبراہٹ دا شکار ہو رہیا سی؟

یاں میں ایس دوست نوں کی کہواں گا جنے مجھ پر گھبراہٹ دا حملہ بیان کیتا؟

اگر تسی جاندے او کہ تہانوں پریشانی اے، لیکن فیر وی تباہ کن غلط بیانی تاں ڈردے او تے تسی اپنے آپ نوں پچھ سکدے او کہ پریشانی تباہی دا سبب کیس طراں بندی اے؟ (تباہی او خوفناک واقعہ اے جس دے بارے وچ اسی سوچدے اں کہ جدوں اسیں گھبراندے اں تے ساڈے نال کچھ ہون والا اے۔) مثال دے طور تے پریشان ہون نال مینوں الٹی، دل دا دورہ پڑنا، بیہوش ہونا وغیرہ کیس طراں ہوندا اے؟

تاریخ	صورتحال	اضطراب دیاں علامتاں	تباہ کن غلط تشریح	ردعمل

جدوں تسی گھبراہٹ محسوس کردے او، تے دوسرے کالم وچ صورت حال نوں نوٹ کرو۔ فیر چوتھے کالم وچ خوفناک خیالات لکھن توں پہلاں تیسرے کالم وچ اپنی پریشانی دی علامات درج کرو۔ آخری کالم تہاڈے لئی تباہ کن غلط تشریح لئی مددگار جواب لکھن لئی موجود اے۔ پہلے کالم وچ دن دی تاریخ تے وقت نوں نوٹ کرنا مفید اے۔

سیکشن 3: خلفشار دی تکنیک

گھبراہٹ دی علامات نوں کم کرن دا اک اچھا طریقہ خلفشار دی تکنیکاں نوں استعمال کرنا اے۔ ایہ تکنیکاں خود اتے توجہ مرکوز کرن تے اضطراب نوں کم کرن دا کم کردیاں نیں۔ اپنی غیر آرام دہ جسمانی علامات اتے توجہ مرکوز کرن دی بجائے تسی اپنی توجہ مثال دے طور تے ایس طرف موڑ سکدے او:

- تہاڈے ارد گرد کی ہو رہیا اے؟
- جو تسی دیکھ سکدے او۔
- جو تسی سن سکدے او۔
- جنوں تسی سُنکھ سکدے او۔
- تہاڈے آس پاس کون اے؟

خلفشار دی تکنیک دی بہت ساریاں قسماں نیں، مثال دے طور تے چھٹی دے بارے وچ سوچنا؛ اپنی انگلیاں دے درمیان ریت، اپنی جلد اتے سورج تے سمندر دی آواز دا تصور کرو۔ یاں تسی اپنی پسندیدہ جگہ دی تصویر بنا سکدے او جہاں کہیں بھی ہو۔

خلفشار دی تکنیکاں کم کردیاں نیں کیونکہ او سوچ تے جسمانی احساسات دے گھبراہٹ دے چکر نوں توڑ دیندیاں نیں۔ ایہاں خلفشار دیاں تکنیکاں نوں کم از کم 3-4 منٹ تک استعمال کیتا جانا چاہیدا اے تاکہ او موثر ثابت ہوں۔

سیکشن 4: ساں لین تے کنٹرول

ساں لین دی ورزش

ہن اک آرام دہ کرسی اتے بیٹھو تے تصور کرو کہ تسی اک بڑے انفلیٹبل گدے نوں اڑا رہے او۔ ایس گل نوں یقینی بناندے ہوئے کہ تسی گدے نوں بھرن لئی زور نال پھونکاں مارو، جلدی نال ساں اندر تے باہر لوو۔ شروع کرن لئی اسے 10 سیکنڈ، فیر 15 سیکنڈ تے اسی طرح کرن دی کوشش کرو جدوں تک کہ تسی 30 توں 45 سیکنڈ تک ہائپر وینٹیلیٹ نہ کر لو۔ ایہ تہانوں بہت بے چینی محسوس کراوے گا۔ اگر تسی خود ایہ کم کرن دے قابل یاں تیار نئیں او تے ماہر نفسیات دی مدد نال ایس دی کوشش کرنی چاہیے۔ جدوں تسی معمول توں زیادہ تیزی نال ساں لیندے او تے ان احساسات نوں درست کرن لئی نیچے دی گئی فہرست دا استعمال کرو:

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

اگر کچھ بے تے تسی ایس نوں کی سمجھدے او؟ کی کچھ علامات جیہڑیاں تسی گھبراہٹ دے حملے دے دوران محسوس کیتاں نئیں او تہاڈے ساں لین دے طریقے دی وجہ توں ہوسکدیاں نئیں؟

-
-
-

حقیقت ایہ اے کہ لوگ اکثر ایس وقت تیز یاں سخت ساں لیندے نیں جدوں او بہت بے چین تے ہائپر وینٹیلیٹ ہوندے نیں۔ زیادہ تر گھبراہٹ دے حملیاں وچ ہائپر وینٹیلیٹیشن اک اہم کردار ادا کردا اے تے ساں لین وچ کنٹرول غلط ساں لین دی علامات دا مقابلہ کرن دا اک طریقہ اے۔

تسی پہلاں ای جانندے او کہ ساڈے خون دے دھاراں وچ آکسیجن تے کاربن ڈائی آکسائیڈ دے درمیان اک نازک توازن موجود اے۔ اسیں کتنی جلدی سانس لیندے آں ایس وچ لطیف تبدیلیاں ایس توازن نوں ختم کر سکدیاں نیں تے ایس دے نتیجے وچ ناخوشگوار علامات پیدا ہوندیاں نیں جن میں شامل ہیں:

- چہرے، ہاتھیاں اعضاء وچ جھنجھلاہٹ؛
- پٹھیاں دے جھٹکے یاں درد؛
- چکر آنا تے بصری مسائل؛
- ساں لین وچ دشواری؛
- تھکاوٹ تے نکابت دے احساسات تے
- سینے تے پیٹ وچ درد۔

تسی آسانی نال زیادہ ساں لین نوں درست کرنا سیکھ سکدے او، جیس وچ آہستہ تے یکساں طور اتے ساں لینا سیکھنا شامل اے۔ ہو سکدا اے کہ کنٹرول شدہ ساں لین دا جواب ہر کسے لئی نہ ہووے، لیکن اسی صرف ایس صورت وچ جان پاواں گے جدوں تسی دو یا تین منٹ جتنی وار کر سکدے او، لیکن دن وچ کم از کم تین یا چار وار ایس دی مشق کرو۔

ساں لین دا کنٹرول

یاں تے سیدھے بیٹھیں یاں پیٹھ دے بل لیٹ جائیں۔ اگر ممکن ہووے تے اپنی ناک دے ذریعے نرم، مستحکم تال وچ سانس لیں۔ تہاڈیاں ساواں دھڑکن والی نئیں ہونی چاہئیں تے نہ ہی گھونٹ بھرو یا ہانپنے دی کوشش نہ کرو۔

- اک ہاتھ اپنے سینے اتے تے اک اپنے پیٹ اتے رکھو۔
- جدوں تسی اپنی ناک نال ساں لوو تے اپنے پیٹ نوں پھولن دیو۔ ایس دا مطلب ایہ ہووے گا کہ تسی اپنے پھیپھڑاں نوں پوری طرح استعمال کر رہے او۔ اپنے اوپری سینے وچ حرکت نوں کم توں کم رکھن دی کوشش کرو تے حرکت نوں نرم رکھو۔ ایہ تصور کرنا مددگار اے کہ تہاڈے چار پھیپھڑے نیں: دو تہاڈے سینے وچ اتے دو تہاڈے پیٹ کے حصے وچ۔ تصور کرو کہ تہاڈے پیٹ وچ 'پھیپھڑے' ہوا نال بھر رہے نیں۔
- آہستہ تے یکساں طور اتے اپنی ناک نال سانس باہر نکالیں۔ ہن تصور کرو کہ تہاڈے پیٹ دے حصے وچ پھیپھڑے پھوٹ رہے نیں۔
- نرم تال قائم کرن لئی اینوں دہراؤ۔ تسی اک منٹ وچ آٹھ توں بارہ ساں لین دا ارادہ رکھدے او۔ ایس دا مطلب ایہ اے کہ ہر اک سائیکل وچ جہاں تسی ساں اندر تے باہر نکال دے او ایس وچ لگ بھگ پانچ توں سات سیکنڈ لگنے چاہئیں۔ لیکن وقت دے بارے وچ زیادہ فکر نہ کرو کہ تہانوں اک آرام دہ تال ملے گا جیہڑا تہاڈے لئی صحیح ہووے ہے۔
- اپنے دماغ نوں وی آرام دہ کرن دی کوشش کرو۔ اگر ممکن ہو تو اپنی آنکھیں بند کر تے خوشگوار، پر امن خیالات اتے توجہ دیو۔ اپنے جسم وچ تناؤ نوں آسانی نال محسوس کریں۔

ایس دی اکثر مشق کرنا یاد رکھو۔ تسی جتنا زیادہ مشق کرو گے، اتنا ای زیادہ تہانوں معلوم ہووے گا کہ جدوں تسی صحیح طریقے نال ساں نئیں لے رہے او تے جدوں تہانوں ضرورت ہووے تے اینوں درست کرن دے قابل ہووے گا۔

یاد رکھو: یہاں تک کہ اگر تسی اپنی ساں پر قابو نئیں رکھدے تہ کچھ وی خطرناک نئیں ہوگا۔

سیکشن 5: چیلنجنگ حفاظتی رویے تے اجتناب

جدوں تہانوں لگدا اے کہ کچھ برا ہو سکدا اے تے اپنے آپ نوں بچانا اک عام رد عمل اے۔ حفاظتی رویے او چیزاں نیں (تے او کسے وی چیز دے بارے وچ ہو سکدے نیں) جو تسی تباہی نوں روکن لئی کردے او (او تباہ کن سوچ جیس دے بارے وچ اسی سوچدے اں کہ جدوں اسی گھبراندے اں تہاں ساڈے نال ہونے والا اے) جب کہ بچاؤ دے رویے او چیزاں نیں جن سے آپ تباہی توں بچدے او۔ اک ایسے آدمی دا تصور کرو جو ایہ مندا اے کہ او گھبراہٹ دے دوران بیہوش ہو جائے گا (جو ایس دے بار بار گھبراہٹ دے حملیاں نوں چلاندا اے)۔ ایہ شخص اپنی خریداری لئی جدوجہد کر رہیا اے کیونکہ اسے ڈر اے کہ او سپر مارکیٹ وچ بیہوش ہو جائے گا۔ لہذا، اگر او بیئر دے چند پئٹوں کے بعد ہی سپر مارکیٹ جائے گا کیونکہ الکحل اینوں کم پریشان کردا اے تے اسے ہم حفاظتی رویہ کہتے ہیں۔ تے اینوں اک خاص طور تے مشکل قسم دے حفاظتی رویے دے طور تے دیکھا جائے گا!

دوسری طرف، اگر او شخص سپر مارکیٹ وچ جان توں بالکل انکار کر دیندا اے تے ایہ ایسی چیز اے جنوں اجتنابی رویے دے نام توں جانیا جاند اے۔ عام طور تے اسی اپنی حفاظت لئی دونوں قسماں دے رویے استعمال کردے اں۔ تاہم، اسی حفاظتی رویوں سے بچاؤ دے رویوں سے اکثر زیادہ واقف ہوتے ہیں۔

بعض اوقات گریز انتہائی حد تک ہوندا اے تے او شخص اینوں چھوڑن توں قاصر ہوندا اے جسے او اپنے 'حفاظت دے زونز' سمجھدا اے جیہڑا عام طور پر ایس شخص دا گھر اے۔ دوسرے لوکاں دے گھر توں کم کرن تے دوبارہ واپس اں دا اک بہت ہی طے شدہ معمول ہوندا اے جس سے وہ انحراف نہیں کر سکدے۔ ایہ ایس چیز دی مثالیں نیں جنوں ماہرین نفسیات Agoraphobia کہندے نیں، ایہ ایسی حالت اے جو بعض اوقات گھبراہٹ دے حملیاں دے نتیجے وچ ہوندی اے۔ تاہم، ہر او شخص جنوں گھبراہٹ دا سامنا کرنا پیندا اے ایگوروفوبک نہیں ہوگا۔

گھبراہٹ دی خرابی دی شکایت وچ کیونکہ خطرہ حقیقی نیں اے ایہ حفاظت تے اجتنابی رویہ صرف چیزاں نوں مزید خراب کردے نیں۔ او تہانوں ایہ جانتے توں روکدے نیں کہ تباہ کن غلط تشریح درست نہیں ہے۔ نیز تہاڈا دماغ تہاڈے کماں دا جواب دیندا اے۔ اس لئی اگر تسی اپنے آپ نوں دسدے او کہ کوئی حقیقی خطرہ نیں اے، لیکن ایس طراں رویہ جاری رکھو جیس طراں کہ کوئی خطرہ اے تے تہاڈا دماغ تہانوں پریشان کر دے گا۔ تہانوں اپنے دماغ نوں دکھانا ہووے گا کہ خطرہ حقیقی نیں اے جیسا کہ خطرہ حقیقی نیں ہے۔

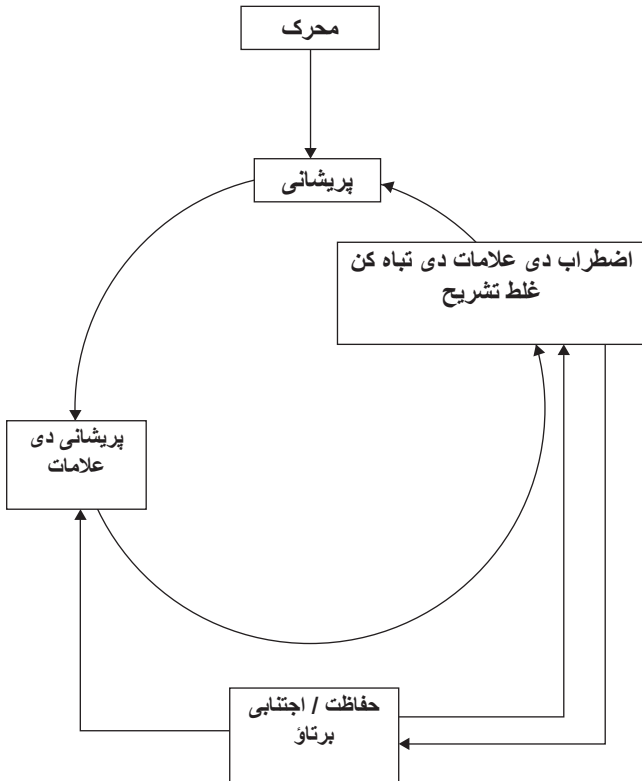
حفاظت تے اجتناب دے رویے نوں بروئے کار لا کے تسی اپنے آپ نوں ایہ دس رہے او کہ تسی ایناں دے بغیر بے چینی پیدا کرن والے حالات دا مقابلہ نہیں کر سکدے۔ ایس توں تہاڈا اعتماد مجروح ہوندا اے تے امکان اے کہ تسی مزید پریشان ہو جاؤ۔

لہذا، خلاصہ کرن لئی، حفاظتی رویے تے اجتناب او حکمت عملی نیں جو اسیں اپنی تباہ کن غلط تشریحات نوں ہون توں 'روکن' لئی استعمال کردے آں۔ فیر وی جدوں اسیں ایسا کردے آں، تے اسی خود نوں ایہ سیکھن دے موقع توں انکار کردے آں کہ تباہ کن غلط تشریح نئیں ہوگی۔

نیز، حفاظتی رویے چیزاں نوں بدتر بنا سکدے نیں۔ ایس دی وضاحت کرن دا بہترین طریقہ اک مثال استعمال کرنا اے: جم، اک 48 سالہ بلٹر دی گھبراہٹ دے حملیاں دی تاریخ اے۔ اپنے گھبراہٹ دے حملیاں دے دوران، اینوں یقین ہاے کہ اینوں دل دا دورہ پئے رہیا اے۔ اوہ اپنی علامات دی تشریح کردا اے، عام طور تے اک دھڑکتا دل، مختصر سان تے بیہوشی ایس گل دے ثبوت دے طور تے کہ ایس دے دل وچ کچھ بہت خرابی اے۔ ایس خوف توں کہ او دل دا دورہ پڑن نال مر سکدا اے، جم وچ سخت سرگرمی توں گریز کردا اے۔

ایس دی وجہ توں او پہلاں دے مقابلے وچ کم فٹ اے تے تھوڑی جئی چہل قدمی دے بعد خود نوں سان توں باہر پاندا اے۔ جدوں او محسوس کردا اے کہ بہت کم جسمانی سرگرمی دے بعد اوس دی سانس پھول رہی اے، تے او سوچدا اے کہ ایس دے دل وچ ضرور کچھ گڑبڑ اے۔ اوس دے اجتنابی رویے نے ایس دی پریشانی دی علامات اتے براہ راست اثر ڈالا اے۔

نیچے دتا گیا خاکہ گھبراہٹ دے اک عام دور دی وضاحت کردا اے، جیس وچ او کردار وی شامل اے جو حفاظتی رویے تے اجتناب دا لوکاں دے گھبراہٹ دے حملوں دے نال مسائل نوں برقرار رکھدا اے۔



جم دے معاملے وچ، نوٹ کرو کہ کیس طراں ایس دی سخت ورزش توں گریز ایس دی علامات نوں مزید خراب کردا اے تے ایس دے ایس یقین نوں تقویت دیندا اے کہ ایس دے دل وچ کچھ غلط اے۔ چونکہ او کم فٹ اے، او زیادہ آسانی نال ساں لین وچ دشواری محسوس کردا اے جو جم دے خیال وچ ایس گل دی علامت اے کہ اینوں دل دا دورہ پین والا اے۔

ایہ واضح ہونا چاہئے کہ گھبراہٹ دے حملیاں اتے قابو پان لئی تہانوں جو کچھ کرن دی ضرورت اے ایس دا اک حصہ ان حالات دا مقابلہ کرنا اے جنان کولوں تسی بجدے او۔ تہانوں حفاظتی رویاں دے بغیر ایسا کرن دی ضرورت اے۔ ان حفاظتی تے اجتناب دے رویاں نوں ترک کرنا سیکھنا شاید تہاڈے علاج دا سب توں اہم پہلو اے لیکن ایہ اک زیادہ مشکل وی اے۔ تو آہستہ آہستہ آگے بڑھیں۔ شروع کرن لئی، جن حالات توں تسی گریز کردے او ایناں دی فہرست بنان توں پہلاں اپنے حفاظتی رویے دی اک فہرست بنائیں۔

مشترکہ حفاظتی رویے دیاں مثالیں۔

- صرف کسے ہور دے نال ایسی جگہوں پر جانا جیس دے نال تسی محفوظ محسوس کردے او۔
- اضطراب مخالف ادویات لے جانا جیس طراں کہ ڈائی زیم، صرف اس صورت وچ جدوں تسی اسے اکثر استعمال نہ کردے ہوو تب وی تسی پریشان ہو جاندا اے او۔
- دل دے دورے توں بچن لئی کثرت نال آرام کرو۔
- تہاڈے بیمار ہون دی صورت وچ کاغذ دا بیگ اپنے نال رکھو۔
- اگر تسی ہائپر وینٹیلیشن کردے او تے کاغذ دا بیگ نال رکھو۔
- جدوں تسی بے چین ہو جاندا اے او تے اپنے آپ نوں گرن توں بچان لئی کسے قسم دی مدد نوں پکڑے رکھو۔
- کھڑکیاں کھولیں یا گہرا سانس لیں تاکہ ایس گل نوں یقینی بنایا جا سکے کہ تہانوں دم گھٹن توں بچن لئی کافی ہوا ملے۔
- ایسے حالات وچ داخل ہون توں پہلاں الکحل دا استعمال جیہڑا تہانوں پریشان کر دیندا اے۔
- ایسے حالات وچ پولو پودینہ چوسنا جیہڑا تہانوں پریشان کر دیندا اے۔
- سنیما وچ صرف راستے والی سیٹ اتے بیٹھنا۔

اپنے مخصوص حفاظتی رویاں دی فہرست بناؤ:

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

ہن، ایناں جگہاں یاں چیزاں دی فہرست بناؤ جنّاں توں تسی جان بوجھ کے گریز کردے او تاکہ گھبراہٹ دا حملہ نہ ہووے۔ عام مثالاں وچ مخصوص حالات وچ جان توں انکار کرنا شامل اے، جیس طراں کہ مصروف سپر مارکیٹ، ہجوم والے ریسٹوران، مصروف میٹنگ یاں سنیما۔

ایسے حالات جنّاں توں میں گریز کردا واں:

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

درجہ بندی دی نمائش

جن حالات توں تسی گریز کیتا اے اوناں دا مقابلہ کرن دا طریقہ ایہ اے کہ ان حالات سے شروع کریں جو تہانوں کم توں کم پریشان کردے نیں تے ان حالات دے نال کم کرو جو تہانوں زیادہ پریشان کردے نیں۔ اینوں ماہرین نفسیات گریڈڈ ایکسپوزر کہندے نیں۔

حفاظتی رویے نوں چھڈنا تے ایسے حالات دا سامنا کرنا جنّاں توں تسی ڈردے او شاید تہانوں بے چین کر دین گے۔ تاہم، تہانوں اپنے حفاظتی طرز عمل دی مدد دے بغیر اضطراب دا تجربہ کرن دی ضرورت اے تاکہ کسے وی دیرپا عقیدہ نوں ختم کیتا جا سکے کہ تہاڈی تباہ کن غلط تشریح واقع ہو سکتی اے۔

ایس توں علاوہ، کافی دیر تک ایس صورت حال وچ رہن توں کہ تہاڈی پریشانی کم ہون لگے، تسی اپنے دماغ کو دکھا رہے او کہ جدوں تسی ان حالات وچ ہوں تے اینوں تہانوں پریشان کرن دی ضرورت نئیں اے۔ اینوں Desensitisation دے نام توں جانیاں جاندیاں اے۔

ایہ ضروری اے کہ تسی اپنی پریشانی دی شدت دا اندازہ لگا سکیں۔ 0 توں 100 دا پیمانہ استعمال کرو: 100 دی درجہ بندی توں مراد او بدترین اضطراب اے جیس دا تسی کدی تجربہ کیتا اے جبکہ 0 اک ایسی حالت اے جہاں تہانوں کسے قسم دی پریشانی محسوس نئیں ہوندى اے۔ اس پر اک نظر ڈالیں کہ ایملی نے ان حالات دی درجہ بندی کیس طراں کیتی جنّاں وچوں او عام طور اتے گریز کردی سی:

درجہ	صورتحال	پیشانی دی درجہ بندی 0 - 100
1	باس تے کلانٹس نوں اک سیمینار پیش کرنا	95
2	لندن جان والی ٹرین اتے سوار ہونا	90
3	ہفتہ وار کاروباری اجلاس وچ شرکت کرنا	85
4	ٹیسکو / سینسبری وچ خریداری	55
5	رات دے کھانے لئی باہر جانا	45

ہن ایناں حالات دی فہرست دا استعمال کردے ہوئے جنان توں تسی گریز کردے او جنان نوں تسی پچھلے صفحہ اتے مکمل کیتا اے، ان حالات وچوں ہر اک نوں ایس دے مطابق درجہ بندی کرو کہ اگر تسی ایس صورتحال وچ ہوندے تے تسی کنے فکر مند ہوندے تے نیچے دیے گئے جدول نوں مکمل کرو۔

درجہ	صورتحال	پیشانی دی درجہ بندی 0 - 100

جدوں تسی حالات دا مقابلہ کرنا شروع کرو گے تے تہانوں فہرست ایڈجسٹ کرن دی ضرورت پڑسکدی اے۔ مثال دے طور تے ایملی نے محسوس کیتا کہ ہفتے دے دن سپر مارکیٹ وچ خریداری کرنا ایس وقت بدتر ہوندا اے جدوں ایہ بہت مصروف ہوندا اے جبکہ ہفتے دے دوران ایہ بہت آسان ہوندا اے۔

اہم بات ایہ ہے کہ آہستہ آہستہ ترقی کرنی چاہیے۔ اگر تسی کسے صورت حال نوں برداشت نہیں کر سکدے تے جلد از جلد دوبارہ کوشش کرو یا کچھ آسان کرن دی کوشش کرو۔

جدوں تسی ایس طراں دے حالات دا سامنا کردے او جو تہانوں پریشان کر دیندے نیں، تے ایس دا مقابلہ کرن والے بیان دے بارے وچ سوچنا مددگار ثابت ہو سکدا اے جسے تسی گھبراہٹ وچ آن تے اپنے آپ نوں دس سکدے او۔ مثال دے طور تے لوکاں نوں ایہ یاد دلان وچ مدد ملدی اے کہ اضطراب ختم ہو جائے گا:

"ایہ صرف اک گھبراہٹ دا حملہ اے۔ ایہ گزر جائے گا تے میں بہتر محسوس کراں گا۔ جدوں ایہ گزر جائے گا، میں مستقبل وچ ان حالات توں نمٹن لئی زیادہ پر اعتماد محسوس کراں گا۔"

ایس دے علاوہ، اپنے سانواں اتے قابو رکھنا یاد رکھو جدوں تسی ان حالات دا سامنا کرو جنناں توں تسی گریز کردے او۔ کنٹرول والی ساں لینا اضطراب دی علامات نوں ضرورت توں زیادہ شدید ہون توں روکتا ہے تے ایہ تباہ کن خیالات توں وی خلفشار ہوندا اے جدوں تسی گھبراہٹ وچ آن دے او۔

جیسے جیسے تہانوں زیادہ توں زیادہ اعتماد ہو جاوے گا کہ گھبراہٹ دے حملے بے ضرر نیں، تہاڈا حفاظتی رویے نوں چھوڑنا تے ایناں حالات دا مقابلہ کرنا آسان ہو جائے گا جنناں توں تسی گریز کر رہے او۔

درج ذیل صفحہ اتے دتے گئے جدول دا استعمال کردے ہوئے، اپنے ان حالات دی فہرست بناؤ جنناں توں تسی بچنا پسند کردے او تے درجہ بندی کرو کہ تسی دوسرے کالم وچ کتنے بے چین رہن دی توقع رکھدے او۔ ایناں لوکاں نال شروع کرو جو تہانوں کم سے کم پریشان کردے نیں تے ایناں دے نال کم کرو جیہڑے تہانوں سب توں زیادہ پریشان کردے نیں۔ فیر کسے وی حفاظتی رویے دے بغیر ترجیحی طور تے ہر صورت حال دا مقابلہ کرو تے ریکارڈ کرو کہ تسی ایکسپوزر سیشن دے آغاز وچ کتنے پریشان او۔ صورت حال دے وچ رہو، اگر تسی کر سکدے او جدوں تک کہ تہاڈی پریشانی تہاڈے پیمانے اتے زیادہ توں زیادہ 20 یا 30 تک کم نہ ہو جائے۔

شروع وچ اضطراب دی درجہ بندی 100 - 0	شروع وچ اضطراب دی درجہ بندی 100 - 0	متوقع اضطراب 100 - 0	صورتحال

سیکشن 6: حتمی نوٹس

ہن تک، تسی گھبراہٹ دے حملیاں اتے قابو پان لئی اہم حکمت عملی سیکھ چکے ہوں گے۔ مکمل بحالی لئی استقامت دی ضرورت ہوندی اے۔ لہذا اگر ایس وچ کچھ وقت لگدا اے تے مایوس نہ ہوں۔ تسی بہتر محسوس کرو گے کیونکہ تہانوں زیادہ اعتماد ہو جائے گا کہ گھبراہٹ دے حملے بے ضرر نیں۔ ایس بڑھدے ہوئے اعتماد دے نال تسی دیکھو گے کہ تہاڈے گھبراہٹ دے حملے کم کثرت نال اتے کم شدت دے ساتھ ہوندے نیں۔ تہانوں ان حالات توں وی رجوع کرن دے قابل ہونا چاہئے جناں توں تسی بڑھتے ہوئے اعتماد دے نال گریز کیتا اے۔ تاہم، ناکامیاں بحالی دے بتدریج عمل دا اک عام حصہ نیں۔

ناکامیاں

ناکامیاں دی توقع کرنا ایہ بہتر ہون دے عمل دا حصہ نیں۔ اگر تہانوں کوئی دھچکا محسوس ہوندا اے تے مایوس نہ ہوں۔ اپنے مینوئل وچ سیکشنز نوں ایہ سمجھن لئی استعمال کرو کہ کی ہویا اے تے مایوسی نوں سیکھن دے اک مفید تجربے وچ کیسے بدلنا اے۔

علاج

ہو سکدا اے تہاڈے جی پی نے تہاڈے گھبراہٹ دے حملیاں دے علاج لئی دوائیں تجویز کیتی ہوں۔ ایہ کئی طریقیاں نال کم کرتے نیں، یاں تے تہانوں کم پریشان کر کے (کچھ اینٹی ڈپریشن/اینٹی اینزائٹی ادویات سانوں کم پریشان کرن لئی اچھی طرح نال کم کردیاں نیں جب کہ معمولی سکون آور ادویات دا استعمال بے چینی نوں کم کرن لئی کیتا جاند اے) یاں جسمانی علامات نوں دبا کے اضطراب (بیٹا بلاکرز اضطراب دی جسمانی علامات نوں محدود کردے نیں)۔ بعض اوقات تہانوں ایس وقت دوا لین لئی کہیا جائے گا جدوں تسی بے چینی محسوس کردے او جبکہ دوسریاں نوں ہر روز تقریباً اک ہی وقت وچ لین دی ضرورت ہوندی اے۔ کبھی کبھار ان ادویات دے مضر اثرات ہوندے نیں لیکن ایہ عام طور تے وقت دے نال گزر جاندے نیں۔ اگر تہانوں اپنی دوائیاں وچ کوئی پریشانی اے تے جلد از جلد اپنے جی پی نال گل کرو۔

اگر ایس سیلف ہیلپ پروگرام نوں مکمل کرن دے بعد وی تہانوں شک اے کہ تہاڈا مقابلہ کرن دی صلاحیت دوائیاں دی وجہ توں اے نہ کہ ایس وجہ نال کہ تسی محسوس کردے او کہ تہس اپنے گھبراہٹ دے حملیاں اتے قابو پا لیا اے تے تہانوں اپنے جی پی نال ایس اتے گل کرنی چاہیے جو تہانوں ایس دے مطابق مشورہ دے گا۔ دوا حفاظتی رویے دی اک قسم بن سکتی اے جو تہانوں ایہ سمجھن توں روکدی اے کہ تسی بغیر کسی خاص مدد دے ایس دا مقابلہ کرن دے قابل او۔ تاہم تہانوں کم از کم اپنے ڈاکٹر نوں بتائے بغیر اپنی دوائیاں وچ کوئی تبدیلی نہیں کرنی چاہیے۔

جسمانی ورزش

اک حالیہ تحقیق توں پتہ چلایا اے کہ ورزش گھبراہٹ دی علامات نوں کم کر سکتی اے۔ نیو کیسل وچ حسی رویے دے علاج دے مرکز دے محققین نے پایا کہ یہاں تک کہ اک وار بوی ورزش کرن نال ایناں لوکاں نوں فائدہ ہوسکدا اے جو گھبراہٹ دے حملیاں دا تجربہ کردے نیں۔ اک وار فیر، ایس دی کوشش کرن توں پہلاں اپنے جی پی، ماہر نفسیات یاں نرس نال گل کرو، خاص طور تے اگر تہانوں آخری وار ورزش کردے ہوئے کافی وقت ہو گیا ہو۔

درحقیقت، ورزش تناؤ لئی اک مفید تریاق اے جو ہماری صحت دے احساس نوں بڑھان لئی وی کم کردی اے۔ ایس طرح، باقاعدگی نال ورزش تہانوں گھبراہٹ دی مستقبل دی قسطن توں کم خطرہ بنا سکدی اے۔

آخری کم

حتمی کم دے طور تے ایہ بہت مفید اے اگر تسی ہر او چیز لکھو جو تسی بن تک سیکھی اے۔ کس وی مشکلات دے بارے وچ کچھ سوچو جنہاں دی تسی توقع کردے او۔ اپنے تحریری کماں نوں ایس مینوئل دے نال رکھو تے وقتاً فوقتاً ایس دا حوالہ دیو۔ یاد رکھو، جدوں تسی اس ہدایت نامے دے اختتام اتے پہنچ جاؤ تے تہاڈی اپنی مدد بند نہیں ہونی چاہیے۔ جدوں تک ضروری ہووے تہانوں خوف زدہ حالات دا مقابلہ کردے رہنا تے حفاظتی رویاں دی شناخت تے اینوں ختم کرن دی ضرورت ہوگی۔

اچھی قسمت!

مزید مدد

نفسیاتی بہبود دی خدمت

اگر تسی پیٹر بورو، کیمبرج شائر، وانس فورڈ یا اونٹل وچ کسے GP دے نال رجسٹرڈ او تے تسی نفسیاتی فلاح و بہبود دی خدمت تک سیلف ریفرل دے ذریعے یا اپنے GP دے ذریعے رسائی حاصل کر سجدے او۔ 0300 300 0055 تے کال کرو۔ لانان صبح 9 بجے توں شام 5 بجے تکن کھلی رہندیاں پین، سوموار توں جمعہ، بینک دی چھٹیاں نوں چھوڑ کے۔ ایہ تہاڈی فلاح و بہبود نوں بہتر بنان تے تناؤ، اضطراب تے افسردگی نال نمٹن وچ تہاڈی مدد کرن لئی تہاڈی زندگی وچ تبدیلیاں کرن وچ مدد لئی کئی طرح دی مدد فراہم کردا اے۔ ایس وچ خود مدد پڑھن دا مواد، رہنمائی شدہ سیلف ہیلپ (ٹیلی فون پر تے آمنے سامنے دونوں)، ون ٹو ون علاج شامل نیں۔

فرسٹ رسپانس سروس

اگر تسی یا کوئی عزیز ذہنی صحت دے بحران وچ اے تے تسی ساڈی 24 گھنٹے دی فرسٹ رسپانس سروس نوں 111 اتے کال کر سجدے او (اپشن 2)۔ ایہ سروس کیمبرج شائر تے پیٹر بورو وچ رہن والے، کسے وی عمر دے لئی اے۔ خاص طور تے تربیت یافتہ ذہنی صحت دا عملہ تہاڈے نال گل کرے گا تے تہاڈے نال تہاڈی ذہنی صحت دی دیکھ بھال دی ضروریات اتے گل کرے گا۔

دوبارہ غور کرو۔

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

ارجنٹ کینر کیمبرج شائر

111 ڈائل کریں۔

این ایچ ایس انتخابات

www.nhs.uk/Conditions/Panic-disorder/Pages/Introduction.aspx

کتابچہ اگست 2017 نوں اپ ڈیٹ ہویا۔

کتابچے دا جائزہ لین دی تاریخ: اگست 2018

مریض واسطے مشورہ تے رابطہ سروس (PALS)

اگر تہانوں CPFT دے کسے وی خدمات دے بارے وچ کوئی تشویش اے، یا مزید معلومات چاہتے ہیں تو براہ کرم مریض واسطے مشورہ تے رابطہ سروس (PALS) فری فون 0800 376 0775 اتے یا ای میل pals@cpft.nhs.uk اتے رابطہ کریں۔

CPFT سروس استعمال کرن والیاں لئی کم دے اوقات دے بعد دی سروس

لائف لائن نال 0808 808 2121 اتے رابطہ کریں۔

شام 7 تا 11 بجے

سال دے 365 دنن وچ



HQ Elizabeth House, Fulbourn Hospital, Cambridge CB21 5EF

ٹی 01223 219400

ایف 01480 398501

www.cpft.nhs.uk