

Anxiety and phobias

تعارف

گھبراہٹ ایک عام انسانی احساس ہے۔ ہم سب کو اس کا تجربہ اس وقت ہوتا ہے جب ہم کسی مشکل یا کڑے وقت سے گذرتے ہیں۔

خطرات سے بچاؤ، چوکنا ہونے اور مسائل کا سامنا کرنے میں عام طور پر خوف اور گھبراہٹ مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ تاہم اگر یہ احساسات شدید ہوجائیں یا بہت عرصے تک رہیں تو یہ ہمیں ان کاموں سے روک سکتے ہیں جو ہم کرنا چاہتے ہیں اور اس کے نتیجے میں ہماری زندگی تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔

فوبیا کسی ایسی مخصوص صورتحال یا چیز کا خوف ہے جو خطرناک نہیں ہوتی اور عام طور پر لوگوں کے لیے پریشان کن نہیں ہوتی۔

گھبراہٹ کی علامات

جسمانی علامات	ذہنی علامات
دل کی دھڑکن محسوس ہونا	ہر وقت پریشانی کا احساس
زیادہ پسینہ آنا	تھکن کا احساس
پٹھوں میں کھنچاؤ اور درد ہونا	توجہ مرکوز نہ کر پانا
سانس کا تیزی سے چلنا	چڑچڑے پن کا احساس
سر چکرانا	نیند کے مسائل
بے ہوش ہو جانے کا ڈر ہونا	
بدبھمی	
اسہال	

گھبراہٹ کا شکار افراد ان علامات کی وجہ سے یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں کوئی شدید جسمانی بیماری ہو گئی ہے، گھبراہٹ سے ان علامات میں اور زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ گھبراہٹ کے غیر متوقع اچانک دورے پینک (Panic) کہلاتے ہیں۔ اکثر گھبراہٹ اور پینک کے ساتھ ڈپریشن بھی ہوتا ہے۔ جب ہم اداس ہوتے ہیں تو ہماری بھوک ختم ہوجاتی ہے اور مستقبل تاریک اور مایوس کن نظر آتا ہے۔

فوبیا (Phobia)

ایک ایسا شخص جسے فوبیا ہو اس میں اوپر بیان کی گئی گھبراہٹ کی شدید علامات پائی جاتی ہیں۔ لیکن یہ اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب وہ کسی ایسی خاص صورتحال میں ہوں جس میں انہیں شدید گھبراہٹ ہوتی ہو۔ دیگر اوقات میں انہیں گھبراہٹ نہیں ہوتی۔ اگر آپ کو کتوں کا خوف ہو تو آپ اس وقت بالکل ٹھیک ہونگے جب کتے آپ کے آس پاس نہ ہوں۔ اگر آپ کو بلندی کا خوف ہو تو زمین پر آپ ٹھیک رہیں گے۔ اگر آپ ہجوم کا سامنا نہ کر سکتے ہوں تو اکیلے میں آپ آرام سے رہیں گے۔ فوبیا میں مبتلا شخص ایسی ہر صورتحال سے بچنے کی کوشش کرتا ہے جو اسے گھبراہٹ میں مبتلا کر سکتی ہے لیکن اصل میں اس طرح وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ یہ فوبیا شدید ہوجاتا ہے۔ اس کا یہ بھی مطلب ہو سکتا ہے کہ متاثرہ شخص کی زندگی ان احتیاطی تدابیر کی محتاج ہوجائے جو اسے ان صورتحال سے بچنے کے لیے اختیار کرنی پڑتی ہیں۔ اس بیماری سے متاثرہ افراد کو معلوم ہوتا ہے کہ ایسا کوئی حقیقی خطرہ نہیں ہے، انہیں اپنے خوف بیوقوفانہ لگنے ہیں لیکن اس کے باوجود وہ انہیں کنٹرول نہیں کر سکتے۔ وہ فوبیا جو کسی پریشان کن واقعے یا حادثے کے نتیجے میں شروع ہوا ہو اس کے ختم ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

کیا یہ عام ہیں؟

ہر دس میں سے ایک شخص کو زندگی میں کبھی نہ کبھی تکلیف دہ گھبراہٹ یا فوبیا کا سامنا ہوتا ہے۔ تاہم زیادہ تر افراد اس کا علاج نہیں کرواتے۔

وجوہات

ہم میں سے کچھ لوگوں کی طبیعت اس طرح کی ہوتی ہے کہ وہ ہر بات پہ پریشان رہتے ہیں۔ تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ اس طرح کی طبیعت جینز کے ذریعے وراثت میں بھی مل سکتی ہے۔ تاہم وہ لوگ بھی جو قدرتی طور پر ہر وقت پریشان نہ رہتے ہوں اگر ان پر بھی مستقل دباؤ پڑتا رہے تو وہ بھی گھبراہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

کبھی کبھار گھبراہٹ کی وجہ بہت واضح ہوتی ہے اور جب مسئلہ حل ہو جائے تو گھبراہٹ بھی ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن کچھ واقعات اور حالات اتنے تکلیف دہ اور خوفناک ہوتے ہیں کہ ان کی وجہ سے پیدا ہونے والی گھبراہٹ واقعات کے ختم ہونے کے طویل عرصے بعد تک جاری رہتی ہے۔ یہ عام طور پر اس طرح کے واقعات ہوتے ہیں جن میں انسان کی جان کو خطرہ ہو مثلاً کار یا ٹرین کے حادثات اور آگ وغیرہ۔ ان واقعات میں شامل افراد مہینوں یا سالوں تک گھبراہٹ اور پریشانی کا شکار رہ سکتے ہیں چاہے خود انہیں کوئی جسمانی چوٹ نہ لگی ہو۔ یہ علامات پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر (Post Traumatic Stress Disorder) میں پائی جاتی ہیں۔

کبھی کبھی نشہ آور اشیا مثلاً ایملیفٹا مائنز (amphetamines)، ایل ایس ڈی یا ایکسٹسی (ecstasy) کے استعمال کی وجہ سے بھی گھبراہٹ ہو سکتی ہے۔ حتیٰ کہ کافی میں موجود کیفین بھی ہم میں سے کچھ افراد کو تکلیف دہ حد تک گھبراہٹ کا شکار کرنے کے لیے کافی ہے۔ تاہم دوسری طرف یہ واضح نہیں ہے کہ کوئی مخصوص شخص کیوں گھبراہٹ میں مبتلا ہوتا ہے۔ اس لیے کہ یہ ان کی شخصیت، ان پر گزرنے والے واقعات اور زندگی کی تبدیلیوں مثلاً بچے کی پیدائش وغیرہ کی وجوہات کے باعث ہوتے ہیں۔

مدد طلب کرنا

اگر ہمیں بہت زیادہ دباؤ میں رہنا پڑے تو ہم بیشتر وقت پریشان اور خوفزدہ رہیں گے۔ ہم عام طور پر ان کیفیات کا مقابلہ کر لیتے ہیں کیونکہ ہمیں ان کی وجہ پتہ ہوتی ہے اور یہ معلوم ہوتا ہے کہ یہ صورتحال کب ختم ہوگی مثلاً ڈرائیونگ ٹیسٹ سے قبل ہم میں سے بیشتر لوگ گھبراہٹ کا شکار ہوتے ہیں لیکن ہم اس پر قابو پالیتے ہیں کیونکہ ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ ٹیسٹ ختم ہونے کے ساتھ ہی گھبراہٹ بھی ختم ہو جائے گی۔

لیکن بعض لوگ بہت زیادہ وقت کے لیے ان گھبراہٹ اور خوف کے احساسات کا شکار رہتے ہیں، انہیں نہیں پتہ ہوتا کہ انہیں کس وجہ سے گھبراہٹ ہو رہی ہے اور یہ گھبراہٹ کب اور کیسے ختم ہوگی۔ اس پر قابو پانا مشکل ہوتا ہے اور اس سلسلے میں عام طور پر کسی کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اکثر اوقات لوگ اس سلسلے میں مدد نہیں حاصل کرنا چاہتے کیونکہ انہیں یہ لگتا ہے کہ لوگ انہیں پاگل سمجھیں گے۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ گھبراہٹ اور خوف میں مبتلا لوگ شاذ و نادر ہی کبھی شدید قسم کی دماغی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ جتنی جلدی مدد حاصل کی جائے اتنا ہی بہتر ہوگا بجائے اس کے کہ خاموشی سے تکلیف برداشت کی جائے۔

گھبراہٹ اور خوف میں مبتلا لوگ ان احساسات کے بارے میں کسی سے حتیٰ کہ گھر والوں یا قریبی دوستوں سے بھی بات نہیں کرتے۔ اس کے باوجود یہ صاف ظاہر ہوتا ہے کہ وہ ٹھیک نہیں ہیں۔ اس مسئلے میں مبتلا فرد پیلاہٹ اور تناؤ کا شکار نظر آنے لگا اور معمول کی آوازوں مثلاً دروازے کی گھنٹی یا کار کے ہارن سے بھی بہت زیادہ چونک جائے گا۔ وہ چڑچڑے پن کا شکار ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے قریبی افراد سے بحث مباحثہ ہو سکتا ہے خاص طور پر اس وقت جب ان کو یہ اندازہ نہ ہو کہ مریض کچھ

مخصوص کام کیوں نہیں کرپارہا۔ گوکہ دوست اور گھر والے گھبراہٹ کی وجہ سے ہونے والی تکلیف کو سمجھتے ہیں تاہم انہیں یہ تمام پریشانیاں بلا وجہ لگتی ہیں۔

بچوں میں گھبراہٹ اور فوبیا

اکثر بچے کبھی نہ کبھی کسی وجہ سے ڈر جاتے ہیں۔ نشوونما کے دوران یہ معمول کی بات ہے۔ مثلاً چھوٹے بچے اپنی دیکھ بھال کرنے والے افراد سے مانوس ہوجاتے ہیں اور اگر کسی وجہ سے وہ ان سے الگ ہوجائیں تو بچے بہت پریشان ہوجاتے ہیں اور گھبرا جاتے ہیں۔ بہت سے بچے اندھیرے یا فرضی وجود (جن بھوتوں) سے ڈرتے ہیں۔ یہ خوف عام طور پر بڑے ہونے کے بعد ختم ہوجاتے ہیں اور بچوں کی زندگی یا ان کی نشوونما کو متاثر نہیں کرتے ہیں۔ زیادہ تر بچے اسکول کے پہلے دن جیسے اہم واقعات کے بارے میں خوفزدہ ہوتے ہیں لیکن بعد میں یہ خوف ختم ہوجاتا ہے اور وہ اس نئی صورتحال کے عادی ہو کر اس سے لطف اندوز ہونے لگتے ہیں۔

نوجوانوں کا مزاج اکثر بدلتا رہتا ہے۔ ان کی پریشانیوں کی وجوہات مختلف ہوسکتی ہیں مثلاً وہ کیسے لگ رہے ہیں، دوسرے لوگ ان کے بارے میں کیا سوچتے ہیں، عموماً لوگوں سے ان کے تعلقات کیسے ہوتے ہیں اور خصوصاً صنف مخالف کے ساتھ تعلقات کیسے ہیں۔ ان پریشانیوں کے بارے میں بات چیت کرکے ان پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ تاہم اگر یہ پریشانیاں بہت بڑھ جائیں تو اور لوگ اس بات کا اندازہ کرسکتے ہیں کہ وہ اسکول میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کررہے، ان کا رویہ بدل گیا ہے یا وہ جسمانی طور پر ٹھیک نہیں ہیں۔

اگر کوئی بچہ یا نوجوان یہ محسوس کرے کہ پریشانی، گھبراہٹ یا خوف اس کی زندگی تباہ کررہے ہیں تو اسے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

اینگزائٹی اور فوبیا کا شکار لوگوں کی مدد

مسئلے کے بارے میں گفتگو کرنا

یہ اس صورت میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے جب مسئلہ فوری نوعیت کا ہو مثلاً شریک حیات سے علیحدگی، بچے کی بیماری یا نوکری کا چھوٹ جانا۔ کس سے بات کی جائے؟ ایسے دوست یا رشتے داروں سے بات کریں جن پر آپ اعتماد کرتے ہوں، جن کی رائے کو اہمیت دیتے ہوں اور جو آپ کی بات اچھی طرح سنتے ہوں۔ شاید وہ بھی ایسے مسائل سے گذر چکے ہوں یا ایسے کسی شخص کو جانتے ہوں جو ان ہی حالات کا شکار رہا ہو۔ بات کرنے کے موقع کے ساتھ ساتھ ہمیں یہ بھی پتہ چل سکتا ہے کہ دوسرے لوگوں نے ایسے مسائل کا سامنا کس طرح کیا تھا۔

پرسکون رہنا سیکھیں

پرسکون رہنے کا کوئی مخصوص طریقہ سیکھنا گھبراہٹ اور پریشانی پر قابو پانے میں مفید ہوسکتا ہے۔ یہ گروپ کی صورت میں بھی سیکھا جاسکتا ہے، ماہرین کی مدد سے بھی، اور اس کے علاوہ کتابوں اور وڈیو ٹیپس کے ذریعے ہم خود بھی یہ طریقے سیکھ سکتے ہیں۔ اس عمل سے اس وقت صحیح فائدہ ہوتا ہے جب اسے باقاعدگی سے کیا جائے بجائے اس کے کہ صرف اس وقت کیا جائے جب انسان کسی مسئلے کا شکار ہو۔

سانیکو تھیراپی

یہ بات چیت کا ایک زیادہ جامع طریقہ ہے جس سے ہمیں گھبراہٹ کی ان وجوہات کو جاننے میں مدد مل سکتی ہے جنہیں ہم اب تک پہچان نہیں پائے۔ اس طریقے پر عمل انفرادی یا گروپ کی صورت میں کیا جاسکتا ہے اور عام طور پر یہ ہفتہ وار بنیادوں پر کئی ہفتوں یا مہینوں تک کیا جاتا ہے۔ سائیکو تھیراپسٹ ڈاکٹر بھی ہو سکتے ہیں اور نہیں بھی۔

ادویات

گھبراہٹ اور فوبیا میں مبتلا کچھ افراد کے علاج میں ادویات کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔

عام سکون بخش ادویات میں ویلیم کی طرح کی ادویات (زیادہ تر خواب آور ادویات، ادویات کی اس قسم سے تعلق رکھتی ہیں) شامل ہیں۔ گھبراہٹ کو ختم کرنے میں یہ ادویات بہت موثر ثابت ہوتی ہیں تاہم اس بات کا خیال رہے کہ صرف چار ہفتوں کے باقاعدہ استعمال سے انسان ان کا عادی بن سکتا ہے اور جب لوگ انہیں چھوڑنے کی کوشش کرتے ہیں تو انہیں ناخوشگوار علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو کافی عرصے تک جاری رہ سکتی ہیں۔ گھبراہٹ کے لمبے عرصے کے علاج کے لیے ان ادویات کا استعمال مناسب نہیں۔

اینٹی ڈپریشنٹ ادویات

اینٹی ڈپریشنٹ ادویات کو گھبراہٹ اور اس کے ساتھ ساتھ ڈپریشن (جس کے لیے یہ عام طور پر تجویز کی جاتی ہیں) کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان میں سے کچھ ادویات کسی مخصوص قسم کی گھبراہٹ پر مخصوص اثرات مرتب کرتی ہیں۔ ان کا ایک منفی پہلو یہ ہے کہ یہ دو سے چار ہفتوں میں اثر کرتی ہیں اور ان کے نتیجے میں متلی، غنودگی، سر چکرانا، منہ کا خشک ہونا اور قبض جیسی شکایات ہو سکتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے اینٹی ڈپریشنٹس کے موضوع پر ہمارے کتابچے کا مطالعہ کریں۔

بیٹا بلاکرز

بیٹا بلاکرز عام طور پر ہائی بلڈ پریشر کے علاج میں استعمال ہوتے ہیں۔ کم مقدار میں یہ گھبراہٹ سے ہونے والے جسمانی کپکپاہٹ کو کنٹرول کرتے ہیں اور لوگوں سے ملاقات یا پبلک میں تقریر کرنے سے تھوڑی دیر پہلے انہیں لیا جاسکتا ہے۔

یہ کتابچہ رائل کالج آف سائکائٹرسٹس، یو کے

www.rcpsych.ac.uk/info

اور ڈپارٹمنٹ آف سائکائٹری، آغا خان یونیورسٹی کراچی

www.aku.edu/medicalcollege/psychiatry/index.shtml

کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔

مدیر: ڈاکٹر سید احمر ایم آر سی سائیک

نظر ثانی: ڈاکٹر مراد موسیٰ خان ایم آر سی سائیک