



Psykisk helse

URDU

گھبراہٹ

Angst/Anxiety



گھبراہٹ انسان کو خطرے سے آگاہ کرنے کا قدرتی اور لازمی ذریعہ ہے۔ اس طرح جسم اور ذہن تیزی سے کسی مشکل یا خطرے سے نپٹنے کیلئے تیار ہو جاتا ہے۔ دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے اور سانس تیز چلتا ہے جس سے پٹھوں کو آکسیجن کی فراہمی بڑھ جاتی ہے۔ اس طرح آپ زیادہ تیز بھاگنے کے قابل ہو جاتے ہیں یا جان بچانے کی خاطر فرار ہونے یا پلٹ کر مقابلہ کرنے کیلئے زیادہ بہتر تیار ہو جاتے ہیں۔

اس حالت میں انسان زیادہ چوکنا بھی ہو جاتا ہے اور خطروں کی نشاندہی انتہائی بھرتی سے کر سکتا ہے۔ اکثر اس حالت میں تناؤ محسوس ہوتا ہے۔ قدرتی گھبراہٹ کے نتیجے میں آپ امتحان میں بہترین کارکردگی دکھانے کے قابل بنتے ہیں یا اتنی توجہ سے گاڑی چلاتے ہیں کہ ٹکڑے ہونے سے پہلے ہی تیزی سے گاڑی کا رخ بدل سکیں۔

شاید آپ ان لوگوں میں سے ہیں جنہیں روزمرہ زندگی میں اکثر گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ یہ گھبراہٹ دہلی دہلی سی رہتی ہے اور کچھ مشکل پیدا کرتی ہے لیکن اس سے آپ کو کوئی خاص تکلیف نہیں ہوتی یا آپ کی کارکردگی خراب نہیں ہوتی۔ اس قسم کی گھبراہٹ اکثر یہ نشاندہی کرتی ہے کہ آپ کی زندگی میں کوئی مسئلہ ہے یا آپ بہت دباؤ میں ہیں۔ اگر ایسا ہو تو آپ کو اپنی صورتحال بہتر بنانے کیلئے کوئی قدم اٹھانا چاہیے، خود اپنے طور پر یا دوسروں کی مدد سے۔

اگر گھبراہٹ بہت بڑھ جائے، زیادہ عرصہ قائم رہے، یا کوئی حقیقی خطرہ نہ ہونے پر بھی ظاہر ہوتی رہے تو اس گھبراہٹ کا علاج ضروری ہے۔ ایسی گھبراہٹ سے آپ کو بہت مشکل ہوتی ہے یا آپ اپنے روزمرہ کام ٹھیک طرح نہیں کر پاتے۔

گھبراہٹ کی کئی اقسام

اگر گھبراہٹ کی وجہ سے آپ کے دوسروں سے تعلقات متاثر ہوتے ہوں، کام پر آپ کی کارکردگی متاثر ہوتی ہو یا آپکی زندگی کا سیکھ بڑی حد تک کم ہو جائے تو آپ کو گھبراہٹ کی بیماری کا علاج کروانے کی ضرورت ہے۔ مندرجہ ذیل کیفیات کو گھبراہٹ سے متعلق بیماریاں شمار کیا جاتا ہے:

Panikklidelse (خوف کے دورے پڑنا) میں یہ ہوتا ہے کہ آپ کو بار بار غیر متوقع خوف کے دورے پڑتے ہیں جن کے ساتھ شدید گھبراہٹ اور کئی جسمانی علامات ظاہر ہوتی ہیں، بغیر اس کے کہ آپ کسی خطرناک صورتحال سے گزر رہے ہوں۔ یہ دورے خوفناک ہوتے ہیں۔ چونکہ جسمانی علامات اتنی شدید ہوتی ہیں، کئی لوگ سمجھتے ہیں کہ انہیں دل کا دورہ پڑ رہا ہے یا سٹروک ہو رہا ہے۔ جسم میں ہونے والی تبدیلیوں سے خطرہ محسوس کرنا (مثلاً، نبض کی رفتار میں اضافہ اور سانس تیز چلنا) ان لوگوں میں مخصوص علامت ہے جنہیں خوف کے دورے پڑتے ہیں۔

Agorafobi (پبلک مقامات پر بے بنیاد خوف محسوس کرنا) میں انسان ان جگہوں پر جانے سے ڈرتا ہے جہاں گھبراہٹ شروع ہونے کی صورت میں باہر نکلنا یا مدد حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہو۔ اس کے نتیجے میں آپ بھری پڑی دکانوں، کاؤنٹر پر گا کیوں کی قطار، پبلک ٹرانسپورٹ، سینما یا اجلاسوں میں جانے سے گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں۔ یا آپ کو یہ پریشانی ہوتی ہے کہ گھبراہٹ شروع ہونے پر آپ کو جلد مدد نہیں مل سکتے گی۔ آپ ہسپتال یا ڈاکٹر سے زیادہ فاصلے پر ہونے سے ڈرتے ہیں۔ آپ جنگل کی سیر، تفریحی مقامات پر جا کر رہنے یا پہاڑی علاقوں کی ڈرائیونگ پر جانے کی ہمت نہیں کر سکتے۔

Sosialfobi (سوشل مواقع سے بے بنیاد خوف) یعنی انسان کو غیر ضروری خوف ہوتا ہے کہ اس سے لوگوں کے سامنے کوئی بے وقوفی سرزد ہو جائے گی یا اگر دوسروں نے اس کا تعقیب یا جائزہ لیا تو بے عزتی ہو جائے گی۔ کسی میٹنگ یا گروپ میں اونچی آواز سے کچھ کہنا تو سب سے بڑا مسئلہ دکھائی دیتا ہے۔ کینیڈین، ریٹائرمنٹ وغیرہ میں کھانا کھانا یا کسی پارٹی میں جانا مشکل لگتا ہے۔ آپ کسی سے واقفیت پیدا کرنا چاہتے ہیں لیکن آپ کو اس سے بات کرنے کی ہمت نہیں پڑتی۔ یہ بالکل عام ہے کہ انسان آئندہ مشکل مواقع کے خیال سے ڈرتا رہتا ہے اور ان سے گھبراتا ہے۔

Generalisert angstlidelse (عمومی گھبراہٹ کی بیماری) کا مطلب ہے کہ آپ کو ہر معاملے میں پریشانی رہتی ہے اور یہ پریشانی ضرورت سے بہت بڑھ کر ہوتی ہے۔ مثلاً آپ اس فکر میں رہتے ہیں کہ آپ کے بچے کسی گاڑی کے نیچے کچل جائیں گے، آپ کے والدین، بہار ہو جائے، آگ کے گھر میں، جوری ہو جائے گی، آگ اٹا کر ضرر نہیں، اتار سکیں گے۔ آگ رات کو نہیں، سکتے۔ نہ رشتا نار، اور ان سے پیدا ہونے والی رکاوٹیں وقت کے ساتھ ساتھ آپ پر بہت حاوی ہو جاتی ہیں۔

Tvangslidelse (سوچوں اور کاموں میں بے اختیاری) میں انسان مخصوص سوچیں ذہن پر حاوی ہو جانے سے بے بس رہتا ہے اور بے اختیار بعض حرکتیں بار بار کرتا رہتا ہے۔ حاوی سوچوں کے نتیجے میں آپ بے اختیار ہو کر بھیجا تک باتوں کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں جیسے حادثات یا خطرناک چھوٹ وغیرہ۔ ان سوچوں سے شدید گھبراہٹ پیدا ہوتی ہے۔ اس گھبراہٹ کو کم کرنے اور سوچوں سے جان چھڑانے کی

کوشش میں اکثر آپ کچھ حرکتیں کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں جیسے چولہا چبک کرتے رہنا یا بار بار ہاتھ دھونا۔ اگر آپ ایسی حرکتیں نہ دہرائیں تو ذہن پر حاوی سوچیں زیادہ طاقتور ہو جاتی ہیں اور گھبراہٹ بھی شدید ہو جاتی ہے۔ یہ بے اختیار طلب اکثر بہت وقت لیتی ہے اور آپ تھک جاتے ہیں یا اپنے کام مکمل نہیں کر سکتے۔

Posttraumatisk stresslidelse (تکلیف دہ حالات سے گزرنے کے بعد ذہنی دباؤ) سے مراد کسی

تکلیف دہ تجربے سے گزرنے کے بعد گھبراہٹ اور جسمانی علامات میں مبتلا رہنا ہے۔ اکثر انسان کے تصورات میں گزرے ہوئے خوفناک واقعات حقیقت کا روپ دھار لیتے ہیں۔ نیند خراب ہونا اور جسمانی تکالیف عام ہیں۔ حادثات، تشدد، جنگ، زنا بالجبر، کسی قریبی رشتے دار کے جنسی حملے یا دوسرے ایسے تنہائی حالات اور مصائب اس بیماری کی وجہ بنتے ہیں۔

کیا آپ اپنے اندر یہ علامات موجود پاتے ہیں؟

کیا آپ کو غیر متوقع طور پر خوف کے دورے پڑتے ہیں اور بے چینی ہوتی ہے؟

- ☆ کیا آپ کو دل کی دھڑکن، تیز نبض یا چھاتی میں تنگی محسوس ہوتی ہے؟
- ☆ کیا آپ کا پٹنہ لگتے ہیں یا آپ کے پسینے چھوٹ جاتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ اچانک چکرا جاتے ہیں یا اپنا توازن کھودیتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ کو اتنی شدید گھبراہٹ ہوتی ہے کہ آپ کو موت کا یا خود پر قابو کھودینے کا ڈر ہوتا ہے؟

کیا آپ پبلک ٹرانسپورٹ سے سفر کرنے، بھری ہوئی دکانوں میں جانے یا لوگوں کے درمیان نشست پر بیٹھنے سے

کتراتے ہیں؟

- ☆ کیا آپ ایسی جگہوں پر گھبراہٹ کا دورہ پڑنے سے ڈرتے ہیں جہاں سے نکلنا مشکل ہو؟
- ☆ کیا آپ ایسی جگہوں پر گھبراہٹ کا دورہ پڑنے سے ڈرتے ہیں جہاں مدد ملنا مشکل ہو؟ کیا آپ خود اکیلے گھر سے دور سفر کرنے، اجتنامات میں جانے، قطار میں کھڑے ہونے یا بس، ٹرین، زبر زمین ریل کے سفر کو ایسی صورتحال سمجھتے ہیں جس میں مدد ملنا مشکل ہو۔

کیا آپ موٹل میل جول میں رکاوٹ محسوس کرتے ہیں؟

- ☆ کیا آپ کو دوسروں سے بات کرنا مشکل لگتا ہے؟
- ☆ کیا آپ دوسروں کے ساتھ کھانے پینے سے کتراتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ لوگوں کے گروپ میں اظہار خیال کرنے سے ڈرتے ہیں؟

کیا آپ طویل عرصے سے گھبراہٹ اور پریشانی میں مبتلا رہتے ہیں؟

- ☆ کیا آپ کو اپنی گھبراہٹ اور پریشانی پر قابو رکھنا مشکل لگتا ہے؟
- ☆ کیا دوسرے لوگ کہتے ہیں کہ آپ بہت زیادہ فکر کرتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ لگا تار تاناؤ اور کھٹے ہوئے پٹھے محسوس کرتے ہیں؟
- ☆ کیا آپ جلدی تھک جاتے ہیں اور آپ کو توجہ قائم رکھنے میں مشکل ہوتی ہے؟
- ☆ کیا آپ بے چینی محسوس کرتے ہیں یا ٹھیک سو نہیں سکتے؟
- ☆ کیا گھبراہٹ اور پریشانیوں کے نتیجے میں آپ تکلیف میں ہیں یا اپنا کام کاج ٹھیک طرح نہیں کر سکتے؟

آپ کو مدد مل سکتی ہے

ہوسکتا ہے آپ نے ڈاکٹر کے پاس جانے کا سوچا ہو لیکن اپنی گھبراہٹ کی وجہ سے آپ شرمندگی محسوس کرتے ہوں یا آپ کے خیال میں صرف بہت بڑے مسائل کیلئے ہی ڈاکٹر کی مدد مل سکتی ہے۔ بعض مریضوں کو یہ قبول کرنا بھی مشکل لگتا ہے کہ ان کی جسمانی تکالیف کی وجہ گھبراہٹ ہے۔ گھبراہٹ اور اس سے متعلقہ بیماریوں کا علاج بخوبی کیا جاسکتا ہے۔ اصل بات یہ ہے کہ آپ کو جو چیز روکے ہوئے ہے، آپ اس پر قابو پا کر اپنے مستقل ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

کئی لوگ ڈاکٹر سے درد یا دوسری جسمانی تکالیف کا ذکر کرتے ہیں لیکن اصل میں ان کی تکالیف کے پیچھے گھبراہٹ اور اس سے متعلقہ بیماریاں ہی ہوتی ہیں۔ اس طرح ڈاکٹر کیلئے یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ گھبراہٹ کے مسائل میں مبتلا ہیں۔ یہ بھی ضروری ہے کہ ڈاکٹر آپ کی میڈیکل رپورٹیں اور خون کے ٹیسٹ دیکھ کر یہ نتیجہ اخذ کرے کہ ان تکالیف کی وجہ گھبراہٹ کے علاوہ کچھ اور نہیں ہو سکتی۔

جب ڈاکٹر مندرجہ بالا باتوں پر غور کر چکے تو آپ اور ڈاکٹر مل کر گفتگو، تربیت نیز ادویات کا بندوبست کر سکتے ہیں یعنی جو حل بھی آپ کے معاملے میں مناسب ہو۔ اگر علاج کا خاطر خواہ فائدہ نہ ہو یا ڈاکٹر کی رائے میں آپ کیلئے کسی سپیشلسٹ سے علاج کروانا ضروری ہو تو وہ آپ کو سپیشلسٹ کے پاس بھیجے کیلئے رقعہ (henvisning) لکھ دے گا۔ عمومی طور پر شراب، کافی اور تمباکو کا استعمال چھوڑ دینا یا کم کر دینا اچھا ہوتا ہے۔

معلومات اور رہنمائی، گھبراہٹ پر قابو پانا سیکھنے کیلئے اہم ہیں۔ اگر آپ یہ سمجھ لیں کہ گھبراہٹ کے دورے میں جسم اور ذہن میں کیا کچھ ہوتا ہے تو آپ گھبراہٹ کو پہلے کی نسبت کہیں کم تکلیف دہ پائیں گے۔ گھبراہٹ کے بارے میں معلومات حاصل کر کے آپ کو علاج شروع کرنا بھی آسان لگے گا اور آپ یہ بھی سمجھ سکیں گے کہ آخر علاج ان طریقوں سے کیوں کیا جاتا ہے۔

Eksponeringsterapi (گھبراہٹ پیدا کرنے والی صورتحال کا سامنا کر کے علاج) کو گھبراہٹ اور بے اختیاری کی بیماریوں کیلئے سب سے بہتر طریقہ علاج پایا گیا ہے۔ ایک قابل ماہر کی مدد اور رہنمائی سے آپ آہستہ آہستہ ان چیزوں یا جگہوں کے قریب ہونا سیکھتے ہیں جن سے آپ کو گھبراہٹ شروع ہو جاتی ہے۔ اس طرح آپ دیکھیں گے کہ آہستہ آہستہ گھبراہٹ کم ہوتی جاتی ہے۔ اس طریقہ علاج کیلئے آپ کو بہت کوشش کرنا پڑے گی لیکن اس کے بدلے آپ کو بہت اچھے نتائج حاصل ہوں گے۔

Samtaletterapi (گفتگو کے ذریعے علاج) گھبراہٹ کی بیماریوں کیلئے ایک اور عام طریقہ علاج ہے۔ Kognitiv terapi (شعوری طور پر سوچ بدلنے کا علاج) گفتگو کے ذریعے علاج ہی کی ایک صورت ہے جس میں آپ ان ناپسندیدہ سوچوں، تصورات اور حرکات کو پہچاننا اور بدلنا سیکھتے ہیں جو آپ کی گھبراہٹ اور اس سے متعلقہ بیماریوں کے پیچھے کام کر رہی ہیں۔ گفتگو میں آپ کو مدد اور مشورے بھی دیئے جاتے ہیں۔

Gruppeterapi (گروپ کی صورت میں علاج) کو بہت فروغ حاصل ہو رہا ہے۔ اس میں آپ کو دوسروں کے حالات کی روشنی میں اپنے حالات پر غور کرنے کا موقع ملتا ہے، آپ کو یہ علم ہوتا ہے کہ دوسرے لوگوں کی حرکات اور افعال کی کیا وجہ ہے اور آپ یہ دیکھتے ہیں کہ صرف آپ کیلئے ہی ان تکالیف کا شکار نہیں۔ آپ کو اپنی سوچوں، جذبات، افعال اور ردعمل کے انداز کا بھی بہتر شعور حاصل ہوتا ہے۔ گروپ تھراپی سے یہ فائدہ بھی ہو سکتا ہے کہ یہ آپ کو کسی دوسرے طریقہ علاج کی طرف راغب کرے۔ گروپ کی صورت میں Kognitiv atferdsterapi (سوچ اور ردیے کو شعوری طور پر بدلنے کا طریقہ علاج) کا موثر ہونا خوب ثابت ہے۔

ادویات سے اکثر گھبراہٹ اور بے اختیاری کے امراض کا اچھا علاج ہوتا ہے۔ صرف ادویات سے بھی علاج کیا جا سکتا ہے اور علاج کے دوسرے طریقوں کے ساتھ بھی ادویات دی جا سکتی ہیں۔

طریقہ علاج کا انتخاب: آپ اپنے ڈاکٹر معالج کے ساتھ مل کر اس نتیجے پر پہنچ سکتے ہیں کہ آپ کیلئے علاج کا کونسا طریقہ سب سے بہتر ہے گا۔



Psykisk helse

IS-1465

مزید معلومات

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinorge.no
www.nakmi.no

آپ کو یہاں سے مدد مل سکتی ہے

ہنگامی مدد کیلئے - 113 کوفون کریں
مستقل ڈاکٹر (fastlege) / ایمرجنسی کلینک (legevakt)
810 30 030 امدادی فون

نفسیاتی صحت کے بارے میں بروشرز



- ☆ گھبراہٹ IS-1465
- ☆ ڈپریشن IS-1466
- ☆ سوچوں اور حرکتوں پر اختیار نہ ہونے کا نفسیاتی مرض IS-1469
- ☆ غذائے متعلق نفسیاتی امراض IS-1470
- ☆ سائیکوسس (حقیقت کا غلط تصور) IS-1471
- ☆ AD/HD IS-1468
- ☆ قانونی تحفظ جبر کی صورت میں IS-1467
- ☆ ناروے میں نفسیاتی صحت کیلئے مدد
- ☆ بالغ افراد کیلئے IS-1472
- ☆ نوجوانوں کیلئے IS-1474
- ☆ بچوں کے متعلق IS-1473
- ☆ BUP
- ☆ بچے IS-1301
- ☆ نوجوان IS-1302
- ☆ بالغ افراد IS-1303

بروشر یہاں سے ڈاؤن لوڈ کیے جاسکتے ہیں www.psykisk.no

Informasjonsmateriell کے تحت

بروشر bokmål نارویجن، nynorsk، انگریزی، عربی، فارسی، کرد سورانی، پولش، پنجابی،

روسی، سامی، سرب کرویشنین، صومالی، سہینش، ترک، اردو اور رویت نامی زبانوں میں دستیاب ہیں۔

