

SOME LOCAL CONTACTS

Useful numbers

Samaritans 0845 790 9090

MIND Information Line. 0161 272 8205

Crisispoint. For help with crisis accommodation, personal support and daytime telephone contact. 0161 225 9500

42nd Street, Helpline for young people. 0161 832 0170
(Mon-Friday, 12.30 to 4.30pm)

Hearing Voices Network Helpline. 0845 122 8642. Mon-Fri, 10am to 4pm

NHS Direct. 24 hrs a day. 0845 4647

For a range of local self help groups and services, contact Self Help Services, The Big Life Company on 08770 777 7832

For information and advice about anxiety, panic and phobia problems, contact the National Phobics Society on 0870 7700 456

Visit your local library Health Information Point for information about mental health.

For easy access to a range of websites about mental health and local services, try:

www.mentalhealthinmanchester.org.uk

www.mind-in-manchester.org.uk

Manchester 
North, Central and South
Primary Care Trusts

Manchester Public Health Development Service

نیو کاسل، نارٹھ ٹائٹس ایئرڈ
ایئرڈ نارٹھ ہمبر لینڈ
مینٹل ہیلتھ این ایچ ایس ٹرسٹ

ڈیزائن اور کمیونیکیشن ڈیپارٹمنٹ نے ڈیزائن کیا ہے
© حقوق بحق محفوظ: نیو کاسل، نارٹھ ٹائٹس ایئرڈ اور نارٹھ ہمبر لینڈ
مینٹل ہیلتھ این ایچ ایس ٹرسٹ
(نظر ثانی جنوری 2002)

ذہنی پریشانی اکثر اپنے عروج کو پہنچنے کے بعد قدرتی طور پر اختتام پذیر ہوتی ہے۔ اگر آپ ذہنی پریشانی کی حالت میں رہتے ہیں تو آپ اپنی ذہنی پریشانی سے کیا ہونے کی توقع کرتے ہیں؟ اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ خراب تر خراب ہوتا رہے گا۔ معاملہ ایسا نہیں ہے۔ یہ ختم ہونا شروع ہو جائے گی۔

● لوگ نہ صرف صورتحال سے گریز کرتے ہیں اور اس سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں بلکہ وہ اپنے آپ کو مزید محفوظ محسوس کرنے کیلئے کئی ایک چیزیں کرتے ہیں مثلاً شاپنگ ٹرائی پکڑے رکھنا، لیٹ جانا۔ اس قسم کے "محموظ رویے" اس وقت مددگار ہو سکتے ہیں جبکہ یہ ذہنی پریشانی کو ختم کرنے میں بھی مدد کرتے ہیں کیونکہ ذہنی پریشانی فرد یہ کبھی نہیں سمجھتا کہ اگر یہ ٹرائی وہاں نہ ہوتی تو کوئی برا کام نہیں ہونے والا تھا۔ اس کے ساتھ ساتھ اس بات پر بھی غور کریں کہ اگر وہاں ٹرائی موجود نہ ہوتی تو صورتحال کتنی خوفزدہ ہوتی۔

● یہ ٹیسٹ کرنے کیلئے کچھ کام کریں کہ کیا آپ کے پریشان کن خیالات حقیقی ہیں، مثلاً "اگر میں باہر نہ گیا تو بیہوش ہو جاؤں گا؟"

یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ آپ جس چیز کو زیادہ نظر انداز کرتے ہیں تو اس پر قابو پانا اور زیادہ مشکل محسوس ہوتا ہے اور اس سے آپ کی پریشانی میں اضافہ ہوگا۔

ذہنی پریشانی کے لئے کون سے علاج و معالجے دستیاب ہیں؟

- ذہنی پریشانی کے حامل زیادہ تر افراد اپنی مدد آپ سے مدد مل سکتی ہے جیسا کہ اس ایفلٹ میں بتایا گیا ہے۔
- ممکن ہے کہ آپ کا خاندانی ڈاکٹر، ہیلتھ وزیٹر یا پریکٹس نرس بھی آپ کو ذہنی پریشانی کے ساتھ نبھنے میں مزید مدد کر سکے۔
- کبھی کبھار ڈاکٹر ذہنی پریشانی کیلئے گولیاں تجویز کرتے ہیں۔ ان گولیوں کا استعمال مختصر وقت کیلئے کیا جانا چاہئے تاکہ مخصوص ذہنی پریشانی سے پیدا ہونے والی صورتحال پر قابو پایا جاسکے۔
- اگر آپ کی ذہنی پریشانی کو صرف اپنی مدد آپ سے فائدہ نہ پہنچے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا خاندانی ڈاکٹر آپ کو ہسپتال ہیلتھ ورکر یا کاؤنسلر سے رجوع کرائے۔
- مقامی سرجریوں یا کمیونٹی ہیلتھ سنٹروں میں عام طور پر اینگلوائی مینجمنٹ گروپس یا کلاسز چلائی جاتی ہیں۔ اگر آپ اس قسم کی کسی کلاس میں شامل ہونے میں دلچسپی رکھتے ہوں تو براہ مہربانی اپنے ڈاکٹر کے ساتھ بات کریں۔

اگر مجھے محسوس ہو کہ میں ذہنی پریشانی کا شکار ہوں تو مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

سب سے پہلے ہمیں امید ہے کہ آپ اس کتابچے میں دیئے گئے مشورہ پر عمل کریں گے۔ آپ کیلئے یہ فائدہ مند ہونا چاہئے۔ اگر اس کتابچے پر عمل کرنے کے بعد بھی آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہے تو آپ کو اپنے ڈاکٹر کے ساتھ بات کرنی چاہئے، وہ آپ کو متبادل علاج و معالجے اور مقامی سروسز کے بارے میں بتانے گا۔ اپنی مدد آپ کے سلسلہ میں کئی ایک کتابچے دستیاب ہیں اور کئی ایک دوسرے لوگوں کیلئے مفید رہی۔ آپ کو یہ کتابچے اپنی مقامی لائبریری سے مل سکتی ہیں۔

ہیلن کینرلی: (1997) اوور کمنگ اینگلوائی (ذہنی پریشانی پر قابو پانا)۔ رائسن لندن
ڈیوڈ برنز: (1980) دی فیلنگ گڈ ہینڈ بک (بہتر محسوس کرنے کے بارے میں کتابچہ)۔ نیو امریکن لائبریری
ڈاکٹر کلیر ویکس: سیلف ہیلپ فار یوزرز (آپ کے اعصاب کیلئے اپنی مدد آپ)
سوزن جیفرز: فیل دی فیئر اینڈ ڈوٹ اینی وی (خوفزدگی محسوس کریں اور پھر بھی کریں)

ہو سکتا ہے کہ مندرجہ ذیل تنظیمیں اور امدادی ٹیلی فون آپ کی مدد کر سکیں:

- کروس ہیر پومٹ (سوگ) لائن - سوگ منانے والے اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں کو لوگوں کیلئے ہیلپ لائن، ٹیلی فون: 08701671677
- ماہیٹڈ انفلو لائن: 08457660163
- نیشنل ڈیپٹ لائن - قرضہ تلے دے لوگوں یا وہ لوگ جنہیں قرضہ تلے دینے کا خطرہ ہے، ٹیلی فون: 08088084000 (مفت ٹیلی فون)
- ریلیٹ - ازدواجی یا تعلقات کے مسائل میں مدد: ٹیلی فون: 08451304010 (لوکل ریٹ)
- نوپینک - خوف و ترس، بے چینی، عام خوف میں مبتلا افراد کیلئے نیشنل سیلف ہیلپ آرگنائزیشن
- ہیلپ لائن: 01952590545 دفتر: 01952-590005
- این ایچ ایس ڈائریکٹ - چوبیس گھنٹے مفت ہیلپ لائن - ٹیلی فون کال کا خرچہ لوکل ریٹ لیا جاتا ہے: 0845-4647

مختلف قسم کی ذہنی پریشانی

اس ایفلٹ میں عام ذہنی پریشانی کے ساتھ نبھا گیا ہے۔ اس کے علاوہ اور بھی مخصوص ذہنی پریشانی ہیں اور ان کے ساتھ دیگر منسلک مسائل بھی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ درج ذیل چند ایک ایفلٹ مفید ثابت ہوں۔

- سوشل اینگلوائی - لوگوں کی موجودگی کا خوف
- اسیسٹو کمپلوس ڈس آرڈر - کوئی کام بار بار کرنے کے سلسلہ میں ہے۔
- پیکنگ ڈس آرڈر - لگا تار شدید ذہنی پریشانی کے واقعات جو اچانک رو پذیر ہوتے ہیں۔
- ڈیپریشن - اداسی محسوس کرنا اور ہمت کا فقدان ہونا۔
- ذہنی پریشانی کے ساتھ نبھنا

ہو سکتا ہے کہ درج بالا ایفلٹ آپ کو مندرجہ ذیل سرجریوں سے مل سکیں:

آپ کا ڈاکٹر، ہیلتھ وزیٹر، پریکٹس نرس، ڈسٹرکٹ نرس یا استقبالیہ۔
اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو کوئی تکلیف ہے تو مدد طلب کریں!

ہمیشہ ہی یہ سوچنا آسان نہیں ہوتا ہے کہ کوئی سوچ سے آپ کی ذہنی پریشانی بڑھتی ہے۔

اپنے آپ سے خاص طور پر درج ذیل سوال کریں:

- 1 کیا میں بڑھا چڑھا رہا ہوں، مثلاً "ہر ایک چیز کو خراب ہونا ہے اور ہمیشہ ایسا ہی ہوتا ہے۔"
- 2 کیا میں جلد نتیجہ اخذ کر لیتا رہتی ہوں، مثلاً "میرے سینے میں درد ہے لہذا یہ درد میرے دل کا ہی ہو سکتا ہے۔"
- 3 کیا میری توجہ صرف بری چیزوں پر ہی ہوتی ہے، مثلاً "میرا کل کا دن بہت ہی خراب تھا" (یہ بات نظر انداز کرتے ہوئے کہ اس سے پہلے چند روز اچھے تھے)۔

مختلف قسم کے خیالات جو لوگوں کو فکر مند بناتے ہیں وہ آنکھ جھپکتے ہی آ اور جاسکتے ہیں اور ان کی عادت اتنی ہو جاتی ہے کہ یہ سب خود بخود ہوتا ہے۔ یہ اتنے مانوس ہو سکتے ہیں کہ یہ آپ کی زندگی کا ایک حصہ ہی بن جاتے ہیں۔

دو ہفتوں کیلئے ڈائری میں اندراج رکھیں۔ ان حالات کے دوران اپنے وہ خیالات لکھیں جب آپ پریشان ہوتے ہیں۔

اب اس حالت پر غور کریں جب آپ آخری بار پریشان ہوئے تھے۔ اس کو ایک فلم کی طرح زیادہ سے زیادہ تفصیل کے ساتھ یاد کریں۔ اس بات پر غور کریں کہ کیا آپ خوفزدگی والے حالات کو اب لکھ سکتے ہیں یا نہیں۔

یاد رکھیں کہ کسی بھی خیال پر غور کیا جاسکتا ہے۔ کوئی بھی خیال مختصر یا سیدھا سادھا نہیں ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ "یہ نہیں" یا "یہ پھر ہو گیا" جیسے خیالات سے کھچا ڈالو اور ذہنی پریشانی میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ چند ایک خیالات آپ کے دماغ میں ایک ناخوشگوار تصویر کی طرح ہوتی ہیں۔

خوفزدہ خیالات:

پریشان کن خیالات
مخروط سوچ کا مطلب ہے کہ
میں بیہوش ہونے والا روالی ہوں

متوازن خیالات
میرے ساتھ ایسا کئی بار پہلے بھی ہوا ہے اور میں بیہوش نہیں ہوا۔
میں ایک بار بیہوش ہوا اور ایسا بالکل مختلف محسوس ہوا تھا۔

میں پاگل ہو جاؤں گا۔
میں فی الحال پاگل نہیں ہوا ہوں اور ڈاکٹروں نے مجھے بتایا ہے کہ ذہنی پریشانی پاگل پن نہیں ہے۔

اب آپ اپنے چند ایک خیالات لکھیں اور زیادہ سے زیادہ جوابات لکھیں۔ ہو سکتا ہے کہ اس سوال سے آپ کو مدد بھی ملے۔ آپ اپنے اس دوست کو کیا کہیں گے جو اس طرح سے سوچ رہا تھا؟

اس کا مقصد یہ ہے کہ ان پریشان کن خیالات پر جلد قابو پایا جاسکے اور جوابات فوری دیئے جاسکیں۔ اس کیلئے کافی مشق کی ضرورت ہے لیکن یہ یقیناً فائدہ مند ہے۔

4 ذہنی پریشانی سے متعلقہ بدلتا رویہ

- جب آپ کاموں سے گریز کر رہے ہوں تو اس کو پہچاننے کی کوشش کریں، جب بھی ممکن ہو تو ان خدشات پر قابو پائیں، سبھی خدشات پر ایک ہی دفعہ نہیں بلکہ آہستہ آہستہ قابو پائیں۔
- اپنے لئے چھوٹے چھوٹے اہداف مقرر کریں۔ جن اہداف کو آپ پورا کرنا چاہتے ہوں انہیں لکھیں۔ سب سے پہلے آسان ترین ہدف سے شروع کریں اور آپ جب کوئی سرگرمی کر لیں تو اس پر نشان لگادیں۔
- اکثر لوگ اپنے آپ کو پریشان کن حالات سے بچاتے ہیں۔ ایسے حالات سے بچنے کی بجائے ایسی پریشان کن حالت میں رہنے کے دوران یہ کوآہستہ آہستہ بڑھائیں۔

جب آپ کو معلوم ہو جائے کہ آپ کیا سوچ رہے ہیں تو آپ اس کا مقابلہ کرنا شروع کر سکتے ہیں اور برائی کے اس چکر کو ختم کریں۔

ہوسکتا ہے کہ ہدایات پڑھنے کیلئے اپنے کسی دوست کی مدد مفید ہو۔
زیادہ کوشش نہ کریں بلکہ صرف آرام سے کام کریں۔

پرسکون ہونے کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کیلئے آپ کو درج ذیل کی ضرورت ہے:

- روزانہ مشق کریں۔
- روزمرہ صورتحال میں پرسکون ہونا شروع کریں۔
- پٹھوں کو دبائے بغیر پرسکون ہونا سیکھیں۔
- مشکل صورتحال میں مدد کیلئے پرسکون ہونے کے حصوں کو استعمال کریں، مثلاً سانس آہستہ لینا۔
- طرز زندگی کو مزید پرسکون بنائیں۔

پرسکون ہونے کی ورزش کی ٹیپ آپ کے ڈاکٹر سے مل سکتی ہے۔

یاد رکھیں کہ پرسکون ہونا کسی دوسرے ہنر کی طرح ہی ہے اور اسے سیکھنے میں وقت لگتا ہے۔ یہ لکھتے رہیں کہ آپ پرسکون ہونے کی ورزش سے پہلے اور بعد میں کتنے فکر مند ہیں، اپنی فکر مندی کو 1 سے 10 تک نمبر دیں۔

سانس پر قابو پانا

ضرورت سے زیادہ سانس لینا: سانس میں تبدیلی پر فکر مند ہونا ایک عام بات ہے۔ وہ یہ سوچتے ہوئے سانس کو اندر کھینچنا شروع کر دیتے ہیں کہ ان کا دم گھٹ رہا ہے یا جلدی جلدی سانس لینا شروع کر دیتے ہیں۔ اس طرح اس فرد کا سر چکراتا ہے اور وہ مزید فکر مند ہو جاتا ہے۔

یہ جاننے کی کوشش کریں کہ اگر آپ ایسا کر رہے ہیں تو سانس لینے کی رفتار کم کر دیں۔ دو تین سانس اندر اور دو تین سانس باہر لینے کے سلسلہ کو اپنائیں تو آپ جلد ہی معمول کے مطابق سانس لینا شروع کر دیں گے۔ کچھ لوگ گھڑی کی منٹ والی سوئی کو اپنی سانس لینے کی رفتار کی جانچ کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو کاغذ کے تھیلے یا ہاتھوں کی مٹھی بناتے ہوئے سانس لینا فائدہ مند لگتا ہے۔ آپ کو اپنی ناک اور منہ کو ڈھانپنا ہوگا تاکہ یہ طریقہ آپ کیلئے بہتر طور پر کام کر سکے۔

اپنی سانس کو معمول پر لانے کیلئے کم از کم تین منٹ کیلئے آہستہ یا کاغذ کے تھیلے میں سانس لینا ہوگا۔

توجہ نہ رہنا

اگر آپ اپنی علامات سے توجہ ہٹاتے ہیں تو آپ کو ایسا لگے گا کہ یہ علامات جلد رنج ہو جاتی ہیں۔ اپنے ارد گرد کا جائزہ لیں۔ چیزوں، رجسٹریشن نمبروں، لوگوں نے کس قسم کے جوتے پہنے ہوئے ہیں، بات چیت کا تفصیلی جائزہ لیں۔ اس سے پہلے کہ علامات میں کمی ہونا شروع ہو آپ کو ایک بار پھر تین منٹ کیلئے توجہ ہٹانے کی ضرورت ہوگی۔

اگرچہ پرسکون ہوتے ہوئے، سانس لینے کی ورزش کرتے ہوئے اور نخل اندازی کے طریق کار سے ذہنی پریشانی کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے، یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ ذہنی پریشانی نقصان دہ یا خطرناک نہیں ہے۔ بیشک اگر یہ طریق کار استعمال نہ بھی کریں تو کوئی قیامت نہیں ٹوٹے گی۔ ذہنی پریشانی ہمیں نقصان نہیں پہنچا سکتی ہے البتہ یہ غیر آرام دہ ہے۔ ان طریقوں سے اس غیر آرام دہی کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

3 ذہنی پریشانی سے متعلق آپ کے خیالات کو بدلنا

ہم نے دیکھا ہے کہ کس طرح سے خیالات ذہنی پریشانی کے بھنور کو جاری رکھتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ بعض اوقات اس بارے میں آپ کے ذہن میں کوئی تصاویر بھی ہوں۔

مثال کے طور پر آپ یہ تصور کریں کہ ایک دن آپ بس کیلئے دوڑ رہے ہیں۔ اچانک آپ کے سینے میں درد شروع ہو جاتا ہے اور آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا سانس پھول گیا ہے۔ یہ خیال آپ کے ذہن میں آتا ہے "مجھے دل کا دورہ پڑا ہے"۔ یہ خیال یقیناً بہت زیادہ خوفزدہ کرنے والا ہے اور اس طرح آپ کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور آپ یہ سوچتے ہیں کہ "میرے دل میں یقیناً کچھ خرابی ہے"۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے ذہن میں ایبولنس کے پہنچنے اور سڑیچر پر لینے کی تصویر بھی ہو۔

اب آپ درج ذیل سوالات پر غور کریں اور ان کے جوابات لکھیں:

(1) وہ کون سے خیالات ہیں جو آپ کے ذہن میں اس وقت آتے ہیں جب آپ فکر مند محسوس کرتے ہیں؟

(2) کیا آپ کے ذہن میں کوئی نقشہ ہے کہ کیا ہوسکتا ہے؟

(3) کیا کوئی ایسے خیالات ہیں جو آپ کو برا محسوس کرواتے ہیں؟

دو تین اندر اور دو تین باہر۔ سانس باہر نکالتے وقت الفاظ " آرام " یا "ریلیکس" (پرسکون) کہیں۔ پرسکون رہنے کی ورزش سے آپ مختلف پٹھوں کے گروپوں کیلئے کام کریں گے، آپ پہلے تناؤ اور پھر پرسکون رہنا سیکھیں گے۔ جب آپ تناؤ میں ہوں تو آپ کو اندر سانس لینا چاہئے اور جب آپ پرسکون ہوں تو باہر سانس لیں۔ اپنے ہاتھوں سے شروع کریں، ایک ہاتھ کو دبائیں۔ ایسا کرنے سے اپنے ہاتھ اور ہنہنی اور کلائی کے درمیان کے پٹھوں میں پیدا ہونے والے تناؤ کے بارے میں سوچیں۔

چند سیکنڈوں کیلئے تناؤ کے بارے میں غور کریں اور پھر اپنے ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ تناؤ اور پرسکون ہونے کے درمیانی فرق پر غور کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو معمولی جھنجھناہٹ محسوس ہو، یہ عمل پرسکون ہونے کا آغاز ہے۔

یہی عمل اپنے دوسرے ہاتھ کے ساتھ دہرائیں۔

آپ جب بھی پرسکون ہوتے ہیں تو پٹھوں کے گروپ اپنے اس عمل کو سمجھ پاتے ہیں کہ وہ پرسکون حالت میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔ پرسکون ہونے کی کوشش نہ کریں بلکہ صرف تناؤ کو ختم کر دیں۔ جہاں تک ممکن ہو سکے اپنے پٹھوں کو پرسکون ہونے دیں۔ اس فرق کو سمجھیں جب وہ پرسکون ہوتے ہیں اور تناؤ میں ہوتے ہیں۔ اپنے جسم کے دوسرے پٹھوں کے ساتھ بھی اسی عمل کو دہرائیں۔ ہر بار انہیں چند سیکنڈ کیلئے تناؤ میں لائیں اور پرسکون کریں۔ آپ جو محسوس کرتے ہیں اس پر غور کریں اور پھر تناؤ کو ختم کر دیں۔

جب آپ پٹھوں کے گروپوں کے ذریعے کام کریں تو درج ذیل ترتیب کے ساتھ انہیں کیا جا سکتا ہے:

- ہاتھ - پہلے دبائیں، پھر پرسکون کریں۔
- بازو - اپنی کہنیوں کو جھکائیں اور بازوؤں میں تناؤ پیدا کریں۔ تناؤ محسوس کریں بالخصوص بالائی بازو میں۔ یاد رکھیں چند سیکنڈوں کیلئے کریں اور پھر پرسکون ہو جائیں۔
- گردن - اپنے سر کو پیچھے کی طرف کریں اور آہستہ آہستہ ایک طرف سے دوسری طرف گھمائیں۔ اس بات پر غور کریں کہ تناؤ کس طرح حرکت کرتا ہے۔ اپنے سر کو پھر آگے کی طرف آرام دہ حالت میں لائیں۔
- چہرہ - اس جگہ بہت سارے پٹھے ہیں لیکن صرف اپنے ماتھے اور جبڑے کے بارے میں ہی سوچیں۔ سب سے پہلے تیوری چڑھاتے ہوئے اپنی آبروؤں کو نیچے کریں۔ اپنے ماتھے کو پرسکون کریں۔ آپ اپنی آبروؤں کو اوپر بھی اٹھا سکتے ہیں اور پھر پرسکون ہو جائیں۔ اب اپنے جبڑے کو دبائیں، پرسکون ہوتے وقت کے فرق کو محسوس کریں۔
- سینہ - گہرا سانس لیں، چند سیکنڈوں کیلئے سانس روک رکھیں، تناؤ اور پھر پرسکون ہونے کے فرق کو محسوس کریں۔ اپنے سانس کو معمول پر لائیں۔
- پیٹ - اپنے پیٹ کے پٹھوں کو زیادہ سے زیادہ تناؤ میں لائیں اور پھر پرسکون ہو جائیں۔
- کولھا - اپنے کولھے کو ایک ساتھ دبائیں اور پھر پرسکون ہو جائیں۔
- ٹانگیں - اپنی ٹانگوں کو سیدھا کریں اور پاؤں کو چہرے کی طرف گھمائیں۔ پاؤں کی انگلیوں کو ادھر ادھر ہلاتے ہوئے اس ورزش کو ختم کریں۔

دباؤ سے بھرپور طرز زندگی - یاد رکھنے کی چند باتیں

آجکل زندگی میں تناؤ بہت ہے اور دباؤ کا بڑھنا آسان ہے۔ ہم ہمیشہ ہی باہر سے آنے والے تناؤ پر قابو نہیں پاسکتے ہیں لیکن ہم اپنے آپ پر ڈالے جانے والے تناؤ میں کمی کرنے کے ذرائع تلاش کر سکتے ہیں:

- جن حالات میں آپ دباؤ تلے آتے ہیں انہیں تناؤ میں آنے کے شروع میں ہی جاننے کی کوشش کریں۔
- جن حالات میں آپ تناؤ میں آجاتے ہیں ان کے ساتھ بٹنے کیلئے اقدامات اٹھائیں۔
- اس بات کی یقین دہانی کریں کہ جن کاموں سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں، آپ کے پاس ان کیلئے وقت ہے۔
- پرسکون رہنے والا کوئی شغل اپنائیں۔
- اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ کی نیند پوری ہوتی ہے۔
- متوازن غذا کھائیں۔
- باقاعدہ ورزش کریں۔
- پرسکون رہنا سیکھیں۔

2 جسمانی علامات کو کم کرنا - پرسکونیت

جسمانی علامات کی شدت کو کم کرنے کیلئے اگر تناؤ کی علامات کو شروع ہی میں جان لیا جائے اور انہیں وہیں ختم کر دیا جائے تو یہ فائدہ مند ہے۔

جب آپ کو تناؤ کی ابتدائی علامات کا علم ہو جائے تو آپ ذہنی پریشانی کو پرسکون رہنے کے طریق کار پر عمل کرتے ہوئے شدت اختیار کرنے سے روک سکتے ہیں۔ کچھ افراد ورزش، موسیقی سننے، ٹی وی دیکھنے، یا کتاب پڑھنے سے پرسکون ہوتے ہیں۔

دوسرے کچھ لوگوں کیلئے ترتیب دار ورزشوں پر عمل کرنا فائدہ مند ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ لوگ پرسکون رہنے یا یوگا کی کلاسوں کو فائدہ مند پائیں جبکہ دوسرے لوگوں کیلئے ٹیلی ویژن مفید ہو سکتی ہیں۔ پرسکون رہنے کی ٹیپ آپ کو اپنے ڈاکٹر سے مل سکتی ہے۔ اس کے علاوہ دکانوں پر پرسکون رہنے کے بارے میں بیٹھاریٹھیں دستیاب ہیں۔

پرسکون رہنا کسی دوسرے ہنر کی طرح ہی ہے اور اس کو بھی سیکھنے کی ضرورت ہے اور اس کیلئے وقت چاہئے۔ درج ذیل ورزشیں پٹھوں کو پرسکون رکھنا سکتی ہیں اور بہت سے افراد دباؤ اور ذہنی پریشانی کی مجموعی مقدار کو کم کرنے میں مددگار پاتے ہیں۔

پٹھوں کو مکمل پرسکون کرنا - اگر ہدایات کو پہلے پڑھا لیا جائے تو یہ فائدہ مند ہیں اور پھر انہیں آہستہ آہستہ سیکھا جائے۔ سب سے پہلے ایک پرسکون اور آرام دہ جگہ منتخب کریں جہاں کوئی ٹل انداز نہ ہو۔ دن کا کوئی ایسا وقت منتخب کریں جو آپ کیلئے سب سے زیادہ پرسکون ہو۔ نیچے لٹیں، آرام دہ ہوں، اپنی آنکھیں بند کریں۔ چند منٹوں کیلئے اپنی سانس پر توجہ دیں، آہستہ آہستہ اور آرام سے سانس لیں:

میں اپنی ذہنی پریشانی کو بہتر طور پر کیسے قابو میں رکھ سکتا رہتی ہوں؟

جیسا کہ ہم نے یہ سیکھا ہے کہ ذہنی پریشانی کوئی بیماری نہیں ہے اور اس لئے اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔ اگر ہم ذہنی پریشانی کی خرابی کے بھنور کو ختم کر سکیں، تاہم، ہم اپنی ذہنی پریشانی کو کم کرنے اور اس کے ساتھ اور زیادہ اچھے طریقے سے نبٹنے کے طریقوں کے بارے میں سمجھ سکتے ہیں۔ ہم کم از کم چار مختلف حصوں پر کام کر سکتے ہیں:

1 اپنی ذہنی پریشانی کو بہتر طور پر سمجھنا۔

2 جسمانی علامات میں کمی کرنا۔

3 ذہنی پریشانی سے متعلق اپنے خیالات میں تبدیلی کرنا۔

4 ذہنی پریشانی سے متعلق اپنے رویے میں تبدیلی کرنا۔

1 ذہنی پریشانی کو سمجھنا - ہو سکتا ہے کہ اب تک آپ کو یہ تو سمجھ آ گیا ہو گا کہ ذہنی پریشانی کا سبب کیا ہوتا ہے۔ مندرجہ ذیل سیکشنوں میں ذہنی پریشانی کی خرابی کے اس بھنور کو ختم کرنے کے بارے میں مشورہ دیا گیا ہے جو ذہنی پریشانی کو برقرار رکھتا ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ یہ کر سکیں یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنی ذہنی پریشانی کو بہتر طور پر سمجھ لیں۔ کیا آپ کی ذہنی پریشانی مخصوص حالات، مقامات یا لوگوں سے متعلق ہے، کیا یہ دن کے کسی خاص وقت پر زیادہ خراب ہوتی ہے، کیا آپ کو حقیقتاً کچھ ایسی فکر مندیاں ہیں جو آپ کو ذہنی پریشانی کا سبب بنتی ہیں۔ اپنی ذہنی پریشانی کو بہتر طور پر سمجھنے کیلئے ذیل میں دی گئی دو ورژنیں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

(1) ذہنی پریشانی کا اندراج رکھنا - دو ہفتوں کیلئے (اگر آپ چاہیں تو زیادہ وقت کیلئے بھی کر سکتے ہیں) اپنی ذہنی پریشانی اور سرگرمی کے درجہ کے بارے میں ہر گھنٹے کا حساب رکھیں۔ اپنی ذہنی پریشانی کو صفر سے دس تک نمبر دیں۔ اگر کوئی چیز اہم لگے تو اسے لکھ لیں۔ کیا آپ کام یا گھر پر تھے، آپ کے ساتھ کون تھا، آپ کیا کر رہے تھے، آپ کس بارے میں سوچ رہے تھے؟ ہو سکتا ہے کہ آپ اُن حالات کے بارے میں مزید باخبر رہنا شروع کر دیں جو آپ کو ذہنی پریشان کرتے ہیں یا جن سے آپ احتراز کر رہے ہیں۔ آپ کی ذہنی پریشانی کا عمومی درجہ کیا ہے؟ اس معلومات سے آپ کو اپنی ذہنی پریشانی کے ساتھ نبٹنے میں مدد ملے گی۔

(2) اگر آپ کو یہ علم ہو جائے کہ آپ کو کوئی حقیقی فکر مندی ہے یا مشکل ہے جو آپ کیلئے ذہنی پریشانی کا سبب بنتی ہے تو اس مسئلہ کے حل کرنے کی کوشش مددگار ہو سکتی ہے۔

بہتر طور پر شروع کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ اس مسئلہ کو لکھیں۔ جہاں تک ممکن ہو اس کو تفصیل کے ساتھ لکھیں، مثال کے طور پر، "میرے پاس کبھی بھی پیپر نہیں ہوتا ہے"، "بہت زیادہ غیر واضح ہے، جیسا کہ" میں نے ادھار دینے والی مختلف کمپنیوں کا 3,000 پونڈ دینا ہے"، ایسی تفصیل زیادہ مددگار ہے۔ اس کے بعد زیادہ سے زیادہ حل لکھیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کے تلاش کردہ کتنے حل اچھے ہیں لیکن بات تو یہ ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ حل ڈھونڈتے ہیں۔ یہ سوچنے کی کوشش کریں کہ ماضی میں آپ نے اسی قسم کے مسائل کو کیسے حل کیا تھا۔ اپنے دوست سے مشورہ کریں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ اگر آپ کا

کوئی دوست اسی قسم کے مسئلہ سے دوچار ہے اور وہ آپ سے مشورہ طلب کرتا ہے تو آپ اس کو کیا مشورہ دیں گے، مثال کے طور پر درج ذیل ممکنہ حل:

- کم سود کے ساتھ سبھی قرضہ جات کو ایک قرضہ پر کروالیں؛
- قابل ادائیگی قسطوں پر رضامندی کرنا؛
- ڈیبٹ کاؤنسلر کے ساتھ مشورہ کرنا؛
- جزوقتی کام کرنا؛
- کارفرم دخت کر دینا۔

اگر آپ کوئی مسئلہ آپ کیلئے ذہنی پریشانی کا سبب بنتا ہے تو اس کو ذیل میں لکھنے کی کوشش کریں:

اب اس مسئلہ کیلئے زیادہ سے زیادہ حل لکھیں:

اب سب سے بہتر حل کو منتخب کریں اور اس حل کے حصول کیلئے تمام ممکنہ اقدامات لکھیں۔ کون مدد کر سکتا ہے؟ کیا غلط ہو سکتا ہے؟ سوچ و پکار اکثر مددگار ہوتی ہے، "سب سے زیادہ کون سی خراب چیز واقع ہو سکتی ہے؟" اگر آپ اس کے ساتھ نبٹنے کیلئے منصوبہ بندی کر سکتے ہوں تو آپ کی ذہنی پریشانی میں کمی ممکن ہے۔

اگر آپ کسی ایسے مسئلہ کے ساتھ نبٹنے کیلئے کوئی منصوبہ بندی کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو کچھ عرصہ سے آپ کیلئے باعث فکر مندی ہے تو اس مسئلہ پر اپنے کسی دوست یا اپنے ڈاکٹر کے ساتھ بات کرنا اکثر مددگار ہوتا ہے۔

درج ذیل طریقوں کو لکھنے کیلئے چند منٹ صرف کریں جو ہو سکتا ہے آپ کی ذہنی پریشانی کو جاری رکھتے ہوں۔

(1) آپ کو ناخوشگوار/خوفزدہ علامات کا تجربہ ہوا ہو؛

(3) وہ چیزیں جن سے آپ ہر روز احتراز کر رہے ہیں؛

(4) آپ کی زندگی میں موجودہ دباؤ

(2) ان علامات کے بارے میں آپ کا یقین اور سوچیں؛

کون سی چیز ذہنی پریشانی کو جاری رکھتی ہے؟

بعض اوقات ذہنی پریشانی برقرار رہتی ہے اور یہ زندگی بھر کا مسئلہ بن جاتی ہے۔ ایسی صورت میں اس کی کئی ایک وجوہات ہو سکتی ہیں:

1 اگر کسی فرد کی شخصیت فکر مندانہ ہے اور وہ فکر مند رہتا ہے تو ممکن ہے کہ اس کو فکر مندی محسوس کرنے کی عادت ہو۔

2 بعض اوقات کچھ لوگوں کو سا لہا سال سے لگا تا رہنے پریشانی کی شکایت رہتی ہے اور اس وجہ سے وہ فکر مندی محسوس کرنے کی عادت اپنالیتے ہیں۔

3 ذہنی پریشانی کا بھنور - اگرچہ ذہنی پریشانی کیلئے جسمانی علامات خوفزدہ، غیر معمولی اور ناخوشگوار ہو سکتی ہیں، اس صورت میں لوگ اکثر یہ سوچتے ہیں کہ جسمانی طور پر ان میں کوئی خرابی ہے یا کچھ بہت ہی خراب واقع ہونے والا ہے۔ اس سے مزید علامات واقع ہوتی ہیں اور اس طرح پریشانی کے بھنور میں مزید خرابی واقع ہوتی ہے۔

سوچیں (خیالات)

"اب میں یقیناً خطرے

میں ہوں"



فکر مندی
محسوس کرتے ہیں

جسمانی علامات محسوس کرتے ہیں

دل زور زور سے دھڑکتا ہے،

سانس تیز ہو جاتی ہے



سوچیں (خیالات)

"میرے ساتھ کچھ بہت ہی برا واقع

ہونے والا ہے"



4 "خوف کا خوف" - اگر کسی فرد کو مخصوص حالات میں ذہنی پریشانی کا تجربہ ہوا ہو تو وہ فکر مندی محسوس کرنے کی پیشین گوئی کرنا شروع کر سکتا ہے اور علامات سے خوفزدہ ہو سکتا ہے، یہ درحقیقت خوفزدگی پر مبنی علامات پیدا ہوتی ہیں۔

جسمانی علامات

کا پیدا ہونا

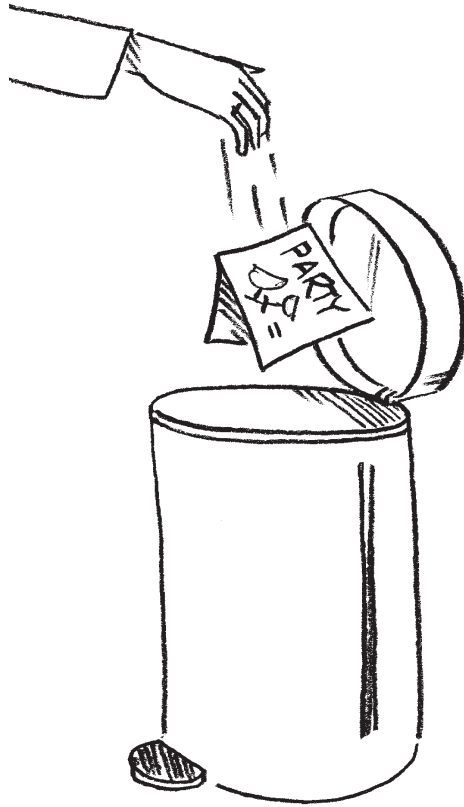


ذہنی پریشانی کے خوف

کی علامات کا پیدا ہونا

5 احتراز کرنا -

جب ذہنی پریشانی کا بھنور پیدا ہو جاتا ہے تو فکر مندی کے بہت سے خیالات فکر مندی کی علامات میں اضافہ کرتے ہیں، ان کے ساتھ نبٹنے کیلئے احتراز کو بطور ایک طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔ خطرناک چیز سے احتراز کرنا ایک قدرتی بات ہے لیکن لوگ ان چیزوں سے اس وقت احتراز کرتے ہیں جب وہ ذہنی پریشانی کے حقیقی خطرات میں نہیں ہوتے ہیں لیکن مصروف دکانوں، بسوں، پر ہجوم مقامات، باہر کھانا کھانا، لوگوں کے ساتھ بات کرنا وغیرہ پر ہوتے ہیں۔ صرف یہی چیزیں خطرناک نہیں ہیں لیکن نہایت ضروری ہیں۔ ان کے احتراز سے زندگی کافی تکلیف دہ اور مشکل ہو سکتی ہے اس قسم کے احتراز سے اعتماد کو کافی نقصان پہنچ سکتا ہے اور اسے آپ کتنا بہتر محسوس کرتے ہیں، متاثر ہو سکتا ہے اور اس کے بدلے میں آپ کو مزید ذہنی پریشانی کا سامنا ہوگا - ذہنی پریشانی کی خرابی کا ایک اور بھنور!



خلاصہ:

- ذہنی پریشانی عام طور پر جسمانی دباؤ کے رد عمل کا نام ہے، اگرچہ ہو سکتا ہے کہ ہم میں کچھ لوگ دوسروں کی نسبت ذہنی پریشانی اور فکر مندی کی طرف مائل ہوتے ہیں۔
- جب ہم ذہنی پریشانی کا شکار ہوتے ہیں تو یہ ناخوشگوار تو ہو سکتی ہے، دھمکی یا خطرہ کیلئے یہ ہمارے جسم کا عام رد عمل ہے اور یہ خطرناک نہیں ہے۔
- ذہنی پریشانی کی علامات رد عمل یا غیر رد عمل کا ایک حصہ ہیں اور ان کا مقصد ہمیں فوری طور پر کارروائی میں مدد کرنا ہے۔
- جب درج ذیل علامات ہوں تو ذہنی پریشانی ایک مسئلہ بن جاتی ہے:
 - شدید اور ناخوشگوار؛
 - بہت زیادہ وقت کیلئے؛
 - بہت جلد ہوتی ہو؛
 - ہمیں یہ فکر مندی دے کہ سنگین طور پر کچھ خراب ہے؛
 - ہم جو کرنا چاہتے ہیں وہ کر نہیں پاتے ہیں۔
- جب ہماری علامات، خیالات اور رویہ ذہنی پریشانی کو برقرار رکھے تب ذہنی پریشانی بھنور بن کر سامنے آتی ہے۔

ذہنی پریشانی ہم پر کم از کم چار طرح سے اثر انداز ہو سکتی ہے۔ اس سے درج ذیل متاثر ہوتے ہیں:

- ہمارے محسوس کرنے کا طریق کار
- ہمارے جسم کے کام کرنے کا طریق کار
- ہمارے سوچنے کا طریق کار
- ہمارے پیش آنے کا طریق کار

یہ جاننے کیلئے کہ کیا آپ ذہنی پریشانی کا شکار ہیں یا نہیں، براہ مہربانی ذیل میں دیئے گئے ان تجربات کے سامنے نشان لگائیں جن کا آپ کو باقاعدگی کے ساتھ تجربہ ہوتا ہے:

- | | |
|--|---|
| آپ کیسا محسوس کرتے ہیں | آپ کے جسم پر کیا ہوتا ہے |
| <input type="checkbox"/> بیتابی، کمزور اعصاب، فکر مند، خوفزدہ | <input type="checkbox"/> دل کا دھڑکنا، تیز تیز چلنا، دھڑکن کارک جانا |
| <input type="checkbox"/> محسوس کرنا کہ کچھ بہت ہی خراب واقع ہونے والا ہے | <input type="checkbox"/> سینے کا تنگ ہونا یا درد ہونا |
| <input type="checkbox"/> کھچاؤ، ذہنی پریشانی، غصہ، کترانا، بے دلی | <input type="checkbox"/> پاؤں کی انگلیوں یا ہاتھوں کی انگلیوں میں جھنجھناہٹ |
| <input type="checkbox"/> غیر حقیقی، اجنبی، غیر مستحکم، الگ پن | <input type="checkbox"/> معدہ میں ہلچل اٹھنا، یا گڑبڑ ہونا |
| <input type="checkbox"/> دہشت زدگی | <input type="checkbox"/> ٹوٹا لٹ جانے کی طلب ہونا |
| آپ کیا سوچتے ہیں | <input type="checkbox"/> بیزاری یا بے سکونی محسوس کرنا |
| <input type="checkbox"/> لگاتار فکر مند | <input type="checkbox"/> پٹھوں میں کھچاؤ |
| <input type="checkbox"/> توجہ نہیں دے سکتے | <input type="checkbox"/> جسم کا کھٹنا |
| <input type="checkbox"/> خیالات کی بھرمار | <input type="checkbox"/> پسینہ آنا |
| <input type="checkbox"/> ذہن ایک سے دوسرے خیال میں بھٹکا ہوا | <input type="checkbox"/> سانس کی تبدیلی واقع ہونا |
| <input type="checkbox"/> خراب تر کا تصور اور اسی پر سوچتے رہنا | <input type="checkbox"/> چکر آنا، سر کا ہلکا محسوس کرنا |

آپ کیا کرتے ہیں

- اوپر نیچے چلتے ہیں
- کام شروع کرتے ہیں اور ختم نہیں کرتے ہیں
- بیٹھ نہیں سکتے ہیں اور پرسکون نہیں رہ سکتے ہیں
- ہر وقت کچھ نہ کچھ کرتے رہتے ہیں
- جلدی بات کرنا یا معمول سے زیادہ بات کرنا
- تیز و طرار اور چڑچڑا رویہ
- مشروب وغیرہ زیادہ پینا
- تمباکو نوشی زیادہ کرنا
- کھانا زیادہ کھانا (یا کم کھانا)
- خوفزدگی والی صورتحال سے گریز کرنا

عام خیالات

- "میں بے قابو ہو رہا رہی ہوں"
- "پاگل پن"
- "میں بے ہوش ہو رہا رہی ہوں"
- "میری ٹانگیں جواب دے رہی ہیں"
- "مجھے دل کا دورہ پڑنے والا ہے"
- "میں بیوقوف ہو جاؤں گا رگی"
- "میں بہت نہیں سکتا رہتی ہوں"
- "مجھے یہاں سے چھٹکارہ حاصل کرنا ہے"

ذہنی پریشانی کیا ہے؟

ذہنی پریشانی ایک ایسی سوچ ہے جب ہمارا جسم کسی خوفزدہ یا دھمکی خیز تجربہ پر رد عمل دکھاتا ہے۔ اس کو رد عمل یا غیر رد عمل کا نام دیا گیا ہے۔ سادہ الفاظ میں یہ آپ کا جسم ہے جو جتنا جلد ہو سکے خطرہ کے ساتھ جدوجہد کرنے یا اس سے دور بھاگنے کیلئے کارروائی کرنے کیلئے تیار ہوتا ہے۔ جسمانی طور پر ذہنی پریشانی کی علامات کا مقصد آپ کے جسم کو خطرہ کے ساتھ جدوجہد کرنے کیلئے تیار کرنا ہے یہ سمجھنے کیلئے کہ آپ کے جسم کے ساتھ کیا ہو رہا ہے، تصور کریں کہ آپ پر خطرہ کا اثر ہونے والا ہے۔ جیسے ہی آپ کو خطرہ کے بارے میں علم ہوتا ہے تو آپ کے پٹھوں میں کارروائی کیلئے کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ آپ کے پٹھوں اور دماغ میں خون لیجانے کیلئے آپ کا دل زور زور سے دھڑکتا ہے، ایسی صورت میں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ آکسیجن کی فراہمی کیلئے آپ تیز تیز سانس لیتے ہیں اور توانائی کیلئے اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم کو زیادہ گرم ہونے سے بچاؤ کیلئے آپ کو پسینہ آتا ہے۔ آپ کا منہ خشک ہو جاتا ہے اور ممکن ہے کہ آپ کے معدہ میں گڑبڑ محسوس ہو۔ جب آپ کو احساس ہوتا ہے کہ "عملہ آور" درحقیقت آپ کا دوست ہے تو احساسات آہستہ آہستہ ختم ہو جاتے ہیں لیکن ممکن ہے کہ اس واقعہ کے بعد آپ کے جسم میں کپکپاہٹ اور کمزوری پیدا ہو۔

رد عمل یا غیر رد عمل ایک بنیادی سسٹم ہے جو شاید پتھر کے زمانے کے لوگوں کے وقت سے ہو اور یہ جانوروں میں بھی موجود ہے اور وہ اپنے تحفظ کیلئے اس پر انحصار کرتے ہیں۔ خوش قسمتی سے آجکل ہم زندگی یا موت کی صورتحال میں نہیں ہیں لیکن افسوس کہ زیادہ تر ذہنی پریشانیوں کا ہم جو سامنا کرتے ہیں، یہ پریشانیوں کی ایسی ہیں کہ ان کے ساتھ نہ تو مقابلہ کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی ان سے دور بھاگا جاسکتا ہے، لہذا یہ علامات مددگار نہیں ہیں۔ درحقیقت یہ علامات ہمیں اکثر بر محسوس کرواتی ہیں بالخصوص جب ہم انہیں سمجھ نہیں پاتے ہیں۔

ذہنی پریشانی کا سبب کیا ہے؟

ہو سکتا ہے کہ بہت ساری وجوہات ہوں جن کی وجہ سے کسی کو ذہنی پریشانی لاحق ہوتی ہے۔

- کوئی فرد فکر مندانہ شخصیت کا مالک ہو سکتا ہے اور وہ فکر مند رہتا ہے۔
- کسی دوسرے فرد پریشان کن زندگی کے ادوار میں سے گزرنا پڑتا ہے مثلاً کسی کا فوت ہو جانا روزگار کا چھوٹ جانا، طلاق۔
- ہو سکتا ہے کہ دوسرے افراد پر کام، گھر پر دباؤ ہو مثلاً گھریلو مسائل یا اخراجات کی وجہ سے۔



اگر آپ کو درج بالا علامات میں سے چند ایک یا تمام کا باقاعدگی کے ساتھ سامنا کرنا پڑتا ہے تو یہ عین ممکن ہے کہ آپ ذہنی پریشانی کا شکار ہوں۔

"آپ کے اعصاب کمزور ہیں"
 "آپ فکر مند رہتے ہیں"
 "ذہنی طور پر پریشان رہتے ہیں"
 "پر سکون رہنا مشکل ہے"
 "ذہنی دباؤ اور اضطراب"

..... یہ وہ تمام الفاظ ہیں جو شاید ہم ذہنی پریشانی کے حامل فرد کیلئے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر کسی فرد کو لمبے عرصہ کیلئے بہت زیادہ ذہنی بے چینی ہو تو اس کا نتیجہ اکثر ذہنی پریشانی ہوتا ہے۔ یہ کتابچہ ذہنی پریشانی کے بارے میں ہے اور اس کا مقصد رج ذیل کیلئے آپ کی مدد کرنا ہے:

1 یہ جاننا کہ کیا آپ ذہنی پریشانی کی علامات کا شکار ہیں یا نہیں۔

2 ذہنی پریشانی کے بارے میں سمجھنا کہ یہ کیا ہے، یہ کیوں ہوتی ہے اور یہ برقرار کیوں رہتی ہے۔

3 اپنی ذہنی پریشانی کے ساتھ نبٹنے کیلئے بہتر طریقے سیکھنا۔

کیا فکر مند ہونا عام بات ہے؟

فکر مندی ایک ایسی چیز ہے جس کا ہم سب کو کبھی نہ کبھی تجربہ ہوتا ہے۔ اپنے لئے ہم جس صورتحال کو خراب سمجھتے ہیں اسی صورتحال میں یہ رد عمل ایک عام بات ہے۔ مثال کے طور پر: اگر ہمیں ہسپتال میں اپریشن کیلئے جانا ہو یا ڈرائیونگ ٹیسٹ دینا ہو، یا کوئی امتحان دینا ہو تو فکر مند ہونا قدرتی فعل ہے۔ چند ایک صورتحال میں جیسا کہ ہمیں بہتر کارکردگی دکھانے کی ضرورت ہے، یا کسی ایمر جنسی کے ساتھ نبھنا ہے تو مخصوص درجات کی فکر مندی مددگار بھی ثابت ہو سکتی ہے۔

کچھ فکر مندی کسی بھی طرح سے مددگار نہیں ہے کیونکہ:

- فکر مندی کی علامات اگرچہ خطرناک نہیں ہیں لیکن غیر آرام دہ ہو سکتی ہیں۔
- علامات خوفزدہ کرنے والی ہو سکتی ہیں بالخصوص جب کسی کو یہ علم نہ ہو کہ یہ علامات صرف ذہنی پریشانی کی نشانیاں ہیں۔
- بعض اوقات ذہنی پریشانی کی علامات والے افراد فکر مند ہوتے ہیں کہ شاید شدید طور پر ان کے ساتھ کوئی خرابی ہے۔ اس فکر مندی سے انہیں ذہنی پریشانی کی مزید علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس سے اس فکر مندی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- جب ذہنی پریشانی شدید ہو اور لمبے عرصہ کیلئے جاری رہے تو یہ لوگوں کو ان کے حسب مرضی کام کرنے میں مزاحمت ہو سکتی ہے۔

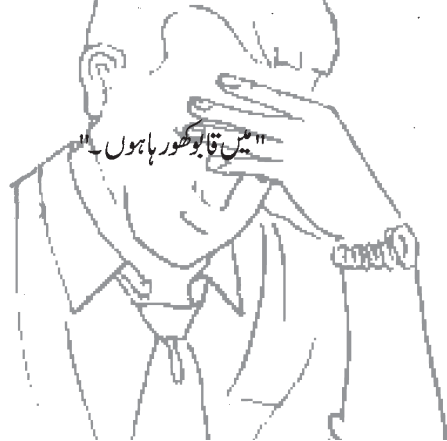
کیا میں ذہنی پریشانی کا شکار ہوں؟

- "میں ہر ایک چیز کے بارے میں فکر کرتا کرتی ہوں، میں بے چین ہو جاتا رہتا ہوں اور بالآخر بچوں پر ڈانٹ ڈپٹ شروع کر دیتا رہتی ہوں۔"
- "میں وہاں پہنچنے سے پہلے ہی ان تمام چیزوں کے بارے میں فکر مند ہو جاتا ہے جو خراب ہو سکتی ہیں۔ وہاں پہنچنے پر میرا دل دھڑکنے شروع کر دیتا ہے، میری ٹانگیں نرم پڑ جاتی ہیں اور مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میرا مذاق اڑا یا جائے گا۔ مجھے وہاں سے چلے جانا ہوگا"
- "ایسا محسوس ہوتا ہے جیسا کہ میرے گلے میں کچھ پھنس گیا ہے۔ میرا منہ خشک ہے اور میں اچھی طرح سے نگل نہیں سکتا ہوں اور پھر میں دہشت زدہ ہونا شروع ہو جاتا رہتا ہوں۔ مجھے ایسا لگتا ہے جیسے میرا دم گھٹ جائے گا۔"
- "میرا دماغ گھوم جاتا ہے، مجھے ایسا لگتا ہے جیسے میں بے قابو ہو جاؤں گا اور پاگل ہو جاؤں گا کچھ اور ہو جائے گا۔"

ذہنی پریشانی کے حامل افراد کو پیش آنے والے یہ مخصوص تجربات ہیں۔ اگر آپ کو ذہنی پریشانی لاحق ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو بھی اس قسم کے خیالات آتے ہوں۔ بعض اوقات ممکن ہے کہ آپ ذہنی پریشانی کا شکار ہوں اور آپ کو اس بارے میں علم نہ ہو، بالخصوص جب آپ اپنے آپ کو فکر مند فریق تصور نہ کرتے ہوں۔ لوگوں کو ذہنی پریشانی کی علامات کا جسمانی بیماری کے ساتھ مغالطہ ہو جاتا ہے۔ تاہم ذہنی پریشانی کے ساتھ نبٹنے کا پہلا قدم یہ جاننا ہے کہ کیا ذہنی پریشانی آپ کیلئے کوئی مسئلہ ہے یا نہیں۔

"میں تھکا ہوا ہوں لیکن فکر مند ہونے کی وجہ سے سو نہیں سکتا ہوں۔"

"مجھے یقین ہے کہ میں امتحان میں ناکام ہو جاؤں گا۔"



"میرا کام بڑھتا جا رہا ہے اور اس وقت میں اس کے ساتھ بٹ نہیں سکتا ہوں خواہ کتنی ہی محنت کیوں نہ کروں۔"

A Self Help Guide to

ذہنی بے چینی اور پریشانی
اپنی مدد آپ کیلئے ہدایت نامہ

