

دباؤ کا سریع رد عمل

انگلش نام = Acute Reaction to Stress

اس کیفیت میں فرد میں گھبراہٹ کی علامات اکثر کسی ذہنی دباؤ کے رد عمل کے نتیجے میں اور کافی تیزی سے پیدا ہوتی ہیں۔ اکثر یہ علامات تیزی سے ختم بھی ہو جاتی ہیں اور مریض کو کسی علاج کی ضرورت بھی نہیں پڑتی۔ تاہم بعض دفعہ ادویات یا دوسرے نفسیاتی علاج مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

دباؤ کا سریع رد عمل کیا ہے؟

ذہنی دباؤ کا سریع رد عمل تب ہوتا ہے جب کسی دباؤ کے نتیجے میں گھبراہٹ اور دوسری علامات پیدا ہو جائیں۔ لفظ سریع کا مطلب یہ ہے کہ علامات بہت تیزی سے پیدا ہوتی ہیں لیکن لمبے عرصے تک برقرار نہیں رہتیں۔ دباؤ کے سریع رد اعمال خصوصی طور پر تب پیدا ہوتے ہیں جب زندگی میں کوئی غیر متوقع بحران یا بُرے حالات کا سامنا کرنا پڑ جاتا ہے جیسے کوئی حادثہ، کسی عزیز کی موت، خاندانی مسائل یا کوئی بُری خبر وغیرہ۔ دباؤ کی علامات اکثر اوقات کسی معلوم مگر مشکل صورتحال سے پہلے پیدا ہوتی ہیں۔ جیسے امتحانات، ہوائی سفر، سٹیج پرفارمنس وغیرہ۔ یہ صورتحالی گھبراہٹ کہلاتی ہے۔

دباؤ کے سریع رد عمل کی علامات کیا ہوتی ہیں؟

علامات عموماً منٹوں یا گھنٹوں میں تیزی سے پیدا ہوتی ہیں اور یہ کسی پریشان کن واقعے کا رد عمل ہوتی ہیں۔ یہ علامات عموماً اتنی ہی جلدی ٹھیک بھی ہو جاتی ہیں۔ لیکن اکثر اوقات یہ کئی دنوں یا ہفتوں تک موجود رہتی ہیں۔ علامات میں بنیادی طور پر مندرجہ ذیل میں سے کچھ شامل ہیں

نفسیاتی علامات

جیسے گھبراہٹ، اداسی، چڑچڑاہٹ، جذباتی اُتار چڑھاؤ۔ خراب نیند، توجہ مرکوز کرنے کے مسائل یا فرد اکیلے رہنا چاہتا ہے۔

جسمانی علامات

دل کی تیز دھڑکن، بخار محسوس کرنا، سینے، سر اور پیٹ میں درد، سانس لینے سے متعلقہ مسائل۔

دباؤ کے سریع رد عمل کا علاج کیا ہے؟

اسکے لیئے زیادہ تر کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ جب وہ پریشان کن واقعہ گزر جاتا ہے تو وہ علامات خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں یا فرد ان سے نمٹنا سیکھ لیتا ہے۔ علامات کی وجہ کو سمجھنا یا کسی قریبی عزیز یا دوست

سے اسکے متعلق بات کرنے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ تاہم کچھ لوگوں کی علامات زیادہ شدید اور لمبے عرصے کی ہوتی ہیں۔ درج ذیل میں سے ایک یا ایک سے زیادہ طریقے مددگار ہو سکتے ہیں۔

نوٹ: جسمانی علامات دباؤ پیدا کرنے والے ہارمون کی وجہ سے ہوتی ہیں جیسے ایڈرالن، جو خون میں خارج ہوتا ہے اور جسم کے مختلف حصوں کی طرف عصبی تحریکات کے زیادہ سرگرم ہونے کا نتیجہ ہوتا ہے۔

سوچ برتاؤ تھراپی (سی بی ٹی)

سی بی ٹی، سائیکو تھراپی یعنی نفسیاتی علاج کی ایک قسم ہے۔
نوٹ: سی بی ٹی کے بارے میں مزید معلومات کے لئے کتابچہ، سی بی ٹی پڑھیں۔

پرسکون رہنا سیکھنا

دباؤ کے علاج کے لئے سکون دینے کے طریقوں پر کتابچے، کتابیں، ٹیپ، ویڈیو وغیرہ اب عام دستیاب ہیں۔ یہ فرد کو سادہ سانس کی

مشقوں کی تکنیکیں اور دوسری دباؤ کم کرنے والی چیزیں سیکھاتی ہیں جو فرد کو سکون محسوس کرنے یا علامات سے چھٹکارہ دینے میں مدد دیتی ہیں۔ دباؤ کے علاج کے لئے سانس اور پٹھوں کی مشقوں پر مشتمل سی ڈی کے لئے رابطہ کیجئے۔

کونسلنگ

کونسلنگ مشورے کی ایسی قسم ہے جس میں کونسلر فرد کو مشورے کے علاوہ مسئلہ حل کرنے کے طور پر طریقے بھی سکھاتا ہے۔ کونسلنگ دباؤ اور دباؤ کی علامات سے نمٹنے کے طریقے دریافت کرنے میں بھی مدد کرتی ہے۔

گھبراہٹ کو کنٹرول کرنے کا کورس

یہ کورس پاکستان میں نفسیاتی علاج کے مراکز میں عام طور پر دستیاب ہیں۔ کچھ لوگ انفرادی کونسلنگ کی بجائے گروپ کورس کو ترجیح دیتے ہیں۔

ادویات سے علاج

ادویات بھی علاج کا ایک انتخاب ہو سکتی ہیں۔ یہ گھبراہٹ اور کچھ جسمانی علامات کو ٹھیک کرتی ہیں جیسے کپکپانا جو کہ دباؤ کے رد عمل کے نتیجے میں ہو۔ یہ خصوصی طور پر صورتحالی تشویش میں بہت مفید ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ لوگ جو کسی خاص صورت حال میں دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جیسے کوئی آرٹسٹ جسے سٹیج پر پرفارمنس کے لئے جانے سے پہلے کپکپی طاری ہو جاتی ہو۔ وہ اسے دور کرنے کے لئے ڈاکٹر کی تجویز کردہ کوئی دوا لے سکتے ہیں۔ ان میں سے کچھ عادی کرنے والے نہیں ہوتیں اور نہ یہ سکون آور ادویات کی طرح ہیں اور نہ ہی یہ غنودگی پیدا کرتی یا پرفارمنس پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ کوئی بھی فرد انہیں ضرورت کے مطابق استعمال کر سکتا ہے۔

اگر علامات شدید ہوں تو ادویات کی دوسری قسم بھی ایک انتخاب ہو سکتی ہے۔ یہ ایک سکون دوا ہے۔ یہ گھبراہٹ کو ختم کرنے میں بہت اچھے طریقے سے کام کرتی ہے۔ لیکن اسکے استعمال میں مسئلہ یہ ہے کہ چند ہفتے سے زیادہ کے استعمال سے اسکی عادت پڑ جاتی ہے اور یہ اپنا اثر کھونا شروع کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طویل المدت گھبراہٹ کے مسائل کے لئے یہ تجویز نہیں کی جاتی۔ تاہم اگر فرد کو دباؤ سے متعلقہ گھبراہٹ کی علامات کا شدید وقفاتی

حملہ ہو تو مختصر سے عرصے کے لیئے یہ دوا مفید ہوسکتی ہے۔خصوصی طور پر یہ وہاں مفید ہوتی ہے جہاں دباؤ کی وجہ جلد ختم ہونے والی ہو۔

شراب اور دباؤ

اگرچہ شراب علامات میں مختصر سے عرصے کے لیئے بہتری لاتی ہے لیکن ایسا پرگز نہیں کہ وہ دباؤ ختم کرنے میں مدد دیتی ہے۔لمبے عرصے تک ایسا نہیں چلے گا۔شراب پینے سے اکثر اعصاب پرسکون ہوتے ہیں لیکن یہ ایک ڈھلوان ہے جس سے آپ کبھی بھی پھسل سکتے ہیں۔ اور شراب نوشی کے مسائل کا شکار ہوسکتے ہیں۔

مزید ذہنی بیماریوں پر مفت معلومات اور سی بی ٹی پر مشتمل اپنی مدد آپ کے علاج کے کتابچوں کے لئے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔ پاکستان ایسوسی ایشن آف کوگنیٹو تھراپسٹس <http://www.pactorganization.com/>

بیماری شدید ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر یا نزدیکی ماہر امراض نفسیات سے رجوع کریں۔