

Anxiolytic Drugs

اینزائولائٹک دوائیاں

اینٹی اینزائٹی دوائیاں کی ہوندیاں ہیں؟

اینٹی اینزائٹی دوائیاں، جہناں نو اینزائولائٹک وی آکھیا جاندا اے، پریشانی دی علامات دے علاج لئی استعمال کیتیاں جاندیاں نیں۔ بے چینی اک ذہنی صحت دی حالت اے جہدی خصوصیات تشویش، خوف تے بے چینی دے احساسات ہن۔ اینٹی اینزائٹی دوائیاں انہاں علامات نو منظم کرن چ مدد کردیاں نیں تے ایناں نو نفسیاتی علاج ورگے دوچے علاج دے نال استعمال کیتا جا سکدا اے۔

اینٹی اینزائٹی دوائیاں دیاں کئی قسمیں نیں، ہر اک اینزائٹی دیاں علامتاں نو منظم کرن لئی مختلف طریقیاں نال کم کردی اے:

- **اینٹی ڈپریشن: سلیکٹیو سیروٹونین ری اپٹیک انہیبیٹرز (SSRIs)** تے سیروٹونین اینڈ نورپائنفرین ری اپٹیک انہیبیٹرز (SNRIs) بے چینی دے علاج لئی دیکھ بھال دی تھراپی دے طور تے استعمال ہون آلی سب توں عام دوائیاں ہن۔ اوہ دماغ چ نیورو ٹرانسمیٹرز نو متاثر کر کے کم کردے نیں، جہڑے کہ کیمیائی پیغام رساں ہوندے نیں جہڑے ساڈے موڈ نو متاثر کردے نیں۔
- **بینزودیازپینز:** اینوں معمولی ٹرانکولائزر وی آکھیا جاندا اے۔ ایہ جسم وچ تیزی نال کم کردے نیں تاں جے بے چینی دیاں علامتاں نو گھٹ کیتا جا سکے۔ اوہ عام طور تے محفوظ ہوندے نیں جدوں ایہناں نو نسخے دے مطابق لیا جاندا اے۔
- **بوسپائروون:** بوسپائروون بے چینی دی علامات دے مختصر مدت یا طویل مدتی علاج دے لی استعمال کیتی جاندی اے۔ ایہ بینزودیازپینز دے مقابلے چ زیادہ ہولی کم کردی اے تے ہر قسم دی بے چینی دی خرابی دا علاج نئیں کر سکتی، لیکن عام طور تے ایہدے ضمنی اثرات گھٹ ہوندے نیں تے لت لگن دا خطرہ گھٹ ہوندا اے۔
- **گاباپینٹن تے پریگابالین:** ایہ دوائیاں مرگی، اعصابی درد دے نال نال بے چینی دے علاج لئی وی ورتیاں جا سکتیاں نیں۔ ایہ تھادے دماغ نو اوہناں کیمیکلز نو جاری کرن توں روک کے کم کردیاں جہڑے تھانوں پریشانی محسوس کرا دے نیں۔
- **بیٹا بلاکرز:** بیٹا بلاکرز عام طور تے شدید علامات دی مختصر مدت دی امداد لئی استعمال ہوندے نیں، جوں کہ دھڑکن تے ہتھوں دا کمبنا۔ اوہ ایڈرینالین دے اثرات نو روک کے کم کردے نیں، پریشانی دی جسمانی علامات نو گھٹ کردے نیں جویں کہ دل دی دھڑکن یا کمبنا۔

عام ضمنی اثرات کی نیں

درجہ بندی	عام ضمنی اثرات	ریمارکس
اینٹی ڈپریسنٹس (SSRIs & SNRIs)	- متلی تے الٹی - بدبھمی تے پیٹ وچ درد - قبض یا اسہال - بے خوابی یا نیندر - گھٹ جنسی خواہش تے جنسی ناکارہ فعل	بچیاں تے نوجواناں چ خود نوں نقصان پہنچان تے خودکشی دے خیالات دا ودھدا ہویا خطرہ۔
بینزودیازپینز	- نیندر آنا - ہلکا پھلکا پن - الجھن - بے چینی - چکر آنا - گفتگو وچ لڑکھڑاہٹ - پٹھیاں دی کمزوری - قبض	بینزودیازپینز اکثر غلط استعمال کیتے جاندے نیں، جس دی وجہ توں لت لگدی اے۔ اوہ عام طور تے محفوظ ہوندے نیں جدوں ایہناں نوں نسخے دے مطابق لیا جاندے اے۔
بوسپائروون	- چکر آنا - سردرد - نیندر آنا - گھبراہٹ یا پرجوش محسوس کرنا - نیندر دی خرابی - دھندلی نظر	بوسپائروون لیندے ہوئے چکوٹرا یا چکوٹرا دے رس توں پرپز کرو کیونکہ اس نال جسم وچ بوسپائروون دی جمع ہو سکدی اے تے ضمنی اثرات وچ وادھا ہو سکدا اے۔
گاباپینٹن تے پریگابالین	نیندر آنا، چکر آنا، سر درد، متلی، اسہال، موڈ وچ تبدیلی، دھندلی نظر، خشک منہ، جنسی ناکارہ فعل، وزن وچ اضافہ، ہتھان تے پیراں وچ سوجن۔	/
بیٹا بلاکرز	سر درد، چکر آنا، تھکاوٹ، سست دل دی دھڑکن، ہتھان یا پیراں دی انگلیاں دا ٹھنڈا ہونا، متلی، الٹی، اسہال، پیٹ دا درد، ڈراؤنے خواب آنا	/

کی میں اپنی اینٹی اینزائٹی دوائیاں لینا بند کر سکتا واں؟

ایہ سمجھنا ضروری اے کہ تهاڈی اینٹی اینزائٹی دوائیاں تهاڈی علامات نو منظم کرن تے تهاڈے معیار زندگی نو بہتر بنان اچ مدد کرن دے لی تجویز کیتیاں جاندیاں نے۔ ایہناں دوائیاں نو اچانک روکن نال انخلاء دی علامات پیدا ہوسکتیاں نیں، جوں کہ بے چینی، چڑچڑاپن، اینزائٹی، ڈپریشن، نیندر دی خرابی، تے شدید معاملات وچ، کمبئی تے دورے ورگے جسمانی علامات۔ اس لی، اپنی دوائیاں دے حوالے نال اپنے ڈاکٹر دی ہدایات تے ہمیشہ عمل کرنا بہوں ضروری اے۔ جے تھانوں اپنی دوائیاں دے بارے وچ کوئی خدشہ اے، تے اپنے ڈاکٹر نال ایس بارے گل بات کرن وچ ہچکچاہٹ محسوس نہ کرو۔

مینوں اپنی اینٹی اینکسیٹی دوائیاں کدوں تک لین دی لوڑ اے؟

تھاڈے انفرادی حالات دے لحاظ نال تھانوں اپنی اینٹی اینزائٹی دوائیاں لین دی لوڑ دی مدت بہت مختلف ہوسکتی اے۔ تهاڈی علامات دی شدت، تهاڈی مجموعی صحت، تے تهاڈا دوائیاں دا جواب دین آلے عوامل، سارے تهاڈے علاج دی لمبائی نو متاثر کر سکتے نے۔ کجھ لوکاں نوں کجھ مہینیاں لئی دوائیاں دی لوڑ ہوسکتی اے، جد کہ کجھ لوکاں نوں کئی سالوں لئی دوائیاں دی لوڑ ہوسکتی اے۔ اپنی ترقی دا اندازہ لان تے ضروری طور تے اپنے علاج دے منصوبے نو ایڈجسٹ کرن دے لئی اپنے ڈاکٹر دے نال باقاعدگی نال چیک اپ کرنا ضروری اے۔

اگر مریض اپنی اینگزائٹی کی دوائیاں لینے سے انکار کر دے تو تیماردار کو کیا کرنا چاہیئے؟

اگر کوئی مریض دوا لینے سے انکار کرے تو تیماردار کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ صبر اور سمجھ بوجھ کے ساتھ اس صورتحال کا سامنا کریں۔ کھلی گل بات کلیدی اے۔ دوائیاں دی اہمیت، ایہدے فائدے، تے ایہنوں نہ لین دے ممکنہ خطریاں تے تبادلہ خیال کرو۔ جے مریض انکار کردا رہندا اے، تے گل بات وچ ڈاکٹر یا ذہنی صحت دے پیشہ ور نوں شامل کرنا مددگار ثابت ہوسکتا اے۔ اوہ ہور جانکاری تے یقین دہانی کر سکتے نیں، یا جے ضروری ہووے تے متبادل علاج تجویز کر سکتے نیں۔ یاد رکھو، روگی دی خود مختاری تے احساسات دا احترام کرنا بہوں ضروری اے جد کہ اوہناں دی صحت تے حفاظت نوں وی یقینی بنایا جائے۔

کرو
1- ڈاکٹر دیاں ہدایات تے سختی نال عمل کرو
2- اپنی دوائی لین توں پہلاں دوائی دے ناں، خوراک تے فریکوئنسی وغیرہ تے دھیان دیو
3- نسخے دے لیبل نو غور نال پڑھو
4- خوراک، اشارے، تضاد تے ضمنی اثرات تے توجہ دیو
5- انتظامیہ دے طریقہ کار نو سمجھو
6- اپنی دوائیاں نوں ٹھیک طریقے نال اسٹور کرو
7- مقررہ کورس نو مکمل کرو جدوں تک کہ دوجی صورت چ ہدایت نہ کیتی جائے
8- جے تہاڈے کول کوئی سوال اے، تے اپنے ٹبر نال گل کرو تے اپنے صحت دی دیکھ بھال کرن آلے پیشہ ور افراد توں پچھو

نہ کرو
1- اپنی دوائیاں دی خوراک اپنے آپ بدلو
2- اپنے ڈاکٹر دے مشورے دے علاوہ اپنی دوائیاں لینا بند کرو۔
3- اپنی دوائیاں دے نال شراب پیو
4- اپنی دوائیاں نو دوجی بوتل چ پا دیو۔
5- جدوں تک تہاڈے ڈاکٹر دی ہدایت نہ ہووے، دوجیاں دوائیاں لوو۔
6- اپنے ڈاکٹر نال اپنی تعمیل دے بارے چ جھوٹ بولو

ایہ دستاویز اس اصل متن دا ترجمہ اے جیہڑی کہ انگریزی وچ اے۔ کسی وی تضاد یا عدم مطابقت دی صورت وچ، انگریزی ورژن نوں فوقیت حاصل رہے گی۔