

Generalized Anxiety Disorder

جینرلائزڈ اینزائٹی ڈس آرڈر

جینرلائزڈ اینزائٹی ڈس آرڈر کی ہے؟

GAD اک قسم دی اعصابی بیماری ہے جس وچ بندہ روزمرہ دی زندگی دے معاملات (مثلاً نوکری، اپنی تے گھر دے دوسرے افراد دی صحت دے بارے، پیسہ وغیرہ) لئی ضرورت توں زیادہ پریشان ہوندا ہے۔ اکثر فکر برداشت توں باہر ہوجاندی ہے، اور بندہ خود تے قابو نہیں کرسکدا۔ اس دی وجہ نال تھکاوٹ، بے چینی، توجہ دی نوچ مشکل، چڑچڑاہن، نیند دی کمی وغیرہ ہوندی ہے۔

GAD دی بیماری کیوں ہوندی ہے؟

GAD ہون دی کوئی ایک وجہ نہیں ہے، مگر تحقیقات کرن آلیاں نے کجھ عوامل دی نشاندہی کیتی ہے۔ ہر فرد وچ علامات وکھریاں ہوندیاں نے:

1. حیاتیاتی عوامل: خاندانی وجوہات، یعنی نسل در نسل وچ، نیوروٹرانسمیٹرز وچ کمی غیر متوازن کیمیکلز، بہت حساس و بمررد اعصابی نظام
2. نفسیاتی عوامل: او لوک جیڑے آسانی نال بے چینی دا شکار ہوجاندے، نامید، اور عدم تحفظ دے احساس دی کمی، منفی سوچ، متحمل
3. ماحولیاتی عوامل: بچپن دے منفی تجربات، ذہنی دباؤ پیدا کرنوالے تجربے (مثلاً پریشانیوں حادثات دا تجربہ (یاروزمرہ دی زندگی دا)، مثلاً روزگار وچ، رشتیاں وچ مسئلے وغیرہ

میںوں کج پتہ لگے گا کہ میںوں GAD دی بیماری ہے؟

جسوں کام تے مسئلہ پیش آوے، دوستان اور رشتے داراں نال کوئی مسئلہ، تھوڑا بہت پریشانی، بے چینی یا فکر نارمل گل ہے۔ پر، جے تو اڈی فکر تے پریشانی لگاتار 6 مہینے یا زیادہ رہے، تے نال مندرجہ ذیل علامات موجود ہوں، تے اتنا زیادہ کے تو اڈے روزمرہ دے کماں وچ، میل ملاپ، اور آرام وچ، حرج ہوں لگ گیا تے تو انوں GAD ہوسکدی ہے۔ تو انوں پیشہ ورانہ طبی مدد لین چاہی دی ہے۔

- 1) بے آرامی و بے چینی
- 2) آسانی نال تھکاوٹ
- 3) توجہ مرکوز وچ دشواری، یا دماغ سن ہونا
- 4) چڑچڑاہن
- 5) پٹھے دکھنے
- 6) نیند خراب ہونا (سونے وچ مشکل یا فیر بے آرام نیند)

GAD دا کی رخ ہے؟

کافی GAD دے مریضان دی شخصیت ہمیشہ بے چین رہندی ہے۔ حقیقت وچ، اس بیماری دے مریضان دا ایک حصہ اپنی بیماری دے متعلق دس ہی نئیں پاندا، جیدوں کہ پہلی واری کدوں ایہہ علامات ظاہر ہویاں سن۔ اس بیماری دی سمت زندگی وچ پائی جاوون والی سٹریس دین والے تجربے تے منحصر ہے۔ کہا جاسکدا ہے کہ مریض جتنی دیر تک GAD وچ مبتلا رہے گا، اتنا ہی دیر نال ٹھیک ہووے گا۔ اس توں علاوہ، انہاں لوکاں نوں، دوسرے لوکاں دی نسبت، ڈیپریشن یا دوسریاں اضطرابی بیماریاں لگن دا چانس زیادہ ہے۔

GAD دا کی علاج ہے؟

(1) نفسیاتی تھراپی

کونگنائیٹو - بیہیور تھراپی ایک موثر علاج ہے جہڑا کہ GAD لئی ہے۔ علاج نال غیر حقیقی یقین نوں حقیقی یقین وچ بدلنے وچ مدد ملدی ہے۔ مریضاں نوں سکھایا جاندا ہے کہ او کس طرح وقت تے قابو پاسکن، مقصد طے کرنا، مسئلے دا حل ڈھونڈھنا تاکہ بے چینی نوں گھٹ کرن وچ مدد ملے؛ نیز جسمانی طور تے مریض ریلیکس ہون دیاں مشقیاں کرن گے تاکہ انہاں دے دماغی تناؤ نوں گھٹایا جا سکے۔

(2) دوائیاں نال علاج

GAD دی بیماری نوں قابو پاون لئی، اینٹی ڈیپریسینٹ (اضطراب دور کرنے والی دوائی) ٹرینکلانز (زہنی سکون دی دوائی)، یانورپائین (سٹریس ہارمونز) تجویز کیتیاں جان گیاں جے ضرورت سمجھی گئی۔ افراد نوں ڈاکٹراں دی ہدایت دے مطابق ادویات لینیاں چاہی دیاں نیں۔ نشے تے دیگر مضر اثرات توں بچن لئی ٹرانکوئلائزر دا طویل مدتی استعمال گھٹ کرنا چاہی دا ہے۔

میں GAD تے قابو پاون لی اپنی اور دوسرے لوکاں دی مدد کس طرح کراں؟

GAD وچ مبتلا افراد:

1. علاج کروانے وچ جوش و خروش نال حصہ لو
2. صحت مندانہ طرز زندگی اپناؤ: چنگی تے متوازن غذا کھاؤ، باقاعدگی نال اعتدالی ورزش کرو، منظم شیڈول رکھو، بامعنی مشغلے اپناؤ، لوکاں نال میل میلاپ رکھو۔ خود نال عہد کرو کہ مشکلات دا ڈٹ کے مقابلہ کرو گے۔
3. باقاعدگی نال پرسکون ہوندی مشق کرو، تاکہ بے چینی دا اثر گھٹ جائے

GAD دے مریضاں دے گھر دے بندیاں لئی:

1. GAD دی بیماری دے علامات اور وجوہات نوں سمجھو۔ مریض نوں GAD دا مرض ہون واسطے قصور وار نہ ٹھراؤ، اور اس نوں ٹھیک ہون لئی وقت دیو۔
2. مریض دی علاج کروان لئی اور دوسریاں سرگرمیاں وچ حصہ لین لئی حوصلہ افزائی کرو
3. اگر مرض ود جائے، جلد از جلد پیشہ ورانہ طبی مدد حاصل کرو۔

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