Generalized Anxiety Disorder
عمومی تشویش کی شکایت

عمومی تشویش کی شکایت کیا ہے؟

(GAD) عمومی تشویش میں مبتلا افراد زیادہ فکر کرتے ہیں اور مختلف معاملات جیسا کہ ملازمت، اپنی اور گھر والوں کی صحت اور مالی معاملات کے بارے میں گھبراہٹ کا شکار رہتے ہیں۔ گھبراہٹ عموماً بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس میں مبتلا افراد تھکن سے جلدی دوچار ہونا، چڑچڑا پن، نیند نہ آنا اور کسی چیز پر توجہ مرکوز نہ کرنے جیسی علامات ظاہر کرتے ہیں۔

(GAD) کے اسباب کیا ہیں؟

GAD کا کوئی ایک سبب نہیں ہے۔ تحقیق سے کئی ایسے عوامل کی نشاندہی ہوئی ہے جو اس بیماری میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ مختلف افراد میں مختلف عوامل یہ کردار ادا کرتے ہیں:

1. **حیاتیاتی عوامل:** جیسا کہ جینیاتی عوامل، نیورو ٹرانسمیٹر کا کم یا زیادہ ہونا، خراب صحت۔
2. **نفسیاتی عوامل:** وہ لوگ جو پریشان، غیر محفوظ، مایوس اور غیر فعال ہیں
3. **ماحولیاتی عوامل:** بچپن کے تجربات اور دیگر پریشان کرنے والے عوامل جیسا کہ ملازمت کی تبدیلی یا مختلف رشتوں میں مشکلات کا سامنا۔

کیا میں (GAD) سے متاثر ہوں؟

کبھی کبھار پریشان ہونا یا تھکن، ملازمت، دوستوں یا رشتوں کی وجہ سے کبھی کبھار پریشان ہونا بالکل عام بات ہے۔ لیکن اگر یہ گھبراہٹ، وسوسے یا اندیشے چھ مہینے سے زائد جاری رہیں، اور ان کے ساتھ اس میں مندرجہ ذیل عوامل میں سے تین علامات موجود ہوں اور اگر یہ علامات آپ کے کام کرنے کی صلاحیت، ملنے جلنے یا آرام میں مخل ہوں تو آپ (GAD) میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔ آپ کو طبی ماہرین سے مشورہ لینے کی ضرورت ہے۔

1) گھبراہٹ یا پریشانی
2) جلد تھکن کا احساس
3) ایک کام پر ذہن مرکوز نہ کرپانا یا دماغ خالی ہو جانا
4) چڑچڑا پن
5) پٹھوں میں تناؤ
6) نیند آنے میں مشکل (نیند مشکل سے آنا یا بے چین نیند)

(GAD) میں مبتلا ہونے کا سلسلہ کیسے چلتا ہے؟

GAD میں مبتلا افراد ہمیشہ ہی گھبراہٹ کا شکار ہوتے ہیں۔ درحقیقت، ان افراد میں سے کئی ایسے ہوتے ہیں جن کے لئے اس بات کو بتانا مشکل ہوتا ہے کہ اس بیماری کی علامات پہلی بار کب سب سے پہلے ابھر کر سامنے آئی تھیں۔ اس بیماری کے سلسلے کا زندگی میں پیش آنے والے تکلیف دہ واقعات سے گہرا تعلق ہے۔ عام طور پر جتنی مدت کے لئے ایک شخص اس بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔ اس کو بیماری سے باہر نکلنے میں اتنی ہی مشکل پیش آتی ہے۔ علاوہ ازیں اس بیماری میں مبتلا افراد کا مایوسی (Depression) یا گھبراہٹ کے دوسرے امراض میں مبتلا ہونے کے امکانات عام لوگوں کی بنسبت بڑھ جاتے ہیں۔

(GAD) کا علاج کیا ہے؟

1. نفسیاتی علاج: سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کو بہتر بنانے کی کوشش GAD کے لئے مؤثر علاج ہے۔ یہ طریقۂ علاج رد عمل کو بہتر بنانے کے لئے جسمانی اور ذہنی رویوں کو تبدیل کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے؛ زیادہ توجہ غیر متوازن اور نقصان دہ خیالات کو بہتر اور معتدل کرنے پر مرکوز ہوتی ہے؛ ان افراد کو وقت کے بہتر استعمال اور اپنے مقصد پر توجہ دینے کی صلاحیت سکھائی جاتی ہے؛ اور جسمانی طور پر اپنے پریشانی کے رد عمل کو کم کرنے کی مشق کرائی جاتی ہیں۔
2. ادویات کی مدد سے علاج: GAD کی علامات میں کمی کے لئے ضرورت پڑنے پر سکون آور ادویات یا نیند آور ادویات تجویز کی جائیں گی۔ افراد کو ڈاکٹروں کی ہدایت کے مطابق ادویات لینی چاہئیں۔ نشے اور دیگر مضر اثرات سے بچاؤ کے لیے ٹرانکوئلائزر کا طویل مدتی استعمال کم کرنا چاہیے۔

میں اپنی یا GAD میں مبتلا دوسرے افراد کی کیسے مدد کرسکتا ہوں؟

<u>ان افراد کے لئے جو GAD میں مبتلا ہیں:</u>

1) علاج سے نہ گھبرائیں اور معالج کے ساتھ مکمل تعاون کریں۔
2) صحت مند طرز زندگی اپنائیں۔ متوازن غذا کھائیں۔ باقاعدگی سے اور معتدل ورزش کریں۔ منظم شیڈول ترتیب دیں، اچھی عادات اپنائیں۔ سماجی رابطے بنانے میں دلچسپی لیں اور ہمت اور جرات سے اپنی مشکلات کا سامنا کریں۔
3) فکر مندی اور تشویش کی علامات کو دور کرنے کے لئے باقاعدگی سے پر سکون رہنے کی مشق کریں۔

<u>ان افراد کے لئے جن کے اہل خانہ اس مرض میں مبتلا ہیں:</u>

1) GAD کی علامات اور اس کے اسباب کو سمجھیں۔ مریض کو یہ مرض ہونے پرموردِ الزام نہ ٹھہرائیں اور متاثرہ شخص کو بیماری سے ٹھیک ہونے کا وقت دیں۔
2) متاثرہ شخص کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ علاج میں تعاون اور صحت مند سرگرمیوں میں بھرپور حصہ لے۔
3) اگر متاثرہ شخص کی حالت میں مزید خرابی دکھائی دے تو فوراً ماہر معالج سے رجوع کریں۔

یہ دستاویز اس اصل متن کا ترجمہ ہے جو انگریزی میں ہے۔ کسی بھی تضاد یا عدم مطابقت کی صورت میں، انگریزی ورژن کو فوقیت حاصل رہے گی۔