

Panic Disorder (شدید گھبراہٹ کی شکایت)

شدید گھبراہٹ کی شکایت کیا ہے؟

شدید گھبراہٹ کی شکایت تشویش کی خرابیوں کی ایک قسم ہے جو بار بار شدید گھبراہٹ کے حملوں کی طرف اشارہ کرتی ہے۔ منسلک جسمانی علامات میں دل کا تیز دھڑکنا، سانس کا اُکھڑنا، پسینہ آنا، کانپنا، سینے میں تکلیف اور غنودگی وغیرہ شامل ہیں۔ گھبراہٹ کی خرابی کا مریض اکثر فکر کرتا ہے کہ یہ علامات شدید بیماریوں کی نشاندہی کرتی ہے جیسے دل کی بیماری یا کنٹرول کھو دینا اور ایسے مریض ان گھبراہٹ کے حملوں سے بچنے کے لئے ایسی جگہوں یا حالات سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس طرح کے طرز عمل سے انکے خوف اور تشویش کے احساسات میں اضافہ ہو سکتا ہے جس کے نتیجے میں گھبراہٹ اور پریشانی کا نہ ختم ہونے والا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔

شدید گھبراہٹ کی شکایت کے اسباب کیا ہیں؟

گھبراہٹ کی شکایت کے سبب میں کئی عوامل شامل ہیں۔ زندگی کے مشکل واقعات اور زندگی میں اہم تبدیلیاں جیسے کہ لمبے عرصے کی بے روزگاری، قریبی لوگوں کا بچھڑ جانا اس طرح کے شدید گھبراہٹ کے حملوں کو شروع کرسکتا ہے۔ ابتدائی طور پر جب لوگ بہت زیادہ پریشان ہوتے ہیں تو دماغ کا کسی خطرے کو سامنا کرنے کا رد عمل (Mechanism) فعال ہو جاتا ہے۔ اسکو عموماً (Fight or Flight) بھاگو یا لڑو مشکل حالات سے لڑنے کا رد عمل کہا جاتا ہے۔ اس کے باوجود، جیسے یہ گھبراہٹ کے حملے ایک دم سے کہیں سے وارد / نازل ہو جاتے ہیں، وہ عام طور پر زندگی کو خطرے میں ڈالنے والی بیماری یا "پاگل ہوجانے" کی علامت کے ساتھ منسوب کئے جاتے ہیں۔ اس کے بعد، جب لوگ بیرونی عوامل (جیسے کہ ورزش، کافی / چائے کا استعمال) کو محسوس کرتے ہیں تو کچھ لوگ کسی دوسرے حملے کے بارے میں سخت تشویش کا شکار ہوجاتے ہیں اور اس طرح کی بڑھتی ہوئی تشویش ایک شدید گھبراہٹ کے حملے (Panic Attack) کا باعث بنتا ہے۔ شدید گھبراہٹ کی شکایت کا کوئی ایک واحد سبب نہیں ہے۔ بعض معاون عوامل میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

(الف) حیاتیاتی عوامل:

وراثت، نیورو ٹرانسمیٹر میں عدم توازن بہت زیادہ حساس Sympathetic Nervous System اعصابی نظام

(ب) نفسیاتی عوامل:

وہ لوگ جو آسانی سے پریشانی کا شکار ہو جاتے ہوں، مایوس رہتے ہوں اور عدم تحفظ کا شکار ہوں۔

(ج) ماحولیاتی عوامل:

بچپن کے منفی تجربات، کشیدہ واقعات (مثال کے طور پر آفات، حادثات)، دیگر روزمرہ زندگی کے مشکل حالات (مثلاً ملازمتوں میں تبدیلی، باہمی روابط کے مسائل)

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے شدید گھبراہٹ کی شکایت ہے؟

اگر آپ اچانک اور شدید خوف یا تکلیف کو محسوس کرتے ہیں جو کئی منٹ تک جاری رہتا ہے جبکہ کوئی واضح خطرہ بھی نہ ہو تو مندرجہ ذیل علامات میں سے 4 یا اس سے زیادہ کی موجودگی میں آپ کو شدید گھبراہٹ کے حملے ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ بار بار ایسے حملوں کا تجربہ کرتے ہیں اور نئے آنے والے خوفناک حملے کے بارے میں پریشان / فکر مند بھی ہیں تو آپ شدید گھبراہٹ کی شکایت یا گھبراہٹ کے حملے کی شکایت سے دوچار ہیں۔ گھبراہٹ کے حملے کی علامات میں شامل ہیں:

1. دل کا تیز دھڑکنا
2. پسینہ آنا
3. کانپنا
4. سانس لینے میں دشواری ہونا
5. منہ کا خشک ہو جانا
6. متلی
7. گلا بند ہو جانے کا احساس ہونا
8. سینے میں درد یا گھبراہٹ
9. غنودگی یا چکر آنا
10. گرم یا ٹھنڈے پسینے آنا
11. سونیاں چبھنا اور ہاتھ پاؤں سُن ہو جانا

12. مر جانے کا خوف ہونا
13. کنٹرول کھونے یا جنونی ہونے کا خوف ہونا
14. حقیقت سے لاتعلقی (اپنے آپ کو خواب کی حالت میں محسوس کرنا جس میں اردگرد سے لاتعلقی ہو) یا اپنے آپ سے لاتعلقی (اپنے اوپر یا اپنی حرکات پر کوئی کنٹرول نہ ہونا)

شدید گھبراہٹ کی شکایت کا سلسلہ کیسے چلتا ہے؟

پہلے گھبراہٹ کے شدید حملے کے بعد، کچھ لوگ ان حملوں سے متعلق بہت سے خدشات پال لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر وہ کسی خطرناک دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کا وسوسہ پال لیتے ہیں۔ اس طرح کے خدشات کہ اگر وہ سڑک پر گر کر بے ہوش ہو گئے تو ان کو کوئی مدد نہیں ملے گی، یا اس بات کی پریشانی کہ وہ پاگل ہو جائیں گے اور کنٹرول کھو دیں گے۔ خوفناک گھبراہٹ کے حملوں کی پریشانی کی وجہ سے یہ لوگ ان سے بچاؤ کی تدابیر کرنا شروع کر دیتے ہیں، جیسے کہ اپنے جسم کی علامات سے ضرورت سے زیادہ باخبر رہنے کی جدوجہد کرنا، ایسی جگہوں اور صورت حال سے گریز کرتے ہیں جہاں سے بھاگ کر یا بچ کر نکلنے کی امید نہ ہو یا میسر نہ ہو (مثلاً بس کی لمبی سواری، لفٹ کا استعمال، پر ہجوم جگہیں) یا اکیلے سفر سے پرہیز کرنا۔ اس طرح کے گریز کرنے والے رویے زیادہ تشویش / پریشانی کا سبب بنتے ہیں۔ اور آخر میں (Agoraphobia) لوگوں اور جگہوں کا ڈر پال لیتے ہیں۔ جو کہ ان افراد کے روزمرہ زندگی کے معمولات کو بہت متاثر کرتا ہے اور ان کے کام ملازمت، ذاتی تعلقات اور زندگی کے معیار کو بھی متاثر کرتا ہے۔

شدید گھبراہٹ کی شکایت کے لئے کیا علاج ہیں؟

1. ادویات:
تجویز کردہ ادویات شدید گھبراہٹ کی شکایت کی علامات کو کم کرنے کے لئے استعمال کی جاسکتی ہیں۔
2. نفسیاتی علاج :
سوچنے سمجھنے اور رویوں کا علاج شدید گھبراہٹ کی شکایت اور Agoraphobia (لوگوں اور جگہوں کا ڈر) جیسی بیماریوں کے لئے بہت مؤثر ہے۔ یہ ایسے افراد کی مدد کرنے کے لیے تشکیل دیا گیا ہے تاکہ وہ اپنے غیر معقول اضطراب پیدا کرنے والے خیالات کو تبدیل کر پائیں، اور ایسے افراد کو اپنی دہشت زدہ معاملات یا حالات سے بتدریج سامنا کروا پائیں (مثلاً بس کا ایک طویل سفر کریں)، جس کا مقصد پریشانی کو کم کرنا اور اپنے تسکین بخش منطقے سے نکلنا ہو۔ یہ لوگوں کو اپنے غیر ضروری پریشان کن خیالات کو تبدیل کرنے کے لئے بنایا گیا ہے۔ اور یہ بہت آہستہ آہستہ ایک انسان کے خوف سے متعلق اور صورتحال کا سامنا کرنے میں مدد کرتا ہے (مثلاً بس کی لمبی سواری) تاکہ کسی انسان کی تشویش میں واضح کمی ہو اور اس کو پرسکون ہونے کا موقع فراہم کیا جائے۔ علاج کے ابتداء میں، ایسے مریض خوف سے متعلق چیزوں یا صورتحال کا سامنا کرنے پر پریشان ہوں گے، لیکن ایسی چیزوں کا مسلسل سامنا انکی پریشانی کو بتدریج کم کر دے گا۔ ایسے لوگوں کو انکی پریشانی کو قابو میں رکھنے کے لئے اعصابی سکون کے طریقے بھی مہیا کئے جاتے ہیں۔ شدید گھبراہٹ کی شکایت میں مبتلا افراد اور انکے خاندان کے افراد کی بھرپور شمولیت (مثلاً نگرانی اور مدد فراہم کرنا) مؤثر علاج کے لئے بہت ضروری ہیں۔

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۔