

Panic Disorder

گھبراہٹ یا اضطراب دی بے ترتیبی

گھبراہٹ یا اضطراب دی بے ترتیبی دامرض کی ہے؟

گھبراہٹ یا اضطراب دی بے ترتیبی دا مرض 'اک قسم دی شدید بے چینی یا ڈرنے دی بیماری ہے۔ منسلک جسمانی علامتاں وچ دل دا تیز دھڑکنا، سانس دا اُکھڑنا، پسینہ آنا، کانپنا، سینے وچ تکلیف تے غنودگی وغیرہ شامل نیں۔ اس مرض وچ مبتلا لوک اکثر ایناں علامتاں نوں وڈی بیماری دی نشانی سمجھدے مٹلا دل دا مرض یا بے قابو ہونا، اس واسطے او گھبراہٹ دے حملے توں بچن لئی مخصوص مقاماں یا صورت حال توں دور رہن دی کوشش کردے۔ اس طرح بچنے دی کوشش، خوف و گھبراہٹ وچ اضافہ کرسکدی ہے اور اضطراب و گھبراہٹ دے حملے داسلسلہ لگار بنداہے۔

گھبراہٹ یا اضطراب دی بے ترتیبی دے کی اسباب نے؟

گھبراہٹ یا اضطرابی بے ترتیبی دی وجہ بہت سارے عوامل ہوسکدے۔ ذہنی دباؤ دینوالے زندگی دے واقعات اور زندگی وچ وڈی تبدیلی، مٹلا طویل مدت بے روزگاری، کسی عزیز دے کھونے نال وی گھبراہٹ یا اضطراب دی بے ترتیبی دا مرض ہوسکداہے۔ جس وقت انسان تے بہت شدت دا ذہنی دباؤ پینداہے تے دماغ دانارمل میکانیزم خطرے دے مقابلے وچ چلنا شروع ہوجانداہے۔ اس نوں کیندے "فلانٹ -یا-فائٹ" دا جواب بہر حال، کیونکہ این علامتاں یک دم ظاہر ہوند یا نے، اس لئی اینانوں جان لیوا بیماری یا "پاگل ہونا" سمجھیا جانداہے۔ بعد وچ، جدوں بیرونی حرکات (مٹلا ورزش، کیفی نپینا) دے جواب وچ ہلکے جسمانی ردعمل داپتے لگیا، کجھ لوکاں نوں دوبارہ دورہ پین دا شدید خدشہ ہون لگیا جس دی وجہ نال اضطرابی بے ترتیبی لاحق ہوسکدی سی۔

گھبراہٹ اضطراب دا کوئی ایک سبب نہیں ہے، شریک عوامل وچ کجھ اے بشمول نے:

- a. حیاتیاتی عوامل: خاندانی وجوہات، یعنی نسل در نسل وچ، نیوروٹرانسمیٹرز وچ کمی کے غیر متوازن کیمیکلز، بہت حساس و ہمدرد اعصابی نظام
- b. نفسیاتی عوامل: او لوک جیڑے آسانی نال بے چینی داشکار ہوجاندے، ناامید، اور عدم تحفظ دے احساس دی کمی
- c. ماحولیاتی عوامل: بچپن دے منفی تجربات، ذہنی دباؤ پیدا کرنوالے تجربے (مٹلا پریشانیوں حادثات دا تجربہ) یا روزمرہ دی زندگی دا، مٹلا روزگاراچ، ناگہانی آفات وغیرہ

میںوں کج پتہ لگے گا کہ مینوں گھبراہٹ کا اضطراب دی بے ترتیبی دی بیماری ہے؟

اگر تسانوں بغیر کسی وجہ توں اچانک شدید خوف محسوس ہونداہے اور ایسی حالت کئی منٹ تک رہندی ہے، اور اس دے نال تسانوں مندرجہ ذیل علامتاں وچ وں کوئی 4 محسوس ہوندے تے، تو انوں اضطرابی بے ترتیبی دی بیماری ہوسکدی ہے۔

1. دل دا تیز دھڑکنا

2. پسینہ آنا

3. کانپنا

4. سانس لین وچ دشواری ہونا

5. منہ دا خشک ہو جانا

6. متلی

7. گلا بند ہو جانے دا احساس ہونا
8. سینے وچ درد یا گھبراہٹ
9. غنودگی یا چکر آنا
10. گرم یا ٹھنڈے پسینے آنا
11. سوئیاں چبھنا تے ہاتھ پیراں دا سُن ہو جانا
12. مر جانے دا خوف ہونا
13. کنٹرول کھونے یا جنونی ہونے دا خوف ہونا
14. حقیقت توں لاتعلقی (اپنے آپ نوں خواب دی حالت وچ محسوس کرنا جس وچ اردگرد توں لاتعلقی ہووے) یا اپنے آپ توں لاتعلقی ہو جانا (اپنے اتے یا اپنی حرکات تے کوئی کنٹرول نہ ہونا)

گھبراہٹ اضطراب داکی رخ ہے؟

پہلی واری حملے دا تجربہ کرن توں بعد کچھ لوک ان حملوں نال بہت زیادہ پریشان ہو جاندے نے۔ مثلاً انہاں نوں ڈر ہوندا ہے کہ کدرے دل دی بیماری تے نہیں ہو گئی یا سوچدے کہ اگر باہر کدرے بے ہوش ہونے دا ڈر لگدا ہے یا فیر پاگل ہوندا۔ اس خوف دی وجہ توں بندہ ایسی صورت حال توں بچنے دی کوشش کردا ہے جس نال دورہ پہن دا خطرہ ہووے۔ مثلاً بس دالمبا سفر، لفٹ وچ چڑنا، ہجوم یا اکیلے سفر کرنا۔ اور فیر اس نوں 'اگورافوبیا' یعنی بھیڑ بھاڑ آلی جگہ دو ڈر ہو سکدا ہے۔ جس نال اس دی زندگی اور کام کاج تے کافی برا اثر پے سکدا ہے۔

گھبراہٹ یا اضطرابی بے ترتیبی دی بیماری دا علاج کی ہے؟

(1) دوائیاں

گھبراہٹ اضطراب دی شدید علامات دے خاتمے لئی ڈاکٹر دی دیتی دوائیاں استعمال کیتیاں جاسکدیاں نے۔

(2) نفسیاتی علاج

کونگنائٹیو بیہیور تھراپی گھبراہٹ یا اضطراب دی بے ترتیبی اور اگوروفوبیا دی بیماری دامؤثر علاج ہے۔ ایہہ ایسے افراد دی مدد کرن لئی تشکیل دتا گیا اے تاکہ وہ اپنے غیر معقول اضطراب پیدا کرنے والے خیالات نوں تبدیل کر سکن، تے ایسے افراد نوں اپنے دہشت زدہ معاملات یا حالات دا بتدریج سامنا کروا سکن (مثلاً بس دا اک طویل سفر کرنا)، جس دا مقصد پریشانی نوں کم کرنا تے اپنے تسکین بخش منطقے توں نکلنا ہووے۔ اس وچ، مریض نوں آہستہ آہستہ خوف تے قابو پانا سکھایا جاندا ہے مریض نوں اپنے آپ نوں پرسکون کرنے دیاں مشقیاں سکھایاں جاندیاں نے۔ مریض دا پابندی نال تھراپی کرنا اور اس دے گھبر آلیاں دی شمولیت، مریض دے علاج لئی بہت ضروری ہے۔

ایہہ 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۔