

مخصوص فوبیا (Specific Phobia)

مخصوص فوبیا کیا ہے؟

مخصوص فوبیا تشویش کی بیماریوں کی ایک قسم ہے جو خاص طور پر کسی مخصوص چیز یا واقعے کے بارے میں شدید یا غیر معمولی خوف کو ظاہر کرتا ہے۔ بعض صورتوں میں کسی مخصوص چیز یا صورت حال کا سامنا کرنے سے گھبراہٹ کا شدید حملہ (Panic Attack) ہو سکتا ہے۔ غیر معمولی خوف سے متعلق کچھ چیزوں اور حالات میں پرواز، بلندی، جانور، انجکشن اور خون دیکھنا وغیرہ شامل ہیں۔۔۔۔ انتہائی صورت حال میں خوف کا حملہ نہ صرف حقیقی چیز یا صورت حال کا سامنا کرنے سے ہوتا ہے، بلکہ صرف اس چیز کا ذکر کرنا یا دیکھنے کا کوئی ذریعہ بھی بچنے والے رویے کا سبب بنتا ہے۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے مخصوص فوبیا ہے؟

خوفناک خوف یا گھبراہٹ کا حملہ ہونے کے علاوہ ایسے لوگ جو کہ مخصوص فوبیا کا شکار ہوں وہ کسی بھی غیر معمولی خوف سے متعلق چیزوں یا صورت حال کا سامنا کرنے پر دل کی دھڑکن تیز ہونے، کانپنے، سینے میں درد اور سانس پھولنے کا سامنا کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ جانتے ہیں کہ ان کا خوف شدید اور بلا وجہ ہے، لیکن وہ اسکو کنٹرول (قابو) کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ وہ ہر اس صورت حال سے بچنے کی کوشش کریں گے جو انہیں غیر معمولی خوف سے متعلق چیزوں کا سامنا کرا سکتی ہے اور ایسے میں ان کی روزمرہ زندگی کے معاملات متاثر ہو سکتے ہیں۔ سرگرمیاں محدود ہو سکتی ہیں۔ ایک انسان جس کو پرواز یا بلندی کا فوبیا (خوف) ہو وہ ہر حال میں ہوائی جہاز سے سفر کرنا پسند نہیں کرے گا یا ایسے روز گار سے بچے گا جس میں اس کو اونچائی پر کام کرنا پڑے (ان کا غیر معمولی خوف سماجی تعلقات کو بھی خراب کر سکتا ہے۔

مختلف قسم کے مخصوص فوبیا کیا ہیں؟

خوفناک چیزوں یا مختلف اقسام کے خوف میں شامل ہیں

- 1) جانوروں کی قسم
جانوروں اور کیڑوں کا خوف
- 2) قدرتی حالات کا خوف (مثلاً طوفان، بلندی، پانی)
- 3) خون-انجکشن۔ زخم کی قسم
خون یا زخم دیکھنے کا خوف، انجکشن کا خوف اور طبی طریقہ کار دیکھنے کا خوف
- 4) حالات کی قسم
مخصوص حالات کا خوف (مثلاً پل کو پار کرنے کا خوف، اڑنے یا گاڑی چلانے کا خوف)

میں اپنے آپ کو مخصوص فوبیا سے نجات دینے میں کیسے مدد کر سکتا ہوں؟

- 1) علاج حاصل کرنے کی بھرپور کوشش کریں اور اس عمل میں حصہ لینے کی کوشش کریں۔
- 2) اپنی مشکلات کا بہادری سے سامنا کرنے کے لیے پر عزم
- 3) تشویش کی علامات دور کرنے کے لیے باقاعدگی سے آرائش اور پرسکون مشق کریں۔
- 4) ایک صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنے کے لیے صحت مند اور متوازن غذا کھائیں۔ باقاعدگی سے اور معتدل ورزش کریں۔ اچھے مشغلوں کو اپنائیں اور سماجی رابطوں کو برقرار رکھیں۔

مخصوص فوبیا کے علاج کیا ہیں؟

- 1) نفسیاتی علاج
مخصوص فوبیا کے لیے موثر علاج سمجھنے بوجھنے اور اس کو بہتر کرنے کا علاج ہے۔ یہ لوگوں کو ان کے غیر معمولی اور بے وجہ سے تشویشناک سوچوں کو بدلنے کے لیے کیا جاتا ہے اور یہ آہستہ آہستہ ان لوگوں کو غیر معمولی خوف سے وابستہ عوامل کو سامنا کرنے میں مدد دینا ہے۔ تا کہ ایسے لوگوں کی فکر مندی اور پریشانی کو دور کیا جا سکے اور وہ زیادہ سے زیادہ پرسکون رہ سکیں۔ ابتدائی دور میں ایسے لوگ خوف سے وابستہ چیزوں کو دیکھنے پر بہت بے چین خوفزدہ ہوں گے لیکن بار بار کا سامنا ان کی گھبراہٹ کو کم کرے گا اور وہ اپنے خوف پر قابو پا لیں گے۔
- 2) ادویات
بہت زیادہ پیچیدہ بیماری میں، یا اگر ایک مخصوص فوبیا کے مریض کو دوسرے نفسیاتی مسائل بھی ہوں جیسے کہ مایوسی/نامیدی (Depression)، فکر مندی، تشویش، منشیات کا استعمال، تو ایسے مریضوں کو ادویات بھی فراہم کی جا سکتی 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۔