



Anxiety and panic attacks

اضطراب اور خوف کے دورے

اردو | Urdu



Anxiety and panic attacks

اضطراب اور خوف کے دورے

اضطراب اور خوف کے دورے، بشمول امکانی اسباب کے اور علاج اور تعاون تک آپ جس طرح رسائی حاصل کر سکتے ہیں اس کی وضاحت کرتا ہے۔ اس میں خود کی مدد کرنے کے لیے تجاویز، اور دوستوں اور خاندان کے لیے رہنمائی شامل ہے۔

مشمولات

اضطراب اور خوف کے دورے	1
اضطراب کیا ہے؟	3
اضطراب کب ذہنی صحت کا مسئلہ بنتا ہے؟	3
اضطراب کے عوارض کیا ہیں؟	4
اضطراب اور دیگر ذہنی صحت کے مسائل	5
اضطراب کی علامات کیا ہیں؟	5
ہمارے جسم پر اضطراب کے اثرات	5
آپ کے ذہن پر اضطراب کے اثرات	6
اضطراب کے دیگر اثرات	6
خوف کا حملہ کیا ہے؟	7
خوف کے حملے کیسے محسوس ہوتے ہیں؟	7
مجھ پر خوف کے حملے کب ہو سکتے ہیں؟	9
خوف کے حملوں کا نظم کرنے میں کس چیز سے مدد ملتی ہے؟	9
خوف کا عارضہ کیا ہے؟	9
اضطراب کی وجہ کیا ہوتی ہے؟	10
گزشتہ یا بچپن کے تجربات	10
آپ کی موجودہ زندگی کی صورتحال	11
جسمانی یا ذہنی صحت کے مسائل	12

منشیات اور دوا.....	12
میں خود اپنی مدد کس طرح کر سکتا ہوں؟.....	12
اپنے بھروسے کے کسی فرد سے بات کریں.....	12
اپنی فکروں کا نظم کرنے کی کوشش کریں.....	12
کون سے معالجے دستیاب ہیں؟.....	15
خود امدادی وسائل.....	15
دوسرے لوگ کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟.....	18
ان پر دباؤ نہ ڈالیں.....	18
سمجھنے کی کوشش کریں.....	19
پوچھیں کہ آپ کس طرح مدد کر سکتے ہیں.....	19
مدد طلب کرنے میں ان کی مدد کریں.....	19
خود کی دیکھ بھال کریں.....	20
مفید روابط.....	21
کی خدمات Mind.....	21
دیگر تنظیمیں.....	22

اضطراب کیا ہے؟

اضطراب وہ چیز ہے جو ہمیں فکر مند، تناؤ زدہ یا خوف زدہ ہونے پر محسوس ہوتی ہے - خاص طور پر ان چیزوں کے بارے میں جو پیش آنے والی ہیں، یا جو ہمارے خیال سے مستقبل میں پیش آ سکتی ہیں۔ جب ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ ہم خوف کے سائے میں ہیں تب اضطراب ایک فطری انسانی ردعمل ہے۔ اس کا سامنا ہمارے خیالات، احساسات، اور جسمانی حسیات کے ذریعے ہو سکتا ہے۔

"میرے لیے، اضطراب ایسا محسوس ہوتا ہے گویا دنیا کا ہر آدمی میری غلطی کا منتظر ہے، تاکہ وہ میرے اوپر قبضہ لگا سکے۔ یہ مجھے سراسیمہ اور بے یقین ہونے کا احساس دلاتا ہے کہ آیا میں جو اگلا قدم اختیار کروں گا وہ آگے کی بہترین راہ ہے۔"

بیشتر لوگ بسا اوقات مضطرب محسوس کرتے ہیں۔ تناؤ بھرے واقعات یا تبدیلیوں پر، خصوصی طور پر اگر آپ کی زندگی پر ان کا بڑا اثر پڑ سکتا ہو تو ان پر قابو پاتے ہوئے کچھ اضطراب کا احساس ہونا خاص طور پر عام بات ہے۔

الٹنا، فرار اختیار کرنا یا ردعمل ظاہر نہ کر پانے کی اہلیت والا ردعمل کیا ہے؟

سارے جانوروں کی طرح، انسانوں نے اپنے آپ کو خطرے سے بچانے میں مدد کرنے کے طریقے تیار کیے ہیں۔ جب ہم خطرے کے سائے میں محسوس کرتے ہیں تو ہمارے اجسام مخصوص ہارمون، جیسے ایڈرینالین اور کارٹیزال خارج کر کے ردعمل کا اظہار کرتے ہیں، جو مددگار ہو سکتے ہیں۔ یہ ہارمون:

- ہمیں مزید چوکنا ہونے کا احساس دلاتے ہیں، تاکہ ہم جلدی سے عمل کر سکیں
- ہمارے دل کی دھڑکن تیز بناتے ہیں، وہاں پر جلدی سے خون پہنچاتے ہیں جہاں اس کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

ہمیں خطرہ گزر جانے کا احساس ہونے کے بعد، ہمارے اجسام ہمارے عضلات کو پرسکون محسوس کرنے میں مدد کے لیے دوسرے ہارمون خارج کرتے ہیں۔ اس کی وجہ سے بعض اوقات ہمیں کپکپی ہو سکتی ہے۔

اس کو عام طور پر، 'الٹنا، فرار اختیار کرنا یا ردعمل ظاہر نہ کر پانے کی اہلیت' والا ردعمل کہا جاتا ہے - یہ ایسی چیز ہے جو ہمارے اجسام میں خود بخود پیدا ہوتی ہے، اور ہمیں اس پر کنٹرول یعنی قابو نہیں ہوتا ہے۔

"گھر سے باہر جانا ایک چیلنج ہے کیونکہ مجھے خوف زدہ ہو جانے کا اثر لاحق ہے اور ایسا لگتا ہے کہ مجھ پر نگاہ رکھی یا میری نکتہ چینی کی جا رہی ہے۔ یہ بس دہشتناک ہوتا ہے۔ میں مدد حاصل کرنا چاہتا ہوں لیکن میں نکتہ چینی کیے جانے سے خوف زدہ ہوں۔"

اضطراب کب ذہنی صحت کا مسئلہ بنتا ہے؟

اضطراب تب ایک ذہنی صحت کا مسئلہ بن سکتا ہے اگر اس سے آپ کی مرضی کے مطابق پوری طرح سے آپ کی زندگی جینے سے متعلقہ آپ کی اہلیت متاثر ہوتی ہو۔ مثلاً، یہ تب مسئلہ بن سکتا ہے جب:

- اضطراب کے سلسلے میں آپ کے احساسات بہت مضبوط ہوں یا طویل وقت تک رہیں
- آپ کے خوف یا آپ کی فکریں صورتحال کے تناسب سے باہر ہوں
- آپ ایسے حالات سے احتراز کریں جو آپ کو مضطرب ہونے کا احساس دلا سکتے ہوں
- آپ کی فکریں کافی پریشان کن محسوس ہوں یا ان کو کنٹرول کرنا مشکل ہو
- آپ کو باقاعدگی سے اضطراب کی علامات کا سامنا ہوتا ہو، جس میں خوف کے حملے شامل ہو سکتے ہیں

- آپ کو اپنی روزمرہ کی زندگی کے بارے میں آگے بڑھنا یا اپنی پسند کے کام انجام دینا مشکل لگتا ہو۔

اگر آپ کی علامات طبی کسوٹی کے کسی خاص مجموعے میں فٹ آئیں تو پھر آپ میں مخصوص اضطراب کے عارضے کی تشخیص ہو سکتی ہے۔ لیکن کوئی مخصوص تشخیص ہونے بغیر بھی اضطراب کی علامات کا سامنا ہونا ممکن ہے۔

"آپ اس احساس کو جانتے ہیں جب آپ اپنی کرسی کے پچھلے پایوں پر جھول رہے ہوتے ہیں اور اچانک ایک سیکنڈ کے لیے آپ کو لگتا ہے کہ آپ گرنے والے ہیں؛ وہ آپ کے سینے میں محسوس ہو رہا ہوتا ہے؟ تصور کریں کہ وہ پل بھر کا احساس سلاکت ہو جاتا ہے اور آپ کے سینے میں گھنٹوں/دنوں تک رہتا ہے، اور اسی کے ساتھ یہ تصور کریں کہ خوف کا احساس بھی ادھر ادھر موجود رہتا ہے، لیکن بعض اوقات آپ کو اس کی وجہ معلوم بھی نہیں ہوتی ہے۔"

اضطراب کے عوارض کیا ہیں؟

اضطراب کا تجربہ ڈھیر سارے طریقوں سے ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے تجربات مخصوص کسوٹی پر پورے اترتے ہیں تو آپ کا ڈاکٹر آپ میں ایک مخصوص اضطراب کے عارضے کی تشخیص کر سکتا ہے۔

کچھ عمومی طور پر تشخیص شدہ اضطراب کے عوارض یوں ہیں:

- عمومی اضطراب کا عارضہ (**Generalised anxiety disorder, GAD**) - اس کا مطلب آپ کی روزمرہ کی زندگی میں بہت ساری مختلف چیزوں کے بارے میں باقاعدہ یا بے قابو فکریں لاحق ہونا ہے۔ چونکہ اضطراب کی ڈھیروں امکانی علامات ہیں لہذا یہ ایک وسیع تشخیص ہو سکتی ہے، مطلب یہ کہ آپ کو جو GAD کے ضمن میں مسائل ہیں وہ دوسرے شخص سے کافی مختلف ہو سکتے ہیں۔
- سماجی اضطراب کا عارضہ (**Social anxiety disorder**) - اس تشخیص کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو سماجی حالات (جیسے پارٹیاں، جانے کار، یا روزمرہ کے حالات جہاں آپ کو دوسرے شخص سے بات کرنی ہوتی ہے) سے تحریک یافتہ انتہائی خوف یا اضطراب کا سامنا ہوتا ہے۔ یہ سماجی فوبیا یعنی خوف کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے فوبیا کی اقسام سے متعلق ہمارا سیکشن دیکھیں۔
- خوف کا عارضہ (**Panic disorder**) - اس کا مطلب کسی واضح وجہ یا محرک کے بغیر باقاعدہ یا بکثرت خوف کے حملے ہونا ہے۔ خوف کے عارضے کا تجربہ ہونے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو خوف کا دوسرا حملہ ہونے کا مستقل طور پر ڈر محسوس ہوتا ہے، اس حد تک کہ یہ ڈر بذات خود آپ کے خوف کے حملے کو تحریک دے سکتا ہے۔
- فوبیا (**Phobias**) - فوبیا کسی خاص صورتحال (جیسے باہر جانا) یا کسی خاص چیز (جیسے مکڑیوں) سے تحریک یافتہ ایک انتہائی خوف یا اضطراب ہے۔
- بعد از صدمہ تناؤ کا عارضہ (**Post-traumatic stress disorder, PTSD**) - یہ تشخیص آپ کو تب دی جا سکتی ہے جب آپ کو صدمہ انگیز معلوم پڑنے والی کسی چیز سے آپ کے گزرنے کے بعد آپ میں اضطراب کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ PTSD میں فلیش بیکس یا ڈراؤنے خوابوں کا سامنا کرنا شامل ہو سکتا ہے جو آپ کو یہ احساس دلا سکتے ہیں کہ آپ ان تمام خوف اور اضطراب کا دوبارہ مشاہدہ کر رہے ہیں جس کا تجربہ آپ کو صدمہ انگیز واقعات کے وقت ہوا تھا۔
- مغلوبیت کے اضطراب کا عارضہ (**Obsessive-compulsive disorder, OCD**) - یہ تشخیص آپ کو تب دی جا سکتی ہے جب آپ کے اضطراب کے مسائل میں مکرر خیالات، رویے یا آرزوئیں پیدا ہونا شامل ہو۔
- صحت سے متعلق اضطراب (**Health anxiety**) - اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو بیماری، بشمول علامات کی تحقیق کرنے آیا یہ آپ کو بے یا نہیں اسے دیکھنے کے لیے اسے چیک کرنے سے متعلق مغلوبیت اور اضطراب کا تجربہ ہوتا ہے۔ اس کا تعلق OCD سے ہے۔
- جسم کی بدشکلی کا عارضہ (**Body dysmorphic disorder, BDD**) - اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اپنی جسمانی ظاہری بینت سے متعلق مغلوبیت اور اضطراب کا تجربہ ہوتا ہے۔
- ولادتی اضطراب یا ولادتی (**Perinatal anxiety or perinatal, OCD**) - کچھ لوگوں میں حمل کے دوران یا وضع حمل کے بعد پہلے سال میں اضطراب کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

"یہ شہد کی مکھیوں کے ایک جھنڈ کی مانند ہے جو بس مسلسل بھنبھنا رہی ہوتی ہیں، رکتی نہیں ہیں، جس سے توجہ مرکوز کرنا ناممکن ہوتا ہے اور رفتار سست ہو کر سانس لینا بظاہر ناممکن ہوتا ہے۔"

ممکن ہے آپ میں کوئی مخصوص اضطراب کا عارضہ نہ ہو یا آپ اس کے خواہاں نہ ہوں - لیکن ان مختلف تشخیصوں کے بارے میں مزید جاننا اب بھی مفید ہو سکتا ہے تاکہ اضطراب کے آپ کے اپنے تجربے کے بارے میں سوچنے، اور مدد کے اختیارات پر غور کرنے میں مدد ملے۔

"میرا واقعی یہ ماننا ہے کہ بت کرنا ان بہترین علاجوں میں سے ایک ہے جو آپ کر سکتے ہیں۔"

اضطراب اور دیگر ذہنی صحت کے مسائل

اضطراب کے ساتھ دیگر ذہنی صحت کے مسائل، جیسے افسردگی یا خود کشی کے احساسات کا تجربہ ہونا بہت عام ہے۔ اگر آپ میں اضطراب اور افسردگی دونوں کی علامات ہیں لیکن ایک مسئلہ دوسرے سے زیادہ واضح نہیں ہوتا ہے تو، آپ میں 'ملا جلا اضطراب اور افسردگی کے عارضہ' کی تشخیص ہو سکتی ہے۔

"مجھے اچھا محسوس ہوا۔ جب میں اٹھتا ہوں تو میں ہمیشہ ٹھیک محسوس کرتا ہوں۔ وہ مسئلے کا حصہ ہے۔"

"مجھے عمومی اضطراب کا عارضہ اور افسردگی ہے جو دور میں آتی معلوم پڑتی ہے۔ یہ غیر متوقع حملے ہوتے ہیں جو مجھے مشکل ترین معلوم پڑتے ہیں۔"

اضطراب کی علامات کیا ہیں؟

اضطراب ہر کسی کے لیے مختلف محسوس ہوتا ہے۔ آپ کو اس سیکشن میں مذکور کچھ جسمانی اور ذہنی اثرات کا، نیز آپ کی زندگی کے دوسرے شعبوں میں اثرات کا بھی سامنا ہو سکتا ہے۔

آپ کو اضطراب کے ساتھ ایسے تجربات یا مشکلات بھی پیش آ سکتی ہیں جن کی یہاں پر شناخت نہیں ہونی ہے۔

ہمارے جسم پر اضطراب کے اثرات

ان میں شامل ہو سکتا ہے:

- آپ کے پیٹ میں ہلچل کا احساس
- سر گرانی یا غنودگی کا احساس
- سونیاں چبھنے کا احساس
- بے چین محسوس کرنا یا ساکت بیٹھنے سے قاصر ہونا
- سر درد، پیٹھ میں درد یا دیگر درد اور تکلیفیں
- تیز سانس چلنا
- تیز، دھک دھک کرتی یا بے قاعدہ دل کی دھڑکن
- پسینہ آنا یا گرمی لگنا
- سونے میں مسائل
- آپ کے دانت کا کٹکٹانا، خاص طور پر رات میں
- متلی (قے کا احساس ہونا)
- زیادہ یا کم کثرت سے ٹوائلٹ کی ضرورت پڑنا
- آپ کی جنسی تحریک میں تبدیلیاں
- خوف کے حملے ہونا۔

آپ کے ذہن پر اضطراب کے اثرات

ان میں شامل ہو سکتا ہے:

- تناؤ زدہ، بدحواس یا سکون حاصل ہونے سے قاصر محسوس ہونا
- خوف کا احساس ہونا، یا بدترین خوف ہونا
- یوں محسوس ہونا گویا دنیا تیز رفتار یا سست رفتار ہو رہی ہے
- یوں محسوس ہونا گویا دوسرے لوگ آپ کو مضطرب دیکھ سکتے ہیں اور آپ کی طرف دیکھ رہے ہیں
- یوں محسوس ہونا گویا آپ گھبرانا بند نہیں کر سکتے، یا یہ کہ اگر آپ نے گھبرانا بند کر دیا تو غلط باتیں پیش آئیں گی
- بذات خود اضطراب کے بارے میں فکر مند ہونا، مثلاً اس بارے میں گھبرانا کہ خوف کے حملے کب شروع ہو جائیں گے
- دوسرے لوگوں سے بہت زیادہ یقین دہانی کا خواہاں ہونا یا یہ فکر ہونا کہ لوگ آپ سے ناراض یا پریشان ہیں
- یہ فکر ہونا کہ آپ حقیقت کے ساتھ لمس سے محروم ہو رہے ہیں
- پست مزاجی اور افسردگی
- غور و فکر - برے تجربات کے بارے میں بہت زیادہ سوچنا، یا کسی صورت حال سے متعلق بار بار سوچنا
- شخصیت کا گھٹنا - ایک قسم کی علیحدگی جہاں آپ اپنے دماغ یا جسم سے منقطع محسوس کرتے ہیں، یا جیسے آپ ایک کردار ہیں جسے آپ کسی فلم میں دیکھ رہے ہیں
- خیالی احساس - ایک اور قسم کی علیحدگی جہاں آپ اپنے ارد گرد کی دنیا سے منقطع محسوس کرتے ہیں، یا جیسے دنیا حقیقی نہیں ہے
- ایسی چیزوں کے بارے میں بہت زیادہ گھبرانا جو مستقبل میں پیش آ سکتی ہیں۔

"میں یہ تمام جسمانی علامات اپنے اندر بنتے ہوئے محسوس کر سکتا تھا، جو حقیقتاً میرے جسم کے ہر حصے کو بھر رہا تھا یہاں تک کہ میں مکمل طور پر ہلکا پھلکا محسوس کر سکتا ہوں۔"

اضطراب اور جسمانی صحت کے مسائل

کچھ مطالعے بتاتے ہیں کہ اضطراب کا سامنا کرنے کا عمل مخصوص طویل مدتی جسمانی صحت کے مسائل، بشمول ذیابیطس، ہیٹ کے ناسور اور دل کے مسائل پیدا ہونے کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔ لیکن یقینی طور پر یہ کہنے کے لیے کافی شہادت نہیں ہے کہ قطعی طور پر وہ خطرات کیا ہیں، یا لوگوں کے کن گروپوں کے سب سے زیادہ متاثر ہونے کا امکان ہے۔

جسمانی بیماری یا معذوری لاحق ہونا بھی آپ کو تناؤ زدہ اور مضطرب ہونے کا احساس دلا سکتا ہے، لہذا کبھی کبھار ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کے اضطراب کے مسائل اور جسمانی صحت کے مسائل برے دائرے کا حصہ ہیں۔

بعض اوقات یہ پتہ لگانا مشکل ہو سکتا ہے کہ آیا آپ کی علامات پوری طرح اضطراب سے متعلق ہیں، یا ان کا تعلق مختلف بیماری سے ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو کسی جسمانی علامات کا سامنا ہو رہا ہے تو اپنے GP سے بات کرنا بہترین ہے، تاکہ وہ چیک کر سکیں کہ ان کی وجہ کیا چیز ہو سکتی ہے۔

"مجھے مستقل طور پر یہ خیال آتا تھا کہ میں غیر تشخیص شدہ بیماریوں سے مر رہا ہوں، کیونکہ میں اس بات کا قائل تھا کہ جسمانی علامات اس قدر خراب تھیں کہ وہ 'محض اضطراب' نہیں ہو سکتا تھا۔"

اضطراب کے دیگر اثرات

اضطراب کی علامات طویل مدت تک رہ سکتی ہیں یا آتی جاتی رہ سکتی ہیں۔ آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ کو اپنی زندگی کے دن بہ دن کے حصوں میں مشکل درپیش ہے، بشمول:

- خود کی دیکھ بھال کرنا
- چاب باقی رکھنا
- تعلقات استوار کرنا یا قائم رکھنا
- نئی چیزیں آزمانا
- بس اپنے فرصت کے اوقات کا لطف اٹھانا۔

کچھ معاملات میں اضطراب کا کام کرنے کی آپ کی اہلیت پر سنگین اثر پڑ سکتا ہے۔

اگر آپ گاڑی چلاتے ہیں اور آپ کو اضطراب کا عارضہ لاحق ہے تو آپ کو DVLA کو بتانا پڑ سکتا ہے۔

خوف کا حملہ کیا ہے؟

خوف کے حملے ایک قسم کے خوف کے ردعمل ہوتے ہیں۔

وہ خطرہ، تناؤ یا جوش کے تئیں آپ کے جسم کے عام ردعمل کی مبالغہ آرائی ہیں۔

"میرے دانت بے قابو انداز میں کٹکٹائیں گے اور پورے جسم میں کپکپاہٹ ہو سکتی ہے، میری سانس بہت تیز ہو جائے گی اور گھبراہٹ کے ساتھ روؤں گا کیونکہ یہ احساس کہ میں بے ہوش ہو کر گر جاؤں گا کافی مائل کن تھا۔"

خوف کے حملے کیسے محسوس ہوتے ہیں؟

خوف کے حملے کے دوران، جسمانی علامات کافی تیزی سے جمع ہو سکتی ہیں۔ ان میں شامل ہو سکتا ہے:

- ایک دھڑکتی ہوئی یا تیز رفتار دل کی دھڑکن
- غشی، غنودگی یا سر گرانی محسوس کرنا
- کافی گرم یا کافی سرد محسوس کرنا
- پسینہ آنا، لرزنا یا کانپنا
- متلی (قے کا احساس ہونا)
- آپ کی چھاتی یا پیٹ میں درد
- سانس لینے میں پریشانی یا یوں محسوس ہونا کہ آپ کا دم گھٹ رہا ہے
- یوں محسوس ہونا کہ آپ کی ٹانگیں کانپ رہی ہیں یا کمزور ہو رہی ہیں
- اپنے ذہن، جسم یا گردوپیش سے منقطع محسوس ہونا، جو ناوابستگی کی اقسام ہیں۔

خوف کے حملے کے دوران آپ اس بات سے بہت خوف زدہ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ:

- کنٹرول کھو رہے ہیں
- بیہوش ہونے والے ہیں
- دل کا دورہ پڑ رہا ہے
- مرنے والے ہیں۔

"اگرچہ اس میں مجھے کافی وقت لگا ہے مگر میں نے سیکھا ہے کہ میں ایک مضبوط شخص ہوں جو دوسروں کی مدد کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔"

آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ اکیلے باہر یا عوامی جگہوں پر جانے سے ڈر جاتے ہیں کیونکہ آپ خوف کا دوسرا حملہ ہونے کے بارے میں فکر مند ہیں۔ اگر یہ خوف کافی شدید ہو جاتا ہے تو، اسے ایگورا فوبیا کہا جا سکتا ہے۔

"مجھے یوں محسوس ہوا کہ میں سانس نہیں لے سکتا، میں بس باہر نکلنا، کسی اور جگہ جانا چاہتا تھا، لیکن میں نہیں جا سکتا تھا کیونکہ میں ٹرین پر تھا۔"

مجھ پر خوف کے حملے کب ہو سکتے ہیں؟

خوف کے حملے ہر کسی پر مختلف اوقات میں ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں پر ایک خوف کا حملہ ہوتا ہے پھر انہیں دوسرا تجربہ کبھی بھی نہیں ہوتا ہے، یا آپ کو یہ لگ سکتا ہے کہ وہ آپ کو باقاعدہ طور پر، یا ایک مختصر سے وقت میں کئی بار ہوتے ہیں۔ آپ یہ نوٹس کر سکتے ہیں کہ مخصوص جگہیں، حالات یا سرگرمیاں خوف کے حملوں کو تحریک دیتی معلوم پڑتی ہیں۔ مثلاً، وہ تناؤ بھرے اپائنٹمنٹ سے پہلے ہو سکتے ہیں۔

بیشتر خوف کے حملے 20-5 منٹ کے بیچ رہتے ہیں۔ وہ کافی تیزی سے آسکتے ہیں۔ آپ کی علامات عموماً 10 منٹوں کے اندر اپنی بدترین حالت میں ہوں گی۔

آپ کو خوف کے حملے کی علامات کا طویل مدت تک بھی سامنا ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آپ پر خوف کا دوسرا حملہ ہو رہا ہے یا آپ کو اضطراب کی دوسری علامات کا سامنا ہو رہا ہے۔

"میرے خوف کے حملے اب غیر متوقع معلوم پڑتے ہیں۔ لیکن حقیقت میں، وہ بنیادی طور پر رات میں تب تحریک یافتہ معلوم پڑتے ہیں جب میں سونے جاتا ہوں لیکن اپنے ذہن کو پرسکون نہیں کر سکتا یا میرے ذہن میں جو بھی کوئی چیز ہو سکتی ہے اس کے بارے میں فکر اور خوف کا سامنا ہونا نہیں روک سکتا۔"

خوف کے حملوں کا نظم کرنے میں کس چیز سے مدد ملتی ہے؟

خوف کے حملے ڈراؤنے ہو سکتے ہیں، لیکن ایسی چیزیں موجود ہیں جو آپ ان پر قابو پانے میں اپنی مدد کے لیے کر سکتے ہیں۔ ان تجاویز کو پرنٹ کرنے، یا انہیں لکھنے سے، اور انہیں تلاش کرنے میں کسی آسان جگہ پر رکھنے سے مدد مل سکتی ہے۔

خوف کے حملے کے دوران:

- اپنی سانس پر توجہ مرکوز کریں۔ پانچ تک گنتی کرتے ہوئے آہستہ آہستہ سانس لینے اور خارج کرنے پر توجہ مرکوز کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔
- ایک ہی جگہ پر پیر زمین پر مارنا۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ اس سے ان کے تنفس کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- اپنے حواس پر توجہ مرکوز کریں۔ مثلاً، پودینہ کے ذائقے والی مٹھائیاں چکھیں یا چیونگم چبائیں، یا کسی نرم چیز کو چھوئیں یا گلے لگائیں۔

خوف کے حملے کے بعد:

- خود کی دیکھ بھال کے بارے میں سوچیں۔ آپ پر خوف کا حملہ ہونے کے بعد آپ کے جسم کو درکار چیزوں پر توجہ مرکوز کرنا اہم ہے۔ مثلاً آپ کو کسی جگہ سکون سے آرام کرنے کی یا کوئی چیز کھانے یا پینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- اپنے بھروسے کے کسی شخص کو بتائیں۔ اگر آپ قادر محسوس کریں تو، کسی کو یہ بتانے سے مدد مل سکتی ہے کہ آپ پر خوف کا حملہ ہوا ہے۔ اس امر کا ذکر کرنا خاص طور پر مددگار ہو سکتا ہے کہ اگر آپ پر دوسرا حملہ ہو رہا ہو تو وہ کیسے نوٹس کر سکتے ہیں، اور آپ کس طرح ان سے اپنی مدد کروا سکتے ہیں۔

"میں نے اجتماعات سے پرہیز کرنا، کلاس میں جانا اور دوستوں کے ساتھ باہر جانا شروع کر دیا۔"

خوف کا عارضہ کیا ہے؟

اگر آپ پر ناقابل قیاس اوقات میں بہت زیادہ خوف کے حملے ہو رہے ہیں اور آپ کو کوئی خاص محرک یا وجہ معلوم نہیں پڑتی ہے، تو آپ کو خوف کے عارضے کی تشخیص مل سکتی ہے۔ خوف کے عوارض اور فوبیا کی مخصوص اقسام کا ایک ساتھ سامنا ہونا عام ہے۔ خوف کے عارضے کا سامنا کرنے والے لوگوں کے سامنے کچھ ایسے وقفے آتے ہیں جس میں خوف کے بعض حملے ہوتے ہیں یا نہیں ہوتے ہیں، لیکن دوسرے اوقات میں کافی زیادہ ہوتے ہیں۔

خوف کا عارضہ اور زیادہ حساسیت

کچھ تحقیق کی تجویز ہے کہ جن لوگوں کو خوف کا عارضہ لاحق ہوتا ہے وہ حسی تجربات (جیسے دھوپ، بو اور موسم میں ہونے والی تبدیلیاں) کے تئیں بہت حساس ہو سکتے ہیں لیکن ابھی تک یقینی طور پر کہنے کے لیے کافی شہادت موجود نہیں ہے۔ نیز یہ بھی واضح نہیں ہے کہ ان اقسام کی چیزوں کے تئیں اعلیٰ سطح کی حساسیت ہونا ایسی چیز ہے جس کی وجہ سے آپ میں خوف کا عارضہ فروغ پا سکتا ہے، یا آیا یہ اس کی موجودگی کا اثر ہو سکتا ہے۔

"جب مجھ پر خوف کا حملہ ہونے والا تھا تب اس کا علم نہیں ہونا دنیا کا بدترین احساس تھا۔"

اضطراب کی وجہ کیا ہوتی ہے؟

اضطراب کا ہر کسی کا تجربہ مختلف ہوتا ہے، لہذا قطعی طور پر یہ علم ہونا مشکل ہے کہ اضطراب کے مسائل کی وجہ کیا ہوتی ہے۔ شاید اس میں بہت سارے عوامل شامل ہوتے ہیں۔

یہ سیکشن کچھ ایسی چیزوں کا احاطہ کرتا ہے جو اضطراب کے مسائل پیش آنے کو زیادہ ممکن بناتی ہیں۔

کیا اضطراب کے مسائل جینیاتی طور پر موروثی ہو سکتے ہیں؟

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ اضطراب کے مسائل والے قریبی رشتہ دار کا ہونا خود آپ کو اضطراب کے مسائل کا سامنا ہونے کے آپ کے امکانات کو بڑھا سکتا ہے۔ اسے بعض اوقات 'اضطراب کی حساسیت' کہا جاتا ہے۔

سر دست یہ ثابت کرنے کے لیے کافی شہادت نہیں ہے کہ آیا اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم کچھ ایسے جین شیئر کرتے ہیں جو ہمیں اضطراب پیدا ہونے کے تئیں زیادہ زد پذیر بناتے ہیں، یا اس وجہ سے کہ جب ہم بڑے ہوتے ہیں تو ہم اپنے والدین اور دوسرے خاندان کے ارکان سے سوچنے اور برتاؤ کرنے کے مخصوص طریقے سیکھتے ہیں۔

گزشتہ یا بچپن کے تجربات

بچپن، نوجوانی یا بلوغت میں مشکل تجربات اضطراب کے مسائل کے عام محرک ہیں۔ آپ کی عمر کافی چھوٹی ہونے پر تناؤ اور صدمہ سے گزرنے سے خاص طور پر بڑا اثر پڑنے کا امکان ہوتا ہے۔ اضطراب کے مسائل کو تحریک دے سکنے والے تجربات میں اس طرح کی چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:

- جسمانی یا جذباتی بدسلوکی
- بے توجہی
- والدین سے محروم ہونا
- ایذا پہنچایا جانا یا سماجی لحاظ سے خارج شدہ ہونا۔

ایسے والدین کا ہونا جو آپ کے ساتھ والہانہ برتاؤ نہیں کرتے ہیں یا حد سے زیادہ محافظ ہونا بھی ایک سبب ہو سکتا ہے۔

"مجھے بورڈنگ اسکول بھیجا گیا تھا اور میں گھر سے دور رہ کر علیحدگی کے شدید اضطراب میں مبتلا ہوا، میرا بھائی اس وقت مرتے مرتے بچا جب میں لگ بھگ 12 سال کا تھا۔ لگ بھگ ایک سال کی مدت تک میری ماں کے اعصاب نے جواب دے رکھا تھا اور انہیں بوم نرس مہیا کیا گئی تھی۔"

آپ کی موجودہ زندگی کی صورتحال

آپ کی زندگی کے موجودہ مسائل بھی اضطراب کو تحریک دے سکتے ہیں۔ مثلاً:

- شدید تھکن یا تناؤ اکٹھا ہو جانا
- ڈھیروں تبدیلیاں یا بے یقینی
- پڑھائی یا کام کرتے ہوئے دباؤ کے تحت محسوس کرنا
- کام کرنے کے طویل گھنٹے
- کام سے دور ہونا
- پیسے کے مسائل
- رہائش کے مسائل اور بے گھری
- ماحول یا قدرتی تباہیوں کے بارے میں فکرمند ہونا (بعض اوقات اسے آپ و ہوا کا اضطراب یا ماحولیاتی اضطراب کہا جاتا ہے)
- اپنے کسی قریبی فرد سے محروم ہو جانا (بعض اوقات اسے رنج کہا جاتا ہے)
- تنہا یا الگ تھلگ محسوس کرنا
- بدسلوکی، ایذا رسانی یا ہراسانی کا شکار ہونا۔

آپ کی روزمرہ کی زندگی میں بڑی تبدیلیاں اضطراب کے لیے خاص طور پر محرک ہو سکتی ہیں، لہذا آپ کو یہ معلوم پڑ سکتا ہے کہ کورونا وائرس کی عالمگیر وبا کے دوران آپ کو اضطراب کے مسائل کا سامنا ہوا ہے۔

"مجھے حال ہی میں یہ ادراک ہوا ہے کہ جب میں مضطرب تھا تب میں نے اپنے پیسے خرچ کیے، جس نے مجھے اس بارے میں اضطراب کا احساس دلایا کہ میں کس قدر خرچ کر رہا ہوں۔"

جسمانی یا ذہنی صحت کے مسائل

دیگر صحت کے مسائل کی وجہ سے بعض اوقات اضطراب ہو سکتا ہے، یا یہ اسے بدتر بنا سکتے ہیں۔ مثلاً:

- جسمانی صحت کے مسائل - سنگین، مسلسل یا جان لیوا جسمانی صحت کی کیفیت کے ساتھ جینا بعض اوقات اضطراب کو تحریک دے سکتا ہے۔
- دیگر ذہنی صحت کے مسائل - دیگر ذہنی صحت کے مسائل جیسے افسردگی کے ساتھ جیتے ہوئے بھی اضطراب پیدا ہو جاتا عام ہے۔

منشیات اور دوا

اضطراب بعض اوقات درج ذیل چیزیں لینے کا ضمنی اثر ہو سکتا ہے:

- کچھ نفسیاتی دوائیں
- جسمانی صحت کے مسائل کے لیے کچھ دوائیں
- تفریح بخش منشیات اور الکحل۔

کیا خوراک ایک سبب ہو سکتی ہے؟

بعض اقسام کی غذائیں یا مشروبات اضطراب یا خوف کی علامات کو تحریک دے سکتے ہیں، یا انہیں بدتر بنا سکتے ہیں۔ ان میں شکر اور کیفین شامل ہیں۔

"میں نے الکحل میں کمی کر دی ہے۔ بہت سارے لوگوں کا خیال ہے کہ الکحل پینے سے اضطراب میں مدد ملتی ہے، لیکن آگے چل کر یہ واقعاً اسے اور بھی بدتر بناتی ہے۔"

میں خود اپنی مدد کس طرح کر سکتا ہوں؟

اضطراب کے ساتھ جینا کافی مشکل ہو سکتا ہے، لیکن آپ کے اختیار کر پانے لائق ایسے اقدامات ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے۔ اس سیکشن میں آپ کے غور کرنے کے لائق کچھ تجاویز ہیں۔

اپنے بھروسے کے کسی فرد سے بات کریں

آپ کو مضطرب کرنے والی چیز کے بارے میں اپنے بھروسے کے کسی فرد سے بات کرنا راحت ہو سکتی ہے۔ ایسا ہو سکتا ہے کہ محض آپ کی بات کسی کو سننے اور یہ ظاہر کرنے سے کہ وہ خیال رکھتے ہیں بذات خود مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ اپنے کسی قریبی شخص کے سامنے اپنی بات رکھنے پر قادر نہیں ہیں تو، Samaritans اور Anxiety UK دونوں ہی ہیلپ لائنیں چلاتے ہیں جہیں آپ کسی سے بات کرنے کے لیے کال کر سکتے ہیں۔

"اسے میرے سینے سے اتارنے سے کچھ دباؤ کو دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔"

اپنی فکروں کا نظم کرنے کی کوشش کریں

اضطراب فکرمندی روکنے کو واقعی مشکل بنا سکتا ہے۔ آپ کو ایسی فکریں لاحق ہو سکتی ہیں جنہیں آپ کنٹرول نہیں کر سکتے۔ یا آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ کو اس لیے فکر کرتے رہنے کی ضرورت ہے کہ یہ مفید معلوم پڑتی ہے - یا یہ کہ اگر آپ نے روک دیا تو غلط معاملات پیش آ سکتے ہیں۔

ان فکروں کا ازالہ کرنے کے مختلف طریقے آزمانا مددگار ہو سکتا ہے۔ مثلاً، آپ یوں کر سکتے ہیں کہ:

- اپنی فکروں پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے ایک مخصوص وقت رکھیں - تاکہ آپ خود کو یقین دلا سکیں کہ آپ نے ان کے بارے میں سوچنا فراموش نہیں کیا ہے۔ کچھ لوگوں کو ٹائمر سیٹ کرنے سے مدد ملتی ہے۔
- اپنی فکریں لکھ لیں اور انہیں ایک خاص جگہ پر رکھیں - مثلاً آپ انہیں نوٹ بک میں یا کاغذ کے ٹکڑوں پر لکھ سکتے ہیں جنہیں آپ لفافے میں یا مرتبان میں ڈال دیں۔

"میں یہ قبول کرنے کی کوشش کرتا ہوں کہ میں فی الوقت ایسا محسوس کرتا ہوں، لیکن یہ ہمیشہ کے لیے نہیں رہے گا۔"

اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھیں

- کافی نیند لینے کی کوشش کریں۔ نیند سے آپ کو مشکل احساسات اور تجربات پر قابو پانے کی توانائی مل سکتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے نیند کے مسائل پر قابو پانے سے متعلق ہمارا ذرائع دیکھیں۔
- اپنی خوراک کے بارے میں سوچیں۔ باقاعدگی سے کھانا اور اپنے بلڈ شوگر کو مستحکم رکھنا آپ کے مزاج اور توانائی کی سطحوں میں فرق لا سکتا ہے۔
- کچھ جسمانی سرگرمی انجام دینے کی کوشش کریں۔ ورزش آپ کی ذہنی بہبود کے لیے واقعی مددگار ہو سکتی ہے۔

"مجھے سیر کے لیے جانا زبردست معلوم ہوتا ہے، اگرچہ میں دور تک نہیں جا سکتا۔ میں باغیچے کے ارد گرد ٹہلتا ہوں اور اپنا لٹچ بابر کرتا ہوں۔"

تنفس کی ورزشیں آزمائیں

تنفس کی ورزشیں قابو پانے اور مزید زیر قابو محسوس کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

"سانس لیں... سانس لینا ہمیشہ یاد رکھیں۔ سانس کھینچنے میں وقت لگائیں۔ یہ سب سے آسان چیز ہے، لیکن خوف کے حملوں میں اسے فراموش کر دیا جاتا ہے۔"

کیا اضطراب میں دھیان سے مدد مل سکتی ہے؟

دھیان موجودہ لمحے میں آپ کی پوری توجہ دینے کا ایک طریقہ ہے۔ کچھ لوگوں کو اضطراب کے مخصوص عوارض پر قابو پانے کے لیے دھیان مددگار معلوم پڑتا ہے، لیکن دوسرے لوگوں کے بقول یہ انہیں بدتر ہونے کا احساس دلاتا ہے۔

اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ کچھ لوگوں کو اپنے منفی احساسات کا علم ہونا کافی شدید معلوم پڑتا ہے، اور یہ انہیں بدتر ہونے کا احساس دلا سکتا ہے۔ اگر آپ دھیان کو آزما رہے ہیں اور اب بھی غلیل محسوس کرتے ہیں تو، اپنے GP یا تھراپسٹ سے ان دیگر چیزوں کے بارے میں پوچھیں جنہیں آپ آزما سکتے ہیں۔

National Institute for Health and Care Excellence (NICE) - نگہداشت صحت میں بہترین طرز عمل سے متعلق رہنما خطوط تیار کرنے والی تنظیم - کے بقول سماجی اضطراب کے لیے دھیان کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔

"اب خوف اور اضطراب پر قابو پانے کے فطری طریقوں پر نگاہ ڈالیں، جس میں مراقبہ، ورزش، تنفس کی ورزشیں، دھیان اور خوراک شامل ہیں۔"

ایک ڈائری رکھیں

جب آپ مضطرب ہونے ہوں یا آپ پر خوف کا حملہ ہوا ہو اس وقت پیش آمدہ معاملے کا نوٹ بنا لینا مددگار ہو سکتا ہے۔ اس سے جو چیز آپ کے لیے ان تجربات کو تحریک دیتی ہے ان کے نمونوں کا پتہ لگانے، یا جو شروعاتی نشانیاں پیش آنا شروع ہو رہی ہیں ان پر غور کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔

جو کچھ اچھا ہو رہا ہے اس کا بھی آپ ایک نوٹ بنا سکتے ہیں۔ اضطراب کے ساتھ جینے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ جن چیزوں کے بارے میں آپ کو فکر ہوتی ہے یا جنہیں انجام دینا مشکل ہوتا ہے ان کے بارے میں آپ بہت زیادہ سوچتے ہیں۔ خود کے تئیں مہربان رہنا اور اچھی چیزوں پر غور کرنا بھی اہم ہے۔

"میں ان ساری چیزوں کی ایک فوٹو ڈائری رکھتا ہوں جن کو کرنے کا میں نے نظم کر لیا ہے! مجھے یہ سوچنے پر مجبور کرتا ہے کہ "میں اسے کر سکتا ہوں"۔ تو، جب میں جا کر کیفے میں بیٹھتا ہوں، یا سیر کے لیے جاتا ہوں تو، میں ایک تصویر لیتا ہوں، اور جب میں ڈرا ہوا محسوس کرتا ہوں تو میں پیچھے دیکھتا ہوں... اس سے مجھے یہ حوصلہ ملتا ہے کہ اگر میں نے پہلے یہ کام کیا ہے تو شاید میں دوبارہ کچھ کر سکتا ہوں۔"

ساتھیوں کی امداد آزمائیں

ساتھیوں کی امداد ان لوگوں کو ایک ساتھ لاتی ہے جو ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کرنے کے لیے ملتے جلتے تجربات رکھتے ہیں۔ بہت سارے لوگوں کو لگتا ہے کہ تندرست رہنے کے بارے میں تجاویز شینر کرنے، ایک دوسرے سے جڑنے اور کم تنہا محسوس کرنے سے انہیں مدد ملتی ہے۔ آپ یوں کر سکتے ہیں کہ:

- کسی اسپیشلسٹ تنظیم سے رابطہ کریں۔ مثلاً، آپ کو امدادی گروپوں، فورموں اور ہیلپ لائنوں کی تفصیلات Triumph Over Phobia اور Anxiety Care UK, Anxiety UK, No More Panic, No Panic UK کی ویب سائٹوں پر مل سکتی ہیں۔
- Mind کی معاون آن لائن کمیونٹی، Side by Side میں شامل ہوں۔
- Mind's Infoline سے رابطہ کریں اور اپنے قریب میں امدادی گروپوں کے بارے میں پوچھیں۔ متبادل طور پر آپ اپنا مقامی Mind تلاش کر سکتے ہیں اور ان سے براہ راست رابطہ کر سکتے ہیں۔

تکمیلی اور متبادل تھراپیز

آپ کو یہ پتہ لگ سکتا ہے کہ تکمیلی اور متبادل تھراپیز یعنی علاجوں سے آپ کو اپنے اضطراب کا نظم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

بہت ساری ایسی اقسام ہیں جنہیں آپ آزما سکتے ہیں، تاکہ یہ دیکھا جائے کہ کیا چیز آپ کے لیے کارگر ہوتی ہے۔ ان میں شامل ہیں:

- یوگا
- مراقبہ
- اروماتھراپی
- مالش
- ریفلیکسولوجی
- جڑی بوٹیوں سے علاج
- بیک فلور ریمیڈیز
- ہنوتھراپی۔

کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ ان میں سے ایک یا زیادہ طریقے سکون حاصل کرنے یا اچھی طرح سونے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

بہت سارے کیمسٹوں اور ہیلتھ شاپس پر مختلف ادویات کا اسٹاک ہوتا ہے اور انہیں مشورہ پیش کرنے پر قادر ہونا چاہیے۔ "میرے لیے، یہ ہینوتھراپی CD ہے۔ جب میرے شوہر اسے گھر لے کر آئے تو میں نے ہنسی اڑائی؛ اب میں خود ہی اسے استعمال کرتی ہوں۔ کافی سکون بخش ہے۔"

کون سے معالجے دستیاب ہیں؟

شہادت پر مبنی متعدد ایسے معالجے دستیاب ہیں جو اضطراب اور خوف کے عارضے میں مدد کرنے والے پائے گئے ہیں۔ یہ سیکشن درج ذیل کا احاطہ کرتا ہے:

خود امدادی وسائل

خود امدادی وسیلہ وہ اولین معالجاتی اختیار ہو سکتا ہے جو آپ کا GP آپ کو پیش کرتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ کافی جلدی سے دستیاب ہوتا ہے، اور امکان ہوتا ہے کہ دیگر اختیارات آزمانے کی ضرورت پڑے بغیر بہتر محسوس کرنے میں آپ کو اس سے مدد مل سکتی ہے۔

خود امداد درج ذیل کے ذریعے مہیا کی جا سکتی ہے:

- ورک بکس۔ مثلاً، آپ کا GP ریڈنگ ویل نامی اسکیم سے مخصوص ٹائٹل تجویز کر سکتا ہے، جو نسخے پر کتابیں پیش کرتا ہے۔ اس اسکیم کو بہت ساری مقامی لائبریریوں کا تعاون حاصل ہے، لہذا آپ جا کر مفت میں کتابیں چیک کر سکتے ہیں - آپ کو واقعی ڈاکٹر کی جانب سے نسخے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔
- آن لائن شعوری رویہ جاتی تھراپی (cognitive behavioural therapy, CBT) کے پروگرام۔ اضطراب اور خوف کے حملوں کا علاج کرنے کے لیے ایپ پر مبنی CBT کے متعدد کورس موجود ہیں۔ آپ NHS ایپس لائبریری تلاش کر کے اپنے لیے کارگر ہو سکنے والی ایک ایپ تلاش کر سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے طور پر کام کرنے کے لیے ایک وسیلہ، یا ملتی جلتی مشکلات کا سامنا کرنے والے دوسرے لوگوں کے ساتھ ایک کورس پیش کیا جا سکتا ہے۔

"مجھے عمومی اضطراب کے عارضہ، افسردگی اور OCD کی خصلتوں کی تشخیص کی گئی تھی۔ میں نے لگ بھگ ایک سال تک CBT کرائی تھی، جو کافی مددگار تھی۔"

ٹاکنگ تھراپیز یعنی بات چیت کے ذریعے علاج

اگر خود امدادی وسائل سے آپ کو سامنا ہو رہے اضطراب کے مسائل میں مدد ملنے کا امکان نہیں ہے، یا آپ پہلے ہی انہیں آزما چکے ہیں اور ان سے مدد نہیں ملی ہے تو، آپ کے ڈاکٹر کو چاہیے کہ آپ کو ٹاکنگ تھراپیز پیش کرے۔ اضطراب اور خوف کے لیے تجویز کردہ ٹاکنگ تھراپیز کی دو اقسام ہیں:

- شعوری رویہ جاتی تھراپی (CBT) - یہ اس امر پر فوکس کرتی ہے کہ آپ کے خیالات، اعتقادات اور رجحانات آپ کے احساسات اور رویے کو کس طرح متاثر کرتے ہیں اور آپ کو مختلف مسائل سے نمٹنے کے لیے قابو پانے کی اہلیتیں سکھاتے ہیں۔

- اپلانیڈ ریلیکسیشن تھراپی - اس میں ان حالات میں آپ کے عضلات کو تسکین دینے کا طریقہ سیکھنا شامل ہے جن حالات میں آپ کو عام طور پر اضطراب کا سامنا ہوتا ہے۔

"میں اب پیش آنے والی ہر چھوٹی چیز کا حد سے زیادہ تجزیہ نہیں کر رہا ہوں۔"

دوا

آپ کا ڈاکٹر آپ کی علامات کا نظم کرنے میں مدد کے لیے آپ کو دوا تجویز کرنے کی پیشکش کر سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے ٹاکنگ تھراپی اور دوا کو ایک ہی وقت میں آزمانا مددگار ہوتا ہے لیکن دوا آپ کو پیش کی جانے والی واحد چیز نہیں ہونی چاہیے۔

یہ کچھ دوائیں ہیں جو آپ کو پیش کی جا سکتی ہیں:

دافع افسردگی دوائیں

عموماً اس قسم کو سیلیکٹو سیروٹونن ری ایپٹیک انہیبیٹر (selective serotonin reuptake inhibitor, SSRI) کہا جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے SSRI's ضمنی اثرات کا سبب بن سکتی ہے، جیسے نیند کے مسائل یا آپ کو اس سے زیادہ اضطراب محسوس ہونا جتنا پہلے محسوس ہوتا تھا۔ اگر وہ کام نہیں کرتے ہیں، یا آپ کے لیے ٹھیک نہیں ہیں تو، آپ کو ایک مختلف قسم پیش کی جا سکتی ہے۔

پریگابالین

کچھ معاملات میں، جیسے اگر آپ کو عمومی اضطراب کا عارضہ (GAD) کی تشخیص ہوئی ہو تو، آپ کا ڈاکٹر آپ کو پریگابالین نامی دوا تجویز کرنے کا فیصلہ کر سکتا ہے۔ یہ غشی کے دورہ کے انسداد کی دوا ہے جو عام طور پر مرگی کا علاج کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے، یہ ایک اعصابی عارضہ ہے جس کی وجہ سے غشی کے دورے پڑ سکتے ہیں، لیکن یہ اضطراب کا علاج کرنے کے لیے بھی لائسنس یافتہ ہے۔

مزید معلومات کے لیے دافع اضطراب دوا اور پریگابالین پر ہمارا ذخیرہ دیکھیں۔

بیٹا بلاکرز

بیٹا بلاکرز کو بعض اوقات اضطراب کی جسمانی علامات، جیسے دل کی تیز دھڑکن، اختلاج اور رعشہ (کپکپی) کا علاج کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن وہ نفسیاتی دوائیں نہیں ہیں لہذا وہ نفسیاتی علامات میں سے کسی کو کم نہیں کرتی ہیں۔ وہ آپ کے خوف کو تحریک دینے والے مخصوص حالات میں مددگار ہو سکتی ہیں۔

بینزو ڈایازپینائن ٹرینکیولائزرز

اگر آپ کو کافی شدید اضطراب کا سامنا ہوتا ہے جس کا نمایاں اثر آپ کی روزمرہ کی زندگی پر پڑ رہا ہے تو آپ کو بینزو ڈایازپینائن ٹرینکیولائزر پیش کیا جا سکتا ہے۔ لیکن ان دواؤں کے ناگوار ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں اور ان کی لت پڑ سکتی ہے، لہذا آپ کے ڈاکٹر کو چاہیے کہ صرف معمولی خوراک پر اور مختصر وقت کے لیے ان کی تجویز کرے، تاکہ بحران کی مدت میں آپ کو مدد ملے۔

کوئی دوا لینے کا فیصلہ کرنے سے قبل، ایک باخبر فیصلہ کرنے کے لیے آپ کو درکار تمام حقائق آپ کے پاس موجود ہونے کو یقینی بنانا اہم ہے۔

"میں دوا لیتا ہوں اور اس سے مجھے مدد ملتی ہے، لیکن میرے پاس آن لائن تھراپی بھی تھی جو بیش قیمت تھی، اور سائیکیاٹرک ہاسپٹل میں ایک آؤٹ پیسنٹ کے بطور شعوری تجزیاتی تھراپی تھی۔ شفا کے بارے میں بات کرنا شاندار ہے۔"

میں علاج تک کس طرح رسائی حاصل کروں؟

NHS میں علاج کروانے کے لیے، پہلا مرحلہ عام طور پر اپنے GP سے ملنا ہے۔ وہ ایک تشخیص انجام دیں گے، جس میں آپ کو اکثر جیسا محسوس ہوتا ہے، اضطراب اور سراسمیگی کے بارے میں آپ سے سوالنامہ پُر کرنے کو کہنا شامل ہو سکتا ہے۔

پھر انہیں آپ کے سامنے آپ کے علاج کے اختیارات کی وضاحت کرنی چاہیے اور آپ ساتھ مل کر فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ کے لیے کیا چیز بہترین مناسب ہو سکتی ہے۔

بدقسمتی سے ٹاکنگ ٹریٹمنٹس کے لیے NHS کے انتظار کی فہرستیں بہت طویل ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کو ٹاکنگ تھراپی تک رسائی حاصل کرنا مشکل معلوم پڑ رہا ہے تو، آپ ان پر غور کر سکتے ہیں:

- چیریٹی اور اسپیشلسٹ تنظیمیں۔ جو تنظیمیں تھراپی پیش کر سکتی ہیں یا مقامی خدمات سے آپ کا رابطہ کروانے پر قادر ہو سکتی ہیں ان کی فہرست کے لیے مفید روابط دیکھیں۔ Mind's Infoline بھی آپ کے قریب خدمات تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔
- نجی تھراپی۔ نجی تھراپسٹ ڈھونڈنا ایک اور اختیار ہے جسے دریافت کرنے کا کچھ لوگ انتخاب کرتے ہیں، لیکن یہ ہر کسی کے لیے مناسب نہیں ہے کیونکہ یہ مہنگا ہو سکتا ہے۔

اگر میرا اضطراب مجھے مدد طلب کرنے سے روکتا ہے تو کیا ہوگا؟

اگر آپ کے ڈاکٹر کے ساتھ اپائنٹمنٹ طے کرنے یا اس میں جانے میں کوئی ایسا کام کرنا شامل ہو جو آپ کے لیے بہت زیادہ اضطراب کا سبب بنتا ہو تو علاج حاصل کرنا خاص طور پر مشکل ہو سکتا ہے۔ مثلاً، ممکن ہے آپ فون پر بات کرنے یا گھر چھوڑ کر جانے پر قادر محسوس نہ کریں۔

یہ چند چیزیں ہیں جو آپ آزما سکتے ہیں:

- اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا وہ گھر پر ملاقاتیں یا ٹیلیفون پر تشخیصات پیش کرتے ہیں۔ اگر نہیں تو، وہ ایسے وقت میں اپائنٹمنٹ بک کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں جب سرجری میں زیادہ لوگ نہ ہوں۔
- کچھ GP پریکٹسز کسی اور کو فون کرنے اور آپ کے لیے (آپ کی منظوری سے) اپائنٹمنٹس بک کرنے دے سکتی ہیں۔ اس سے تعاون کے لیے اپائنٹمنٹ میں کسی اور کو آپ کے ساتھ آنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- آپ کے علاقے میں جو کچھ دستیاب ہے اس کی بنیاد پر، آپ مقامی نفسیاتی تھراپی تک رسائی میں اصلاح (Improving Access to Psychological Therapies, IAPT) کی خدمت میں ٹاکنگ تھراپی کے لیے خود کو ریفر کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ IAPT کی کچھ خدمات آن لائن یا فون پر مہیا کی جاتی ہیں۔ آپ IAPT کی خدمات کو NHS کی ویب سائٹ پر تلاش کر سکتے ہیں۔

"اگر آپ کو علم نہیں ہے کہ آپ کے ساتھ کیا غلط ہے تو، آپ اسے ٹھیک کرنے کا طریقہ کس طرح جانیں گے؟ میرے لیے، اضطراب اور خوف کے عارضہ کی تشخیص ہونا راحت کے بطور آیا! اس کا مطلب یہ تھا کہ جن خوفناک علامات کا مجھے سامنا ہو رہا تھا ان کا اب مجھے خیال بھی نہیں آ رہا تھا۔"

اگر مجھے بہتر محسوس نہیں ہوتا ہے تو کیا ہوگا؟

آپ کے ڈاکٹر کو چاہیے کہ آپ کو باقاعدہ اپائنٹمنٹس پیش کریں تاکہ آپ کی جو کارکردگی ہے اسے چیک کیا جائے، اور دیکھا جائے کہ کوئی علاج آپ کے لیے کتنی اچھی طرح کام کر رہا ہے۔

مختلف چیزیں مختلف لوگوں کے لیے کارگر ہوتی ہیں، لہذا اگر خاص دوا، ٹیکنگ تھراپی کی قسم یا مخصوص تھراپسٹ آپ کے لیے کارگر نہیں ہوتی ہے تو، آپ کے ڈاکٹر کو چاہیے کہ ایک متبادل پیش کرے۔

اگر آپ نے وسیع پیمانے کے معالجے آزما لیے ہیں اور ان میں سے کسی سے مدد نہیں ملی ہے تو، آپ کا ڈاکٹر آپ کو کمیونٹی مینٹل ہیلتھ ٹیم (community mental health team, CMHT) کے پاس ریفر کر سکتا ہے۔ یہ کئی ایک مختلف نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد، جیسے سائکیاٹرسٹس اور کلینکل سائیکولوجسٹس پر مشتمل ہوتے ہیں۔ آپ کی CMHT الگ سے آپ کی تشخیص کر سکتی ہے اور آپ کو ذاتی نوعیت کا منصوبہ علاج پیش کر سکتی ہے۔

اس کی خاص طور پر تجویز کی جاتی ہے اگر:

- آپ کی علامات روزمرہ کی سرگرمیاں انجام دینا بہت مشکل بنا رہی ہیں
- آپ کو سنگین جسمانی صحت کا مسئلہ یا دیگر ذہنی صحت کا مسئلہ درپیش ہے
- آپ کو خود اذیتی یا خودکشی کے خیالات پیش آ رہے ہیں۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ صحت یابی ایک سفر ہے، اور یہ ہمیشہ سیدھا نہیں ہوگا۔ مثلاً، آپ کو خود کے بارے میں مزید جاننے اور قابو پانے کے طریقے فروغ دینے پر توجہ مرکوز کرنا مزید مددگار معلوم پڑ سکتا ہے، بجائے اس کے کہ اپنی ساری علامات سے چھٹکارا پانے کی کوشش کریں۔

دوسرے لوگ کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

یہ سیکشن اضطراب یا خوف کے حملوں کا سامنا کرنے والے کسی شخص کا تعاون کرنے کے خواہاں دوستوں اور خاندان کے لیے ہے۔

جب آپ کی زیر نگہداشت کسی کو اضطراب یا خوف کے حملوں کا سامنا ہو رہا ہو تو یہ واقعی مشکل ہو سکتا ہے، لیکن ایسی چیزیں موجود ہیں جو آپ مدد کے لیے کر سکتے ہیں۔ کچھ تجاویز یہ ہیں۔

ان پر دباؤ نہ ڈالیں

کوشش کریں کہ اپنے دوست یا خاندان کے ممبر پر اس سے زیادہ کام کرنے کا دباؤ نہ ڈالیں جتنا کرنے میں وہ اطمینان محسوس کریں۔ صابر ہونا، ان کی خواہشات کو سننا، اور چیزوں پر اس رفتار سے کام کرنا جو ان کے لیے ٹھیک محسوس ہو واقعی اہم ہے۔

ان کے خوف کا سامنا کرنے یا عملی حل تلاش کرنے میں ان کی مدد کرنے کا خواہاں ہونا قابل فہم ہے، لیکن کچھ لوگوں کے لیے یہ احساس ہونا کافی پریشان کن ہو سکتا ہے کہ انہیں آمادہ محسوس کرنے سے پہلے ہی حالات میں الجھایا جا رہا ہے۔ یہ چیز ان کے اضطراب کو اور بھی بدتر بنا سکتی ہے۔

یہ یاد رکھنے کی کوشش کریں کہ ان کی فکروں کو کنٹرول کرنے سے قاصر ہونا اضطراب لاحق ہونے کا حصہ ہے، اور وہ جیسا محسوس کرتے ہیں اس کا انتخاب نہیں کر رہے ہیں۔

"جس چیز سے مجھے مدد ملتی ہے وہ ہے خاموشی، قبولیت - نہ کہ عقلی یا منطقی" دلیل سے اس کو زائل کرنے کی کوشش کرنا۔"

جس کسی پر خوف کا حملہ ہو رہا ہے اس کی مدد کرنا

آپ جس کی دیکھ بھال کر رہے ہیں اس پر اگر خوف کا حملہ ہو رہا ہے تو ڈرا ہوا محسوس کرنا قابل فہم ہے - خاص طور پر اگر یہ وارننگ کے بغیر پیش آتا ہوا معلوم پڑے۔ لیکن اس سے آپ کو مدد مل سکتی ہے اگر آپ:

- خاموش رہنے کی کوشش کرتے ہیں
- پیار سے انہیں بتا دیتے ہیں کہ آپ کے خیال سے ہو سکتا ہے ان پر خوف کا حملہ ہو رہا ہو اور یہ کہ آپ ان کے لیے موجود ہیں
- انہیں آہستہ آہستہ اور گہری سانس لینے کی ترغیب دیں - کوئی ایسا منضبط یا مکرر کام انجام دینے سے مدد مل سکتی ہے جس پر وہ فوکس کر سکیں، جیسے تیز آواز میں گنتی کرنا، یا جب آپ آرام سے اپنا بازو اوپر اٹھائیں اور نیچے کریں تو ان سے نگاہ رکھنے کو کہنا
- انہیں ایک ہی جگہ پر پیر زمین پر مارنے کی ترغیب دینا
- انہیں کسی جگہ خاموشی سے بیٹھنے کی ترغیب دینا جہاں وہ بہتر محسوس ہونے تک اپنی سانس پر توجہ مرکوز کر سکیں۔

آپ کو خوف کے حملے کے دوران کبھی بھی کسی شخص کو کاغذ کے تھیلے میں سانس لینے کی ترغیب نہیں دینی چاہیے۔ اس کی تجویز نہیں کی جاتی ہے اور ممکن ہے یہ محفوظ نہ ہو۔

سمجھنے کی کوشش کریں

- اضطراب کے بارے میں جتنا زیادہ ممکن ہو پتہ کریں۔ اس سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد ملے گی کہ وہ کس چیز سے گزر رہے ہیں۔
- ان کے تجربے کے بارے میں پوچھیں۔ آپ ان سے پوچھ سکتے ہیں کہ اضطراب ان کی روزمرہ کی زندگی کو کس طرح متاثر کر رہا ہے، اور کیا چیز اسے بہتر یا بدتر بناتی ہے۔ انہیں چیزوں کا جس طرح سامنا ہوتا ہے اس کو سننے سے آپ کو ان کے انداز احساس سے ہمدردی جتانے میں مدد مل سکتی ہے۔

"مہربان، غیر فیصلہ کن بنیں۔ ہمیں بتائیں کہ یہ گزر جائے گا، ہمیں بتائیں کہ آپ موجود ہیں۔"

پوچھیں کہ آپ کس طرح مدد کر سکتے ہیں

- آپ کے دوست یا خاندان کے ممبر کو پہلے سے معلوم ہوسکتا ہے کہ آپ کس طرح ان کی مدد کر سکتے ہیں - مثلاً، مشکل حالات میں ان کی مدد کرنا، سکون سے ان سے بات کرنا یا ان کے ساتھ تنفس کی ورزشیں کرنا۔
- یہ پوچھ کر کہ انہیں کیا چیز درکار ہے یا آپ کس طرح مدد کر سکتے ہیں، آپ ان کی ذات میں مزید زیر قابو محسوس کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔

یہ جان کر کہ آس پاس میں کوئی ایسا شخص ہے جس کو علم ہے کہ اگر وہ خوف زدہ یا دہشت زدہ محسوس کرنا شروع کریں تو کیا کرنا ہے انہیں محفوظ تر اور پرسکون محسوس کرنے میں ان کو مدد مل سکتی ہے۔

"مجھے سانس لینے کی یاد دلاتا، مجھ سے پوچھنا کہ مجھے کیا درکار ہے۔"

مدد طلب کرنے میں ان کی مدد کریں

اگر آپ کے خیال سے آپ کے دوست یا خاندان کے ممبر کا اضطراب ان کے لیے مسئلہ بن رہا ہے تو، آپ انہیں GP یا تھراپسٹ سے بات کر کے علاج حاصل کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ آپ یوں کر سکتے ہیں کہ:

- ڈاکٹر کی اپائنٹمنٹ کا انتظام کرنے میں ان کی مدد کرنے کی پیشکش کریں۔ اگر وہ گھر چھوڑ کر جانے سے ڈرے ہوئے ہیں تو، آپ تجویز کر سکتے ہیں کہ وہ اپنے GP کو فون کر کے پتہ کریں کہ آیا وہ گھر پر ملاقات کریں گے اور ٹیلیفون پر اپائنٹمنٹس کریں گے۔
- جب وہ اپائنٹمنٹس میں حاضر ہوں تو تعاون پیش کریں۔ آپ ان کی اپائنٹمنٹس میں ان کے ساتھ جانے اور کمرہ انتظار میں انتظار کرنے کی پیشکش کر سکتے ہیں۔ وہ ڈاکٹر کے ساتھ جس چیز کے بارے میں بات کرنا چاہیں گے اس کا منصوبہ بنانے میں بھی ان کی مدد کر سکتے ہیں۔
- تھراپسٹ سے مدد طلب کرنے میں ان کی مدد کریں۔
- تعاون کے لیے مختلف اختیارات کی تحقیق کرنے میں ان کی مدد کریں، جیسے کمیونٹی کی امدادی خدمات یا ساتھیوں کے امدادی گروپ جیسے کہ جو Anxiety UK اور No Panic کے ذریعے چلائے جاتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے ہمارے مفید روابط دیکھیں۔ آپ مقامی خدمات کے بارے میں مزید پتہ کرنے کے لیے Mind's Infoline کو کال بھی کر سکتے ہیں۔

خود کی دیکھ بھال کریں

ذہنی صحت کے مسائل والے کسی شخص کا تعاون کرنا بعض اوقات واقعی پریشان کن ہو سکتا ہے۔ اگر آپ بعض اوقات مغلوب محسوس کرتے ہیں تو آپ تنہا نہیں ہیں۔ خود اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنے کی بات یاد رکھنا بھی اہم ہے، تاکہ مدد کرنے کا اہل ہونے کے لیے آپ کو درکار توانائی، وقت اور رازداری آپ کے پاس موجود ہو۔

مثلاً:

- حدود متعین کریں اور بہت زیادہ کام نہ لیں۔ اگر آپ خود ہی علیل ہو جاتے ہیں تو آپ ان کا یا خود کا اسی انداز میں تعاون نہیں کر پائیں گے۔ یہ فیصلہ کرنا بھی اہم ہے کہ آپ کی حدود کیا ہیں اور آپ کس قدر مدد کرنے کا اہل محسوس کرتے ہیں۔
- اپنی نگہداشت کی ذمہ داریاں دوسروں کے ساتھ شیئر کریں، اگر آپ سے ممکن ہو۔ کسی کا تعاون کرنا اکثر آسان تر ہوتا ہے اگر آپ یہ کام اکیلے نہیں کر رہے ہوں۔
- اپنے انداز احساس کے بارے میں دوسروں سے بات کریں۔ آپ اس بارے میں محتاط رہنے کے خواہاں ہو سکتے ہیں کہ آپ جس شخص کا تعاون کر رہے ہیں اس کے بارے میں کتنی معلومات شیئر کرتے ہیں، لیکن اپنے پھروسے کے کسی شخص کے ساتھ خود اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنے سے آپ کو بھی تعاون یافتہ محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- خود کے لیے تعاون تلاش کریں۔ مفید روابط میں مندرج تنظیمیں آپ کا بھی تعاون کرنے کے لیے موجود ہیں۔ آپ کو پتہ لگ سکتا ہے کہ ساتھیوں کی امداد یا تھراپیز آپ کے احساسات اظہار کرنے کے لیے اچھی جگہیں ہیں۔

مفید روابط

Mind کی خدمات

ہیلپ لائنیں

ہماری Infoline اور Legalline ہر سال پورے انگلینڈ اور ویلز میں ہزاروں لوگوں کو ذہنی صحت کی معلومات فراہم کرتی ہے۔ ہم فیصلہ کیے بغیر بات سنیں گے، آپ کے قریب میں تعاون کے مدنظر اختیارات پر نگاہ ڈالیں گے، اور آپ کے اگلے اقدامات پتہ کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔

ہمارا دفتر 9 بجے صبح تا 6 بجے شام، پیر تا جمعہ کھلا رہتا ہے۔

Mind Infoline (مائنڈ انفولائن)

کال کریں: 0300 123 3393

ای میل: info@mind.org.uk

Mind Legal Line (مائنڈ لیگل لائن)

کال کریں: 0300 466 6463

ای میل: legal@mind.org.uk

Side by Side (سائیڈ بائی سائیڈ)

شیئر کردہ تجربات پر کسی اور کے ساتھ مربوط کرنا ایک طاقتور چیز ہے۔ Mind، Side by Side کی معاون آن لائن کمیونٹی ہے۔ ابھی آپ کو جیسا بھی محسوس ہو رہا ہے، ہم سننے، شیئر کرنے اور سنے جانے کے لیے ایک محفوظ جگہ فراہم کرتے ہیں۔ مزید پتہ کریں اور sidebyside.mind.org.uk پر شامل ہوں

Local Minds (لوکل مائنڈ)

پورے انگلینڈ اور ویلز میں Mind کی ہماری مقامی شاخوں کا نیٹ ورک ٹیکنگ تھراپیز، ساتھیوں کے امدادی گروپس اور وکالت جیسی خدمات فراہم کرتی ہیں۔

ہماری Infoline کو کال کر کے اپنے قریب ترین مقامی Mind کی تفصیلات پتہ کریں، یا mind.org.uk/localminds ملاحظہ کریں، اور پھر ان سے براہ راست رابطہ کر کے دیکھیں کہ وہ کیا پیش کرتے ہیں۔

دیگر تنظیمیں

Anxiety Care UK

anxietycare.org.uk

اضطراب کے عوارض والے لوگوں کی مدد کرتی ہے۔

Anxiety UK

03444 775 774 (ہیلپ لائن)

07537 416 905 (ٹیکسٹ)

anxietyuk.org.uk

اضطراب کے ساتھ جینے والے لوگوں کے لیے مشورہ اور تعاون۔

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

bacp.co.uk

ٹیکنگ تھراپی اور مشاورت کے لیے پیشہ ور ادارہ۔ معلومات اور الحاق یافتہ تھراپسٹس کی فہرست فراہم کرتی ہے۔

Improving Access to Psychological Therapies (IAPT)

nhs.uk/service-search/find-a-psychological-therapies-service

مقامی NHS تھراپی اور مشاورتی خدمات کے بارے میں معلومات، جس کے پاس آپ اکثر خود کو ریفر کر سکتے ہیں (صرف انگلینڈ)۔

National Institute for Health and Care Excellence (NICE)

nice.org.uk

نگہداشت صحت میں بہترین طرز عمل سے متعلق رہنما خطوط تیار کرتی ہے۔

NHS خدمت تلاش کنندہ

nhs.uk/service-search

انگلینڈ میں NHS کی خدمات کا قابل تلاش ڈیٹابیس۔

No More Panic

nomorepanic.co.uk

خوف کا عارضہ، اضطراب، فوبیا یا OCD والے لوگوں کے لیے معلومات، تعاون اور مشورہ، بشمول فورم اور ایک چیٹ روم فراہم کرتی ہے۔

No Panic

0300 7729844

nopenic.org.uk

ایک ہیلپ لائن، قدم بہ قدم پروگرام، اور اضطراب کا عارضہ والے لوگوں کے لیے تعاون فراہم کرتی ہے۔

Samaritans

116 123 (فری فون)

jo@samaritans.org

Chris, Freepost RSRB-KKBY-CYJK

PO Box 90 90

Stirling FK8 2SA

samaritans.org

Samaritans کا دفتر بات کرنے کے ضرورت مند ہر کسی کے لیے 7/24 کھلا رہتا ہے۔ آپ Samaritans کی کچھ شاخوں میں بذات خود تشریف لے جا سکتے ہیں۔ Samaritans کے پاس ایک ویلش لینگویج لائن بھی 0808 164 0123 پر (روزانہ 7 بجے شام تا 11 بجے رات) ہے۔

Triumph Over Phobia (TOP UK)

topuk.org

OCD، فوبیا اور متعلقہ اضطراب کے عوارض والے لوگوں کے لیے خود امدادی تھراپی گروپ اور تعاون فراہم کرتی ہے۔

© فروری 2021 Mind

2024 میں نظر ثانی کی جاتی ہے۔