

## گھبراہٹ کے حملوں کی بیماری

انگلش نام = Panic disorder

اگر کسی فرد پر کبھی کبھار گھبراہٹ کا حملہ ہوتا ہے، تو عموماً وضاحت اور یقین دہانی کے علاوہ کسی علاج کی ضرورت نہیں پڑتی۔ لیکن اگر فرد پر بار بار گھبراہٹ کے حملے ہوں تو علاج ضروری ہوتا ہے۔

### گھبراہٹ کا حملہ کیا ہے؟

گھبراہٹ کے حملے کے دوران فرد مندجہ بالا علامات کا تجربہ کرتا ہے؛

- دل کی تیز دھڑکن یا دل ڈوبنا۔
- پسینہ آنا اور کپکپی طاری ہونا۔
- جسم کا ٹھنڈا یا گرم ہو جانا۔
- سانس لینے میں دشواری، اکثر اوقات گلا گھٹنے کا احساس ہونا۔
- سینے میں درد۔
- بخار محسوس ہونا۔
- چکر آنا یا بے ہوش ہو جانا۔
- مرنے یا پاگل ہو جانے کا خوف۔
- سن ہونے یا پنیں اور سوئیاں چبھنے کا احساس ہونا

گھبراہٹی حملوں کے ساتھ پیدا ہونے والی جسمانی علامات کا مطلب یہ نہیں کہ فرد سینے اور دل وغیرہ کے جسمانی مسائل میں مبتلا ہے۔ علامات بنیادی طور پر گھبراہٹی حملوں کے دوران دماغ کی عصبی تحریکات کے بہت زیادہ مقدار میں اور تیزی سے جسم کے مختلف حصوں کی طرف جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔

گھبراہٹی حملوں کے دوران فرد زیادہ تیزی سے سانس لیتا ہے۔ جب فرد زیادہ تیزی سے سانس لیتا ہے تو وہ بہت زیادہ مقدار میں کاربن ڈائی آکسائیڈ بھی باہر نکالتا ہے، جو خون کی تیزابیت میں تبدیلی پیدا کرتی ہے۔ جسکی وجہ سے اور زیادہ علامات پیدا ہوتی ہیں جیسے کہ بے چینی اور تناؤ دل کی تیز دھڑکن، چکر آنا، اور پنیں اور سوئیاں چبھنے کا احساس ہونا۔ یہ سب چیزیں حملے کو اور زیادہ خوفزدہ کرنے والا بنا دیتی ہیں۔ اور فرد اور زیادہ تیز تیز سانس لیتا ہے۔

ایک گھبراہٹی حملہ عموماً 5 سے 10 منٹ کا ہوتا ہے لیکن اکثر اوقات یہ لہروں کی طرح آتا ہے اور 2 گھنٹے تک رہتا ہے۔

## کون لوگ گھبراہٹی حملوں کا شکار ہوتے ہیں؟

20 میں سے 2 فرد کو کبھی کبھار گھبراہٹی حملہ ہوتا ہے۔ یہ زیادہ تر نوجوانوں میں ہوتا ہے۔ آدمیوں کے مقابلے میں عورتوں میں اس کے ہونے کا امکان دوگنا ہے۔ کوئی بھی فرد گھبراہٹی حملے کا شکار ہو سکتا ہے، لیکن کچھ خاندانوں میں یہ نسل در نسل بھی چلتا ہے۔

## گھبراہٹی حملوں کی وجوہات کیا ہیں؟

گھبراہٹی حملوں کی عموماً کوئی ظاہری وجہ نہیں ہوتی۔ اسکی وجہ واضح نہیں ہے۔ زندگی کا کوئی پریشان کن واقعہ جیسے کسی عزیز کی موت بھی اکثر گھبراہٹی حملوں کا آغاز کر سکتا ہے۔

## گھبراہٹی حملے سے کیسے نمٹا جا سکتا ہے؟

گھبراہٹی حملے کو ختم کرنے یا اسے بدترین صورت اختیار کرنے سے روکنے کے لیٹی مریض کو درج ذیل ہدایات دیں؛

- جتنا زیادہ ممکن ہو آہستہ اور گہرا سانس لیں۔ اپنی توجہ سانس پر مرکوز کریں۔
- ایک کاغذ کے لفافے میں سانس لیں۔ اس طرح دوبارہ سانس لینے میں فرد اپنی ہی کاربن ڈائی آکسائیڈ اندر لے کے جائے گا۔ یہ طریقہ خون کا ایسڈ لیول بہتر کرنے میں مدد دے گا، جو زیادہ تیز تیز سانس لینے سے بگڑ گیا تھا، جس سے علامات میں مزید بگاڑ پیدا ہو رہا تھا۔

## گھبراہٹی حملوں کے علاج کا طریقہ کیا ہے؟

اگر فرد کو کبھی کبھار ہی گھبراہٹی حملہ ہوتا ہے تو اس کے لیئے کسی باقاعدہ علاج کی ضرورت نہیں۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل چیزیں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

- گھبراہٹی حملوں کی نوعیت اور علامات کی وجہ کو سمجھنا
- اس بات کو جاننا کہ کسی بھی طرح کی جسمانی علامات کا مطلب ہرگز یہ نہیں ہے کہ فرد کسی خطرناک جسمانی بیماری میں مبتلا ہے۔ مثال کے طور پر کچھ لوگوں کو اس بات کی آگاہی سے مدد ملے گی کہ حملے کے دوران ہونے والی سینے کی درد اور دل کی تیز دھڑکن دل اور سینے کا جسمانی مسئلہ نہیں ہے۔
- گھبراہٹی حملوں سے نمٹنے کے متعلق آگاہ ہونا۔

اگر فرد کو مسلسل اور بار بار گھبراہٹی حملے ہوتے ہیں تو یہ گھبراہٹی حملوں کی بیماری کہلاتی ہے۔ اگر فرد اسکا طکار ہو جائے تو اسکو روکنے کے لیئے اسکا علاج کروایا جاتا ہے۔ عام طور پر اس کے علاج کے لئے ایس ایس آر آئی ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔ علاج میں سی بی ٹی بھی موثر ہوتی ہے۔

مزید ذہنی بیماریوں پر مفت معلومات اور سی بی ٹی پر مشتمل اپنی مدد آپ کے علاج کے کتابچوں کے لئے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔ پاکستان ایسوسی ایشن آف کوگنیٹو تھراپسٹس

<http://www.pactorganization.com/>

بیماری شدید ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر یا نزدیکی ماہر امراض نفسیات سے رجوع کریں۔