

## ڈر / خوف

انگلش نام = Phobias

ڈر سے مراد کسی چیز یا واقعے کا شدید خوف یا دہشت ہے۔ جسکا تناسب حالات کی حقیقت سے کئی زیادہ ہے۔ اسکا سب سے موثر علاج سوچ برتاؤ تھراپی ہے۔ بہت سے کیسز میں اداسی کشا ادویات جیسے ایس ایس آر آئی بھی موثر ثابت ہوتی ہیں۔ خاص طور پر اگر اداسی اور گھبراہٹ کی علامات بھی موجود ہوں۔

### ڈر کی علامات کیا ہیں؟

اگر فرد کو خوفزدہ کرنے والی صورتحال یا چیز کا سامنا کرنا یا قریب جانا پڑے گا تو وہ گھبراہٹ اور تکلیف میں مبتلا ہو جائے گا۔ مزید برآں فرد چند جسمانی علامات کا بھی سامنا کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر دل کی تیز دھڑکن، دل ڈوبنا، خود کو بیمار محسوس کرنا، کپکپاہٹ، پسینہ زیادہ آنا، منہ خشک ہونا، سینے میں درد، معدے میں گرہ لگی ہونے کا احساس، تیز تیز سانس لینا وغیرہ شامل ہیں۔ جسمانی علامات جزوی طور پر ذہن کی وجہ سے ہوتی ہیں جو گھبراہٹ کی حالت میں جسم کے مختلف حصوں کے اعصاب کو بہت زیادہ پیغامات بھیجتا ہے۔ مزید برآں گھبراہٹ کی حالت میں فرد کے خون میں تناؤ پیدا کرنے والا ایک ہارمون (ایڈرنالین) خارج ہوتا ہے۔ جسکا اثر دل، پٹھوں اور جسم کے دوسرے حصوں پر ہوتا ہے جو علامات کی وجہ بنتا ہے۔

فرد صرف خوفزدہ کرنے والی صورتحال یا چیز کے متعلق سوچ کر بھی گھبراہٹ کا شکار ہو سکتا ہے۔ فرد جتنا ممکن ہو سکے اس خوفزدہ کرنے والی صورتحال سے بچنے کی کوشش کرتا ہے، جس سے اسکی زندگی محدود ہو سکتی ہے اور اسکے لیئے تکلیف کا باعث بنتی ہے۔

### ڈر کی اقسام کیا ہیں؟

#### سماجی میل جول کا ڈر / سوشل فوبیا

سماجی میل جول کا ڈر، غالباً ڈر کی سب سے زیادہ عام اقسام میں سے ایک ہے۔ سماجی میل جول کے ڈر کے شکار فرد کو اس بات سے بہت گھبراہٹ اور تشویش ہوتی ہے کہ دوسرے لوگ اسکے متعلق کیا سوچتے اور کس نظر سے دیکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ لوگوں خصوصاً اجنبیوں سے ملنے یا انکے سامنے کچھ کرنے سے ڈرتے ہیں۔ انکو ڈر ہوتا ہے کہ وہ کہیں ایسا عمل نہ کر دیں جس سے انہیں شرمندگی ہو یا انکی تذلیل ہو، اور جس سے دوسرے لوگ سوچیں کہ وہ بے وقوف، کم عقل، کمزور، پاگل وغیرہ ہے۔ وہ ایسی صورتحال سے ممکنہ حد تک بچنا چاہتا ہے۔ اس کا علاج عام طور پر نفسیاتی / جیسے سوچ اور برتاؤ تھراپی ہوتا ہے اور ادویات سے اسے کچھ فائدہ نہیں پہونچتا۔ لیکن اگر یہ علاج فائدہ نہ دے تو ایس ایس آر آئی کا چھ ہفتے کا ٹرائل کر کے دیکھنا چاہیے۔

#### حبس کا ڈر / ایگروفوبیا

ڈر کی اقسام میں یہ بھی بہت عام ہے۔ اس کی ایک علامت عوامی اور کھلی جگہوں کا خوف ہے۔ لیکن یہ اسکا صرف ایک حصہ ہے۔ اگر کسی فرد کو حبس کا ڈر ہوگا تو اسے مختلف جگہوں اور صورتحالوں سے خوف آئے گا۔

جیسے ایک فرد کو مندرجہ ذیل چیزوں سے خوف آ سکتا ہے۔

- دکانوں، ہجوموں اور عوامی جگہوں پر جانے سے
- بسوں، ٹرینوں اور جہازوں میں سفر کرنے سے
- سینما یا ریسٹورنٹ وغیرہ میں جانے سے یا ایسی جگہوں سے جہاں سے نکلنے کا راستہ نہ ہو۔

لیکن یہ تمام چیزیں ایک چھپے ہوئے خوف کے تنے سے نکلتی ہیں۔ اور وہ ایک ایسی جگہ پر ہونے کا خوف ہے جہاں مدد نہیں مل سکے گی۔ یا جہاں فرد کو لگے کہ یہاں سے باحفاظت بچ کر نکلنا بہت مشکل ہے۔ فرد جب اپنے آپکو ڈر پیدا کرنے والی جگہ پر پاتا ہے تو وہ گھبراہٹ اور بے آرامی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اور اس میں اس سے باہر نکلنے کی شدید خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حبس کے ڈر کے بہت سے لوگ اس گھبراہٹ سے بچنے کے لیئے گھروں سے باہر ہی نہیں جاتے یا بہت کم جاتے ہیں۔

اس کے علاج میں ایس ایس آر آئی اور سوچ اور برتاؤ تھراپی شامل ہیں۔

### دوسرے مخصوص ڈر

بہت سے ایسے مخصوص ڈر بھی ہیں جو کسی خاص صورتحال یا شے سے منسوب ہیں۔ کلاسٹرو فوبیا یعنی بند جگہوں میں پھنس جانے یا بند ہو جانے کا ڈر، کچھ مخصوص جانوروں سے ڈر، آنا، انجیکشن اور سوئیوں کا ڈر، قے کا ڈر، اکیلے ہو جانے کا ڈر، دل بند ہو جانے کا ڈر، دندان ساز کا ڈر، جہاز کا ڈر۔ وغیرہ وغیرہ۔ عام طور پر ان کا علاج سوچ اور برتاؤ تھراپی کے ذریعے کیا جاتا ہے۔

### ڈر کا علاج کیا ہے؟

سوچ برتاؤ تھراپی فرد کے سوچنے، محسوس اور برتاؤ کرنے کے مخصوص طریقوں کو بدلنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ مختلف ذہنی صحت کے مسائل کے لیئے بہت مفید ہے جیسے ڈر وغیرہ

- تھراپسٹ مریض کی اسکے موجودہ سوچ کی طرز کو سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔ خصوصاً ایسے نقصان دہ، غیر مددگار، اور غلط عقائد اور رویے کی شناخت کرنا جن سے فرد کو گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔ تھراپی کا مقصد ان خیالات سے بچنے کے لیئے فرد کے سوچنے کے طریقے کو بدلنا ہے۔ اور سوچنے کے طریقے کو زیادہ حقیقی اور مددگار بنانا ہے۔

- برتاؤ تھراپی کا مقصد اس قسم کے برتاؤ کو بدلنا ہے جو نقصان دہ اور غیر مددگار ہیں۔ مثال کے طور پر ڈر کی حالت میں خوفزدہ کرنے والی صورتحال کی طرف رد عمل (گھبراہٹ اور گریز) مددگار نہیں ہوتے۔ تھراپسٹ انکو بدلنے میں فرد کی مدد کرتا ہے۔ حالات اور صورتحال پر مبنی مختلف تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر حبس کے ڈر میں تھراپسٹ عموماً فرد کی ایک وقت میں تھوڑا تھوڑا خوفزدہ کرنے والی صورتحال کا سامنا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پہلے وہ مریض کے ساتھ مل کر ان چیزوں اور جگہوں کی لسٹ بناتا ہے جن سے اسے ڈر لگتا ہے اور پھر پہلے اسے اس ڈر کی جگہ یا حالت میں کچھ وقت گزارنے کا کہتا ہے۔ یہ وقت آہستہ

آہستہ بڑھایا جاتا ہے جب تک کہ مریض کو اس چیز کا ڈر ختم نہ ہو جائے۔ پھر اس سے زیادہ ڈر والی چیز کا سامنا کرنے کو کہا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر سماجی خوف کے علاج کے دوران اسکا پہلا مرحلہ تھراپسٹ کے ساتھ گھر سے کچھ فاصلے تک کی سیر ہو سکتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ سیر کے وقت میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ اور پھر کسی دکان پر جانا اور اسکے بعد کسی بس وغیرہ پر جانا۔ تھراپسٹ فرد کو سکھاتا ہے کہ اس نے خوفزدہ کرنے والی صورتحال یا جگہ پر اپنی گھبراہٹ کو کس طرح کنٹرول کرنا ہے۔ مثال کے طور پر اسکے لیئے گہرے سانس والی مشق کی جا سکتی ہے۔ برتاؤ تھراپی کی یہ تکنیک *exposure technique* / سامنا کرنے کی تکنیک کہلاتی ہے جس میں فرد کا سامنا بار بار خوفزدہ کرنے والی صورتحال سے کروایا جاتا ہے اور اسے سیکھایا جاتا ہے کہ اس نے اس سے کیسے نمٹنا ہے۔

### اداسی کشا ادویات

یہ عام طور پر ڈپریشن کے علاج کے لیئے استعمال ہوتی ہیں لیکن ان سے ڈر کی علامات کو کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے (خصوصاً حبس کا اور سماجی میل جول کا ڈر، حتیٰ کہ فرد اداسی کا شکار نہ بھی ہو۔ یہ دماغ کے کیمیکلز (نیوروٹرانسمیٹرز) پر کام کرتی ہیں جیسے سیروٹنن، جو گھبراہٹ کی علامات کی وجوہات میں شامل ہو سکتی ہے۔

اداسی کشا ادویات کی بہت سی اقسام ہیں اور ہر ایک کے اپنے فائدے اور نقصان ہیں۔ مثال کے طور پر انکے ممکنہ نقصان دہ اثرات میں فرق ہوتا ہے۔ تاہم گھبراہٹ اور ڈر کی بیماریوں کے لیئے سب سے زیادہ عام طور پر استعمال ہونے والی دوا SSRI اداسی کشا ادویات ہیں۔

### بینزوڈائپائنز جیسے ڈائزیپام

ان ادویات کو اکثر معمولی سکون آور ادویات بھی کہا جاتا ہے۔ یہ گھبراہٹ کی علامات کو کم کرنے میں بہت اچھے طریقے سے کام کرتی ہیں۔ لیکن مسئلہ یہ ہے کہ انکی عادت ہو جاتی ہے اور اگر انکو چند ہفتوں سے زیادہ استعمال کیا جائے تو یہ اپنا اثر کھونے لگتی ہیں۔ ان سے نیند بھی آ سکتی ہے۔ تاہم یہ ڈر کی بیماریوں کا کوئی مؤثر طویل المدت علاج نہیں ہیں۔ تاہم قلیل المدت علاج کے لیئے اسکی ایک واحد خوراک فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی فرد کو جہاز میں سفر کا خوف ہے تو اسکی پرواز سے کچھ دیر پہلے ایک گولی فائدہ مند ہو سکتی 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۔