

## اضطراب (Anxiety) کیا ہے؟

افعال کو سرانجام دینے کے لیے، توانائی فراہم کرنے کی غرض سے ہونے والا نارتل، مددگار رد عمل کو اضطراب (Anxiety) کہا سکتا ہے۔ جبکہ دیگر واقعات میں اضطراب قابو سے باہر ہو سکتا ہے، جس سے آپ کو بے یقینی کا احساس ہو اور بغیر کسی وجہ کے خوف اور ڈر پیدا ہو سکتا ہے۔ اس قسم کی اضطراب ایک مسئلہ ہے جس سے آپ کی زندگی میں انتشار پیدا ہو سکتا ہے۔ اضطراب کی بے قاعدگیوں مختلف کمپنیوں کے باعث پیدا ہو سکتی ہے جنہیں اس کتابچے میں بیان کیا گیا ہے۔

## اضطراب کی عام بے قاعدگی یا کیفیت کیا ہے؟

یہ ایک احساس ہے جس میں یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ کوئی ناگوار یا خوفناک واقعہ رونما ہونے والا ہے چاہے اس پر پریشانی کی کوئی واضح توجیہ موجود نہ بھی ہو۔

## عمومی اضطراب کے کیا آثار اور علامات ہوتے ہیں؟

- کسی بھی فرد کو مندرجہ ذیل شکایات ہو سکتی ہیں
- پھٹوں میں تناؤ اور تھکان
- سر درد
- بدحواسی
- کپکپانا / کانپنا
- دم گھٹنا یا تیز اور گہرے سانس لینا
- دل کی دھڑکن تیز ہونا (اختلاج قلب) اور دوران خون میں اضافہ
- پسینہ آنا، چکر آنا
- مزہ خٹک ہونا
- توجہ میں دشواری
- جلد غصہ آنا، بے عقلی، بے قابو
- بے یقینی، خود ساختہ اندیشے، بے بسی

- پرسکون ہونے کے طریقے سیکھیں اور ان پر عمل کریں۔

- اسپال

- نیند نہ آنا

- بھوک نہ لگنا

- ماہواری کی بے قاعدگی

## اضطراب کے مختلف مدارج:

درجہ	جسمانی رد عمل	اطواری تبدیلیاں
ہلکا	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ارتکاز میں مدد، اکتساب، معاملہ شناسی</li> <li>• ہوشیار، پراعتماد اور تحفظ کا احساس</li> <li>• فرد کو معمولی سی بے سکونی، بے چینی اور تناؤ ہو سکتا ہے</li> <li>• مگر یہ علامات روزمرہ زندگی میں خلل نہیں ڈالتیں</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مقصد کے لیے کام کرنے کی صلاحیت</li> <li>• متبادلات کو جانچنا</li> </ul>
درمیانہ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• گفتگو کے موضوعات، سوالات اور جسمانی انداز</li> <li>• نبض میں اضافہ، سانس، کچکی، آواز میں لرزہ اور</li> <li>• ارتکاز میں مشکل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فوری واقعات پر فوکس کرنا</li> <li>• دوسروں کی رہنمائی سے فائدہ</li> </ul>
شدید	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نبض، سانس اور فشار خون میں اضافہ</li> <li>• سویٹنگ کی شکایات</li> <li>• ارتکاز میں مشکل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اندیشوں کا بڑھتا ہوا احساس</li> <li>• بے مقصد سرگرمیاں، ہاتھ مروڑنا</li> </ul>

## اضطراب کی کیا وجوہات ہیں؟

- یہ کسی صدمے یا تناؤ سے بھرپور واقعے کے دوران یا بعد میں شروع ہو سکتی ہیں مثلاً کسی بیمارے کی موت۔
- کچھ افراد کہتے ہیں کہ وہ اپنی پوری زندگی اضطراب کا شکار رہتے ہیں۔
- کچھ اچانک اضطراب کا شکار ہو جاتے ہیں لیکن اس کی وجہ نہیں بتا سکتے۔
- اضطراب کسی بیماری یا دواؤں کے مضر اثرات کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔
- اضطراب بعض دفعہ خاندانوں میں موروثی ہوتا ہے۔

## خوف کی بے قاعدگی کیا ہے؟

شدید خوف کا اچانک، غیر متوقع اور بیان نہ کیا جانے والا دورہ۔ یہ خوف کا دورہ کہلاتا ہے۔ اس میں کسی فرد کو مندرجہ ذیل علامات ہو سکتی ہیں۔

- سینہ پر دباؤ، سینہ میں درد یا اختلاج قلب۔

- دل کی دھڑکن میں تیزی۔

- چکر آنا یا سر گھومنا۔

- دم گھٹنا یا حلق میں سختی یا گھٹن۔

- پسینہ آنا، کپکپانا / کانپنا۔

- ہاتھوں یا پیروں کا سن ہونا یا جھرجھری لینا۔

- حواس کھودینے کا خوف۔

- مرنے کا خوف۔

## اضطراب کی بے قاعدگیاں مریضوں اور خاندان کے لیے معلومات



یہ کتابچہ اضطراب کی بے قاعدگیوں، ان کی اقسام، آثار اور علامات، مختلف درجات، وجوہات اور اس سے بچنے کے لائحہ عمل کے متعلق معلومات مہیا کرتا ہے۔ اس کا مقصد مریضوں یا ان کے خاندان کی جانب سے پوچھے گئے سوالات کے جوابات فراہم کرنا ہے۔

**آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی**  
The Aga Khan University Hospital, Karachi.



A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance, 1984  
Registered Office: Stadium Road, P. O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

ICN # S216399

January 2014

### اضطراب سے بچنے کے لیے کچھ تدابیر:

- باقاعدگی سے ورزش کریں۔
- زیادہ سے زیادہ نیند لیں۔
- شراب نوشی اور دوسری چیزوں سے اجتناب برتیں۔
- پرسکون رہنے کے طریقے سیکھ کر ان کی مشق کریں۔

### مزید رہنمائی اور معلومات کے لئے رجوع کیجئے۔

#### سائیکیاٹری کلینک:

آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

فون نمبر: 34930051 ایکسٹینشن: 1016-1009

#### سائیکیاٹری وارڈ:

آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

فون نمبر: 34930051 ایکسٹینشن: 3091-3090

یہ دورے عموماً تیس سال کے وقت سے شروع ہوتے ہیں اور پینتھ سال کے بعد شاذ و نادر ہی ہوتے ہیں۔ خوف کے یہ دورے عورتوں میں مردوں کی نسبت دگنے ہوتے ہیں۔ ان میں مستقبل میں پڑنے والے دوروں کے بارے میں متواتر تشویش رہتی ہے، انہیں اپنی زندگی، کام، خاندان پر ان دوروں کے اثرات کے بارے میں فکر لاحق ہوتی ہے۔ بیشتر افراد جو علاج چاہتے ہیں انہیں agoraphobia بھی ہو سکتا ہے۔

### agoraphobia کیا ہے؟

کسی ایسی جگہ یا حالات میں گھرے ہونے پر اضطراب کا شکار ہونا جہاں سے فرار مشکل یا ندامت ہو یا خوف کے دورے کی صورت میں مدد میسر نہ ہو۔

اس مرض میں مبتلا افراد کو

- پلوں، سرنگوں سیڑھیوں، تھیٹروں، ریستورانٹ، بسوں، پرہجوم کمروں اور سڑکوں سے خوف آتا ہے۔
- وہ ایسی صورتحال سے پرہیز کرتے ہیں یا انہیں خاندان کے کسی فرد یا دوست کی موجودگی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ خود کو محفوظ سمجھ سکیں۔
- چند افراد اپنے گھروں میں مقید ہو جاتے ہیں حتیٰ کہ ہاتھ روم بھی اکیلے نہیں جاسکتے۔

### اضطراب کا شکار ایسے افراد کی کیسے مدد کی جاسکتی ہے؟

- بے چینی، خوف اور بے سکونی کے احساسات کے بارے میں ان سے بات چیت کی حوصلہ افزائی کریں۔
- انہیں انفرادی اور اجتماعی سرگرمیوں میں شریک کریں۔
- اضطرابی صورتحال کو کم کرنے کی کوشش کریں۔
- ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات دیں۔
- انہیں نقصان سے بچائیں۔
- ڈاکٹر سے فالو اپ اپائنٹمنٹ کو یقینی بنائیں تاکہ وہ ان کی صورت حال دیکھ کر تجاویز دے سکے۔
- سائیکا لو جیکل منجمنٹ اس سلسلے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔