

کونسا علاج بہتر ہے؟

کوگنیٹیو بیہیویر تھراپی (سی بی ٹی)، آنکھوں کی حرکات کے ذریعے نفسیاتی علاج (ای ایم ڈی آر)، اور اینٹی ڈپریشن ڈاویاٹ سب سے زیادہ کارآمد ثابت ہوئے ہیں۔ دوسرے طریقہ علاج کے کارآمد ہونے کے بارے میں ریسرچ سے اتنا واضح ثبوت نہیں ملتا۔ دوا شروع کرنے سے پہلے ہی بی ٹی یا آنکھوں کی حرکات کے ذریعے نفسیاتی علاج کو آزما کے دیکھنا چاہیے۔

مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھ پر سے اس شدید اذیت ناک سانحے کا اثر ختم ہو گیا ہے؟
جب آپ:

- اس کے بارے میں سوچتے ہوئے تکلیف محسوس نہ کریں،
- ہر وقت اپنے آپ کو کسی خطرے کی زد میں محسوس کرنا بند کر دیں۔
- وقت بے وقت اس سانحے کے بارے میں سوچتے رہنا بند کر دیں۔

آپ بی ٹی ایس ڈی میں مبتلا کسی فرد کی مدد کس طرح کر سکتے ہیں؟

یاد رکھیں کہ ایسے افراد جھٹلائے رہتے ہیں اور بات بات پر بہت زیادہ گھبرا جاتے ہیں کیونکہ وہ جذباتی صدمے کی کیفیت سے مکمل طور پر باہر نہیں نکلے ہوتے۔ انہیں واقعے کے بارے میں بتانے کا موقع دیں۔ ان سے معمول کے سوالات پوچھیں اور جب وہ اپنا تجربہ بیان کر رہے ہوں تو ریسرچ میں مداخلت مت کریں یا اپنے ذاتی تجربات کے بارے میں بات مت کرنے لگیں۔

پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر
(پی ٹی ایس ڈی) اہم باتیں



PTSD - KEY FACTS

Karwan-e-Hayat Psychiatric Care and Rehabilitation Center

Building No. KV.27 & 28, Adjacent to KPT Hospital,
Keamari, Karachi.

Korangi Community Psychiatric Center

Plot No. SC-54 Darus Salam Housing Society,
Sector 31-F, Korangi.

Jami Outpatient Clinic

101, Alnoor Arcade, Plot No. C-5/6, Near
Qamrul Islam Mousque, Khayaban-e-Jami, Karachi.



24 Hour Helpline
(021) 111 534 111



facebook.com/keh.org.pk



@kehayat



www.keh.org.pk



info@keh.org.pk

بنیادی حقائق:

ہم میں سے کسی کو بھی اچانک بغیر کسی پیشگی اطلاع کے کسی بھی ایسے صدمے سے دوچار ہونا پڑ سکتا ہے جو کہ ذہن پر حاوی ہونے کے ساتھ ہی انتہائی خوفناک، روح فرسا (ہمارے اور دوسرے کے لئے) اور ہمارے بس سے باہر ہونے والے حادثے کا شکار ہونا یا ایسے ہی کسی حادثے کا منظر

- کسی سنگین بیماری کی تشخیص ہونا
 - سڑک پر کسی دل دہلا دینے والے حادثے کا شکار ہونا یا ایسے ہی کسی حادثے کا منظر
 - غیر متوقع چوٹ یا کسی قریبی عزیز کی اذیت ناک موت کا سامنا
 - کسی کے ہاتھوں پر غمناک ہوجانا
 - جنگی قیدی بن جانا
- اس طرح کے کسی بھی واقعے کے بعد بہت سے لوگ ذہنی اذیت کا شکار ہوجاتے ہیں اور اس کی علامات چھ ہفتوں تک برقرار رہ سکتی ہیں۔ بہت سے لوگ کسی کی مدد کے بغیر اپنی ذہنی کیفیت پر قابو پالیتے ہیں۔ تاہم تین میں سے ایک فرد میں آنے والے کئی مہینوں بلکہ برسوں تک یہ علامات جاری رہتی ہیں۔ اسے پوسٹ ڈراماٹک اسٹریس ڈس آرڈر یا پی ٹی ایس ڈی کہتے ہیں۔

پی ٹی ایس ڈی کی کب شروع ہوتا ہے؟ PTSD

عام طور پر اذیت ناک حادثے یا تجربے کے چھ ماہ کے اندر اندر یا بعض اوقات چند ہفتوں کے اندر علامات ظاہر ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔

پی ٹی ایس ڈی میں کیا محسوس ہوتا ہے؟ PTSD

- جدباتی صدمے کے بعد آپ رنج و الم، ذہنی دباؤ، اضطراب، احساس جرم یا غصے کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ مندرجہ ذیل احساسات سے دوچار ہو سکتے ہیں۔
- اذیت ناک حادثے کا منظر بار بار ذہن میں آنا اور دہشت ناک تصورات۔ آپ ذہنی طور پر اس صورتحال سے بار بار کزرتے ہیں۔
 - واقعے کے بارے میں سوچنے سے گریز اور ذہنی پریشانی سے بچنے کے لئے مصروفیت کا سہارا لینا اور کسی بھی ایسی چیز یا لوگ سے گریز کرنا جس سے اس واقعے کی یاد آپ کے ذہن میں تازہ ہو جائے۔
 - ارد گرد نظر رکھنا اور ہر وقت چوکنا رہنا، سکون نہ ہونا، بے چینی اور بے خوابی۔
 - جسمانی علامات ظاہر ہونا جیسے درد اور تکلیف، اسہال، دل کی دھڑکن میں بے ترتیبی، سر درد، خوف و خطرے کا احساس، ذہنی دباؤ وغیرہ۔
 - بہت زیادہ شراب نوشی یا نشہ آور چیزوں (مثلاً ورنڈ کم کرنے والی گولیوں) کا استعمال۔

پی ٹی ایس ڈی کیوں ہوتا ہے؟ PTSD

اس کی بہت سی ممکنہ وجوہات ہو سکتی ہیں:

نفسیاتی

- ناگہانی حادثے کے بعد تمام واقعات کو واضح طریقے سے تاد رکھنے سے نہ صرف وقوع پذیر حادثے کو اچھی طرح سمجھنے میں مدد ملتی ہے بلکہ اس سے آپ کو بقید حیات رہنے یعنی ذہنی و جسمانی طور پر صحیح سلامت رہنے میں بھی مدد ملتی ہے۔
- واقعے کے بار بار یاد آنے سے آپ اس واقعے کے بارے میں سوچنے پر مجبور ہوجاتے ہیں۔ آپ یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ اگر یہ صورتحال دوبارہ درپیش آگئی تو کیا کرنا چاہیے؟
- سامنے کے بارے میں سوچنے سے گریز کرنے اور احساسات کے شل ہوجانے سے آپ اذیت ناک صورتحال کو یاد رکھنے کی تکلیف اور تھکاوٹ پر قابو پا سکتے ہیں۔ اس طریقے سے ذہن میں ان سانحات کے بار بار آنے کا سلسلہ کم ہوجاتا ہے۔
- چونکہ رہنے یا حواس قائم رکھنے سے آپ دوبارہ کسی حادثے کی صورت میں فوری مناسب رد عمل کر سکتے ہیں۔ اس طرح سے آپ کو حادثے کے بعد رواں دواں رہنے کے لئے مطلوبہ طاقت و توانائی مل جاتی ہے۔

جسمانی

- حادثے کی تمام تکلیف دہ تفصیلات کے بار بار یاد آنے سے آپ بہت زیادہ ہچان اور دباؤ کا شکار رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ ذہنی تناؤ، جھنجھلاہٹ، بے چینی اور بے خوابی کی کیفیت رہتی ہے۔
- ہیپوکیپس دماغ کا ایک حصہ ہوتا ہے جو دماغ میں یادداشت کو محفوظ کرنے کے عمل میں مدد دیتا ہے۔ پی ٹی ایس ڈی میں اسٹریس میں خارج ہونے والے ہارمونز مثلاً ایڈریٹیلین وغیرہ دماغ کے اس حصے کو اس الٹا سائیکس کی تادوں کو اس عمل سے گزرنے سے روک سکتے ہیں جس سے اس واقعے کی یادیں بار بار ذہن میں آتی رہتی ہیں اور ڈراؤنے خوابوں کی شکل میں بھی نظر آتی ہیں۔

پی ٹی ایس ڈی سے بہتر کس طرح ہوجا سکتا ہے؟

اپنے روزمرہ کے معمولات دوبارہ سے کرنے کی کوشش کریں۔ کسی قریبی دوست سے اس واقعے کے بارے میں باتیں کریں اور سکون اور ورزشیں کریں۔ کھانا یا قاعدگی سے کھائیں، جسمانی ورزش کریں اور دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزاریں۔ جہاں پر لڑاؤ واقعہ پیش آتا ہو وہاں دوبارہ جانے کی کوشش کریں۔ ڈرائیونگ احتیاط سے کریں۔ صورتحال میں جو ذہنی کیفیت ہوتی ہے اس میں حادثے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ رکھیں اور پرامیڈر ہیں۔ اپنے اوپر زیادہ بوجھ نہ ڈالیں نہ اپنے آپ سے بہت زیادہ توقعات رکھیں۔ پی ٹی ایس ڈی کی علامات آپ کی شخصیت میں کسی کمزوری کی علامت ہیں۔ یہ بہت ہی اذیت ناک اور تکلیف دہ واقعات سے گزرنے

والے لوگوں میں عام طور پر نظر آتی ہیں۔ دوسرے لوگوں سے ملنا جلنا کم مت کریں۔ بہت زیادہ مگر بیٹ یا شراب نوشی نہ کریں۔ اپنی نیند یا خوراک میں زیادہ کمی نہ ہونے دیں۔

کن باتوں اور چیزوں سے فائدہ ہوتا ہے؟

نفسیاتی علاج (سائیکو تھراپی)

واقعے کو یاد کرنے، اس کا تجزیہ کرنے اور اس کی منطقی تلاش کرنے سے آپ کا ذہن ان واقعات کو حافطے کے خانے میں رکھ کر دوسرے معمول کے کاموں کی طرح متوجہ ہوجاتا ہے۔

سوچ اور برتاؤ کی سائیکو تھراپی (کولٹیو پیو پیو تھراپی، ہی بی ٹی)

یہ تھراپی آپ کو اپنی یادوں کے بارے میں مختلف طرح سے سوچنے میں مدد دیتی ہے جس سے یادیں کم تکلیف دہ اور زیادہ قابل برداشت ہوجاتی ہیں۔ اس کے لئے آپ پرسکون ہونے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ اذیت ناک واقع کو یاد کرنے سے جو تکلیف یاد محسوس ہوتا ہے اسے نظر انداز کیا جاسکے۔

آکھوں کی حرکات کے ذریعے نفسیاتی علاج (آئی موومنٹ ڈی سینٹائزیشن ری پراسیسنگ)

اس طریقے میں آنکھ کی حرکات کی مدد سے دماغ میں اس تکلیف دہ سامنے کے بارے میں بار بار آنے والے اذیت ناک خیالات کو سمجھنے اور ان کو عام یادداشت کا حصہ بنانے میں مدد ملتی ہے۔

گھنگٹو

اس طرح کے حادثات یا تجربات سے گزرنے والے لوگوں سے بات چیت اور تبادلہ خیال کرنا۔

گروپ تھراپی

اس کے ذریعے تنہائی اور اکیلے ہونے کا احساس کم ہوتا ہے۔

دوائیں

اینٹی ڈپریسنٹ ادویات پی ٹی ایس ڈی کی علامات کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ ڈپریشن کو بھی دور کرتی ہیں۔ اگر یہ گولیاں مفید ثابت ہوں تو ان کو کم از کم تقریباً بارہ ماہ تک متواتر لینا ہوتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ بند کیا جاتا ہے۔

اگر آپ شدید ذہنی تکلیف کی وجہ سے نہ سو سکتے ہوں اور نہ ہی واضح طور پر سوچ سکتے ہوں تو پھر آپ سکون اور ادویات لے سکتے ہیں لیکن انہیں دس دن سے زیادہ کے لئے نہیں لینا چاہیے۔

جسمانی ورزشوں کے ذریعے علاج

فزیو تھراپی یعنی جسم کے مختلف حصوں کی ورزش، ماش، آکوپنچر (سونیوں کے ذریعے چینی طریقہ علاج) اعصابی ورزش و ماش، یوگا، مراقبہ اور تائی چی وغیرہ اس طرح کی ورزشوں سے تکلیف کا احساس میں کم کے ساتھ ہی ہر وقت چوکنا یا خطرے کے احساس سے دوچار رہنے والی کیفیت بھی کم ہوجاتی ہے۔