

گھبراہٹ کے حملوں کی بیماری

Panic Disorder



کاروان حیات
Karwan-e-Hayat
Institute for Mental Health Care

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](https://twitter.com/kehayat)


www.keh.org.pk


info@keh.org.pk

اگر کسی فرد پر کبھی کبھار گھبراہٹ کا حملہ ہوتا ہے، تو عموماً وضاحت اور یقین دہانی کے علاوہ کسی علاف 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 مندرجہ بالا علامات کا تجربہ کرتا ہے:

- دل کی تیز دھڑکن یا دل ڈوبنا۔
- پسینا آنا اور کچکی طاری ہونا۔
- جسم کا ٹھنڈا یا گرم ہو جانا۔
- سانس لینے میں دشواری، اکثر اوقات گلا کھنکنے 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 سنیں اور سونیاں چھینے کا احساس ہونا۔

گھبراہٹ 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 گھبراہٹ 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۔

گھبراہٹ 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 تیز بہت 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 سنیں اور سونیاں چھینے 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 گھبراہٹ 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 گھبراہٹ حملوں کا شکار ہوتے ہیں؟

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

گھبراہٹ حملوں کی وجوہات کیا ہیں؟

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

گھبراہٹ حملے سے کیسے نمٹا جا سکتا ہے؟

گھبراہٹ حملے کو ختم کرنے یا اسے بدترین صورت اختیار کرنے سے روکنے کے لیے 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 البیڈیول 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۔

گھبراہٹ حملوں کے علاج کا طریقہ کیا ہے؟

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

- گھبراہٹ 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۔
- گھبراہٹ حملوں سے نمٹنے کے متعلق آگاہ ہونا۔
- اگر فرد کو مسلسل اور بار بار گھبراہٹ حملے ہوتے ہیں تو یہ گھبراہٹ حملوں کی بیماری کہلاتی ہے۔ اگر فرد اسکا طکار ہو جائے تو اسکو روکنے کے لیے اسکا علاج کروایا جاتا ہے۔ عام طور پر اس کے علاج کے لئے ایس ایس آر آئی ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔ علاج میں ہی بی ٹی بھی موثر ہوتی ہے۔

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