

# ذہنی دباؤ یا تناؤ Tension or Stress



سوچ برتاؤ تھراپی (سی۔بی۔ٹی) سوچ برتاؤ تھراپی اس خیال کے ساتھ ہوتی ہے کہ فرد کے مسائل اکثر اسکے سوچنے کے طریقے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ مذاق خود وہ صورتحال نہیں ہوتی جو آپ کو ناخوش بنا رہی ہوتی ہے بلکہ اسکے پیچھے آپ کی سوچ ہوتی ہے کہ آپ کیسے سوچتے اور رد عمل کرتے ہیں۔ سوچ برتاؤ تھراپی کا مقصد اس طریقے کو بدلنا ہے جس کے مطابق آپ اس صورتحال کے متعلق سوچ رہے ہیں، جو بدلے میں آپ کے رویے یا برتاؤ کو بدل دیتی ہے۔

## غصے کو کنٹرول کرنا:

تناؤ کی وجہ سے لوگ غصہ محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ کونسلنگ کی ایک قسم ہے جو غصے سے نمٹنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے اور اس سے صحت مندانی طریقے سے نمٹنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

## ادویات:

اگر آپ کا تناؤ صحت سے متعلقہ دوسرے مسائل کی وجہ بن رہا ہے جیسے اداسی یا گھبراہٹ تو آپ کوئی دوا تجویز کر سکتے ہیں۔ ادویات وقتی سکون تو فراہم کرتی ہیں مگر یہ تناؤ کا علاج نہیں۔

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

### 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

دباؤ ایک احساس ہے جس میں فرد بہت زیادہ ذہنی اور جذباتی دباؤ یا تناؤ محسوس کرتا ہے۔ جب فرد محسوس کرتا ہے کہ وہ اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا تو دباؤ میں بدل جاتا ہے۔ مختلف لوگوں میں تناؤ کا رجحان مختلف ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایک صورتحال اگر ایک فرد کو پریشان کن لگتی ہے تو دوسرے کے لیے محرکاتی یا تحریکی ہو سکتی ہے۔ زندگی کے بہت سے تقاضے پیدا کرنے کی وجہ بن سکتے ہیں، خصوصاً کام، تعلقات، پیسے سے متعلق مسائل، اور جب تناؤ محسوس کرتے ہیں تو یہ آجکی زندگی کے ہر طرح کے کام کو متاثر کر سکتا ہے۔

### تناؤ کا سامنا کرنا یا اس سے نمٹنا

تناؤ بذات خود ایک بیماری نہیں ہے لیکن اگر اس کا مناسب حل یا علاج نہ کیا جائے تو یہ خطرناک بیماریوں کی وجہ بن سکتا ہے۔ تناؤ کی علامات کی جلد شناخت کر لینا بہت اہم ہے۔ اس سے آپ کو تناؤ سے نمٹنے کے طریقے تلاش کرنے میں آسانی ہوگی، اور آپ ان سے نمٹنے کے غیر صحت مندانہ طریقوں سے بچ جائیں گے، جیسے شراب نوشی یا نیکوٹی وغیرہ تناؤ کی ابتدائی علامات کی جلد شناخت سے، اسے شدید ہونے اور خطرناک پیچیدگیوں کی وجہ بننے سے روکنے میں مدد ملے گی، جیسے بلند فشارخون، گھبراہٹ اور اداسی۔

اگرچہ ایسی بہت کم چیزیں ہیں جو آپ تناؤ کو روکنے کے لیے کر سکتے ہیں۔ لیکن ایسی بہت سی چیزیں ہیں جنہیں آپ تناؤ سے اچھی طرح نمٹنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ جیسے پرسکون رہنے کے طریقے سیکھنا، باقاعدگی سے ورزش کرنا اور وقت کو بہتر طریقے سے استعمال کرنے یا نام Management کی تکنیکیں اختیار کرنا۔

### تناؤ کی علامات کیا ہیں؟

تناؤ کی علامات آپ کو نوٹس میں آنے سے پہلے ہی پروان چڑھ چکی ہوتی ہیں۔ تناؤ آپ کے محسوس کرنے، سوچنے، برتاؤ کرنے اور آپ کے جسم کی کارکردگی پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ یہ مختلف لوگوں پر مختلف طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے، لیکن اگر آپ تناؤ میں ہیں تو آپ کو مندرجہ ذیل علامات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

### جذبات کی علامات

- چڑچڑاپن
- گھبراہٹ
- عزت نفس میں کمی
- طبیعت میں اتہری (سست مزاجی)

### سوچوں کی علامات:

- سوچیں تیزی سے بھاگ دوڑ رہی ہیں
- مسلسل فکر
- بدترین چیز کا تصور کرنا
- کچھ چیزیں بار بار کرنا

### برتاؤ کی علامات:

- شدید غصے کا اظہار کرتے ہیں۔
- زیادہ شراب پیتے ہیں۔
- زیادہ اور تیز باتیں کرتے ہیں۔
- خود کو غیر سماجی محسوس کرتے ہیں۔
- توجہ مرکوز کرنے کے لیے بہت کوشش کرنی پڑتی ہے۔
- زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔
- ہر وقت کچھ نہ کچھ چلتا رہتا ہے۔
- کھانے کی عادات میں تبدیلی آگئی ہے۔
- بھٹکڑ اور سست ہو گئے ہیں۔
- غیر منطقی ہو گئے ہیں۔

### جسمانی علامات:

- سر درد
- سانس چڑھنا
- معدے کے مسائل
- جنسی مسائل
- پسینہ زیادہ آنا
- منہ خشک ہونا
- پیشاب اور پاخانے سے متعلق مسائل

یہ سیکھنا بہت اہم ہے کہ تناؤ کسی طرح سے آپ پر اثر انداز ہوتا ہے اس سے آپ کو ان سے نمٹنے کی بہتر بین تکنیکیوں کی شناخت میں مدد ملے گی۔ یہ آپ کو اس چیز میں بھی مدد دے گا کہ کسی طرح آپ غیر صحت مندانہ عادات سے بچ سکتے ہیں جیسے سگریٹ نوشی، شراب نوشی وغیرہ۔

### تناؤ کی وجوہات کیا ہیں؟

تناؤ تب پیدا ہوتا ہے جب آپ دباؤ سے نمٹ نہیں پاتے۔ کسی بھی طرح کا ذہنی دباؤ تناؤ پیدا کر سکتا ہے۔ یہ کسی ایک واحد واقعے یا بہت سی چھوٹی چھوٹی چیزوں سے مل کر بنتا ہے، اور اسے اپنی ذات پر لینے کے لیے آپ پر دباؤ ڈالتا ہے۔

### تناؤ کی کچھ عام وجوہات مین مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

- پیسے کے مسائل
- تعلقات
- امتحانات
- نوکری کی پریشانیاں
- خاندانی مسائل

### تناؤ سے نمٹنے والے ہارمونز:

تناؤ جسم میں کچھ ہارمونز کی مقدار بڑھانے کی وجہ بنتا ہے جن میں سے بنیادی کارٹی سول، ایڈرالن اور نار ایڈرالن ہیں۔ یہ تناؤ سے نمٹنے والے ہارمونز خارج ہو کر آپ کی دباؤ اور خطرات سے نمٹنے کی قابلیت کو بڑھاتے ہیں۔ آپ "لڑو یا بھاگو" کے رد عمل کے بارے میں تو جانتے ہی ہو گئے۔ یعنی جب ہمارا آٹو نامک سسٹم کسی خطرے کی حالت میں بیدار ہو جاتا ہے۔ جب ایک بار دباؤ اور خطرے کا یہ دور گزر جاتا ہے تو ہارمونز کا لیول پر آ جاتا ہے۔ تاہم اگر آپ مسلسل دباؤ میں رہتے ہیں تو یہ ہارمونز جسم میں ہی رہے ہیں اور تناؤ کی علامات پیدا کرنے کی وجہ بنتے ہیں۔

### تناؤ سے تعلق رکھنے والی پیچیدگیاں:

- اگر مریض ایک لمبے عرصے سے تناؤ کا تجربہ کر رہے ہیں یا شدید تناؤ کا شکار ہیں تو انہیں دوسری تھلیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔
- اداسی: کافی لمبے عرصے سے شدید مایوسی، اداسی یا غیر مطبقت کا شدید احساس۔
- گھبراہٹ: بے آرامی کا مستقل احساس، جیسے پریشانی یا خوف جو آپ کی روزمرہ زندگی کو متاثر کرتا ہے۔
- بے خوابی: سونے اور سونے رہنے میں مشکلات کا سامنا۔
- Hypertension: بلند فشارخون
- Peptic ulcer: معدے کے السر
- کچھ کینسر کی اقسام
- تناؤ بہت سے ذہنی امراض کے دوبارہ سے شروع ہوجانے کی وجہ بھی بن جاتا ہے۔

### اس کا علاج کیا ہے؟ (کونسلنگ)

کونسلنگ میں کسی دوسرے فرد اپنے مسائل کے متعلق بات کی جاتی ہے کہ کن وجوہات کی بناء پر آپ کو تناؤ محسوس کرتے۔ کونسلر کی حوصلہ افزائی کرے گا کہ وہ اپنے احساسات پر بات کرے اور وہ فرد کی اسکے مسائل کے حل میں مدد بھی کر سکتا ہے۔ وہ فرد کی ان سے نمٹنے کے طریقے سیکھنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔