

اپنے خوف دا سامنا کرنا



فوبیا تے قابو پان وچ مدد دے لئی شعوری روئیاں والا
علاج (کوگنیٹیو بیویریل تھراپی) ثبوت تے مبنی نقطہ نظر

اپنے خوف دا سامنا کرنا

جی آیاں نوں!

اپنے فوبیا تے قابو پان دی کوشش کرن دے لئی ایہ قدم چکن لئی
توانوں شاباش۔ مدد حاصل کرنا بوت ای اوکھے اقدامات وچوں
اک ہو سکدا اے۔

**تواڈے کنٹرول وچ اے کہ تسی ایس
ورک بک دے ذریعے کئی تیزی نال
کم کردے او تے تسی کیس ترن
تکنیک نوں عملی جامہ پہناندے
نیں۔**

ایہ فیسنگ یور فیٹرز ورک بک شواہد تے مبنی
نفسیاتی علاج تے مبنی اے جنوں کوگنیٹیو
ہیویورل تھیراپی (CBT) کہیا جاندا اے۔ ایہ CBT
تکنیک دے ذریعے تواڈی رہنمائی کرے گا جنوں
'Exposure and Habituation' کہیا جاندا اے۔
ایہ تکنیک بوت سارے لوکاں دی مدد کردی اے
جناں دی زندگی فوبیا توں متاثر ہوندی اے۔

ایس ورک بک نوں ذہنی صحت دے پیشہ ور
افراد دی مدد دے لئی تیار کیتا گیا اے تاکہ
لوکاں نوں ایس توں زیادہ توں زیادہ فائدہ
چکن وچ مدد ملے۔ ایہ اک نفسیاتی فلاح و
بہبود دا پریکٹیشنر ہو سکدا اے، جنوں اکثر
مختصر کر کے PWP کر دتا جاندا اے، جو
انگلینڈ وچ نفسیاتی علاج تک رسائی نوں بہتر
بنان دے (IAPT) پروگرام وچ کم کردا اے۔ کم
کرن دے ایس طریقے دی کامیابی نوں دیکھدے
ہوئے، PWP دے کم کرن والے کرداراں دی تران
دوسرے ملکاں وچ وی تیزی نال دستیاب ہون
لگے نیں۔



شی دی کہانی

جدوں اسی ملے فیر برجندر نے مینوں میرے سر توں گزرنے والی چیزاں دے بارے اچ بہت سارے سوالات پچھے، میں اپنے جسم وچ کیسا محسوس کر رہیا واں، او چیزاں جیہڑیاں میں کم یاں زیادہ کر رہیا واں تے میں کیسا محسوس کر رہیا واں۔ پہلاں تے ایہہ تمام سوالات قدرے عجیب لگے تے میں ایہہ نئیں ویکھ سکيا کہ او کس طرح متعلقہ سی۔ میں تھوڑا سی شرمندگی وی محسوس کیتی کیونجے جدوں میں نے کتے نوں ویکھیا تے میں واقعی کسے وی خیالات دی شناخت نہیں کر سکيا سی، مینوں صرف بہت جلد خوف محسوس ہویا۔ تاہم، جدوں برجندر نے کتیاں دے بارے وچ میرے خوف نوں شیطانی چکر کہلان والی چیز نال جوڑیا تے فیر ایہہ معنی خیز ہون لگا پیا۔ پہلی وار میں دیکھ سکدا سی کہ میں کی کیتا تے میں جسمانی طور اتے کداں محسوس کیتا، اک دوسرے اتے اثرانداز ہویا تے میرے خوف نوں ہور وی ودھا دتا۔

اسیں 'مخصوص فوبیاس' دے خیال دے بارے اچ گل کرن وچ کجھ وقت گزاریا جیہڑا لوگ تیار کردے نیں۔ میں اپنے کتیاں دے خوف نوں 'فوبیا' دے طور اتے کدی نئیں سوچیا سی۔ ویسے وی میں صرف لوکاں دے بارے اچ سننا اے کہ مکڑیاں، سانپ تے چھوٹی جگہا جیسی چیزاں دے ارد گرد فوبیا ہوندے نیں۔ پر برجندر نے مینوں سکھایا کہ لوکاں نوں ہر قسم دی چیزاں دے بارے اچ مخصوص فوبیا ہو سکدا اے تے ایہہ کہ خوف ساڈے ماحول اتے خطرے واسطے اک عام جذباتی ردعمل اے، اک فوبیا اودوں پیدا ہوندا اے جدوں خوف دا تجربہ اہم تے مستقل ہووے۔ ایس دے علاوہ، اک فوبیا عام طور تے اک 'غیر معقول' خوف ہوندا اے جیہڑا اکثر کسے وی حقیقی یاں حقیقی خطرے توں زیادہ ہوندا اے جیس کولوں اسی ڈردے آن، میرے معاملے وچ کتیاں کولوں۔ مینوں پہلاں تے ایس دی آواز پسند نئیں آئی کیونجے کتیاں توں

میں 35 سال دا واں تے جدوں تک مینوں یاد اے کتتاں توں خوفزدہ واں۔ مینوں نئیں معلوم کہ خوف کہاں سے آیا پر بڑے ہوتے ہوئے میرے والدین کتیاں توں وی ڈرتے سی۔ مینوں ایہہ تشویش بڑھتی جا رہی سی کہ میں کیسے تران اپنے خوف نوں اپنے بیٹے کوئن ول پہنچا دوں۔ کوئن ہون توں بعد توں، میرے خوف دا میرت اتے زیادہ اثر پیا۔ ایناں جگہاں توں بچنا مشکل سے مشکل تر ہوندا جا رہیا سی جتھے میں سوچدا سی کہ کتے ہو سکدے نیں۔ میں کوئن کو اک دوست سام دے گھر کھیلن لئی لے جان توں قاصر سی کیونکہ ایناں دے کول ایک کتا سی، اس لئی سیم نوں ہمیشہ ساڈے گھر آنا پڑتا سی۔ مینوں یقین اے کہ سام دے والدین سوچن گے کہ میں بدتمیز سی۔ یہاں تک کہ مجھے اپنے گھر وچ وی اس دا اثر ہون لگا گیا اگر میں باہر کتے دے بھونکن دی آواز سنی تے اگر سکرین اتے کتا آ جائے فیر ئی وی دیکھنا مشکل ہو جاندا اے۔

اک دن میں سوچنا شروع کر دتا کہ کتیاں دے خوف نال میرا کیا اثر ہو رہیا اے، کوئن کتتا کھو رہا سی تے ایہہ ٹھیک نہیں لگدا سی کہ مینوں اپنے ساتھی اتے اپنا بھروسہ کرنا پوے گا۔ لہذا، میں فیصلہ کیتا کہ مینوں اپنے خوف اتے قابو پان دی ضرورت اے لیکن مجھے نہیں پتا سی کہ کہاں سے آغاز کرنا اے! میں انٹرنیٹ اتے تلاش کیتا تے 'NHS Choices' ویب سائٹ اتے کجھ معلومات ملی کہ کیس طرح کاگنیٹو بیہیویورل تھراپی نامی کوئی چیز مددگار ہو سکدی اے تے میں اپنے قریب مفت NHS سروس تلاش کرن لئی اک لنک اتے کلک کیتا۔ میں واقعی حیران سی کیونکہ سروس مینوں خود نال رجوع کرن دی اجازت دے گی۔ چنانچہ میں ابھی اک آن لائن فارم بھریا تے چند دنوں دے اندر مینوں برجندر نال ملاقات کرن دی پیشکش کیتی گئی جیہڑے ایک نفسیاتی بہبود دے ماہر نیں۔

ایکسپوزر تے ہیبی چویشن کی اے؟

جدوں کوئی چیز سانوں خوف زدہ یا خوف محسوس کران دا باعث بندی اے، مثال دے طور تے کوئی خاص چیز یا صورت حال، ایہ قابل فہم اے کہ اسی ایس توں بچن دی کوشش کران گے۔ کسی ایسی چیز توں بچنا جو خوف دا سبب بندی اے سانوں اناں ناخوشگوار احساسات توں راحت فراہم کرے گا جو اسی ڈردے وقت محسوس کردے آن - مثال دے طور تے، نسدا ہویا دل یا ساں دا گھاٹا۔ تاہم، ایس دا مطلب ایہ ہونے گا کہ اگلی وار جدوں اسی کسی صورت حال یا چیز دا سمنا کران گے جیس توں سانوں خوف آندا اے تے اسی بالکل انا ای خوفزدہ محسوس کردے آن۔ ایہ 'خوف تے اجتناب دے ظالم چکر' دی طرف جاندا اے۔

شروع کرن توں پہلاں، فیس یور فیئرز ورک بک وچ استعمال ہون والے طریقہ کار دے بارے وچ تھوڑا جیا مزید جاننا ضروری اے۔ ایس توں بعد تسی ایہ فیصلہ کرن دے قابل ہو جاؤ گے کہ آیا ایس تکنیک دا استعمال توادے لئی بہترین اے۔ تہانوں ایہہ شناخت کرن اچ وی مدد ملے گی کہ آیا کوئی ایسی چیز اے جیہڑی تہانوں ورک بک توں زیادہ توں زیادہ فائدہ اٹھان وچ رکاوٹ بن سکدی اے۔

**فیسنگ یور فیئرز ورک بک دے بارے
اچ مزید جانن لئی، آؤ شی دی کہانی
دے بارے وچ تھوڑا سا پڑھو تے کتیاں
دے خوف اتے قابو پان لئی طریقہ کار
دا استعمال کداں کیتا جاندا اے۔**

'ایکسپوزر اینڈ ہیبیٹیویشن' تکنیک دا استعمال توں اپنے خوف دا مقابلہ کرن تے ایس 'شیطانی چکر' وچ اک معاون تے بتدریج داخل ہون وچ مدد کردا اے، جیس توں توں اپنے خوف دا ایس تراں مقابلہ کرن وچ مدد ملدی اے جیہڑا توادے لئی قابل انتظام محسوس ہووے۔ نتیجہ ایہ ہو سکدا اے کہ تسی اپنے خوف تے قابو پا لو تے حالات توں گریز کرن دی ضرورت نئی اے۔ بہت ساری تحقیق نے 'ایکسپوزر اینڈ ہیبیٹیویشن' نوں موثر پایا اے، خاص طور تے اناں لوکاں دے لئی جیہڑے مخصوص چیزاں یا حالات توں خوف محسوس کردے نیں۔

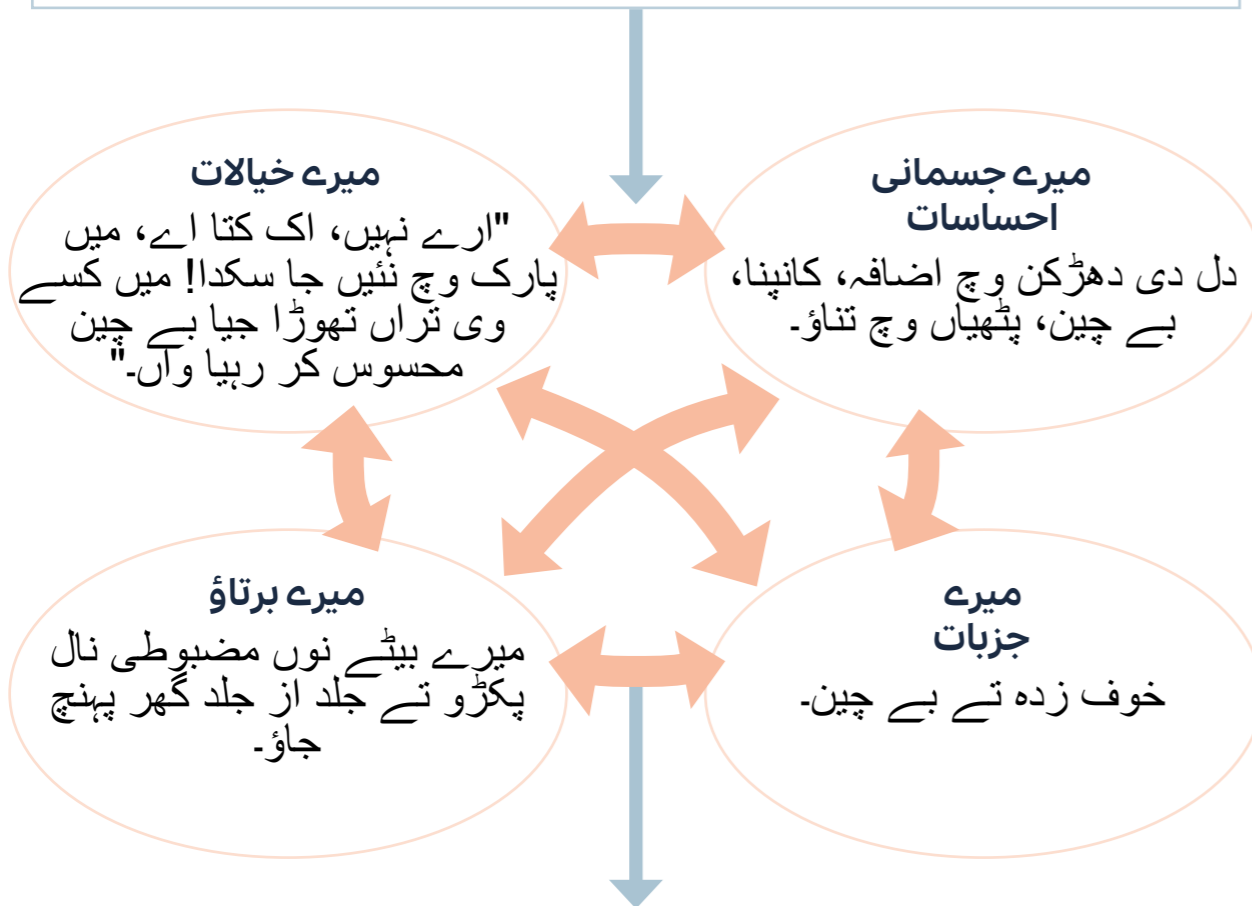
بطانی چکر نوں سمجھنا

حالیہ وقت دے بارے وچ سوچو جدوں تہاڈے فوبیا نوں متحرک کیتا گیا سی تے اپنے جذبات، جسمانی احساسات، طرز عمل تے اپنا خیالات نوں لکھن توں تسی خوفزدہ سی تے اوس دے اثرات دے بارے وچ سوچو جیڑے تہاڈی زندگی اتے پیندے نیں۔

سب توں پہلاں، آؤ ایہہ سمجھن دی کوشش کردے آن کہ شیطانی چکر ورک شیٹ دے مختلف حصیاں نوں مکمل کرکے تہاڈے فوبیا نوں کیس تران متاثر کر رہیا اے۔ شی دی مکمل شدہ ورک شیٹ اتے اک نظر ڈالن توں پہلاں مدد مل سکدی اے۔ **فیر شیطانی چکر ورک شیٹ اورلیف** دا استعمال کریدا ہویاں، ایس

میری صورتحال

کوئین دے نال پارک وچ چلدیاں ہویاں تے مینوں گیٹ دے کول اک کتا نظر آتا اے۔



کے اثرات

کوئین دوبارہ پارک سے باہر ہو گیا فیر مینوں اوس دے بارے وچ برا لگیا اے۔ میں اپنے ساتھی نوں دسن وچ خوفناک تے شرمندہ محسوس کر کے دن دا اختتام کر دا واں۔

صرف قابل انتظام، خاص طور تے جادوگری دا کم ترے اک چھوٹا بچہ لگدا سی! ایہہ ایس وقت ہور وی بہتر ہو گیا جدوں برجندر نے کہیا کہ ٹیلی فون اتے مدد دستیاب اے، ایہہ مینوں سپورٹ سیشن وچ جان لئی بس وچ سفر کرن توں بچائے گا۔ وچ مدد کیتی کہ میں جداں دا محسوس کیتا سی، ایتھے تک کہ جدوں میں کتے دی تصویر ویکھی تے کیوں میں ایک خاص طریقے نال جواب دتا۔ ایس توں بعد ورک بک نے مینوں 'ایکسپوزر اینڈ ہیپیٹیویشن' طریقے دے ذریعے کم کرن وچ مدد کیتی۔ میں ایہہ نئیں کہہ سکدا کہ ایہہ ہمیشہ آسان سی پر میرے فوبیا نوں قابل انتظام اقدامات وچ توڑن لئی مدد ملی۔ مینوں واقعی خوشی اے کہ میں ایہہ علاج مکمل کر لیا اے کیونجے میں ہن کوئین دے نال بہت کجھ کرن دے قابل آن۔ پچھلے ہفتے میں اینوں سام دے گھر وی لے گیا تے اک کپ چائے لئی مدعو کیتا گیا، Bingley ایناں دا باسیٹ ہاؤنڈ میریاں ٹنگاں دے گرد دوڑ رہیا سی۔

میرا خوف بہت حقیقی تے بہت جائز محسوس ہویا تے میں کدی کدی کتیاں دے حملیاں دے بارے میں پڑھیا سی۔

ایس توں علاوہ اگر ڈرن دی کوئی گل نئیں سی تے کتیاں دا ذکر وی مینوں اپنا خوفزدہ کیوں کر دا اے؟ میں سوچیا کہ ایس دا مطلب ایہہ ہووے گا کہ ڈرن دی کوئی چیز سی۔

برجندر نے اک سیلف ہیلپ ورک بک دی تجویز پیش کیتی جیس دا نام 'فیسنگ یور فیئرز' نامی چیز اتے مبنی اے جیس تران 'ایکسپوزر اینڈ ہیپیٹیویشن' مددگار ثابت ہو سکدا اے۔ کتیاں توں میرے خوف دا مقابلہ کرن دا خیال ہن وی خوفناک لگدا اے۔ تاہم برجندر نے فیر وضاحت کیتی کہ میں کیس تران اپنے خوف دا مقابلہ درجہ بندی تے قابل انتظام طریقے نال کرنا شروع کراں گا تے جنی جلدی میں چاہواں گا کہ کسے وی مشکلات اتے قابو پان لئی دستیاب مدد دے نال جانا چاہواں گا اگر میں اپناں وچ دوڑتا واں۔ ہر سپورٹ سیشن ادھے گھنٹے توں زیادہ نئیں چلے گا۔ ایہہ دیکھدیا ہویاں کہ میرے لئی کم کتا مصروف سی، ایہہ

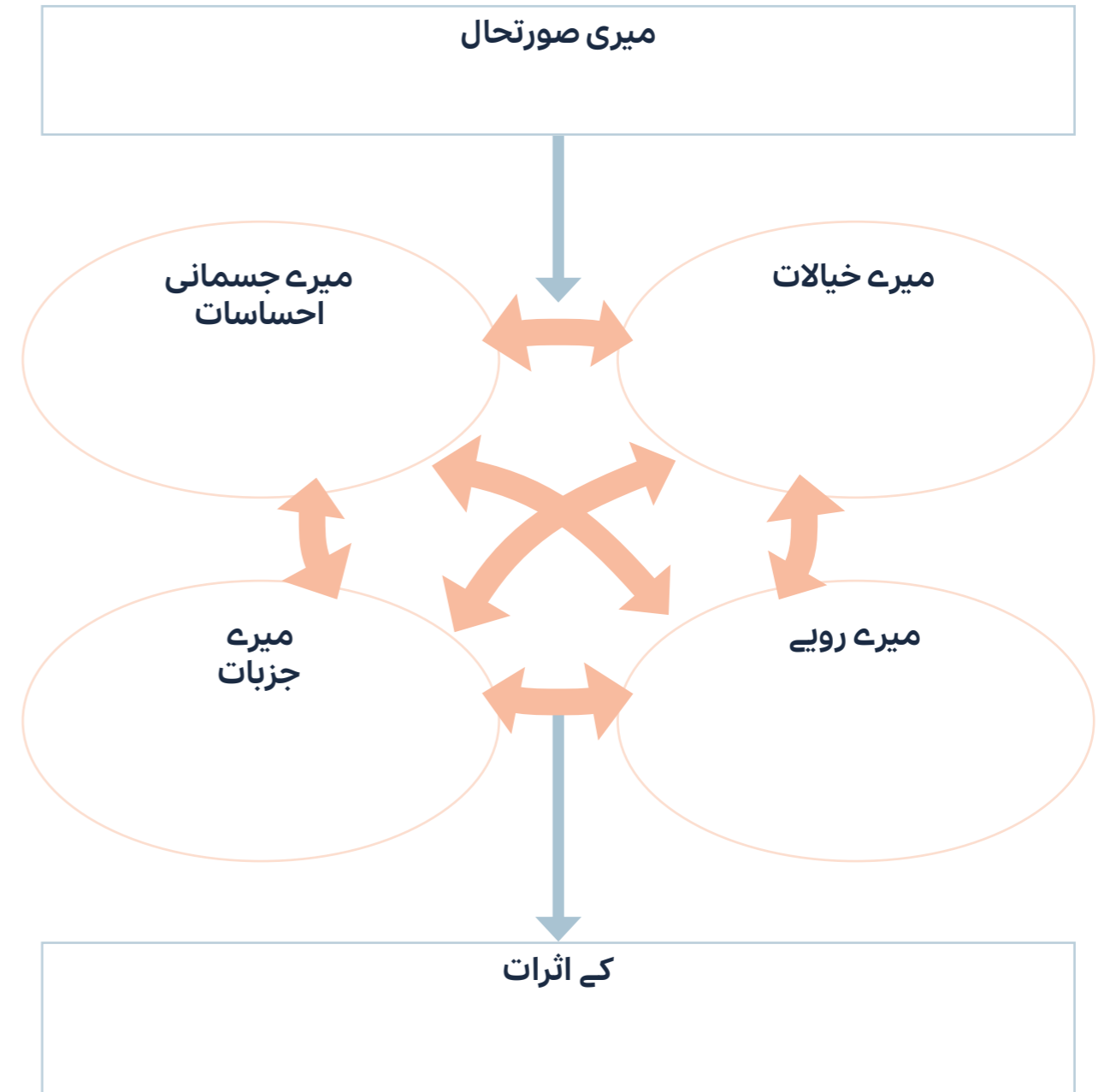


شیطانی چکر نوں توڑنا

ایس توں پہلاں کہ اسی تہاڈے فوبیا اتے قابو پان دی کوشش کرو، ایہہ سمجھن دی کوشش وچ تھوڑا سا وقت گزارن دے قابل اے کہ فوبیا کیس تراں پیدا ہوندا اے تے کی چیز اینانوں جاری رکھدی اے۔



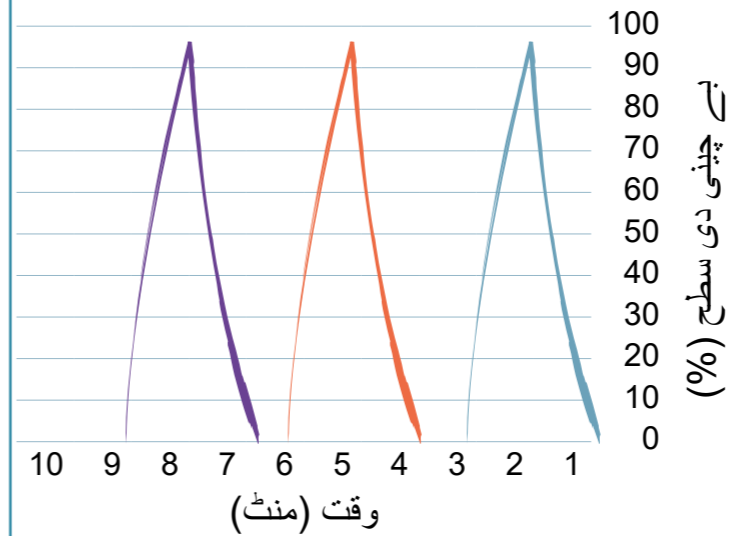
میری ظالم سائیکل ورک شیٹ



سادے خوف نوں برقرار رکھنا

تاہم، صرف ایس چیز توں گریز کرن نال جیہڑی سانوں خوفزدہ کرن دا باعث بن رہی اے، اسپیں جلد ہی اپنے آپ نوں سکھاندے ان کہ اپنے خوف دے منبع توں گریز کرنا ایس دا مقابلہ کرن توں بہتر محسوس ہوندا اے۔ اجتناب سانوں فوری طور اتے راحت پہنچاند اے تے جلد ہی 'پرہیز دا نمونہ' بن سکدا اے۔ تاہم، اگلی وار جدوں سانوں اپنے فوبیا دے ماخذ دا سامنا کرنا پیندا اے تے فیر سادے خوف توں متعلق جسمانی احساسات تیزی نال دوبارہ ودھ جاندے نیں تے سادے 'پرہیز دا نمونہ' دوبارہ شروع ہوندا اے۔ وقت گزرن دے نال اسپیں ایہہ سیکھدے ان کہ اسپیں اپنے خوف اتے قابو پانے دا واحد طریقہ ایہہ ہے کہ جدوں سادے فوبیا دا سامنا ہووے تے اوس دے ماخذ توں بچنا اے۔ ایہہ شیطانی چکر دی طرف جاندا اے جیس دی تسی اوپر نشاندہی کیتی اے۔

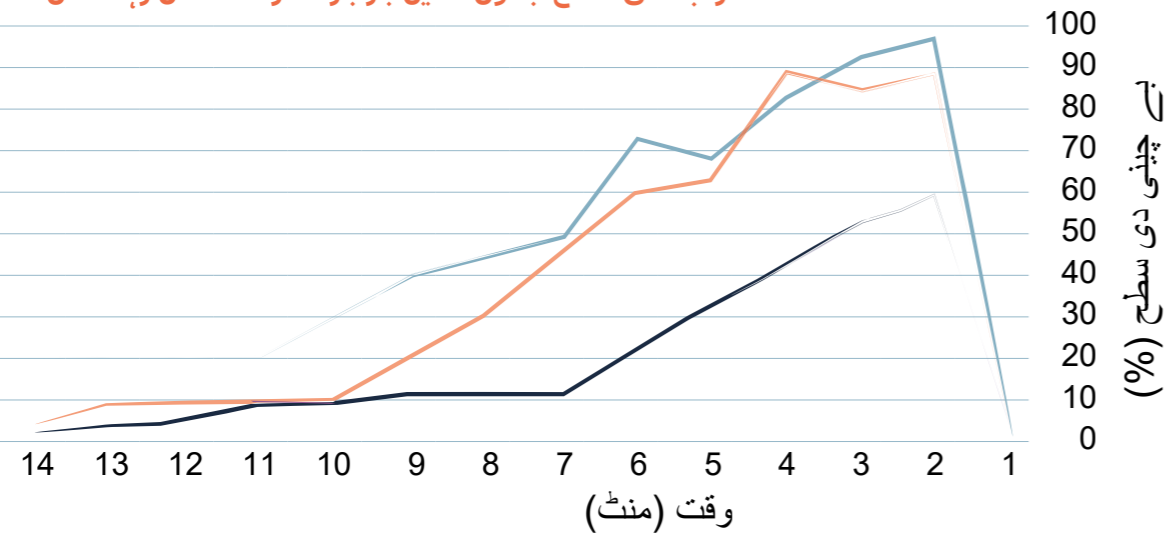
وقت دے نال اضطراب دی سطح جدوں اسپیں بار بار فرار ہوجاندے ان



شیطانی چکر نوں توڑنا

فیر آؤ ایس شیطانی چکر نوں توڑن دے طریقے دے بارے وچ سوچنا شروع کریے۔ تسی امید دے نال ایس گل دی نشاندہی کیتی اے کہ جیس چیز توں وی بچنا خوف دا سبب بن رہیا اے ایس نال قلیل مدت وچ راحت مل سکدی اے، پرہیز دا اک نمونہ خوف نوں طویل مدت وچ کم ہون توں روکدا اے۔ ایکسپوژر اینڈ ہیپیٹیویشن نامی تکنیک تہانوں اپنے خوف اتے قابو پان وچ مدد کرے گی جدوں تہانوں فوبیا دے منبع دا سامنا کرنا پیندا اے۔ ایہہ نقطہ نظر خوف دے منبع نوں بتدریج ظاہر کرن وچ ایس انداز وچ مدد کرے گا جو تہادے لئی قابل قبول ہووے تے تہانوں ایہہ شناخت کرن وچ مدد ملے گی کہ اگر تسی واقعتاً ایس صورت حال وچ رہندے او تے تہادے خوف دی سطح دا کی ہوندا اے۔ عام طور پر کی ہوندا اے جدوں صورت حال توں گریز نئیں کیتا جاندا اے کہ خوف دی سطح قدرتی طور تے نیچے آجاوے گی، اک عمل جنوں 'عادت' کہیا جاندا اے۔

اضطراب دکی سطح جدوں اسپیں بار بار محرک دے نال رہندے ان۔



ایکسپوژر سیشن 1 — ایکسپوژر سیشن 2 — ایکسپوژر سیشن 3

نمائش تے عادت

اب وقت آگیا اے کہ نمائش تے عادت دے ذریعے اپنے فوبیا اتے قابو پان دی کوشش کرو۔ ایس نقطہ نظر دا مقصد تہانوں اپنے خوف دا مقابلہ کرن وچ مدد کرنا اے۔

اوس فوبیا دا تدریجی ساخت دے نال مقابلہ کرن وچ مدد کرے گا جیہڑا تہاڈے لئی قابل قبول تے قابل انتظام اے۔ تسی ہر وقت 'کنٹرول' وچ رہو گے تے یقیناً تہاڈی حمایت کیتی جاوے گی۔ جدوں کہ نمائش مشکل ہو سکدی اے، نمائش دے چار اصول ایس نقطہ نظر نوں مؤثر بناندے نیں۔

سب توں پہلاں صفحہ 16 اتے 'فوبیا لیڈر ورک شیٹ' دے اوپری حصے وچ ایس مخصوص فوبیا دی نشاندہی کرو تے لکھو جیس اتے تسی قابو پانا چاہندے او۔ ایتھے تک کہ ایس فوبیا دے بارے وچ سوچن توں پہلاں ای تھوڑا جیا خوف پیدا ہونا شروع ہو سکدا اے۔ اگر ایسا اے تے، اوہنوں برداشت کرو کیونجے نقطہ نظر تہانوں

اصول 1: درجہ بندی - نمائش دی سرگرمیاں نوں ایناں دے خوف دے لحاظ نال درجہ بندی کرو۔

اہم نکات	کی کرنا اے
<ul style="list-style-type: none"> درجہ بندی وچ سرگرمیاں نوں وقت دے لحاظ نال الگ نہ کرو۔ اسیں نئیں جاندے کہ خوف دی سطح وچ 50 فیصد کمی آن وچ کنا وقت لگے گا تے ایہہ ہر شخص توں مختلف ہووے گا۔ ایس گل نوں یقینی بناؤ کہ منتخب کردہ ساریاں سرگرمیاں ایکسپوژر ایکسرسائز دے آغاز وچ تہانوں کم از کم 50% خوف دا باعث بنن دی توقع رکھدیاں نیں۔ ایس نال تہاڈی فوبیا لیڈر ورک شیٹ کے بالکل اوپر اک ایسی سرگرمی شامل کرن وچ مدد مل سکدی اے جیہڑی تہانوں مستقل بنیادوں اتے کرن دا امکان نئیں اے۔ 	<ul style="list-style-type: none"> مختلف سرگرمیاں دے بارے وچ سوچو جیہڑیاں تہاڈی منتخب فوبیا دے نال منسلک ہوندے نیں۔ ہر اک سرگرمی نوں 0-100 دے درمیان درجہ بندی کرو ایس لحاظ نال کہ تہانوں کنا خوف اے کہ ایس دی وجہ توں ہووے گا۔ اپنی فوبیا لیڈر ورک شیٹ دے اوپری حصے وچ او سرگرمی لکھو جیس دی وجہ نال تسی سب توں زیادہ خوف محسوس کردے او فیر خوف دی سطح دے لحاظ نال درجہ ذیل سرگرمیاں دی درجہ بندی کرو، ایناں سرگرمیاں نوں نیچے رکھو جیہڑا کم توں کم خوف دا باعث اے۔ او سرگرمی منتخب کرو جیس نال تہانوں لگدا اے کہ تسی اپنی نمائش شروع کرن دا انتظام کر سکدے او۔

قاعدہ 2: طویل عرصے تک - صورتحال وچ رہنا

اہم نکات	کی کرنا اے
<ul style="list-style-type: none"> درجہ بندی وچ سرگرمیاں نوں وقت دے لحاظ نال الگ نہ کرو۔ اسیں نئیں جاندے کہ خوف دی سطح وچ 50 فیصد کمی آن وچ کنا وقت لگے گا تے ایہہ ہر شخص توں مختلف ہووے گا۔ 	<ul style="list-style-type: none"> فوبیا لیڈر ورک شیٹ دے نچلے حصے وچ درجہ سرگرمیاں نال تسی قابل انتظام شرح اتے کم کرو۔ اپنے آپ کو ہر اک سرگرمی وچ اس وقت تک اجاگر کرو جدوں تک کہ تسی خوف دی سطح ایکسپوژر ایکسرسائز دے آغاز وچ دی گئی درجہ بندی کا کم از کم 50% تک گر نہ جائے۔

قاعدہ 3: دہرایا گیا - ہر نمائشی سرگرمی نوں دہراؤ۔

اہم نکات	کی کرنا اے
<ul style="list-style-type: none"> تنظیمی ڈھانچے وچ ہر اک سرگرمی دے نال اپنی نمائش نوں اوس وقت تک دہراؤ جدوں تک کہ ورزش دے آغاز وچ تہاڈی خوف دی درجہ بندی 40% یاں اوس توں گھٹ نہ ہووے۔ اپنی فوبیا لیڈر اتے کم کرنا جاری رکھو تاکہ اگلی سرگرمی دی نمائش شروع ہووے جیس نوں تسی کم از کم 50% خوف دے طور تے درجہ دتا اے تے عمل جاری رکھو۔ 	

قاعدہ 4: خلفشار کے بغیر - اپنے آپ کو 'خوف محسوس کرن' دی اجازت دیو

اہم نکات	کی کرنا اے
<ul style="list-style-type: none"> کسے وی چیز دی شناخت کرو جیہڑا تہانوں اپنے خوف نوں کم کرن لئی اپنے آپ نوں مشغول کرن وچ مدد کردا اے۔ ایہہ انتہائی انفرادی ہو سکدے نیں پر ایناں وچ ایسیاں چیزاں شامل ہو سکدیاں نیں جیس تراں ہمیشہ کسی دوست دے نال جگہوں پر جانا، موسیقی سننا، سیاہ چشمہ پہننا، آنکھیں بند کرنا، یقین دہانی حاصل کرنا، اپنے فون نال کھیلنا وغیرہ۔ ایس گل نوں یقینی بنان لئی کہ نمائش تے عادت تہاڈے لئی کم کردی اے، تہانوں ایس گل نوں یقینی بنانا ہووے گا کہ تہاڈے خوف نوں کم کرن لئی استعمال کیتی جان آلی کوئی وی چیز ہن تہانوں خوف دا سامنا کرن توں ہٹان لئی انحصار نئیں کردی اے۔ اگر تہانوں لگدا اے کہ پہلاں کچھ وی چھوڑنا بہت مشکل اے تے فیر ایہہ ٹھیک اے۔ جدوں تک کہ او سرگرمی جیہڑی تہاڈے خوف نوں کم کردتی اے ہن وی متوقع اے کہ تہانوں ایکسپوژر ایکسرسائز دے آغاز وچ کم از کم 50% خوف لاحق ہووے گا اینوں اپنی فوبیا لیڈر ورک شیٹ میں لکھ دیو۔ خلفشار نوں ہٹا کے اینوں دوبارہ درجہ بند کرن تے غور کرو تے اینوں فوبیا لیڈر ورک شیٹ وچ اونچا رکھو۔ 	

ایکسپوژر اور ہیبی ٹیویشن کردے وقت اینوں قابل انتظام تے کامیاب بنان لئی احتیاط نال منصوبہ بندی کرنا مفید اے۔ اسیں تجویز کردے آن کہ تسی دو ورک شیٹس، فوبیا لیڈر تے فیسنگ مائی فوبیا دا استعمال کرو تاکہ تسی اپنے فوبیا اتے قابو پان لئی جیہڑی پیشرفت کیتی اے اوس دی منصوبہ بندی تے جائزہ لین دے عمل وچ تہاڈی رہنمائی کرن۔ اپنے فوبیا اتے قابو پان لئی نمائش تے عادت شروع کرن توں پہلاں، او پہلاں شی دے نال چیک ان کرو تے دیکھو کہ کتیاں دے خوف اتے قابو پان لئی ایہہ طریقہ کیس تراں استعمال کیتا گیا سی۔

میری فوبیا ورک شیٹ دا سامنا کرنا

ایکسپوژر ایکسرسائز: کتے توں تقریباً 20 میٹر توں زیادہ قریب نہ ہونا، بلکہ لیڈ پر ہونا۔

تصرے	منٹ	نمائش دے خوف دی درجہ بندی (0-100)			ورزش دی تاریخ تے وقت
		ورزش دا اختتام	ورزش دا آغاز	ورزش دی تیاری	
میں واقعی ایہہ نہیں کرنا چاہندا سی کیونکہ ایہہ غیر آرام دہ محسوس ہوندا سی، پر مینوں احساس اے کہ مینوں اینوں ترتیب دین دی ضرورت اے۔ اگرچہ سخت سی۔	18	35	70	50	17/7/14 نمائش 1
میرے خوف دی سطح وچ پہلے سے تھوڑا بہتر سی پر ایس وار ایس وچ تیزی نال کمی آئی۔	12	30	65	40	17/7/16 نمائش 2
ایس کم نون ویکھ سکدا وان، ایس وار میرا خوف بہت تیزی نال گر گیا۔	9	30	60	40	17/7/17 نمائش 3
میرا خوف شروع وچ 50 سی پر مکمل کرن لئی بہترین سوچیا، اینوں مکمل کرنا چنگا لگا، اینوں کم کردے ہوئے دیکھو۔	7	20	50	20	17/7/19 نمائش 4
اگرچہ شروع وچ میرا خوف 50 توں کم سی صرف ایس گل نون یقینی بنانا چاہندا سی کہ چیزاں بہتر ہون تے انہوں نے ایس تران کیتا۔	2	10	40	10	17/7/21 نمائش 5
					نمائش 6

خوف دی درجہ بندی

100	75	50	25	0
بہت شدید	شدید	اعتدال پسند	معتدل	کوئی خوف نیں

فوبیا لیڈر ورک شیٹ

فوبیا جیدے اتے تسی قابو پانا چاہندے او: کتیاں توں میرا خوف

خوف دی درجہ بندی	سرگرمی دی درجہ بندی	متوقع خوف دی درجہ بندی (0-100)
سب توں زیادہ خوف	فرش اتے لیٹنا جیس تران کتا میرے اتے چھلانگ لگاندا اے۔	100
	اک کتے نون سیسے نال مارنا۔	100
	سیسہ توں دور کتے دے قریب ہونا۔	90
درمیانہ خوف	پارک دی دوجی طرف ہون دے ناطے جتھے کتے اپنی قیادت سے دور نیں۔	80
	کتے توں تقریباً 20 میٹر توں زیادہ قریب نہیں ہونا بلکہ قیادت دے نزدیک ہونا۔	70
	لیڈ پر اپنے پڑوسی دے کتے دے قریب ہونا۔	70
گھٹ توں گھٹ خوف (کم از کم 50 دی شرح بونی چاہدی اے)	اپناں اکھاں بند کیتے بغیر ٹیلی ویژن اتے کتیاں نون ویکھنا۔	60
	کتیاں دے بارے میوچں گل کرنا۔	
	کتیاں دی تصویراں دیکھنا۔	50

خوف دی درجہ بندی

100	75	50	25	0
بہت شدید	شدید	اعتدال پسند	معتدل	کوئی خوف نیں



میری فوبیا ورک شیٹ دا سامنا کرنا

نمائش دی مشق؟

تبصرے	نمائش دے خوف دی درجہ بندی (0-100)				ورزش دی تاریخ تے وقت
	منٹ	ورزش دا اختتام	ورزش دا آغاز	ورزش دی تیاری	
					نمائش 1
					نمائش 2
					نمائش 3
					نمائش 4
					نمائش 5
					نمائش 6

خوف دی درجہ بندی

100	75	50	25	0
بہت شدید	شدید	اعتدال پسند	معتدل	کوئی خوف نیں

فوبیا لیڈر ورک شیٹ

فوبیا جیس اتے تسی قابو پانا چاہندے او:

متوقع خوف دی درجہ بندی (0-100)	سرگرمی دی درجہ بندی	خوف دی درجہ بندی
		سب توں زیادہ خوف
		درمیانہ خوف
		گھٹ توں گھٹ خوف (کم از کم 50 دی شرح ہونی چاہدی اے)

خوف دی درجہ بندی

100	75	50	25	0
بہت شدید	شدید	اعتدال پسند	معتدل	کوئی خوف نیں



میری اسٹیٹنگ ویل ٹول کٹ ورک شیٹ

کناں سرگرمیاں نے مینوں بہتر محسوس کرن وچ مدد کیتی؟

میں ایس ورک بک دے ذریعے کم کرن لئی کون سی مہارتیں سیکھیاں نیں؟

میں ایس ورک بک تون کون سی تکنیکیں سیکھیاں نیں جیہڑیاں واقعی مددگار سی؟

ایساں سرگرمیاں، مہارتاں تے تکنیکاں نوے عملی جامہ پہنان وچ کیس چیز نے میری مدد کیتی؟

اپنے فوبیا دے سب توں اوپر رہنا

ایہہ دوری حاصل کرن واسطے بہت اچھا۔ امید ہے کہ تسی ورک بک نون ایس مخصوص فوبیا دے خوف نون کم کرن وچ مددگار پایا اے جیہڑا تہاڈی زندگی اتے اثر انداز ہو رہا سی۔

◀ جبکہ خوف فوبیا نال وابستہ ایک عام جذباتی ردعمل اے، ایہہ اک عام تے مددگار جذبات وی ہو سکدا اے جیہڑا سانوں اپنے ماحول وچ موجود ممکنہ خطرات یاں خطریاں لئی تیاری کرن دے قابل بناندا اے۔ مثال دے طور تے ممکنہ خطرات دے بارے وچ سوچو جدوں رات گئے خود ای گھر جانا ہوندا اے۔ ان حالات وچ خوف نال وابستہ جسمانی علامات کئی طریقیاں تون مددگار ثابت ہو سکدیاں نیں۔ مثال دے طور تے توجہ دی سطح نون بڑھا کر سانوں ممکنہ خطریاں تون زیادہ چوکنا بن کے یاں ضرورت پین تے اپنے جسم نون کارروائی کرن لئی تیار کرنا۔

دوسری چیزوں اتے 'ایکسپوزر اینڈ ہیپیٹیویشن' استعمال کرن دا فیصلہ کرن تون پہلاں جیہڑا تہاڈے لئی خوف دا باعث بنتی ہیں، ہمیشہ ان حالات وچ فرق کرن دی کوشش کرو جتھے خوف مناسب ہووے تے فوبیا جتھے خوف دی سطح لاحق خطرے تون زیادہ ہو سکدی اے۔

لہذا، تسی مستقبل وچ اپنے فوبیا (فوبیا) نون برقرار رکھ سکدے او، ایہہ ضروری ا کہ تسی ایس ورک بک وچ سیکھی ہوئی تکنیکاں نون اپنی روزمرہ دی زندگی دا حصہ بناؤ۔ ایس لئی ایناں چیزاں دے بارے وچ سوچنا فائدہ مند ہو سکدا اے جیہڑا تہانوں خاص طور تے مفید معلوم ہوندیاں نیں۔ 'چنگی تراں رہن دی ٹول کٹ' نون مکمل کرن نال تہانوں ایسا کرن وچ مدد ملے گی۔ ایہہ اک مفید یاد دہانی دے طور تے کم کر سکدا اے کہ تسی ایس فوبیا اتے کیس تراں قابو پایا جیس اتے تسی کم کر رئے او۔ یاں واقعی ہوسکدا اے کہ تسی اپنے دوسرے فوبیا لئی نمائش تے عادت دے طریقے نون لاگو کرنا چاہندے او۔

اگر ایسا اے تے فیر ایسا کرن تون پہلاں چند چیزاں اتے غور کرنا ضروری اے۔

◀ 'نمائش تے عادت' بہت سارے، بہت سارے، فوبیا اتے قابو پان لئی اک بہت مؤثر طریقہ اے۔ تاہم کچھ فوبیا دے نال (مثال دے طور اتے خون دی چوٹ) اوتھے اضافی تحفظات نیں جتاں اتے غور کرن دی لوڑ ہو سکدی اے۔ دوسرے فوبیا اتے ایس طریقے نون آزمانے تون پہلاں ایہہ تہاڈے PWP یاں کسے دوسرے صحت دے پیشہ ور دے نال چیزاں نون چیک کرن دے قابل ہو سکدا اے۔





میرے نوٹس



میرے نوٹس



میرے نوٹس



میرے نوٹس

مصنفین

پروگرام تے اک وسیع تر نفسیاتی علاج لئی افرادی قوت نوں تیار کرنا تے بین الاقوامی سطح اتے LiCBT وچ ہونے والی پیش رفت توں متعلق نال منسلک نیں۔ کم دے وقت توں بعد پال اپنے خاندان دے نال وقت گزارن توں لطف اندوز ہوندا اے، خاص طور تے اپنے دو سیاہ لیبراڈور کتیاں دے نال دیہی علاقوں وچ چہل قدمی کردا اے۔

مائیک شیپارڈ ایک لیکچرر نیں جو یونیورسٹی آف ایکسیٹر میں کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (سی ای ڈی اے آر) گروپ دے اندر سائیکولوجیکل ویلپیٹنگ پریکٹیشنر ٹریننگ پروگرام پر پڑھاندے نیں۔ اینوں کارکردگی دی بے چینی وچ خاص دلچسپی اے تے او طلباء دی مدد لئی CBT سیلف ہیلپ مداخلت دی تیاری وچ شامل سی۔ کم دے وقت توں بعد مائیک اپنے وقت نوں 80 دی دہاتی موسیقی دے جنون دے درمیان متوازن رکھدا اے – گٹار بجانا، سرفنگ کرنا، گانا گانا تے حد توں زیادہ مہتواکانکشی الٹرا میراتھنز لئی سائن اپ کرنا۔

پروفیسر پال فارینڈ یونیورسٹی آف ایکسیٹر وچ کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (سی ای ڈی اے آر) سائیکالوجی دے اندر لو-انٹینسٹی کوگنیٹو بیہیویورل تھراپی (ایل آئی سی بی ٹی) پورٹ فولیو دے ڈائریکٹر نیں۔ ایس دی بنیادی طبی تے تحقیقی دلچسپیاں LiCBT وچ نیں، خاص طور تے تحریری خود مدد دی شکل میں۔ جسمانی صحت دے مسائل دا سامنا کرن آلے لوکاں دے نال اپنی تحقیق تے کلینیکل پریکٹس دی بنیاد اتے پال نے افسردگی تے اضطراب لئی تحریری CBT سیلف ہیلپ مداخلتوں دی اک وسیع رینج تیار کیتی اے تے ان آلی گھٹ شدت والے CBT سکلز اینڈ انٹرویشنز، اک پریکٹیشنرز مینوئل دے ایڈیٹر ہیں۔ (2020 LiCBT وچ پریکٹیشنرز سطح دی ذہنی صحت سے متعلق افرادی قوت دی اہلیت نوں بڑھان واسطے SAGE دے ذریعے شائع کردہ اک تربیتی مینوئل۔ ایناں شعبیاں دے نال متعلق او کئی قومی سطح دی کمیٹیاں دے رکن نیں جیہڑے محکمہ صحت، نفسیاتی علاج تک رسائی نوں بہتر بنان (IAPT)

کاپی رائٹ © Exeter یونیورسٹی [2019] (CEDAR) دے ذریعے کم کرنا؛ شعبہ نفسیات۔ جملہ حقوق محفوظ نیں۔

ماسوائے جیسا کہ ذیل وچ بیان کیتا گیا اے، ایس اشاعت دا کوئی وی حصہ الیکٹرانک ذرائع ولوں یاں بصورت دیگر مالک دی تحریری اجازت توں بغیر دوبارہ تیار، ترجمہ، ذخیرہ یاں منتقل نہیں کیتا جا سکدا۔ تسی اشاعت دی اک کاپی اپنے ذاتی استعمال تے یاں اپنے انفرادی طبی استعمال لئی ڈاؤن لوڈ کر سکدے او بشرطیکہ تسی ماخذ نوں تسلیم کرو۔ براہ کرم آگاہ رہو کہ اگر تہاڈی تنظیم نوں ایس اشاعت نوں اپنی پوری سروس وچ استعمال کرنے دی لوڑ اے تے فیر تہانوں علیحدہ لائسنس دی ضرورت ہوے گی۔ ایہہ اشاعت تھراپی دی جگہ نہیں لیندی اے تے ایس دا مقصد اہل پیشہ ور افراد دے ذریعے علاج وچ اضافے لئی استعمال کرنا اے تے ایہہ مناسب تربیت دا متبادل نہیں اے۔ نہ تے کاپی رائٹ ہولڈر، مصنفین، تے نہ ای کوئی دوسرا فریق جیہڑا ایس اشاعت دی تیاری یاں اشاعت وچ شامل رہیا اے ایس گل دی ضمانت دیندا اے کہ یہاں موجود معلومات پر لحاظ نال درست یاں مکمل نیں، تے اوہ کسے ایسی معلومات دے استعمال کرن دی وجہ نال حاصل کردہ نتائج دی غلطی یاں کوتاہی دے ذمہ دار نہیں نیں۔

