

گھبراؤ نئیں:

گھبراہٹ دی بیماری دا انتظام



تھاڈی مسئلہ حل کرن دی مہارتاں نوں فروغ
دین تے لاگو کرن وچ مدد دے لئی ایک علمی
طرز عمل دی تھراپی ثبوت تے مبنی نقطہ نظر۔

جی آیاں نوں!

سب توں پہلاں، گھبراہٹ تے قابو پان دے لئی مدد حاصل کرن دے لئی شاباش!

ایہہ 'گھبراؤ نئیں' ورک بک ایک ثبوت تے مبنی نفسیاتی علاج تے مبنی اے جس نوں کوگنیٹیو بیویورل تھیراپی (CBT) کیہا جاندا اے۔ 'گھبراہٹ' دے لئی CBT ناؤ-اینڈ-بئیر تے توجہ مرکوز کردا اے تے ان لوکاں دی مدد کردا اے جاناں نوں جسمانی احساسات دے متعلق اچانک، غیر متوقع طور تے خوف دا سامنا کرنا پیندا اے جاناں دا اوہ اس مسئلے نوں سمجھن وچ تجربہ کرن دئے نیں تے ایداں دیاں چیزاں نوں تبدیل کرو جو تکلیف دہ جسمانی احساسات نوں جاری رکھدیاں نیں۔

ورک بک ایک تکنیک دے ذریعے تہاڈی رہنمائی کرے گی جس نوں چیلنجنگ تھائس اینڈ ٹیسٹنگ دیم آؤٹ کیہا جاندا اے تاکہ ان لوکاں دی مدد کیتی جا سکے جو گھبراہٹ دے اچانک احساسات یا گھبراہٹ دے حملیاں دا سامنا کردے نیں۔

اس نوں ذہنی صحت دے پیشہ ور دے تعاون توں کام کرن دے لئی تیار کیتا گیا اے اس گل نوں یقینی بنان دے لئی کہ لوگ اس تکنیک توں زیادہ توں زیادہ فائدہ چکن۔ پورے انگلینڈ وچ ایہہ نفسیاتی بہبود دا پیشہ ور موجود ہووے گا جو کہ نفسیاتی علاج تک رسائی نوں بہتر بنان دے لئی کام کردا اے۔ کم کرن دے ایس طریقے دی کامیابی نوں دیکھدے ہوئے اس طرح دے طریقے بن دوسرے ممالک وچ وی دستیاب ہو گئے نیں۔

ہو سکدا اے کہ تسی آپ وی اس ورک بک نوں ویکھیا ہووے۔
چاہے تعاون دے نال یا اپنے آپ استعمال کرو، تسی ورک بک
دے ذریعے کام کرن دے طریقے دے انتخاب تے قابو رکھدے او۔

گھبراہٹ دی بیماری کی اے؟

'گھبراہٹ دے حملے' خوف دے شدید لمحات ہندے نیں جو متعدد ناپسندیدہ جسمانی احساسات نال منسلک ہندے نیں جداں تیزی نال دھڑکدا دل، سانس دی قلت، چکر آنا یاں بیہوشی۔

فوبیا تے گھبراہٹ دی بیماری دے درمیان بنیادی فرق ایہہ ہے:

■ جدوں ایک مخصوص خوف وچ مبتلا لوگ خوفزدہ کرن آلیاں چیزاں توں بچ جاندے نیں یاں دور ہو جاندے نیں تے جسمانی احساسات بہت جلد ختم ہو جاندے نیں۔

■ تاہم گھبراہٹ دی بیماری دے نال لوگ اپنے آپ نوں درحقیقت ان جسمانی احساسات توں ڈردے ہوئے پاندے نیں جو اوہ محسوس کرن دئے ہندے نیں۔ ایہہ گھبراہٹ دے ان احساسات نوں جاری رکھ سکدا اے تے اوہ اپنے آپ نوں ایک سنگین چکر وچ پھسدا ہویا پاندے نیں۔

ہر کوئی ان جسمانی احساسات دا تجربہ کر سکدا اے جدوں اوہ اپنے آپ نوں کسی خاص چیز توں خوفزدہ پاوے مثلاً جانور، جگہ یاں صورتحال۔ اس نوں فوبیا کہیا جاندا اے۔

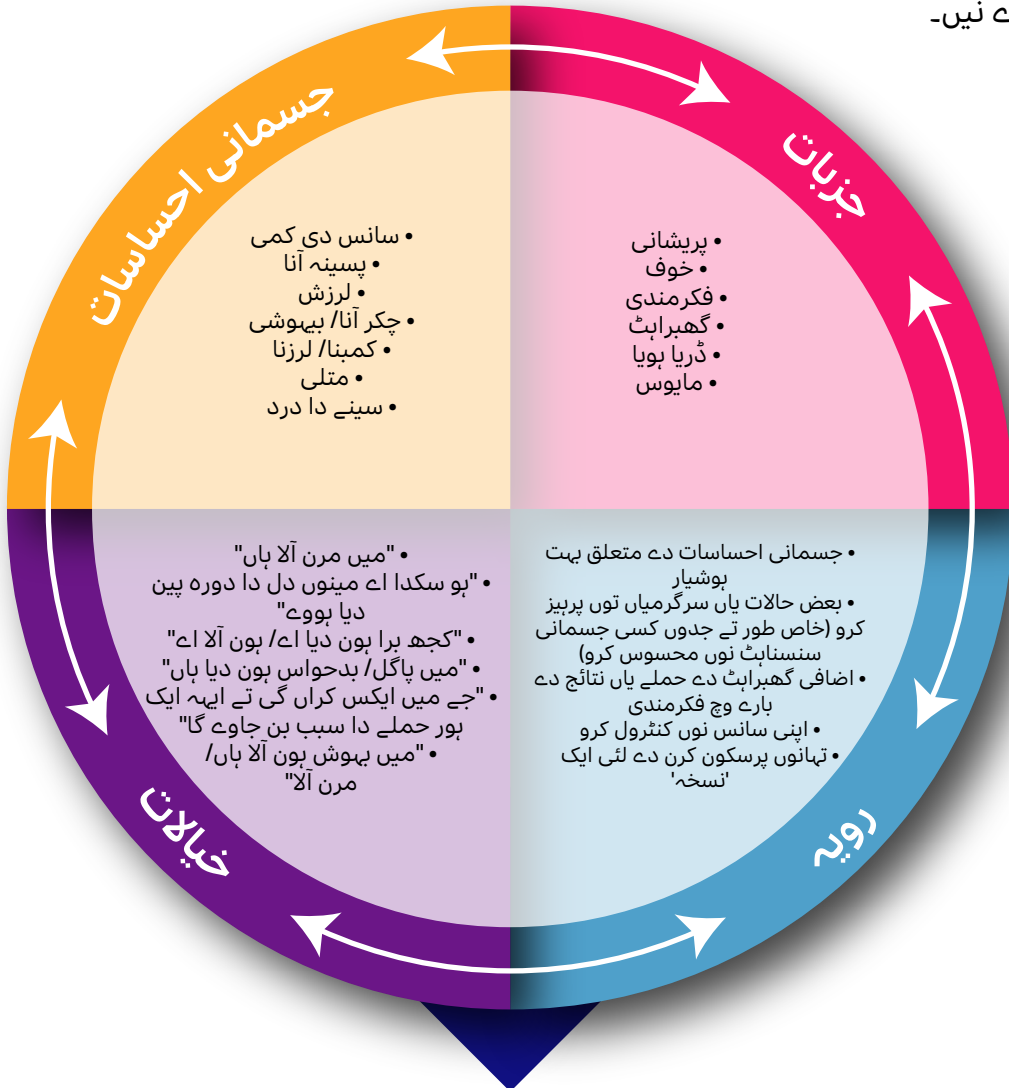
تاہم، جدوں گھبراہٹ دے حملے کثرت نال ہندے نیں، غیر متوقع طور تے تے طویل عرصے تک جاری رہندے نیں تے ایہناں نوں گھبراہٹ دی بیماری دے نام نال پہچانیا جاندا اے۔

گھبراہٹ دی بیماری کداں ظاہر ہوندی اے؟

جدوں کجھ لوگ محسوس کردے نیں کہ ایہناں نوں تکلیف دہ جسمانی احساسات ہون دئے نیں تے ہو سکدا اے کہ اوہ اس دے بارے چہ فکر کرنا شروع کر دین تے بدترین صورتحال دے بارے وچ سوچنا شروع کر دین۔ اس دے نتیجے وچ خوف وددا اے جس دی وجہ توں جسمانی احساسات بدتر ہو جاندے نیں۔ اس توں پہلاں کہ اوہ اس توں واقف ہون، اوہ ایک سنگین چکر وچ پھنس جاندے نیں تے اس دا اثر اوہناں دے کماں تے وی پیناں شروع ہو جاند اے۔ ایہہ کجھ اس طرح نظر آ سکدا اے:

گھبراہٹ دے حملے دراصل بہت عام نیں تے بہت جتے لوگ ایہناں دی شکایت کردے نیں۔ لیکن اوہ اکثر ایہناں دے بارے وچ فکرمند نئیں ہندے، اوہ جلدی ایہناں توں گزر جاندے نیں تے اوہناں دی زندگیاں تے اس دا بہت گھٹ اثر پیندا اے۔

تاہم کجھ لوگ بار بار تے طویل مدتی گھبراہٹ دے حملیاں دا تجربہ کردے نیں۔ کیوں؟ خیر، تہانوں ایہہ جان کے حیرت ہووے گی ایہہ گھبراہٹ دے حملیاں دے بارے وچ خوفناک خیالات نیں جو 'گھبراہٹ دی بیماری' دا باعث بن سکدے نیں۔



ایہناں وچوں ہر ایک دوجے تے بالواسطہ اثر پاند اے تے اوہ جسمانی احساسات طویل عرصے تک جاری رہندے نیں۔

جے تہانوں لگدا اے کہ ایہہ تہاڈے نال ہون دیا اے تے ایہہ ورک بک مدد کر سکدی اے۔

گھبراہٹ توں متعلقہ جسمانی احساسات نوں سمجھنا

گھبراہٹ دے حملے کافی عام نیں تے ایہہ حملے ہون دے دوران جو اسی سوچدے آن اس دے برعکس، ایہہ خطرناک نئیں ہوندے۔

فلائٹ-فریز یاں 3 ایف ردعمل اے جو جسم وچ خارج ہون آلی ایڈرینالین ہارمون دے ذریعے پیدا ہوندا اے۔ ایہہ خطرے نوں محسوس کرن وچ ساڈی مدد کردا اے۔ مثال دے طور تے جے کوئی چور تہاڈے گھر آ جاوے تے 3 ایف سانوں چور نوں للکارن، پچن یاں بستر تے تھلے لکن یاں سانوں ہلکل ساکن رہن دے لئی تیار کردا اے۔ ایہہ بنیادی طور تے ایڈرینالین دے اخراج دے ذریعے ایدان کردا اے جس دے نتیجے وچ جسم متعدد طریقیاں نال متاثر ہوندا اے۔

آؤ دریافت کریے کہ خوف یاں اضطراب توں وابستہ جسمانی احساسات دا کی مطلب اے۔ ڈبے تے نشان لاؤ جے تسی ایہناں وچوں کسی وی جسمانی سنسناہٹ دا تجربہ کردے اوں۔

گھبراہٹ دے حملے دے دوران لوکاں نوں جو جسمانی احساسات دا سامنا کرنا پیندا اے اوہ صرف ساڈے جسم دا فطری ردعمل ہوندا اے جس نوں خطرہ سمجھ لیا جاندا اے۔ ایہہ جسمانی احساسات فیر خوف نال وابستہ ہو جاندے نیں۔ فیر خوف خطرے تے بوہتی توجہ دین وچ ساڈی مدد کردا اے ہلکل اسی طرح ایک بہت تیز تے پریشان کن فائرلارم نوں نظر انداز نئیں کیتا جا سکدا تا کہ ایہہ یقینی بنایا جا سکے کہ اسی جلد توں جلد عمارت توں نکل جائیے۔

لہذا خوف تے اضطراب سانوں ایک خطرناک صورتحال نوں سمبھالن دے لئی تیار کرن وچ واقعی مددگار ثابت ہو سکدے نیں۔ ایہہ 'فائٹ'

جی ہاں	نئیں	ایہہ کیوں ہون دیا اے	جسمانی احساسات
		جسم نوں لڑن یاں دوڑن دے لئی تیار کرن دے لئی پٹھیاں نوں زیادہ آکسیجن دی ضرورت ہوندی اے تے مختصر، تیز ساواں دے ذریعے زیادہ آکسیجن لی جاندی اے۔ پھیپھڑے دراصل خالی ہون دی بجائے ہوا نال بھرے ہندے نیں۔	تیز، اکھڑی ہوئی سانس، ایدان محسوس کرنا جداں تسی سانس نئیں لے پا رہے اوں
		آکسیجن نوں پٹھیاں تک پھیلان دی ضرورت ہوندی اے جو دل دی دھڑکن نوں تیز کردا اے تا کہ جسم وچ خون دا بہاؤ بڑھایا جا سکے۔	دل دی تیز دھڑکن
		جسم 3 ایف دے ردعمل دی تیاری کر ریا ہوندا اے اس لئی پٹھیاں وچ تناؤ پیدا کردا اے جو ردعمل دے لئی تیار ہوندے نیں۔	سینے وچ درد (یاں دیگر پٹھیاں وچ تناؤ تے درد)
		اکھاں خطرے یاں فاصلے تے توجہ مرکوز کرن دی کوشش تا کہ پچھن دی صورت وچ راستے دا حساب لایا جا سکے۔	بصارت وچ تبدیلیاں (دھندلی/تنگ)
		خون دا بہاؤ غیر ضروری افعال جداں نظام انہضام توں دور ہو جاندا اے کیونکہ 3 ایف دا ردعمل ایک ترجیح بن جاندا اے۔	ہاضمے وچ تبدیلیاں (بیت الخلا جان دی شدید خواہش/گدگدی/خشک منہ تے گلا)
		خون دے بہاؤ وچ اضافہ تے پٹھیاں دی سختی تے تناؤ دے نال نال پسینہ جسم دے بنیادی درجہ حرارت نوں منظم کرنا شروع کر دیندا اے	پسینہ آنا تے گرمی محسوس کرنا
		وڈے پٹھیاں وچ خون دے بہاؤ چہ اضافے دا مطلب اے کہ انگلیاں تے پنجیاں ورگے حصیاں وچ خون دا بہاؤ گھٹ ہونا جس دی وجہ توں اوہ بے حس تے سن ہو جاندے نیں۔	بے حسی تے سوئیاں چھبنا
		3 ایف ردعمل دماغ دے عقلی حصے تے ترجیح حاصل کر لیندے نیں جو یادداشت، ارتکاز تے فیصلہ سازی نوں متاثر کردا اے۔	توجہ مرکوز کرن وچ دشواری

اگلے مراحل

امید اے کہ ہن تہانوں بہتر اندازہ ہو گیا ہووے گا کہ جن جسمانی احساسات دے بارے وچ تسی فکرمند اوں ہو سکدا اے کہ اوہ خطرناک نہ ہوں بلکہ صرف خود دا جسمانی ردعمل ہوں۔

غور کرن دے لئی:

جے تسی ہلے تک کسی صحت دی دیکھ بھال کرن آلی پیشہ ور نال گل نئیں کیتی اے تے غور کرو کہ کی تسی آگے ودن توں پہلاں ملاقات طے کرنا چاہندے اوں۔ اس توں تہانوں اس ورک بک دے نال بہتر طور تے مشغول ہوں وچ مدد مل سکدی اے۔

جے تسی محسوس کیتا اے کہ تسی جن جسمانی احساسات دا تجربہ کرن دئے او ایہناں وچوں کسی دے بارے وچ خوفزدہ ہوں دئے او تے تہانوں دستیاب کسی وی معاونت دے نال اس ورک بک دے ذریعے کام جاری رکھنا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔

جے تسی پہلاں ای کسی صحت دی دیکھ بھال آلی پیشہ ور نال ان جسمانی احساسات دے بارے وچ گل کر چکے اوں جنان دا تسی سامنا کرن دئے اوں تے تہانوں دسیا گیا اے کہ ایہناں دی وجہ صحت دا کوئی واضح مسئلہ نئیں اے تے ایہ ممکن اے کہ تہانوں گھبراہٹ دی بیماری ہووے۔ جے ایداں بے تے تسی صحیح جگہ تے آئے اوں!

چیلنجنگ سوچنا تے ایہہ کداں مدد کر سکدا اے

شروع کرن توں پہلاں اس ورک بک چہ استعمال ہوں آلی طریقہ کار دے بارے وچ تھوڑا ہور جاننا ضروری اے۔ نقطہ نظر نوں سمجھن نال تہانوں ایہہ شناخت کرن وچ مدد ملے گی کہ آیا تہاڈی اس دے نال مشغول ہوں دی قابلیت وچ کوئی چیز رکاوٹ بن سکدی اے۔

چیلنجنگ سوچ دے دو مراحل:

■ سوچ نوں چیلنج کرنا: تہانوں ان خوفناک خیالات نوں پھڑن، چیلنج کرن تے اوہناں تے نظر ثانی کرن وچ مدد کردا اے جو تہاڈے جسمانی احساسات دے نتیجے وچ آسکدے نیں۔ اس دے نال قابل مزمت چکر نوں چلن توں روکن وچ مدد مل سکدی اے۔

■ خیالات دی جانچ کرنا: ہو سکدا اے کہ تسی ان خوفناک خیالات نوں کامیابی نال چیلنج کر سکو لیکن کوئی چیز ہلے وی تہانوں نئی سوچ تے یقین کرن توں روکن دئی اے۔ جے ایداں اے تے اس دی جانچ کرنا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔

جداں ای تسی تھوٹ چیلنجنگ دے اختتام دی طرف آندے او تہانوں معلوم ہو سکدا اے کہ اس توں تہانوں اپنی گھبراہٹ تے قابو پان وچ مدد ملدی اے۔ جے ایداں اے تے ہو سکدا اے کہ تسی اس شخص نال گل کرنا چاہو جو تہاڈی مدد کرن دیا اے کیونکہ ہو سکدا اے کہ تہانوں خیالات دی جانچ کرن دی لوڈ نہ ہووے۔ ایہہ تہاڈا انتخاب اے۔



جے تسی اس ورک بک نوں استعمال کرن وچ دلچسپی رکھدے او تے زہرا دی کہانی پڑھنا مددگار ثابت ہو سکدا اے۔

زہرا دی کہانی

میں 32 سال دی ہاں تے میری بیٹی ایلانا دی پیدائش دے چند ماہ بعد ای مینوں گھبراہٹ دے دورے پینا شروع ہو گئے سی۔

میں چھ ماہ مسلسل ایک ہور گھبراہٹ دے دورے دے خوف نال گزارے جدوں ڈین نے مینوں مدد طلب کرن دی تاکید کیتی کیونکہ اوہ ویکھ سکدا سی کہ میں پریشان رہن لگی سی تے ہن مینوں وی فکر ہون لگی سی کہ میں ایک بری والدہ بنن دئی ہاں۔ آخرکار میں اپنی صحت دی دیکھ بھال کرن آلے پیشہ ور نال گل کیتی جس نے مینوں چیک کیتا۔ اوہ نے کہیا کہ اوہ میرے گھبراہٹ دے دورے دی کوئی جسمانی وجہ دریافت نئیں کر سکی تے اس نے خیال ظاہر کیتا کہ مینوں گھبراہٹ دی بیماری ہو سکدی اے۔ اونے مینوں بی ویل، نفسیاتی علاج تک رسائی نوں بہتر بنان والی مقامی سروس دا حوالہ دتا۔ پہلاں میں مُذِیْب سی، مینوں جسمانی طور تے اپنے نال کجھ غلط محسوس ہندا سی نا کہ ایہہ میرے دماغ چہ سی۔ تاہم میں فون چکیا تے ملاقات دا وقت طے کر لیا۔ مینوں کی گوانا پیندا؟

مینوں پہلا گھبراہٹ دا دورہ مقامی دکان توں گھر واپس آندے ہوئے پیا، مینوں لگیا کہ مینوں دل دا دورہ پین دیا اے! میں پہلاں کدی اس طرح دا تجربہ نئیں کیتا سی تے ایہہ خوفناک سی۔ آخرکار ایہہ گزر گیا لیکن وقت دے نال نال گھبراہٹ دے حملے زیادہ ہندے گئے۔ میرے گھبراہٹ دے لمحات وچ مینوں ایداں لگیا جداں میرا دل دس لاکھ میل فی گھنٹے دی رفتار نال دوڑن دیا سی، میرا سینہ ناقابل یقین حد تک کھینچیا گیا سی تے عضلات انتہائی تناؤ دا شکار سی۔ ہر واری جدوں مینوں ایہہ جسمانی احساسات ہوندے سی تے مینوں واقعاً خوفناک خیالات آن لگدے سی جداں کہ "میں مرن آلی ہاں!"

میں ان خوفناک جسمانی احساسات دا مزید تجربہ کرن دے خیال توں اس قدر پریشان ہونا شروع ہو گئی سی کہ ایہناں دا اثر میری زندگی تے پین لگ گیا۔ میں جم جانا تے بنیادی طر تے کجھ وی ایداں دا کرنا چھڈ دتا جس دی وجہ توں میرے دل دی دھڑکن تیز ہو سکدی سی۔ میرے ساتھی ڈین نے میرے لئی بہت کجھ کرنا شروع کر دتا ایتھے تک کہ اس توں ساڈے تعلق وچ مسائل پیدا ہون لگے۔ جدوں وی میں باہر جاندی میں اس گل نوں یقینی بنان وچ کہ میرے دل دی دھڑکن کنٹرول وچ رہے ایناں مشغول ہو جاندی کہ میں بلکل تھکن نال چور ہو گئی سی۔ میں جاندی اں کہ ایہہ احمقانہ اے لیک میں ایہہ وی چیک کرنا شروع کر دتا سی کہ تمام عوامی بیت الخلا کتھے کتھے موجود نیں جداں کہ مینوں ایہناں دی استعمال دی ضرورت پے جاندی سی۔

جیسے جیسے تسی ورک بک دے ذریعے آگے بڑھو گے، تسی ایہہ ویکھ سکوں گے کہ زہرا نے اپنیاں ورک شیٹاں نوں کدا مکمل کیتا۔ ایس توں مدد مل سکدی اے جے تسی حمایتی سیشنز دے نال جڑ جاندے او یاں جے تسی اس نوں اپنے آپ استعمال کرن دئے اوں۔

اهداف مقرر کرنا

خیالات دی تبدیلی دا استعمال شروع کرن توں پہلاں تہانوں اپنے لئی او اہداف مقرر کرن وچ مدد مل سکدی اے جو تسی ورک بک مکمل کرن تک حاصل کرنا چاہندے او۔
اہداف مقرر کردے وقت مندرجہ ذیل گلاں نوں ذہن وچ رکھنا ضروری اے:



حقیقت پسند بنو۔

مختصر مدت دے اہداف مقرر کرو جو تہاڈے خیال وچ اگلے چند ہفتیاں وچ حاصل کیتے جا سکدے نیں۔ ایس لئی، اپنے آپ لئی مختصر مدت دے اہداف مقرر کرن دے بارے اچ سوچو جیہڑے صرف دسترس توں باہر نیں لیکن نظروں توں اوجھل نئیں۔ فیر اپناں دی طرف کم کرنا شروع کرو تے فیر درمیانی تے طویل مدتی اہداف دی طرف بڑھو۔ درمیانی تے طویل مدتی اہداف دے بارے اچ وی سوچنا ضروری اے کیونکہ او تہانوں کم کرن لئی کجھ دیندے نیں جدوں تسی اپناںوں مختصر مدت وچ حاصل کردے او۔



کم دی گل کرو

عام اہداف جیسے طراں کہ "بہتر انتظام کرنا" دا تعین کرنا پرکشش ہو سکدا اے۔ تاہم، ایہہ جاننا مشکل ہو سکدا اے کہ تسی ایہہ مقصد کدوں حاصل کیتا اے۔ ایس دی بجائے ایس بارے وچ سوچو کہ اگر تسی بہتر انتظام کر رہے او تے تہانوں کیسے طراں پتہ لگے گا۔ مثال دے طور تے "ایلانا نوں دن وچ کم از کم اک وار اوس دے پرام وچ 20 منٹ دی سیر لئی لے جاؤ۔"



مثبت رہو

کسے چیز نوں روکن یاں کم کرن دے معاملے وچ اہداف طے کرنا پرکشش ہو سکدا اے۔ مثال دے طور تے "جدوں میرا دل تیز دھڑکنا شروع کرے گا تے میں اپنا پریشان ہونا چھوڑ دواں گی۔" تاہم، مثبت انداز وچ اہداف دا تعین کرنا زیادہ مددگار ثابت ہو سکدا اے کیونجے کسے چیز دی طرف کم کرنا اکثر زیادہ حوصلہ افزا ہوندا اے۔ مذکورہ بالا نوں میا ایس طراں تبدیل کر سکدی واں کہ "میں ڈین تے ایلانا دے نال سیر کرنا جاری رکھاں گی حتیٰ کہ میرا دل تیز دھڑکنا شروع کر دیوے۔"

یاد رکھو: اپناں ناپسندیدہ جسمانی احساسات دا تجربہ کرنا بالکل معمول دی گل اے جنانا اتے پہلاں گل کیتی گئی سی۔ لہذا، ایسے اہداف مقرر کرن توں گریز کرو جیہڑے کدی نہ حاصل ہون، یاد رکھو کہ بعض اوقات ایہ مددگار ثابت ہو سکدے نیں۔



میرے مقاصد دی ورک شیٹ

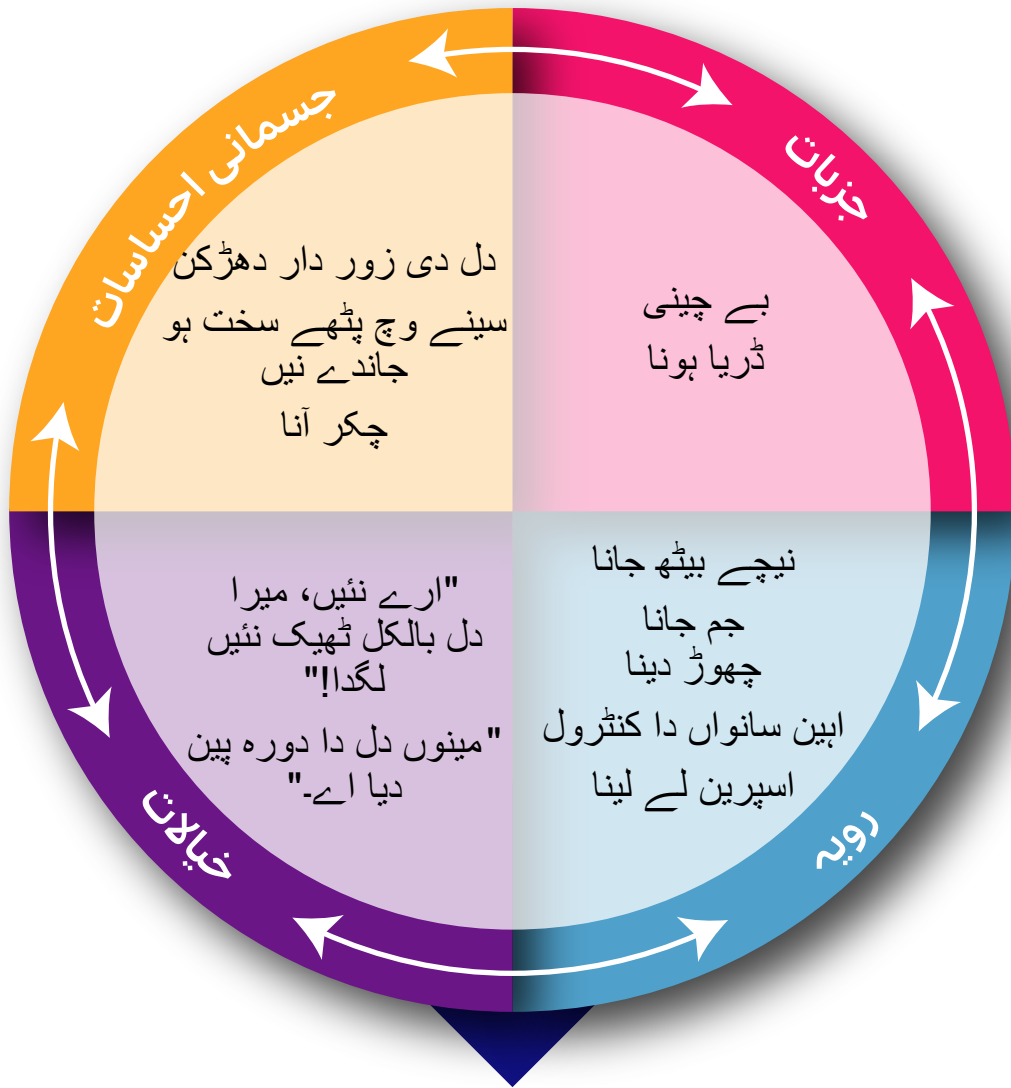
							آج دی تاریخ:	
								مقصد 1
6	5	4	3	2	1	0		
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نہیں		
							آج دی تاریخ:	
								مقصد 2
6	5	4	3	2	1	0		
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نہیں		
							آج دی تاریخ:	
								مقصد 3
6	5	4	3	2	1	0		
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نہیں		
							آج دی تاریخ:	
								مقصد 4
6	5	4	3	2	1	0		
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نہیں		
							آج دی تاریخ:	
								مقصد 5
6	5	4	3	2	1	0		
کسے وی وقت		اکثر		کدی کدی		بلکل وی نہیں		

اپنے خیالات دی طاقت نوں سمجھنا

تسی پہلاں ای محسوس کیتا ہووے گا کہ تہاڈے خیالات تہانوں جسمانی طور تے کداں محسوس ہوندے نیں، تہاڈے برتاؤ تے تہاڈے جذبات اتے کی اثرات مرتب ہو رہے نیں۔ **گھبراہٹ دے اپنے شیطانی چکر نوں** سمجھن وچ تہاڈی مدد کرن لئی تسی اپنے لئی اک مکمل کرن جا رئے او۔ تاہم ایس توں پہلاں کہ تسی ایسا کرو، ایہ مددگار ثابت ہو سکدا ہے کہ پہلاں زہرا دے شیطانی چکر نوں سمجھو۔

میری صورتحال

میں اپنے دل دی دھڑکن وچ اضافہ ویکھیا



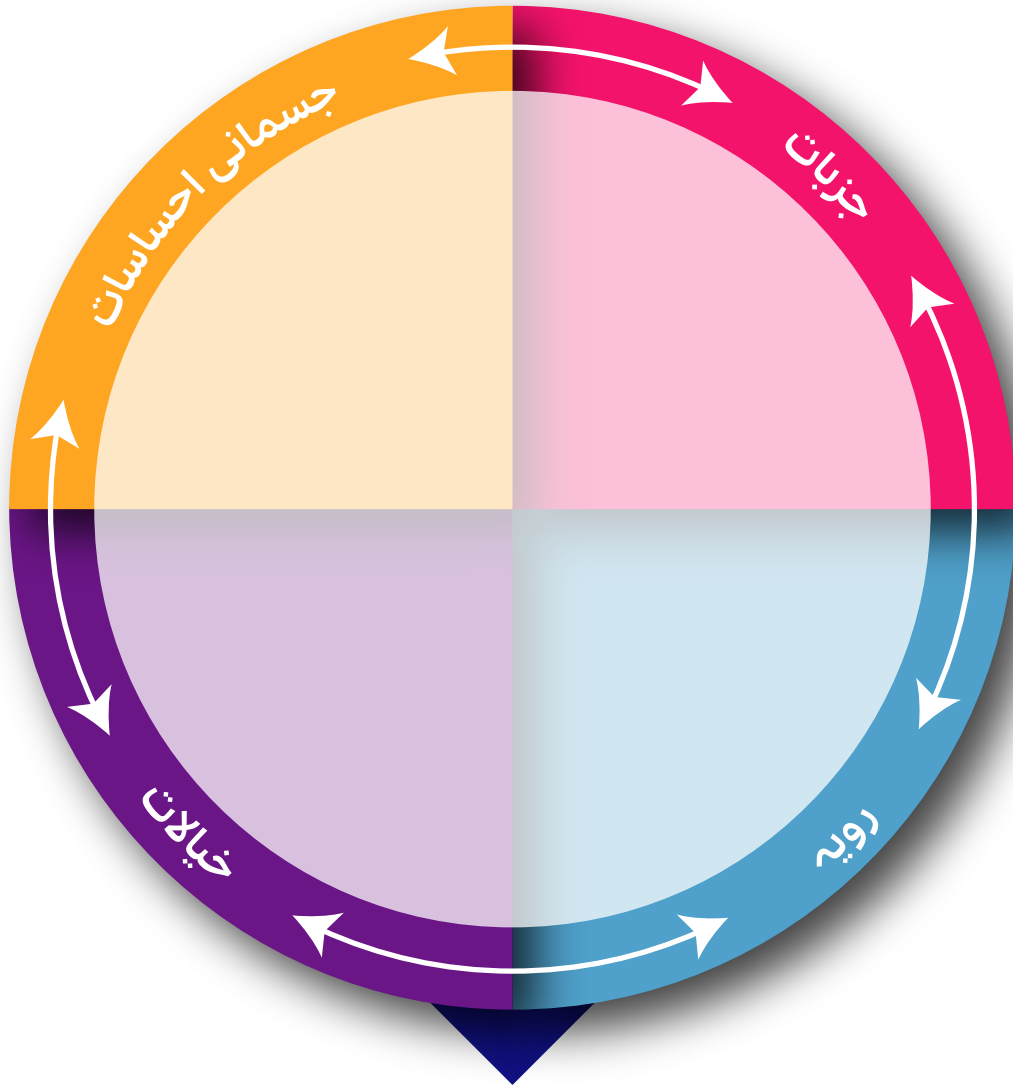
اثرات

چکر رفتار حاصل کردا اے تے مکمل طور تے گھبراہٹ دے حملے دا باعث بندا اے۔

ہن تہاڈی واری اے

گھبراہٹ دے بارے وچ تھوڑا جیا مزید جانن دے بعد تہانوں اپنی مشکلات نوں سمجھن وچ مدد مل سکدی اے۔ یاد رکھو اگر تہانوں کسے دی مدد مل رہی اے تے او مدد گار ہو سکدی اے۔

میری صورتحال



اثرات

کیا چیز گھبراہٹ نوں جاری رکھدی اے؟

گھبراہٹ دے حملیاں دے نال اک اضافی مشکل ایہ اے کہ لوگ جسمانی ردعمل نوں متحرک کرن دی کوئی خاص وجہ نئیں دس سکدے۔ ایسا لگدا اے جیس طراں گھبراہٹ دا حملہ نیلے رنگ توں نکلیا اے تے ایہ حقیقت وچ اینوں پور وی خوفناک بنا سکدا اے۔ آؤ زہرہ دے تجربے نوں سمجھن دی کوشش کردے آں۔

نال اینوں مزید یقین ہون لگا کہ ایس دے دل وچ کچھ غلط اے: "مینوں دل دا دورہ نئیں ییا اے لیکن صرف ایہدی وجہ ایہ ہے کہ میں جم جانا چھڈ دتا اے۔" اک یاں دو وار جم نہ جان توں زہرہ وی کچھ بہتر محسوس کرن لگی تے ایس گل دا امکان ودھ گیا کہ او دوبارہ جم نئیں جائے گی۔

کوئی شخص جیہڑا گھبراہٹ دے اثرات دے بارے اچ فکر مند اے او وی بعض ایس طراں دے رویے وچ مشغول ہو سکدا اے جیس دا مقصد جسمانی احساسات نوں کم کرنا یا ایس نزدیکی سانحہ نوں روکنا اے جیس دے بارے وچ اوس شخص دا خیال اے کہ ایہ ہو سکدا اے۔ زہرہ نے بیٹھ کے اپنے ساناواں نوں کنٹرول کیتا تے اسپرین لے لئی۔ اپناں نوں 'حفاظتی رویہ' کہیا جاندا اے کیونکہ اپناں دے بارے وچ خیال کیتا جانسا ہے کہ ایہ قلیل مدت وچ مددگار اے۔ لیکن طویل مدت وچ او ایس یقین نوں مضبوط کردے ہوئیاں مسئلہ نوں برقرار رکھنا کہ کچھ سنگین طور تے غلط اے تے ایس یقین نوں کم کردے نیں کہ جسمانی احساسات اگرچہ ناخوشگوار نیں لیکن ایہ جسمانی ردعمل دے متعلق نیں۔

■ او لوگ جیہڑے گھبراہٹ دی خرابی دی شکایت دے نال جدوجہد کردے نیں اوناں نے اپنے جسم نوں کسے وی جسمانی احساس لئی اسکین کرنا سیکھ لیا اے۔ اسیں اینوں 'ہائپر ویجیلنس' کہندے آں تے ایہ گھبراہٹ نوں جاری رکھ سکدا اے۔ زہرہ دے معاملے وچ کیا او اپنے دل دی دھڑکن وچ تبدیلی دی خواہاں نئیں سی چاہے او چھوٹی جٹی کیوں نہ ہووے، اوس نے شاید ایس دی غلط تشریح نہ کیتی ہووے تے اک تشویشناک سوچ رکھی ہووے، "ارے نئیں، میرا دل بالکل ٹھیک نئیں لگدا!"

■ گھبراہٹ دے عارضے وچ مبتلا افراد ایس خوف نوں کم کرن لئی سرگرمیاں وچ مشغول ہونا شروع کر سکدے نیں کہ ناپسندیدہ جسمانی احساسات نقصان دا باعث بن رئے نیں۔ زہرہ نے 'اپنے دل دی حفاظت' لئی جم جانا چھوڑ دتا اے۔ 'احتیاطی رویہ' نوں مختصر مدت وچ مددگار سمجھیا جا سکدا اے کیونکہ ایہ گھبراہٹ دے حملیاں دی تعداد نوں کم کردا اے تے ایس دی وجہ نال زہرہ نوں تھوڑا جیا سکون ملایا۔ تاہم، طویل مدت وچ ایہ مسئلے دا باعث ہوندا اے۔ سرگرمی نوں روکن تے زہرہ دے دل دی دھڑکن وچ کمی



منجمد ہو جانا



فلایت



مقابلہ کرنا

ایہ تہاڈی گھبراہٹ دے اتے قابو حاصل کرن دا وقت اے

ایہ تھوڑا مشکل لگ سکدا اے لیکن یاد رکھو تسی کسی وقت کنا کم کردے او ایس اتے تہاڈا کنٹرول اے۔ کدی کدی پیش رفت سست ہووے گی تے دھچکے لگ سکدے نیں۔ ایہ بالکل عام اے تے توقع کیتی جانی چاہیدی اے۔

یاد رکھو: اگر تسی اپنے آپ نوں مشکلات دا سامنا کردے ہوئے پاندے او تے تہاڈی مدد کیتی جا رہی اے تے فیر یقینی بناؤ کہ تسی ان مسائل دا ذکر کرو جتا دا تہانوں سامنا اے۔

مرحلہ 1: گھبراہٹ دی ڈائری

اپنے گھبراہٹ دے حملیاں دا ریکارڈ رکھن لئی گھبراہٹ کی ڈائری ورک شیٹ دا استعمال کرو جیس طران کہ او مندرجہ ذیل حصیاں نوں پُر کر کے پیش آندے نیں۔

■ جسمانی احساسات:

ایس گھبراہٹ دے حملے دے دوران تہانوں محسوس ہون والے کسے وی جسمانی احساسات نوں نوٹ کرو۔

■ خوفناک سوچ:

کوئی وی خوفناک خیال نوں لکھ لو جیہڑا تہاڈے دماغ وچ اوس وقت گزریا جدوں تسی ایناں ناپسندیدہ جسمانی احساسات دا تجربہ کیتا۔ لکھو کہ تسی 0-100% دے پیمانے وچ سوچ اتے کنا یقین کیتا۔ 0% تے بالکل نئیں، 100% تے تسی مکمل طور تے سوچ اتے یقین رکھدے او۔

■ رویہ

اپنے رویے وچ کسے وی تبدیلی نوں نوٹ کرو۔ کیا تسی ایناں جسمانی احساسات دے نتیجے وچ کچھ کیتا یا کچھ روکیا؟

■ تاریخ تے صورتحال:

گھبراہٹ دے حملیاں دے بعد جنی جلدی ممکن ہووے ایس دے بارے وچ معلومات ریکارڈ کریو کہ تسی کتھے سی تے تسی کی کر رہے سی۔ ایہ معلومات تہانوں اپنے گھبراہٹ دے حملیاں یا حالات دے نمونیاں یا محرکات دی شناخت کرن وچ مدد کر سکدی اے جہاں اوناں دے ہون دا زیادہ امکان ہوندا اے۔

اپنی یادداشت اتے بھروسہ کرن توں بچے لئی حملے توں بعد جنی جلدی ممکن ہووے اپنے اتے توجہ کرو تے معلومات نوں مکمل کرو۔

■ گھبراہٹ کی شدت:

گھبراہٹ دے حملے دی شدت نوں 0-100% دے پیمانے اتے لکھو جہاں 0% اتے کوئی پریشانی نئیں اے تے 100% سب سے زیادہ شدید اے۔

ہر وار جدوں تہانوں گھبراہٹ دا دورہ پیندا اے تے گھبراہٹ دی ڈائری ورک شیٹ نوں مکمل کرو۔

تہانوں ایس ورک شیٹ نوں مکمل کرن وچ آسانی پیدا کرن لئی تسی اینوں حالیہ گھبراہٹ دے حملے لئی مکمل کرنا چاہو گے۔ ایہدے نال تہاڈے اگلے سپورٹ سیشن وچ ورک شیٹ نوں مکمل کرن وچ کسے وی ممکنہ دشواریاں اتے گل کرن وچ مدد مل سکدی اے۔

زہرہ دی گھبراہٹ دی ڈائری ورک شیٹ

تاریخ تے صورتحال کتھے، کدوں، کدے نال	گھبراہٹ دی شدت 0 - 100 دا درجہ	تکلیف دہ جسمانی احساسات فہرست	خوفناک سوچ تکلیف دہ جسمانی احساسات دے دوران میرے سر وچ کی خیال آیا؟ ایس سوچ وچ اپنے یقین نوں 0-100% تک درجہ دیو	رویہ میں کی کیتا؟		
کدوں: پیر شام کیا؟ ایلانا دے نال کھیلنا	90%	دل دی زور دار دھڑکن سینہ تنگ کشیدہ عضلات سانس دی کمی پسینہ،	میں اپنے دل اتے بہت زیادہ دباؤ پایا اے، مینوں دل دا دورہ پین والا اے - 100% "میں مرن آلا ہاں" میں مرنے جا رہیا واں - 80% یہاں کوئی وی نہیں جیہڑا میری مدد کر سکے - 100%۔	ایلانا دے نال کھیلنا چھڈ دتا بیٹھ گیا اپنے سانواں نوں کنٹرول کرن دی کوشش کیتی ڈین نو فون کیتا		
کدوں: بدھ دی شام کی؟ کم تے جانا تے دیر تک کم کرنا		100%	دل دی زور دار دھڑکن سینے وچ تنگی تے درد کشیدہ عضلات سانس دی کمی لرزہ چکر آنا	مینوں اپنی تیزی نال نہیں چلنا چاہیدا سی، مینوں ہارٹ اٹیک ہون والا اے - 100%۔ ہر کوئی دفتر دی کھڑکی توں باہر دیکھن جا رہیا اے تے میرے اتے حملہ ہوندے دیکھ رہیا اے - 80%۔	اک بیچ اتے بیٹھ گیا اپنے سانواں نوں کنٹرول کرن دی کوشش کیتی اپنے دل دی دھڑکن نوں گنیا	
کدوں: جمعرات دی صبح کی؟ فارمیسی توں ایلانا دی دوائیاں لینیاں پیاں			100%	دل دی زور دار دھڑکن سینے وچ تنگی تے درد کشیدہ عضلات سانس دی کمی چکر آنا بیمار محسوس کرنا	اوہ خدا، مینوں دوبارہ گھر توں باہر جانا پڑے گا، مینوں کل ای حملہ ہویا سی تے مینوں اک ہور حملہ ہووے گا - 90%۔ میں بہت دباؤ وچ آن، میرا دل مزید برداشت نہیں کر سکدا تے ایہ ہار مان رہیا اے - 100%	گھر وچ ای رہیا۔ ڈین نوں فون کیتا تے کم توں گھر جاندیاں ہوئیاں دوائی لین دا کہیا بستر اتے لیٹ گیا اپنے سانواں نوں کنٹرول کرن دی کوشش کیتی ڈین نو فون کیتا
کدوں: ہفتے دی شام کی؟ گھیراج وچ کچھ بکس رکھنا				75%	دل دی زور دار دھڑکن سینہ تنگ سانس دی کمی پسینہ	میرا دل بہت تیزی نال دھڑک رہیا اے، ایہ پھٹن والا اے - 100%۔ میں مرن جا رہیا واں - 60% میں بن کچھ نہیں کر سکدا - 90%
کدوں: گھر وچ کی؟ ڈین تے میں						



میری گھبراہٹ دی ڈائری ورک شیٹ

روپہ میں کی کیتا؟	خوفناک سوچ تکلیف دہ جسمانی احساسات دے دوران میرے سر وچ کی خیال آیا؟ ایس سوچ وچ اپنے یقین نوں 0-100% تک درجہ دیو	تکلیف دہ جسمانی احساسات فہرست	گھبراہٹ دی شدت 0 - 100 دا درجہ	تاریخ تے صورتحال کتھے، کدوں، کدے نال
				کدوں:
				کیا؟
				کتھے:
				کون:
				کدوں:
				کی؟
				کتھے:
				کون:
				کدوں:
				کی؟
				کتھے:
				کون:
				کدوں:
				کی؟
				کتھے:
				کون:

مرحلہ 2: سوچ نوں چیلنج کرنا

جدوں اسپس خوفناک خیالات دا تجربہ کردے آن تے ایہ دسنا بہت مشکل ہو سکدا اے کہ او صرف خیالات نیں حقائق نیں۔ ایس دی وجہ ایہ اے کہ او خوفناک خیالات بہت طاقتور تے قابل اعتماد محسوس ہو سکدے نیں۔ ایناں دے حق وچ تے ایناں دے خلاف ثبوتوں دی جانچ کرکے اپنے خیالات نوں چیلنج کرن نال مدد مل سکدی اے۔ اینوں کرن دا طریقہ ایہہ ہے:

- اپنی گھبراہٹ دی ڈائری ورک شیٹ وچوں اک خوفناک سوچ دا انتخاب کرو جو تہانوں سب توں زیادہ تکلیف دا باعث بندا اے تے جیس جذبات دی تسی شناخت کیتی اے اوس نال مضبوط ترین تعلق رکھدا اے۔ ایہ تہادی خوفناک سوچ اے۔
- جتھے ممکن ہووے، کم از کم 60% یقین تے گھبراہٹ دے نال کسے سوچ اتے کم کرنا کم از کم 60% شدت نال مفید ہے۔
- ایس سوچ اتے یقین دی درجہ بندی دے نال اپنی سوچ نوں چیلنج کرن والی ورک شیٹ دے اوپری حصے وچ اپنی خوفناک سوچ لکھو۔
- ایس توں بعد ایس دے حق وچ تے ایہدے خلاف ثبوت اکٹھے کر کے اپنی خوفناک سوچ دا ٹرائل کرو۔ دونوں کالماں وچ سارے شواہد درج کرکے ایس طراں کرو۔
- ایہ اہم اے کہ تسی جیہڑے ثبوت ریکارڈ کردے او، او 'رائے' دی بجائے 'حقیقت' اتے مبنی نیں۔ اپنے آپ نوں درج ذیل سوالات پوچھن نال تہانوں حقائق اتے مبنی شواہد دی شناخت وچ مدد مل سکدی اے۔

میرے دوست یا خاندان مینوں ایس سوچ دے خلاف کی ثبوت دین گے؟

ایس طراں دے حالات وچ ایہ سوچ رکھن والے دوست نوں میں کی کہواں؟

اگر میں اپنی خوفناک سوچ اتے یقین نوں 85% درجہ دیندا ہاں تے ایس وچ 15% ایسی سوچ اے جنوں میں سچ نہیں مندا۔ ایس وچ 15 فیصد کی اے؟

اگر میں ایس طراں محسوس نہیں کر رہیا سی تے کیا میں ایس اتے یقین کراں گا؟ اگر نہیں تے کیوں؟

ایہ ممکن اے کہ تسی تھوڑی دیر لئی اپنی خوفناک سوچ اتے یقین کر لیا ہووے تے ایس لئی ایہ عام گل اے کہ تہانوں پہلے چیلنج کرنا مشکل ہووے۔ تاہم، ساریاں نئی مہارتاں دی طرح ایہ وقت دے نال آسان ہو جائے گا۔

یاد رکھو: جے تسی اپنے آپ نوں اس دے نال جدوجہد کردا ہویا پاندے او تے اس دے بارے وچ اس شخص نال گل کرو جو اس دے وچ تہادی مدد کر سکدا ہووے۔ یاں جے تسی اپنے طور تے ورک بک استعمال کر دئے او، کسی ایذاں دے شخص توں مدد دی درخواست کر دئے او جس تے تسی اعتبار کردے او جداں خاندان دا کوئی فرد یا دوست مدد کر سکدا اے۔

زبرہ نوں دیکھنا مفید ہو سکدا اے

سوچ نوں چیلنج کرن والی ورک شیٹ

میری خوفناک سوچ	طاق %
"میںوں دل دا دورہ پئے دیا اے۔"	90%
حق وچ ثبوت میری خوفناک سوچ	برخلاف ثبوت میری خوفناک سوچ
<p>اگرچہ ڈاکٹراں نوں کجھ غلط معلوم نہیں ہو سکيا، ہو سکدا اے کہ او کجھ مس کر چکے ہوں۔</p> <p>احساسات بہت شدید نہیں تے او میرے دل تے جسم نوں نقصان پہنچا رہے ہوں گے۔</p> <p>ایہ جنا زیادہ ہوندا رہندا اے، اوناں ای دل دا دورہ پین دی وجہ ہوندا اے۔</p>	<p>ایس گل توں کوئی فرق نہیں پیندا اے کہ میرا دل کنا تیز دھڑک رہیا سی، میرے کسے وی گھبراہٹ دے حملے دے نتیجے وچ کدی دل دا دورہ نہیں پیا۔</p> <p>ڈاکٹراں نے دسیا کہ میرا دل ٹھیک اے۔</p> <p>میرے کسے وی گھبراہٹ دے حملے دے نتیجے وچ میرے جسم نوں کوئی نقصان نہیں پہنچیا۔</p> <p>میں ہالے تک زندہ واں!</p>
<p>میںوں ایہ سمجھن وچ تھوڑا وقت لگیا کہ ایہ صرف آراء سی تے ضروری حقائق نہیں!</p>	



ہن اپنی ای خوفناک سوچ نوں چیلنج کرن دی کوشش کرو۔
سوچ نوں چیلنج کرن والی میری ورک شیٹ

طاق %	میری خوفناک سوچ	
	برخلاف ثبوت میری خوفناک سوچ	حق وچ ثبوت میری خوفناک سوچ

اپنی خوفناک سوچ اتے نظر ثانی کرو

اپنی خوفناک سوچ دے حق وچ تے ایس دے خلاف شواہد اتے غور کردے ہوئے، ہن وقت آگیا اے کہ اک نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ بنان لئی جمع کیتے گئے شواہد نوں متوازن کیتا جاوے۔

■ ایس گل نوں یقینی بناؤ کہ ایہ اک ایسا بیان اے جیہڑا جمع کیتے گئے ساریاں شواہد اتے غور کردا اے۔

■ ایس خیال نوں لکھو۔

■ بطور فیصد ایہ دسدا اے کہ تسی ایس نئی نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ اتے کنا یقین رکھدے او۔

زہرہ دی نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن فکری ورک شیٹ

میری نظر ثانی شدہ سوچ اتے میرا یقین (0-100%)	میری نظر ثانی شدہ سوچ:
50%	"میری گھبراہٹ دے احساسات بہت تکلیف دہ تے پریشان کن ہوسکدے نیں، لیکن او نقصان دہ نہیں۔"

اہم: اک نظر ثانی شدہ سوچ پیدا کرن توں بچن دی کوشش کرو جو بہت زیادہ مخالف سمت وچ ہووے۔ منفی یا مثبت انداز وچ شدید سوچ غیر مددگار ثابت ہو سکدی اے لہذا ایس دی بجائے زیادہ متوازن سوچ پیدا کرن دی کوشش کرو۔



میری نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن فکری ورک شیٹ

میری نظر ثانی شدہ سوچ اتے میرا یقین (0-100%)	میری نظر ثانی شدہ سوچ:

مدد کرو، میں ہن وی ایناں جسمانی احساسات دے بارے وچ اپنے خوفناک خیالات دی وجہ توں پریشان ہو رہیا واں!

لیکن مینوں نئیں لگدا کہ جدوں مینوں اوہ خیالات آن تے کجھ ہو سکدا اے

جے تہانوں تعاون ملن دیا اے تے امکان اے کہ اوہ شخص جو تہاڈی مدد کرن دیا اے تہانوں ان مواقع دی نشاندہی کرن وچ مدد کرے گا جو تہانوں ایہہ کرن دے لئی دستیاب نیں۔ دوسری صورت وچ خاندان دے کسی رکن یاں دوست توں درخواست کرنا مسئلہ حل کرن وچ تہاڈی مدد کر سکدا اے۔

تعاون حاصل کرنا اہم اے کیونکہ عین ممکن اے کہ تہانوں حمایتی سیشن توں بعد اپنی نظرثانی شدہ سوچ دی جانچ کرنی پئے۔

بعض اوقات عقلی طور تے اسی جاندے ہوندے اں کہ کجھ ہون دا امکان بہت گھٹ اے لیکن چیزاں فیر وی ٹھیک محسوس نئیں ہوندیاں۔ جدوں ایذاں ہوندا اے تے ناپسندیدہ رویے ظاہر ہو سکدے نیں۔

مثال دے طور تے ہو سکدا اے کہ کسی نوں منطقی طور تے معلوم ہووے کہ جے اوہ سیڑھی وچوں لنگن گے تے کجھ نئیں ہووے گا۔ لیکن اوہ فیر وی اس دے وچوں لنگن توں پرہیز کرن لئی سڑک توں لنگدے نیں!

جے تہاڈا ایہہ معاملہ اے جدوں تسی ان تکلیف دہ جسمانی علامات دا تجربہ کردے اوں تے ایہہ تہاڈی نظرثانی شدہ سوچ نوں جانچن وچ مددگار ثابت ہو سکدا اے۔



مرحلہ 3: خیالات دی جانچ کرنا

اگرچہ اسی ایک نظر ثانی شدہ زیادہ متوازن سوچ پیدا کرن دے قابل ہو سکدے ہاں، بعض اوقات جو اسی معقول طور تے سچ مندے ہاں تے جو اسی دل وچ محسوس کردے آن دے درمیان فرق دی وجہ توں ساڈے لئی اس تے مکمل طور تے یقین کرنا مشکل ہو سکدا اے۔ خیالات نوں جانچن تے ایہناں تے ساڈے یقین نوں مضبوط کرن دے تین مراحل نیں:



مرحلہ 1

اپنے جائزہ شدہ خوفناک خیالات نوں جانچن دے لئی ایک طریقہ کار دی منصوبہ بندی کرو



مرحلہ 3

جائزہ



مرحلہ 2

کرو- اپنے منصوبے تے سوچ تے عمل کرو

جو علاج تسی حاصل کرن دئے اوں اس توں اپنی صحت دی دیکھ بھال کرن آلی پیشہ ور نوں آگاہ رکھنا ضروری اے تا کہ ایہہ یقینی بنایا جا سکے کہ تہانوں بہترین دیکھ بھال حاصل اے۔ ہو سکدا اے کہ تسی پہلاں ای اوہناں نال گل کیتی ہووے اس گل نوں یقینی بنان دے لئی کہ جو جسمانی احساسات دا تسی تجربہ کرن دئے اوں ایہناں دی کوئی بنیادی وجہ تے نئیں اے۔ اوہناں نے تہانوں کجھ یقین دہانی کرائی ہووے گی کہ ایہہ معاملہ اے۔ تاہم جے ایہناں نے تے غور کرو کہ کی تہانوں لگدا اے کہ رابطہ کرنا مفید ہووے گا ایہہ ویکھن دے لئی کہ آیا کسی اضافی تحقیقات دی ضرورت اے۔



مرحلہ 1: اپنے جائزہ شدہ خوفناک خیالات نوں جانچن دے لئی ایک طریقہ کار دی منصوبہ بندی کرو

- **سوچ نوں عمل چہ لیانا:** اپنی جائزہ شدہ، زیادہ متوازن سوچ نوں لکھو جنان یقین تسی اس تے رکھدے اوں اس دی جانچ تے درجہ بندی کرن دے لئی (0-100%)۔
- **سوچ دی جانچ:** تسی اپنی نوی جائزہ شدہ سوچ دی جانچ کداں کروں گے اس دی منصوبہ بندی کرن دے لئی 4 طریقیاں نوں مکمل کرو۔
- **بدترین دی نشاندہی کرو:** جو سب توں بدتر چیز تہاڈے خیال وچ ہو سکتی اے اس نوں لکھو تے اس دی درجہ بندی کرو کہ تسی اس تے کناں یقین رکھدے اوں (0-100%)۔
- **متبادل دی نشاندہی کرو:** کسی متبادل نتیجے دی نشاندہی کرو تے اس دی شرح کرو کہ تہاڈے خیال وچ ایساں ہون دا کینا امکان اے (0-100%)۔ یقینی بناؤ کہ ایہہ تہاڈی بدترین نشاندہی توں گھٹ توں گھٹ قدرے مختلف ہووے۔
- **راہ وچ حائل رکاوٹاں تے ان وسائل تے غور کرو** جو تسی ایہناں تے قابو پان دے لئی استعمال کر سکتے اوں۔ تہانوں رکاوٹاں دی دوویں اندرونی تے بیرونی قسماں تے غور کرنا اے، وسائل دے نال نال۔

بیرونی

ساڈی ذات توں باہر دیاں رکاوٹاں تے وسائل جو سوچ نوں کامیابی نال جانچن دی راہ وچ حائل ہو سکتے نیں۔ ایہہ ماحولیاتی، مالی، لوکاں تو متعلق، تکنیکی، وقت وغیرہ ہو سکتے نیں۔ اس توں برعکس سوچ نوں جانچن دے لئی کسی معاون دوست یاں ساتھی توں مدد حاصل کرن دے مواقع مل سکتے نیں۔

کچھ مثالیں دے لئی اگلے صفحے تے موجود ٹیبل نوں ویکھو تے یاد رکھو تسی ہمیشہ اس شخص نوں مدد دے لئی کہہ سکتے اوں جو تہاڈا ساتھ دین دیا اے۔

اندرونی

ساڈے اندر دیاں رکاوٹاں جداں خیالات، رویہ، عقائد (مثلاً خود اعتمادی دی کمی) تے جسمانی احساسات (مثلاً کمزور ارتکاز، تھکاوٹ)۔ اس دے برعکس ایہناں وچوں کجھ دی شناخت وسائل دے طور تے کیتی جا سکتی اے (مثلاً اعلیٰ خود اعتمادی، توانائی دی بہتر مطح، حوصلی افزائی دا احساس) جنہاں نوں ضرورت پین تے استعمال کیتا جا سکتا اے۔

زہرا دی ٹیسٹنگ مائی ٹیریل ٹھوٹ ورک شیٹ

سوچ نوں عمل چہ لیانا	
میں اس سوچ تے یقین رکھدی ہاں (0-100%)	میں جس سوچ نوں عملی جامہ پہنانا چاہندی واں اوہ ایہہ اے:
50%	"میری گھبراہٹ دے احساسات بہت تکلیف دہ تے پریشان کن ہوسکدے نیں، لیکن او نقصان دہ نہیں۔"
ایکسپیریمنٹ تیار کرنا	
میں اس سوچ دی اس دے ذریعے جانچ کرن آلی ہاں:	
کی؟	ورزشی بائیک نوں 20 منٹ تک استعمال کرو۔
کتھے؟	گھر وچ
کدوں؟	ہفتے دی صبح
کون؟	میں خود، اگرچہ ڈین تے ایلانا گھر وچ ہوں گے۔
بدترین دی نشاندہی	
میں نشاندہی کردی ہاں کہ جو بدترین چیز ہووے گی اوہ ایہہ ہے:	میں خیال وچ ایذاں ہووے گا (0-100%)
60%	ورزش میرے دل تے بہت زیادہ دباؤ پاوے گی تے مینوں دل دا دورہ پئے گا۔
متبادل دی نشاندہی	
میں خیال وچ ایذاں ہووے گا (0-100%)	میں اس سوچ تے یقین رکھدی ہاں (0-100%)
30%	میرے دل دی دھڑکن بہت تیز ہو جاوے گی تے میں بے چینی محسوس کران گی لیکن میرے دل نوں کوئی نقصان نہیں ہووے گا۔
رکاوٹاں تے ایہناں تے قابو پانا	
مندرجہ ذیل چیزاں رستے وچ حائل ہو سکدیاں نیں	
اندرونی:	
بیرونی:	ڈین نوں ایلانا دے متعلق مدد دی ضرورت ہو سکدی اے تے اس نوں ترجیح دتی جاوے گی
میں اس دے ذریعے کسی وی پریشانی تے قابو پا سکدی ہاں:	
شروع کرن توں پہلاں اس گل نوں یقینی بنانا کہ ایلانا ٹھیک اے تے ڈین نوں اس نوں باہر لے جان لئی کہنا تا کہ اوہ میری توجہ نہ ہٹا سکن۔	



ہن تہاڈی واری اے کہ تسی اپنی جائزی شدہ سوچ نوں جانچن دے طریقے
دا منصوبہ بناؤ!

ٹیسٹنگ مائی ٹیریبل ٹھوٹ ورک شیٹ

سوچ نوں عمل چہ لیانا	
میں اس سوچ تے یقین رکھدی ہاں (0-100%)	میں جس سوچ نوں عملی جامہ پہنانا چاہندا واں اوہ ایہہ اے:
ایکسپیریمٹ تیار کرنا	
میں اس سوچ دی اس دے ذریعے جانچ کرن آلا ہاں:	
	کی؟
	کتھے؟
	کدوں؟
	کون؟
بدترین دی نشاندہی	
میں خیال وچ ایداں ہووے گا (0-100%)	میں نشاندہی کردا ہاں کہ جو بدترین چیز ہووے گی اوہ ایہہ ہے:
میں خیال وچ ایداں ہووے گا (0-100%)	متبادل دی نشاندہی
رکاوٹاں تے ایہناں تے قابو پانا	
مندرجہ ذیل چیزاں رستے وچ حائل ہو سکدیاں نیں:	
	اندرونی:
	بیرونی:
میں اس دے ذریعے کسی وی پریشانی تے قابو پا سکدا ہاں:	

مرحلہ 2: کرو



ہن وقت آگیا اے کہ تسی اپنے منصوبے نوں عملی جامہ پہناؤ تے اپنی جائزہ شدہ سوچ نوں روزمرہ زندگی وچ پرکھو

مرحلہ 3: جائزہ



اپنی سوچ نوں جانچن توں بعد جنی جلدی ہو سکے **ٹیسٹنگ مائی ٹیریبل ٹھوٹ ریویو ورک شیٹ** نوں پُر کرو۔ اس توں تہانوں زیادہ توں زیادہ تفصیلات دی یاد دہانی نوں یقینی بنان وچ مدد مل سکدی اے۔

■ اپنی اپنی عمل وچ لیان آلی سوچ نوں اپنی جائزہ ورک شیٹ وچ لکھو تے شرح کرو کہ اس دی جانچ کرن توں پہلاں تہانوں اس سوچ تے کینا یقین سی۔

■ اپنی ابتدائی نشاندہی نوں لکھو تے رکارڈ کرو کہ تہانوں اس تے کینا یقین اے۔

■ نوٹ کرو کہ اصل وچ کی ہویا جدوں تسی اپنی جائزہ شدہ سوچ نوں عملی جامہ پہنان دی کوشش کیتی۔

■ اس گل دی نشاندہی کرو کہ تسی اپنی سوچ دی جانچ کرن توں کی سکھیا اے تے اس نوں **مائی لرننگ** سیکشن وچ لکھو۔ تسی اپنی سوچ دی جانچ کرن توں جو کجھ سکھیا اے اس دے نتیجے وچ، غالباً تسی اس نوں تبدیل کرن دے قابل اوں؟ **میری اصل خوفناک سوچ دا جائزہ** آلے کالم وچ اپنی نوی سوچ لکھو تے دسو کہ تسی اپنی اصل سوچ تے کینا پختی یقین رکھدے اوں۔

■ تہاڈی نوی سوچ یاں **جائزہ شدہ، زیادہ متوازن سوچ** تے یقین دی بنیاد تے ایہہ سوچنا مددگار ثابت ہو سکدا اے کہ تسی مستقبل وچ چیزاں نوں مختلف طریقے نال کداں کر سکدے اوں۔ اس نوں **بدلدے ہوئے رویے** دے کالم وچ نوٹ کرو۔

تسی زہرا دی **ٹیسٹنگ مائی ٹیریبل ٹھوٹ ریویو ورک شیٹ** نوں مندرجہ ذیل صفحے تے ویکھ سکدے او۔

زہرا دی ٹیسٹنگ مائی ٹیریل ٹھوٹ ریویو ورک شیٹ

سوچ نوں عمل چہ لیانا			
میں اس سوچ تے یقین رکھدی ہاں (0-100%)	میں جس سوچ نوں عملی جامہ پہنانا چاہندی واں اوہ ایہ اے:		
50%	"میری گھبراہٹ دے احساسات بہت تکلیف دہ تے پریشان کن ہوسکدے نیں، لیکن او نقصان دہ نیں نیں۔"		
میری اصل پیش گوئی			
میں اس سوچ تے یقین رکھدی ہاں (0-100%)	میں پیش گوئی کیتی سی کہ مندرجہ واقع ہووے گا:		
60%	ورزش میرے دل تے بہت زیادہ دباؤ پاوے گی تے مینوں دل دا دورہ پئے گا۔		
نتائج			
اصل وچ جو ہویا سی:			
پورے تجربے دے دوران میرا دل واقعی تیزی نال دھڑکن دیا سی۔ میں ایک موقع تے بہت زیادہ گھبراہٹ محسوس کیتی لیکن کچھ برا نیں ہویا تے مینوں دل دا دورہ نیں پیا۔ تجربہ ختم ہون توں بعد میرے دل دی دھڑکن معمول تے آگئی تے میں ٹھیک سی۔			
میری معلومات			
اس طرز عمل دے تجربے توں میں سکھیا اے کہ:			
صرف اس وجہ توں کہ میرے دل دی دھڑکن تیز ہو جاندی اے، اس دا ایہہ مطلب نیں کہ مینوں دل دا دورہ پین آلا اے۔ بہت جئے لوگ ورزش کردے نیں تے اوہناں دے دل نوں کچھ نیں ہوندا۔ ڈاکٹراں نے مینوں دسیا کہ میرے دل وچ کوئی خرابی نیں اے تے ایہہ تجربہ اس دی تائید کردا اے۔			
میری اصل سوچ دا جائزہ			
ہن میں اپنی اصل سوچ نوں تبدیل کراں گی:			
جدوں میں اضطراب/گھبراہٹ دے احساسات دا تجربہ کردی ہاں تے اوہ اس گل دی علامت نیں بیگے کہ میرے وچ کچھ خرابی اے تے ایہناں دے نتیجے وچ دل دا دورہ نیں پئے گا۔			
10%	میں اس نوی سوچ تے یقین رکھدی ہاں (0-100%)	85%	میں اپنی اصل سوچ تے یقین رکھدی ہاں (0-100%)
رویہ بدلنا			
اپنی نوی سوچ دی بنیاد تے میں درج ذیل نوں مختلف طریقے نال کراں گی:			
میں ایلانا دے نال مزید مشغول ہون دی کوشش کراں گی تے اس دے نال نال جم وی واپس جاواں گی، اپنے دوستان نوں ملاں گی تے بنیادی طور تے اپنی زندگی دوبارہ جینا شروع کراں گی!			
اگلے مراحل			
دوجی سرگرمیاں جو میں دوبارہ شروع کرنا چاہاں گی			
اپنے گھر توں باہر کچھ ورزش کرنا۔ اپنے دوستان نال بار یاں ریستوران وچ ملنا۔			



ٹیسٹنگ مائی ٹیریبیل ٹھوٹ ریویو ورک شیٹ

سوچ نوں عمل چہ لیانا	
میں اس سوچ تے یقین رکھدی ہاں (0-)	میں جس سوچ نوں عملی جامہ پہنانا چاہندی واں اوہ ایہ اے:
(100%)	

میری اصل پیش گوئی	
میں اس سوچ تے یقین رکھدی ہاں (0-)	میں پیش گوئی کیتی سی کہ مندرجہ ذیل واقع ہووے گا:
(100%)	

نتائج	
اصل وچ جو ہویا سی:	

میری معلومات	
اس طرز عمل دے تجربے توں میں سکھیا اے کہ:	

میری اصل سوچ دا جائزہ	
ہن میں اپنی اصل سوچ نوں تبدیل کراں گی:	
میں اس نوی سوچ تے یقین رکھدی ہاں (0-)	میں اپنی اصل سوچ تے یقین رکھدی ہاں (0-)
(100%)	(100%)

رویہ بدلنا	
اپنی نوی سوچ دی بنیاد تے میں درج ذیل نوں مختلف طریقے نال کراں گی:	

اگلے مراحل	
دوجی سرگرمیاں جو میں دوبارہ شروع کرنا چاہاں گی	

مرحلہ 4: ترقی نوں برقرار رکھنا

امید اے کہ تہاڈی تمام محنت رنگ لیاں دئی اے تے تہانوں اپنے گھبراہٹ دے حملیاں دی تعداد وچ کمی محسوس ہون لگی اے۔

ہو سکدا اے کہ ایہہ تہانوں کوشش بند کرن دے ول راغب کرے۔ لیکن ایہہ یقینی بنانا ضروری اے کہ ایس ورک بک وچ استعمال شدہ طریقہ توآڈی روزمرہ دی زندگی دا حصہ بن جائے۔

آسان اقدامات تہانوں ایسا کرن وچ مدد کر سکدے نیں۔

اپنے انتہائی علامات دی شناخت کرو

میری انتہائی علامات دی ورک شیٹ وچ اس سنگین چکر دا مواد لکھو جو تسی پہلاں مکمل کیتا سی۔



میری انتہائی علامات دی ورک شیٹ

میرے تکلیف دہ جسمانی احساسات
میرے خوفناک خیالات
میرے جذبات
میرے رویے

ایداں کرن نال تہانوں انتہائی علامات نوں پہچانن وچ مدد مل سکدی اے جو اس گل دی نشاندہی کر سکدی اے کہ تسی دوبارہ گھبراہٹ دی بیماری دا سامنا کرن دئے او۔

چنگی تراں رہن دی ٹول کٹ

اس ورک بک نوں استعمال کرن دے دوران تسی جو سرگرمیاں، حکمت عملی تے تکنیکاں کارآمد پائیاں نیں اوہناں نوں لکھو۔ جے تسی اپنے آپ نوں دوبارہ گھبراہٹ دی بیماری دے نال جدوجہد کردا ہویا پاندے او تے ایہ مفید معلوم ہو سکدیاں نیں۔



میری اسٹینڈنگ ویل ٹول کٹ ورک شیٹ

کناں سرگرمیاں نے مینوں بہتر محسوس کرن وچ مدد کیتی؟

میں ایس ورک بک دے ذریعے کم کرن لئی کیہڑی مہارتاں سیکھیاں نیں؟

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

میں کینویں کر ریا واں دے نال چیک ان

جداں ہی تسی اس ورک بک نوں ختم کردے اوں چیک ان دے لئی باقاعدہ وقت تلاش کرنا تے ایہہ ویکھنا کہ تسی کداں کرن دئے اوں مددگار ثابت ہو سکدا اے۔ جے تہانوں لگدا اے کہ ہفتہ وار چیک ان کرنا مددگار ثابت ہووے گا تے ورک شیٹ نوں مکمل کرو تے ان آلے ہفتیاں یاں مہینیاں وچ اس نوں استعمال کرو۔



میری چیکنگ ان ورک شیٹ

میں اپنے آپ دی ایہناں جذبات دے بارے وچ جانچ کراں گی جو مینوں پریشان کرن دئے نیں

..... اگلے ہفتیاں وچ

ایس ورک بک نوں شروع کرن توں بعد توں:

نہیں	جی ہاں	
		کی میں دوبارہ جسمانی احساسات دا سامنا کرن دئی ہاں تے ایہناں توں پریشان ہون دئی ہاں؟
		کی مینوں اپنے جسمانی احساسات دے بارے وچ دوبارہ خوفناک خیالات دا سامنا اے؟
		کی میں دوبارہ اوہ غیر مددگار رویے گھٹ یاں زیادہ ظاہر کرنے شروع کر دتے نیں؟
		کی میں دوبارہ اپنے جذبات نال زور آزمائی کرن دیا واں؟

جے مینوں لگے کہ میری مشکلات دوبارہ واپس آن دیا نیں تے میں ایہناں تے دوبارہ قابو پان دے لئی کس قسم دے اقدامات کر سکدا ہاں؟

یاد رکھو: اسی پہلاں گل کیتی سی کہ کداں ان جسمانی احساسات دا تجربہ کرنا بلکل نارمل اے جے تسی ایہناں نوں تھوڑے وقت دے لئی محسوس کردے اوں۔ ایہہ مددگار ثابت ہو سکدے نیں، سانوں ماحول وچوں ایہاں دی چیزاں توں محفوظ رکھدے نیں جو خطرناک ہو سکدیاں نیں۔

بہبود دے پیشہ ور دے طور تے کم کیتا۔ اس نوں ذہنی صحت دی خدمات دی شمولیت تے غیر جانبداری وچ دلچسپی اے۔ ڈیوڈ کوکنگ، کھیل تے موسیقی توں لطف اندوز ہوندا اے۔

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 پورٹ فولیو دے ڈائریکٹر نیں۔ جسمانی صحت دے مسائل دا سامنا کرن آلی لوکاں دے نال اپنی تحقیق تے کلینیکل پریکٹس دی بنیاد اتے پال نے تحریری CBT سیلف ہیلپ مداخلتاں دی اک وسیع رینج تیار کیتی اے تے اوہ لو-انٹینسٹی CBT سکلز اینڈ انٹروینشنز دے ایڈیٹر نیں: اک پیشہ ور دا کتابچہ، اک پیشہ ور دی ذہنی صحت دی سطح دے مطابق افرادی قوت دی اہلیت نوں بڑھانا۔ ایناں شعبیاں دے نال متعلق اوہ نفسیاتی علاج تک رسائی نوں بہتر بنان (IAPT) پروگرام دے لئی ماہرین دے مشاورتی گروپ دا رکن اے، جو وسیع تر نفسیاتی علاج دی افرادی قوت تیار کرن دیا اے تے LICBT وچ عالمی سطح تے ہون آلی پیش رفت توں متعلق بین القوامی سٹے تے اے۔

ایلیگزینڈرا (لیکسی) بریسٹووا کلینیکل ایجوکیشن، ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) وچ لیکچرر اے؛ ایکسٹر یونیورسٹی وچ نفسیات، خاص طور تے MScی اپلائڈ سائیکالوجی (کلینیکل) پروگرام دے لئی ذمہ دار اے۔ کلینیکل ٹریننگ پروگرام طلباء نوں ایک نفسیاتی بہبود پریکٹیشنر دے طور تے کیریئر دے لئی تیار کردا اے۔ اس توں پہلاں لیکسی نے ایک نفسیاتی فلاح و بہبود دی بنیاد، ثانوی تے تیجے درجے دی ذہنی صحت دی خدمات وچ مختلف قسم دے دوجے کردار ادا کیتی نیں۔ اس دی بنیادی طبی دلچسپی طویل مدتی حالات تے عام ذہنی صحت دے مسائل وچ مبتلاء لوکاں دی مدد کرنا تے گروپ ورک کرنا اے۔ کم توں علاوہ لیکسی یوگا، سفر تے موسیقی توں لطف اندوز ہندی اے۔

ڈیوڈ جانسن کلینیکل ایجوکیشن، ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) وچ لیکچرر اے؛ ایکسٹر یونیورسٹی وچ نفسیات خاص طور تے MScی اپلائڈ سائیکالوجی (کلینیکل) پروگرام دے لئی ذمہ دار اے۔ اس توں پہلاں ڈیوڈ نے ثانوی تے تیجے درجے دی ذہنی صحت دی دیکھ بھال تے بچیاں تے بالغاں دی سکھن دی معذوری دی خدمات وچ کم کرن دے تجربے دے نال، نفسیاتی

کاپی رائٹ © Exeter یونیورسٹی [2021] CEDAR دے ذریعے کم کرنا؛ شعبہ نفسیات۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

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 ایتھے موجود معلومات ہر 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۔

اعترافات

اس ورک بک نوں پروفیسر ڈیوڈ ایم کلارک (1986) دے گھبراہٹ دے علمی ماڈل دے ذریعے مطلع کیتا گیا اے۔ مصنفین ڈاکٹر میری لارفورڈ (جی پی رجسٹرار) دے طبی مشورے دے حصول توں وابستہ شعبیاں تے تبصرہ کرن دے تعاون نوں تسلیم کردے نیں۔

[ورژن 1: مارچ، 2022]