

MANCHESTER
1824

The University of Manchester

ذہن تے چھا جان آلا اضطراری عارضہ: اک خود امدادی کتاب

کرینہ لوول تے لینا گیگا

اعترافات

اسی ان تمام لوکاں دا شکریہ ادا کرنا چاہاں گے جہاں میں اس کتاب دی تیاری وچ ساڈی مدد کیتی۔ خاص طور تے اسی OCD دا زندہ تجربہ رکھن آلے لوکاں دا شکریہ ادا کرنا چاہاں گے جہاں نے مانچسٹر، پارک، شیفلڈ تے ایسٹ اینگلیا دی یونیورسٹیاں وچ کتاب تے OCTET ریسرچ ٹیم دے لئی گراں قدر تعاون کیتا:

ڈاکٹر پینی بی، ڈاکٹر پیٹر بوور، پروفیسر مائیکل برکھم، ڈاکٹر سارہ بانیفورڈ، محترمہ ہیلن کاکس، ڈاکٹر جوڈتھ گیلیٹلی، پروفیسر گیلین ہارڈی، محترمہ نکولا لڈبیٹر، ڈاکٹر ڈین میک ملن، ڈاکٹر پیٹ موٹرم، ڈاکٹر کرس رابرٹس، پروفیسر سانمن گلبوڈی، پروفیسر شرلی رینالڈس۔

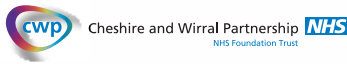
اسی OCD دے نال ان تمام لوکاں دا وی شکریہ ادا کرنا چاواں گے جہاں نال اسی سالانہ نوں گل کیتی اے۔ ان 'ماہرین بذریعہ تجربہ' نے ساڈے نال جو بصیرتاں سنیر کیتیاں نیں اوہ کتاب لکھن دے طریقے نوں تشکیل دین وچ انمول نیں۔ ایہہ کتاب اس دے لئی بہت بہتر اے جو اسی ان لوکاں نال گل کر کے سکھیا اے جو حقیقت وچ جاندے نیں کہ OCD دا شکار ہونا کدیاں دا اے۔ شکریہ۔



THE UNIVERSITY of York



UEA University of East Anglia



Institute of Psychiatry
at The Maudsley

KING'S
College
LONDON



مواد



سیکشن اک

4 ایسہ کتاب کس بارے وچ اے؟

سیکشن دو

6 ذہن تے چھا جان آلا اضطراری عارضہ (OCD) کی اے؟

8 OCD دا سبب کی اے؟

10 OCD تہانوں کداں متاثر کردا اے؟

12 ایسہ سمجھنا کہ میں کداں محسوس کردا ہاں

17 کجھ اہداف مقرر کرنا

18 تہاڈے اپنے مقاصد

سیکشن تین

20 OCD نوں کداں شکست دتی جاوے

23 4 سنہری اصول

24 تہاڈا اپنا انفرادی پروگرام

سیکشن چار

28 کثرت نال پوچھے جان آلے سوالات

سیکشن پنج

30 میں OCD نوں واپس آن توں کداں روک سکدا آن؟

سیکشن چھ

کہانیاں

32 جین

34 پل

36 کولن

سیکشن سات

38 ذاتی ڈائری



سیکشن اکسیکشن اک: ایہ کتاب کس بارے وچ اے؟

تعارف

اسی اس کتاب نوں صارف دوست تے مددگار بنان دی کوشش کیتی اے۔ اسی کتاب تے تہاڈے تبصریاں دا خیر مقدم کراں گے لہذا براہ کرم سانوں دسو کہ تسی کی سوچدے او۔

اس کتاب دے وچ اسی علاج دے استعمال دے بارے وچ مشورہ شامل کیتا اے (کوگنیٹیو بیہوریل تھراپی یاں CBT)۔ نیشنل یو کے ہیڈلائنس (www.nice.org.uk/CG031) وچ OCD دے لئی CBT تجویز کردہ 'ٹاکنگ ٹریٹمنٹ' اے۔ اسی اوہ چیزاں وی شامل کیتیاں نیں جن دا OCD دا شکار لوکاں نے سانوں دسیا کہ اوہناں نے مفید پایا اے۔ سانوں امید اے کہ تسی تمام معلومات نوں کارآمد پاؤ گے۔ سب توں ود، اسی امید کردے اں کہ تسی ان تجاویز وچوں کجھ نوں عملی جامہ پہنان دے قابل ہو جاؤں گے۔

تہاڈی ٹیم

اس موقع تے اسی تہاڈی یقین دہانی کرانا چاہندے اں کہ تسی خود کار نہیں او۔ اسی نہیں چاہدے کہ تسی کتاب دوجیاں دے تعاون دے بغیر استعمال کرو۔ OCD نوں منظم کرنا اک ٹیم دی کوشش اے۔ اک شراکت۔ تے سب توں پہلاں، او ٹیم نوں ملدے ہاں۔ ٹیم وچ تسی، ایہ کتاب، تہاڈا سہولت کار تے تہاڈے دوست تے خاندان شامل نیں۔

تسی اک بہت اہم شخص اوں تے صرف تسی ہی اوہ اقدامات کر سکتے او جو OCD نوں شکست دین لئی درکار نیں۔ تسی اوہ واحد شخص اوں جو واقعی جاندا اے کہ ایہ کدوں محسوس ہوندا اے تے اوہ شخص جو جاندا اے کہ تسی مستقبل وچ کدوں محسوس کرنا چاہندے او۔

ایہ کتاب: اس کتاب نوں ساٹھ حصیاں وچ تقسیم کیتا گیا اے، زیادہ تر لوگ کتاب تے سیکشن بہ سیکشن کام کرنا چاہن گے لیکن سیکشن نوں از خود پڑھیا جا سکتا اے۔ کتاب تحریری شکل وچ، الیکٹرانک یا آڈیو سی ڈی دے طور تے دستیاب اے۔ ایہ تہاڈا انتخاب اے کہ تسی کپڑی صورت وچ استعمال کرنا چاہندے او۔

ایہ کتاب دماغی صحت دے سہولت کار دی مدد نال تہاڈی ذہن تے چھا جان آلے اضطراری عارضے دی بیماری (OCD) نوں منظم کرن وچ تہاڈی مدد دے لئی بنائی گئی اے۔ اس دستی دے سات حصے نیں تے اگرچہ بہت جئے لوگ اس دے ذریعے کام کرنا چاہن گے لیکن ہر سیکشن نوں بذات خود پڑھیا جا سکتا اے۔ کجھ حصیاں وچ ایذاں دیاں مشقاً جو ہو سکتا اے کہ تسی کرنا چاہو۔

- سیکشن 1 تہانوں دسدا اے کہ اپنے سہولت کار دے تعاون نال اس کتاب نوں کدوں استعمال کیتا جاوے۔
- سیکشن 2 تہانوں OCD دے بارے وچ کجھ معلومات دیندا اے کہ OCD تہانوں کدوں متاثر کردا اے۔
- سیکشن 3 تہاڈے OCD نوں منظم کرن دے طریقیاں دی وضاحت کردا اے۔
- سیکشن 4 کثرت نال پوچھے گئے سوالات دے کجھ جوابات فراہم کردا اے۔
- سیکشن پنج ٹھیک رہن دے بارے وچ اے جنوں تسی اپنے OCD نوں بہتر طریقے نال سامہن دئے ہوں۔
- سیکشن چھ وچ OCD آلے لوکاں دیاں تین کہانیاں نیں کہ اوہ اپنی مشکلات تے کدوں قابو پاندے نیں۔
- سیکشن سات کجھ خالی شیٹاں فراہم کردا اے کہ جے تسی اپنی ذاتی ڈائری رکھنا چاہو۔



سہولت کار عام طور سے لوکان نوں تین ماہ دی مدت بعد ملدے نیں۔ اوہ ہفتہ وار تہاڈے نال رابطہ کرن گے۔ اوہ تہانوں آمنے سامنے مل سکدے نیں یاں ٹیلی فون کر سکدے نیں۔ ایہہ تہاڈا انتخاب اے کہ تسی اس نوں کس طرح منظم کرنا چاہندے او، اگرچہ جے تسی ملاقات دا وقت شام نوں چاہندے او تے ایہہ عموماً ٹیلی فون دے ذریعے ہووے گی۔

اپنے سہولت کار دے بارے وچ ذاتی فٹنس ٹرینر دی طرح سوچو۔ جے تسی جم جانڈے او یاں کھیل کھیلدے او تے تہاڈے ذاتی فٹنس ٹرینر تہانوں شام نوں فٹ رکھن دے لئی دراصل خود جسمانی کام نہیں کردے۔ ایہہ تہاڈے تے ہے۔ تاہم، ٹرینر فٹنس دا منصوبہ وضع کرن، تہاڈی پیشرفت دی نگرانی کرن تے مشکل پیش آن تے تہاڈی حوصلہ افزائی کرن وچ مدد کرو گا۔ تہاڈا سہولت کار وی اس طرح ہی کام کرے گا۔ اوہ تہاڈی حمایت دے لئی موجود نیں۔

تہاڈے دوست تے خاندان: ساڈے وچوں بہت جئے لوکان دے لئی ساڈے دوست تے خاندان عموماً اوہ لوگ ہوندے نیں جنساں دے اسی سب توں قریب ہوندے آن۔ جدوں اسی OCD دا شکار ہوندے آن تے سب توں پہلاں اکثر اوہ نوٹ کردے نیں۔ اوہ اکثر ساڈی رسومات وچ شامل ہوندے نیں یاں سانوں یقین دہانی فراہم کردے نیں۔ بعض اوقات، یقیناً اسی اپنے قریب ترین لوکان توں ایہہ لکان دی کوشش کردے ہاں کہ اسی کدیاں محسوس کردے ہاں۔ سانوں شرمندگی محسوس ہندی اے یاں اسی اپنے احساسات توں اوہناں دی حفاظت کرنا چاہندے ہاں۔

اسی سمجھدے ہاں کہ خاندان تے دوست OCD تے قابو پان دے لئی بہت اہم نیں۔ ہر اک نوں آپ انتخاب کرنا ہووے گا کہ اوہ کس نوں کی کہندا اے۔ تسی اوہناں دے نال اس کتاب تے گل کر سکدے او؛ جے اوہ کتاب دی کاپی چاہندے نیں تے تے اپنے سہولت کار توں پوچھو۔

اسی کہانیاں دا استعمال ایہہ دسن دے لئی کیتا اے کہ تسی ان مختلف تکنیکاں نوں کس طرح استعمال کر سکدے او جنساں نوں اسی کتاب وچ بیان کردے ہاں۔ ایہہ کہانیاں OCD والے لوکان دے بارے وچ نہیں تے بہت جئی مختلف شکلاں نوں ظاہر کردیاں نیں جو OCD لے سکدی اے۔ ان کہانیاں نوں لکھن توں پہلاں اسی بہت سارے لوکان نال گل کیتی سی جنساں نے OCD دا تجربہ کیتا سی کہ اس کتاب وچ کی جانا چاہندا اے۔ اسی ڈاکٹراں تے دماغی صحت دے دیگر کارکنان توں وی مشورہ طلب کیتا۔

جنساں لوکان نے حقیقت وچ ایہہ کتاب لکھی اے اوہ NHS تے یونیورسٹیاں وچ کام کرن آئے محققین دی اک ٹیم اے۔ ساڈے گروپ وچ نرساں، ماہر نفسیات، ڈاکٹر تے صحت دے محقق شامل نیں۔ اسی سب OCD دا شکار بہت جئے لوکان دی زندگی بہتر بنان دے لئی پرعزم ہاں۔

اس کتاب وچ جو کجھ وی اسی تجویز کردے ہاں اوہ کجھ ایڈاں دا اے جس دے بارے وچ اسی جانڈے ہاں کہ کسی ہور نے کارآمد پایا اے یاں جو کجھ اسی خود ذاتی طور تے مندگار پایا اے۔ تمام مشقاں ایڈاں دیاں نیں جو سانوں از خود کرن وچ خوشی ہووے گی۔ سانوں ایڈاں نوں اپنے دوستاں تے رشتہ داراں نوں تجویز کرن وچ بہت خوشی ہووے گی۔

تہاڈا سہولت کار اک ذہنی صحت دا کارکن اے جو OCD دے بارے وچ جاندا اے تے ایہہ کہ ایہہ لوکان نوں کدیاں متاثر کر سکدا اے۔ اوہ نے اپنی مدد آپ دے سہولت کارہوں دی کجھ اضافی تربیت وی حاصل کیتی اے۔ تہاڈا سہولت کار تہانوں ایہ سمجھن وچ مدد کرے گا کہ تہاڈے خیالات، احساسات تے طرز عمل تہاڈے OCD نوں کدیاں برقرار رکھدے نیں۔ سب توں اہم کہ اوہ تہاڈے OCD تے قابو پان وچ تہاڈی مدد کرن گے۔ OCD تے قابو پانا مشکل ہو سکدا اے۔ لہذا جدوں تسی دل شکستہ محسوس کروں گے، تہاڈا سہولت کار تہانوں مشورہ دوے گا تے کسی وی مشکل وقت وچ تہانوں مدد فراہم کرے گا۔ جے تسی چاہوں تے اوہ تہاڈے نال کسی دوست یاں رشتہ دار توں وی گل کر سکدے نیں۔



سیکشن دو: OCD کی اے؟

OCD نوں سمجھن دے لئی ایہہ جاننا ضروری اے کہ جنون تے مجبوریاں دراصل کی نیں۔

جنون خیالات یاں تصاویر نیں جو دخل انداز، ناپسندیدہ، دہرائے جان آلے تے عام طور تے پریشان کن یاں تشویش دا باعث ہوندے نیں۔ ایہہ خیالات اکثر گندگی یاں آلودگی، حادثاتی نقصان، بیماری، جارحیت، جنس، نظم و ضبط یاں کمال دے، تعلق ہونسے نیں۔ تہانوں ایہہ جانن وچ دلچسپی ہو سکتی اے کہ تحقیق توں پتا لگیا اے کہ OCD آلے لوکاں دے خیالات توں مختلف نیں اے۔ اس دا مطلب اے کہ اسی سبب اس قسم دے خیالات رکھدے ہاں لیکن OCD آلے لوگ ایہہ زیادہ کثرت نال رکھدے نیں تے ان خیالات نوں دوجے لوکاں دے مقابلے وچ زیادہ اہم تے معنی خیز سمجھدے نیں۔

جبر (رسمی) اوہ اعمال نیں جو اسی خیالات دی وجہ توں پیدا ہون آلی پریشانی نوں گھٹ کرن دے لئی کردے ہاں۔ جبر بہت جئی شکلاں اختیار کردا اے لیکن سب توں عام چیزاں چیک کرنا، صاف کرنا، چیزاں نوں دہرانا، ترتیب دینا، یقین دہانی حاصل کرنا نیں۔ اسی بہتجئی وجوہات دی بنا تے رسومات انجام دیندے ہاں: اوہ سانوں بے چینی محسوس کرن توں روکدیاں نیں؛ سانوں یقین دلاندیاں نیں کہ کجھ وی خوفناک نیں ہووے گا یاں اوہ ایذاں دیاں پختہ عادات بن گیاں نیں کہ اسی ایہناں توں آزاد نیں ہو سکتے۔

جے تہانوں لگدا اے کہ ایہہ مددگار ہووے گا تے اپنے خیالات تے رسومات دی شناخت دے لئی اگلے صفحے تے موجود شیٹ دا استعمال کرو۔

ذہن تے چھا جان آلا اضطرابی عارضہ (OCD) اک عام مسئلہ اے تے ہر 100 وچوں 1 نوں متاثر کردا اے۔ ایہہ کسی وی وقت ہو سکتا اے لیکن اکثر جوانی دے آخر وچ شروع ہندا اے۔ ایہہ مرد تے عورتاں، جوان تے بوڑھے دونوں نوں متاثر کردا اے تے مختلف سماجی پس منظر تے ثقافتاں نوں متاثر کردا اے۔ OCD لوکوں نوں پریشان تے ناخوش کر دیندا اے؛ ایہہ روزمرہ دی سرگرمیاں وچ مداخلت کردا اے تے لوکں دی زندگی دے تمام شعبیاں تے اثر انداز ہو سکتا اے۔ دماغی صحت دے کجھ مسائل دے برعکس، OCD علاج توں بغیر شاذ و نادر ہی بہتر ہوندا اے۔



میرے جنونی خیالات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

میرے جبر (رسومات)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

OCD دا سبب کی اے؟



تاہم، کوئی وی واقعتاً ایہ نہیں جاندا اے کہ OCD دی وجہ کی اے تے بہت سارے لوکاں لئی ایہوں کسے اک وجہ دی طرف اشارہ کرنا اکثر مشکل ہوندا اے۔ اکثر بہت سارے عوامل ہوندے نیں جو ایس دی نشوونما دا باعث بندا اے۔ بہت سارے لوگ ایہ سمجھنا پسند کردے نیں کہ ایہاں دے مسائل کیوں شروع ہوئے تے تسی تے تہاڈے سہولت کار ایس تے بات کرنا چاہیں گے۔ اگر تسی اگلے صفحے اتے باکس وچ ساڈے اپنے خیالات لکھ سکدے نیں تے ایہ مددگار ہووے گا۔ ایس بارے وچ کہ تہڈے خیال وچ تہاڈا OCD کیوں شروع ہویا تے تہاڈے OCD نوں کی جاری رکھدا اے۔

لوگ OCD دا شکار کیوں ہوندے نیں اس دی بہت جٹی وضاحتاں نیں۔ کجھ لوکاں نے بحث کیتی کہ ایہہ وراثتی ہوندا اے جبکہ دوجیاں نے کیہا کہ ایہ زندگی دے واقعات (جداں سوگ یاں دیگر تکلیف دہ واقعہ) اس دا مہم بن سکدے نیں۔ دوسریاں نے تجویز کیتا اے کہ ایہ دماغ وچ کیمیکلز دے عدم توازن دی وجہ نال ہوندا اے تے کجھ دا خیال اے کہ پیچیدہ تے پرفیکشنسٹ شخصیت دے حامل افراد وچ OCD ہون دا زیادہ خطرہ ہوندا اے۔ مختلف لوکاں نوں مختلف وضاحتیں دوسریاں دے مقابلے وچ زیادہ مددگار معلوم ہوندیاں نیں۔



1. تہاڈے خیال وچ تہاڈے OCD دی وجہ کی اے؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. تہاڈے خیال وچ تہاڈے OCD نوں کیس چیز نے برقرار رکھدا اے؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

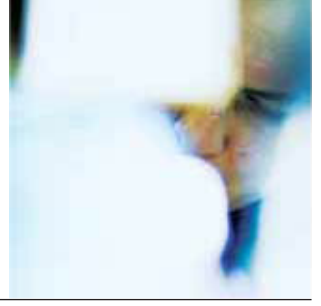
.....

.....

.....

.....

OCD تہانوں کداں متاثر کردا اے؟



OCD تہاڈی گھریلو زندگی، تہاڈی سماجی زندگی، تہاڈے کم تے شراکت داراں، خانداناں تے دوستان دے نال تہاڈے ذاتی تعلقات نوں متاثر کر سکدا اے۔ جنناں چیزاں دی تسی شناخت کردے او، او چیزاں نیں جنناں نوں تسی واقعی تبدیل کرنا چاہندے او۔ اگلے صفحے اتے اک شیٹ اے جتھے تسی ایناں ساریاں طریقیاں دی فہرست بنا سکدے او جنناں وچ تہاڈا OCD تہاڈی زندگی نوں متاثر کردا اے یا اثر انداز ہو سکدا اے۔ ایناں نوں لکھو تے جتا ہو سکے مخصوص ہون دی کوشش کرو۔ اگر تہانوں ایہ مشکل لگدا اے تے ذیل دے سوالات تہاڈی مدد کر سکدے نیں۔

بہت سارے لوکاں نوں معلوم ہوندا اے کہ ایناں دی زندگی اتے ایناں دے مسائل دے اثرات نوں لکھنا ایناں دے OCD دے انتظام دی طرف پہلا قدم اے۔ اگرچہ ایناں ساریاں چیزاں نوں درج کرنا تکلیف دہ ہو سکدا اے لیکن ایناں نوں لکھ کے سانوں کچھ حاصل ہو سکدا اے۔

- تہانوں اصل وچ کی مشکل لگدا اے؟
 - ایہ مشکل کتھے تے کدوں دی اے؟
 - کیا ایہ مشکلات مخصوص حالات یا لوکاں نال وابستہ نیں؟
- ایہ فیصلہ کرن وچ تہاڈی مدد کرن لئی ایمپیکٹ شیٹ کدی اک کاپی ایہ اے کہ کی لکھنا اے۔ اگر تہانوں یقین نئیں اے تے اپنے سہولت کار نوں ایس وچ تہاڈی مدد کرن نوں کہو۔

گھر - تہاڈے گھر دے آس پاس دی چیزاں جیس طراں گھر دا کم، کھانا پکانا وغیرہ۔
 گھر دے وچ کرن دیاں چیزاں جیہریاں مینوں اپنے OCD دی وجہ توں مشکل لگدیاں نیں او ایہ نیں:

.....

.....

.....

.....

کم - ادا شدہ، خود روزگار، گھر وچ کم کرنا یاں دوسریاں دی دیکھ بھال کرنا
 کم وچ کرن دیاں چیزاں جیہریاں مینوں اپنے OCD دی وجہ توں مشکل لگدیاں نیں او ایہ نیں:

.....

.....

.....

.....

تعلقات - خاندان تے دوسریاں دے نال قریبی تعلقات
 تعلقات وچ کرن دیاں چیزاں جیہریاں مینوں اپنے OCD دی وجہ توں مشکل لگدیاں نیں او ایہ نیں:

.....

.....

.....

.....

سماجی سرگرمیاں - دوسرے لوکاں دے نال رہنا
 دوسرے لوکاں دے نال رہن وچ چیزاں جیہریاں مینوں اپنے OCD دی وجہ توں مشکل لگدیاں نیں او ایہ نیں:

.....

.....

.....

.....

ذاتی سرگرمیاں - اکیلے اوہ کم کرنے جتاں دی وجہ توں تسی لطف اندوز ہوندے او جیس طراں
 پڑھنا

ذاتی سرگرمیاں والیاں چیزاں جیہریاں مینوں اپنے OCD دی وجہ توں مشکل لگدیاں نیں او ایہ نیں:

.....

.....

.....

.....

ایہہ سمجھنا کہ میں کداں محسوس کردا واں



OCD دا 'شیطان چکر'

اسی اینوں OCD دے 'شیطانی چکر' دے طور تے سوچ سکدے اُن۔
ایتھے اک مثال اے:

جیک نوں اکثر جنونی خیالات اُندے سی کہ بجلی دے آلات دی
وجہ توں اگ لگ سکدی اے۔ ایس طراں سے خیالات نے اینوں
بہت پریشان کیتا تے اوس نے محسوس کیتا کہ اگر اوس نے
بجلی دے آلات نوں بار بار چیک کیتا تے اوس دے جسمانی
اضطراب وچ کمی آئی۔ اگر اسی اوپر دکھائے گئے ایناں تینا
حیصیاں (جسمانی احساسات، خیالات تے رویے) نوں استعمال
کردے ہونیاں ایس دی پریشانی نوں دیکھینے تے اسی دیکھ
سکدے اُن کہ او کیس طراں اک دوجے نال جڑے نیں۔

جسمانی احساسات - "میں بہت گھبراہٹ محسوس کردا واں تے
میرا پیٹ بلدا اے، میں اپنے دل دی دھڑکن دی تیزی محسوس کر
سکدا واں (دھڑکن) تے بعض اوقات مینوں سانس لین وچ دشواری
ہوندی اے۔"

خیالات - "اگر اگ بجلی دی خرابی دی وجہ توں لگی تے میں
آلے نوں بند نہ کیتا تے ایہ میری غلطی ہووے گی تے میں اپنی
تے دوسریاں دی موت دا ذمہ دار ہواں گا۔" مینوں ایہ یقینی بنانا
ہووے گا کہ میں سارے برقی آلات نوں بند کر دتا اے، "میں
100 فیصد یقین کرنا چاہندا واں کہ میں اگ نئیں لگن دیواں گا۔"

رویہ - "میں چیک کردا واں کہ سارے آلات بند نیں لیکن فیر وی
مینوں شک اے کہ میں ایہ کیتا اے تے ایہ بار بار کرنا پیندا اے۔
مینوں اک خاص ترتیب وچ وی چیک کرنا ایں۔ ایہدے نال مینوں
ایہ یقینی بنان وچ مدد ملدی اے کہ
میں صحیح طریقے نال چیک کیتا اے۔ اگر میں ایہدے وچ مدد کر
سکدا اوں تے میں برقی آلات استعمال کرن توں گریز کردا واں۔"

کوئی خاص طریقہ نئیں اے جیدی وجہ توں اک شخص نوں OCD
محسوس ہوندا اے۔ ایہ اک انفرادی تجربہ اے۔ بہر حال، بہت ساریاں
عام علامات نیں جنان دا لوگ تجربہ کردے نیں۔ ایہ سیکشن OCD
نوں سمجھن دا اک طریقہ بیان کردا اے۔ اسی OCD دے بارے وچ
سوچ سکدے اُن کہ تے الگ الگ لیکن متعلقہ حصے نیں۔

- او چیزاں جیہڑیاں اسی جسمانی طور تے محسوس کردے اُن۔
- او چیزیں جیہڑیاں اسی ضرورت توں زیادہ کردے اُن (رویہ)
یا کرن توں روکدے اُن / کرن توں گریز کردے اُن۔
- اوہ چیزاں جیہڑیاں اسی سوچدے یا تصور کردے اُن۔

او چیزاں جو اسی جسمانی طور تے محسوس کردے اُن - ایہ اوہ
جسمانی احساسات نیں جیہڑیاں سانوں ایس وقت ہوندیاں نیں جدوں
اسی بے چین ہوندے اُن تے ایناں وچ دھڑکن (دل دی دوڑ) ہائپر
وینٹیلائٹنگ (ایس طراں محسوس کرنا جیس طراں تہانوں سانس لین
وچ دشواری ہو رہی اے)، پیٹ وچ تتلیاں، پسینہ آنا، لرزنا، کانپنا
شامل ہو سکدے نیں۔ کچھ احساسات ذہنی ہو سکدے نیں جیس طراں
قاپو توں باہر ہونا یاں حقیقت توں الگ ہونا۔

جیہڑیاں چیزاں اسی ضرورت توں زیادہ کردے اُن ایناں وچ
رسومات شامل نیں جیس طراں ضرورت توں زیادہ دھونا، جانچ
کرنا، گننا۔ جنان چیزاں توں اسی گریز کردے اُن ایناں وچ او چیزاں
یا حالات شامل نیں جنان توں اسی خوفزدہ اُن تے اسی فکر مند اُن۔
لہذا، اسیں ایناں چیزاں نوں مکمل طور تے کرنا چھڈ دیندے اُن یا
اسی صرف ایس صورت وچ کر سکدے اُن جدوں ساڈے کول بہت
سارے حفاظتی انتظامات ہوں۔ اسی اکثر دوسریاں ولوں ایہ یقین
دہانی چاہندے اُن کہ ساڈے خوف غلط نیں یا ساڈی رسومات صحیح
طریقے نال انجام دتیاں گیاں نیں۔

جنان چیزاں دے بارے وچ اسی سوچدے اُن ایناں وچ ساڈے جنونی
خیالات یا دخل اندازی کرن آلیاں تصویراں شامل نیں لیکن تہاڈے ذہن
وچ ایہ وی ہو سکدا اے کہ OCD تہانوں کس طراں متاثر کر رہیا
اے۔ مثال دے طور تے کچھ لوگ ناخوش خیالات رکھدے نیں جیس
طراں کہ "OCD میری زندگی نوں برباد کر رہیا اے۔"



تھاڑے ذاتی احساسات، رویے تے خیالات

اوہ چیزاں جو تسی ضرورت توں زیادہ کردے او یاں روکدے او یاں
اجتناب کردے او تے تھاڑے خیالات۔

ایناں چیزاں نوں لکھنا کافی مشکل ہو سکدا اے۔ ایس گل نوں یقینی
بناؤ کہ تسی اینوں اپنے سہولت کار دے نال تے اگر تسی چاہو تے
فیر کسے قریبی دوست یا خاندان دے رکن نال گل کرو۔ ابھی شروع
کرو۔

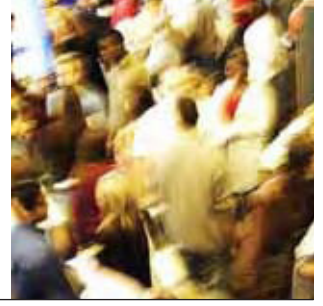
ہن او تھاڑے بارے وچ سوچدے آن۔ تھاڑے ذاتی احساسات، رویے تے
خیالات کی نیں؟ ذہل وچ اک شیٹ دی اک کاپی اے جنوں تسی ایہ
لکھن لئی استعمال کر سکدے اوں کہ تھاڑا OCD تہانوں کیس طراں
متاثر کر رہیا اے۔ بس اپنے جسمانی احساسات نوں لکھو،

میرے اپنے جسمانی احساسات

او چیزیں جیہڑیاں میں ضرورت توں زیادہ کردا واں یا کرن توں روکدا آن / کرن توں گریز کردا آن (رویہ)۔

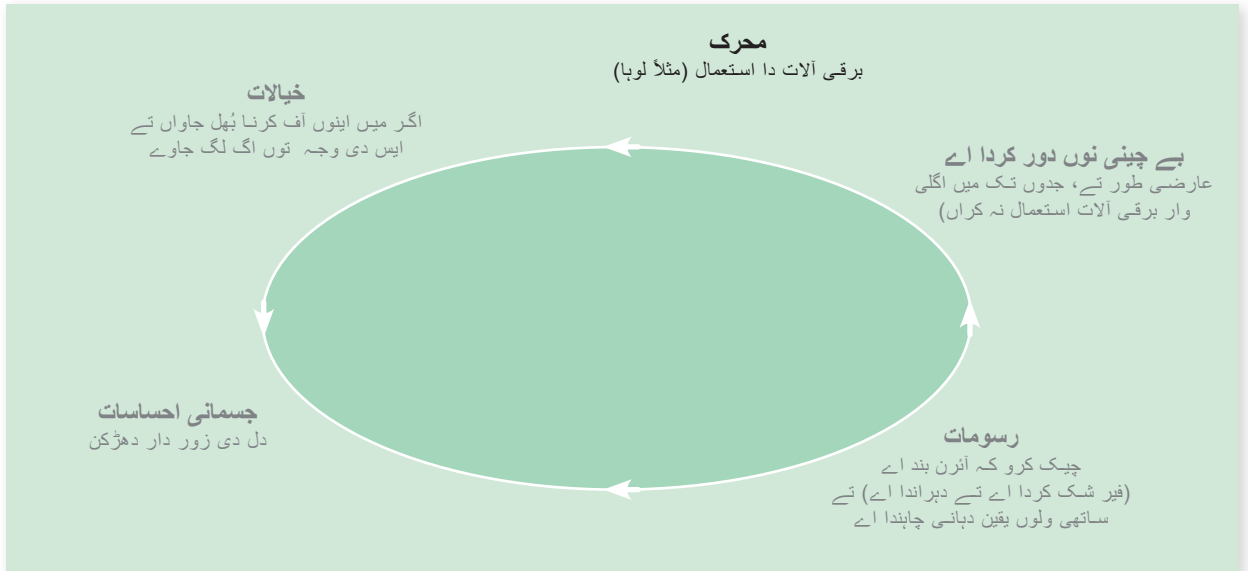
میرے اپنے خیالات

سمجھنا کہ میں کداں محسوس کردا وان



اگر اسپیں اینوں اک خاکہ دے طور تے بنائے تے فیر اسپیں دیکھ سگدے ان کہ جیک دی مشکلات نوں کیس طراں برقرار رکھیا جاندا اے، یعنی جدوں او برقی آلات دا استعمال کردا اے تے اوہ بے چین ہو جاندا اے۔ ایس دے بعد اوس دے ذہن وچ آگ دے بارے وچ خیالات آندے نیں، جیہڑے آلیے نوں چلدا چھٹن دی صورت وچ ہو سگدی اے۔ ایس دی وجہ توں اوس دی پریشانی بڑھ جاندی اے تے ایس پریشانی نوں کم کرن لئی اوہ آلیے نوں چیک کردا اے لیکن فیر شک کردا اے کہ اوس نے ایہ کم صحیح طریقے نال کیتا اے اس لئی واپس چلا جاندا اے تے اینوں بار بار چیک کردا اے۔ ایہ چیکنگ تھوڑی دیر لئی اوس دی پریشانی نوں دور کردی اے جدوں تک کہ او اوبی یا کوئی ہور برقی آلات استعمال نہ کرے۔ ایس طراں جیسا کہ نیچے دتے گئے خاکے وچ دیکھیا جا سکدا اے کہ اک 'شیطانی چکر' بندا اے تے ایہی دائرہ OCD نوں برقرار رکھدا اے۔

اگرچہ ایہ تتوں حصے اہم نیں، ایہ اوہ چیزاں نیں جو تسی کردے او (روپہ) بشمول مجبوریاں (رسم)، اجتناب، فرار، یقین دہانی وغیرہ جو OCD نوں برقرار رکھدے نیں۔ ایس دی مزید تفصیل نال وضاحت کیتی جاوے گی۔ مثال دے طور تے جدوں وی اوہ برقی آلات (محركات) استعمال کردا اے تے جدوں او اپنے گھر توں نکلدا اے تے جیک بے چین ہو جاندا اے۔ جدوں ایسا ہوندا اے تے اوس دے ذہن وچ ایسے خیالات آندے نیں جیس طراں "کی ہووے گا اگر میں اینوں بند نہ کیتا تے آگ لگ جاوے؟" اپنی پریشانی نوں دور کرن لئی اوہ بہت ساریاں رسومات کردا اے (بار بار سامان دی جانچ پڑتال کردا اے) یا او سامان استعمال کرن توں گریز کردا اے۔ رسومات تے اجتناب ایس دی پریشانی نوں دور کردے نیں لیکن ایس دی زندگی وچ مداخلت کردے نیں کیونکہ اوہ دن وچ تین گھنٹے تک چیکنگ وچ صرف کردا اے۔





نیچے دی جگہ وچ اپنا شیطانی چکر مکمل کرن دی کوشش کرو۔
ہو سکدا اے تسی ایہ اکیلے یا اپنے سہولت کار دے نال کرنا چاہو۔

محرک

جسمانی احساسات

بے جینی کم ہوندی اے لیکن
صرف عارضی طور تے

خیالات

رسومات

ایہہ سمجھنا کہ میں کداں محسوس کردا واں



اگلا حصہ ایس گل دی وضاحت کرے گا کہ 'شیطانی دائرے' نوں
کیس طراں، کتھوں تے کیوں توڑا جاسکدا اے لیکن ایس توں پہلاں
ایہ دیکھنا مددگار ہووے گا کہ تسی اگلے تین مہینیاں وچ کی حاصل
کرنا چاہندے او۔

OCD دے شیطانی چکر نوں توڑن دی ضرورت اے، تہاڈے خیال
وچ چکر نوں کتھوں توڑیا جا سکدا اے؟ تسی اینوں (نیچے) لکھ
سکدے او – ایہ اوہ کم اے جو تسی اپنے سہولت کار دے نال مل
کے کر سکدے او۔

کجھ اہداف مقرر کرنا

کسے شخص دے مخصوص مقاصد دیاں مثالیں:

- ہفتے وچ اک وار اپنے خاندان/دوست دے نال 2 گھنٹے باہر جانا تے ایناں دے نال جو وقت گزارے اوس توں لطف اندوز ہونا
- 4 گھنٹے لئی ہفتے وچ دو وار فیملی واش کرنا
- ہر روز گھر توں نکلنا تے بلب نوں چلدا چھڈ دینا
- اپنے بچیاں نوں پارک وچ لے جانا تے ایناں نوں ہفتے وچ 2 گھنٹے گھاس اتے کھیلن دیو۔

ہن تسی سمجھ گئے او کہ تہاڈے جنون، مجبوریاں، جسمانی احساسات، رویے تے خیالات آپس وچ کیس طراں فٹ ہوندے نیں۔ تسی ایس علم نوں OCD اتے قابو پان وچ مدد لئی استعمال کر سگدے او۔ تسی پہلاں ای جاندے او کہ تہاڈا OCD تہاڈی زندگی نوں کیس طراں متاثر کردا اے۔ تسی ایہ چند صفیاں اتے پہلاں امپیکٹ شیٹ وچ لکھیا سی۔

بہت سارے لوکاں نوں اپنی بحالی شروع کرن لئی اپنے آپ لئی کجھ اہداف مقرر کرنا واقعی اک چنگا خیال لگدا اے۔ تہانوں ایناں اہدافاں نوں ایناں علاقیاں دے ارد گرد رکھنا چاہیدا اے جتھے تہاڈی زندگی تہاڈے OCD توں متاثر ہوندی اے۔ ایس طراں تسی OCD دے اثرات اتے قابو پان لئی واقعی مثبت کجھ کر سگدے او۔ یاد رکھو، اگر تہانوں ضرورت ہووے تے تہاڈا سہولت کار تہانوں ایتھے کجھ مشورہ دیوے گا۔

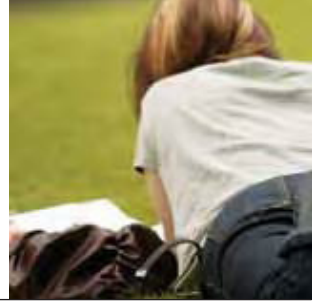
اہداف دی تفصیل

تسی او شخص او جو فیصلہ کر سگدے او کہ تسی اپنے علاج توں کی چاہندے او۔ ایہ تہاڈے مقاصد ہون گے۔ اہداف تہاڈی مدد کرن گے:

- اپنی بحالی اتے توجہ مرکوز رکھن تے
- ایس دے بارے وچ واضح رہو تسی کی حاصل کرنا چاہندے او
- اپنی پیشرفت اتے رائے دیو

اک مقصد او اے جو تسی اپنے پروگرام دے اختتام اتے کرن دے قابل ہونا چاہندے او۔ تہانوں اپنا واضح تے مخصوص ہونا چاہیدا اے جتا تسی ہو سگدے او۔ ہو سکدا اے کہ تسی 'بہتر محسوس کرنا' یا 'OCD' نوں روکنا' چاہو لیکن اپنے آپ توں پچھو کہ 'OCD' نوں روکن' دا کی مطلب ہاے کہ تسی کی کر پاؤ گے۔

تھاڈے اپنے مقاصد



اہداف او چیزاں نیں جن دا مقصد حاصل کرنا اے۔ ایناں چیزاں دا انتخاب کرو جو تھاڈے OCD دے راستے وچ آ رہیاں نیں۔ ایس دی وجہ توں اوہ ایسیاں چیزاں ہونی چاہنیدیاں نیں جناں دے نال تسی ایس وقت جدوجہد کر رئے او۔ ایس کتاب دیاں تکنیکاں نوں تھاڈے مقاصد تک پہنچن وچ مدد لئی ڈیزائن کیتا گیا اے۔ تاکہ تہانوں معلوم ہووے کہ تسی کیس طراں کر رئے او، اسیں ہر مقصد دے نیچے اک سادہ پیمانہ لکھیا اے۔ ہر اک لئی نمبران وچوں اک دا دائرہ بناؤ۔ ایہ تہانوں دسے گا کہ تہانوں ہر مقصد نوں تلاش کرنا کنا مشکل اے۔

اینوں ہر وقت تے فیر ایک ای پیمانے دا استعمال کردے ہوئے دوبارہ درجہ بندی کرنا تھاڈی اپنی ذاتی پیشرفت دی نگرانی کرن دا اک بہترین طریقہ اے۔ اپنے ریکوری پروگرام دے دوران کم از کم ماہانہ ایسا کرن دا ارادہ کرو۔ تھاڈا سہولت کار اک کاپی اپنے کول رکھے گا تے اگر تہانوں ایناں دی ضرورت ہووے تے تہانوں کچھ اضافی شیٹاں دے سکدا اے۔

تھاڈے اپنے مقاصد کی نیں؟ ایناں نوں لکھن لئی اسی تھاڈے لئی کچھ ورقے فراہم کیتے نیں۔ اگر تہانوں ضرورت ہووے تے تھاڈا سہولت کار تہانوں ایتھے کچھ مشورہ دیوے گا۔ بہت زیادہ مقصدان اتے کم کرنا الجھن دا باعث ہو سکدا اے۔ اسی تہانوں مشورہ دیناں گے کہ اک تے تن دے درمیان اہداف مقرر کرو۔ اپنے اہداف طے کرن لئی کچھ مشورے ایہ نیں:

- اپنے آپ نوں پچھو کہ تسی کی کرن دے قابل ہونا چاہندے او
- ایہ دسدے ہونیاں کہ تسی کئی وار کچھ کرنا چاہندے او، یا کئی دیر تک، یا تسی اینوں کتھے کرنا چاہندے او ایناں ای مخصوص بنو
- حقیقت پسندانہ اہداف طے کرو، او چیزاں جو تسی مستقبل وچ کرنا چاہندے او یا ماضی وچ کردے سی۔
- ریاستی اہداف نوں مثبت طور تے 'روکن لئی...! دی بجائے 'قابل ہون لئی...! نوں شروع کرو
- اپنے سہولت کار یا کسی ایسے شخص نوں پوچھو جنوں تسی چنگی طراں جاندے او
- تے تسی بھروسہ کردے او کہ او تھاڈی مدد کرن۔



میرے مقاصد

مقصد نمبر 1

اج دی تاریخ:

.....

.....

.....

بن ایہ مقصد کرنا کتنا مشکل اے؟ (نمبر دے گرد دائرہ لگاؤ):

8 7 6 5 4 3 2 1 0
انتہائی بہت زیادہ اعتدال پسند تھوڑا جیا بلکل وی نئیں

مقصد نمبر 2

.....

.....

.....

بن ایہ مقصد کرنا کتنا مشکل اے؟ (نمبر دے گرد دائرہ لگاؤ):

8 7 6 5 4 3 2 1 0
انتہائی بہت زیادہ اعتدال پسند تھوڑا جیا بلکل وی نئیں

مقصد نمبر 3

.....

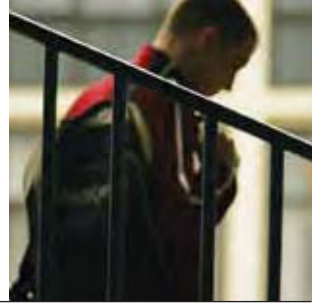
.....

.....

بن ایہ مقصد کرنا کتنا مشکل اے؟ (نمبر دے گرد دائرہ لگاؤ):

8 7 6 5 4 3 2 1 0
انتہائی بہت زیادہ اعتدال پسند تھوڑا جیا بلکل وی نئیں

سیکشن تین: OCD نوں کداں شکست دتی جاوے



ایہ تہاڈے سوچن تے عمل کرن دے انداز نوں تبدیل کرن وچ تہاڈی مدد کر سکا اے تے ایسا کرن نال تہاڈی زندگی اتے کسے مسئلے دے اثرات نوں کم کر سکا اے۔ CBT تہاڈے نال شراکت وچ کم کرن تے بہترین حل تلاش کرن تے کوشش کرن دے بارے اچ اے۔ CBT متعدد مداخلتاں لئی اک وسیع اصطلاح اے۔ خاص طور تے OCD لئی استعمال ہون والا اک CBT علاج نمائش تے ردعمل دی روک تھام اے۔ OCD دے علاج لئی بہترین نفسیاتی علاج دے طور تے محکمہ صحت دے ولوں نمائش تے ردعمل دی روک تھام دی سفارش کیتی گئی اے۔ نمائش دا مطلب اے آہستہ آہستہ اپنے خوف دا سامنا کرنا جدوں تک کہ بے چینی ختم نہ ہو جاوے۔ ردعمل دی روک تھام دا مطلب اے رسومات نوں روکنا۔ ایس دے بارے وچ سوچن دا اک طریقہ ایہ اے کہ تسی دھیرے دھیرے خطرے مول لے رہے ہوو گے لیکن ایہ خطرے اوناں خطریاں توں مختلف نہیں جیہڑے OCD دے بغیر لوگ لیندے نیں۔ تہاڈے سہولت کار دے ذریعہ ایس دی مزید تفصیل نال وضاحت کیتی جاوے گی۔ اگلے صفحے دی جگہ اتے لکھو کہ تہاڈے خیال وچ کی ہووے گا اگر تسی اپنی رسومات ادا نہیں کیتیاں یا یقین دہانی طلب کیتی۔

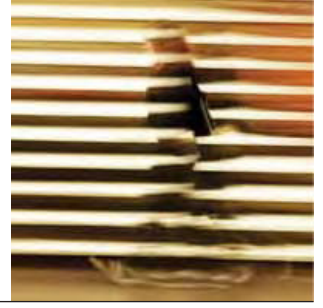
OCD اتے قابو پانا مشکل اے لیکن ممکن اے۔ ادراکی طرز عمل تھراپی (سی بی ٹی) اک 'نفسیاتی تھراپی' اے جیس دی بنیاد ایس نظریے اتے اے کہ جیس طراں اسیں عمل کردے اں (رویہ) تے ساڈے خیالات (ادراک) تے ساڈے جسمانی احساسات (احساسات) سب اک دوسرے نال جڑے ہوندے نیں تے جو کچھ اسیں کردے اں اینوں تبدیل کردے نیں۔ CBT غیر مددگار تے مددگار احساسات، رویے تے سوچ دی نشاندہی کرن وچ مدد کردا اے جو تہاڈے کول نیں۔



لکھو کہ اگر تسی اپنی رسومات ادا نئیں کیتیاں تے کی ہووے گا؟

A large rectangular area with a light gray background, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

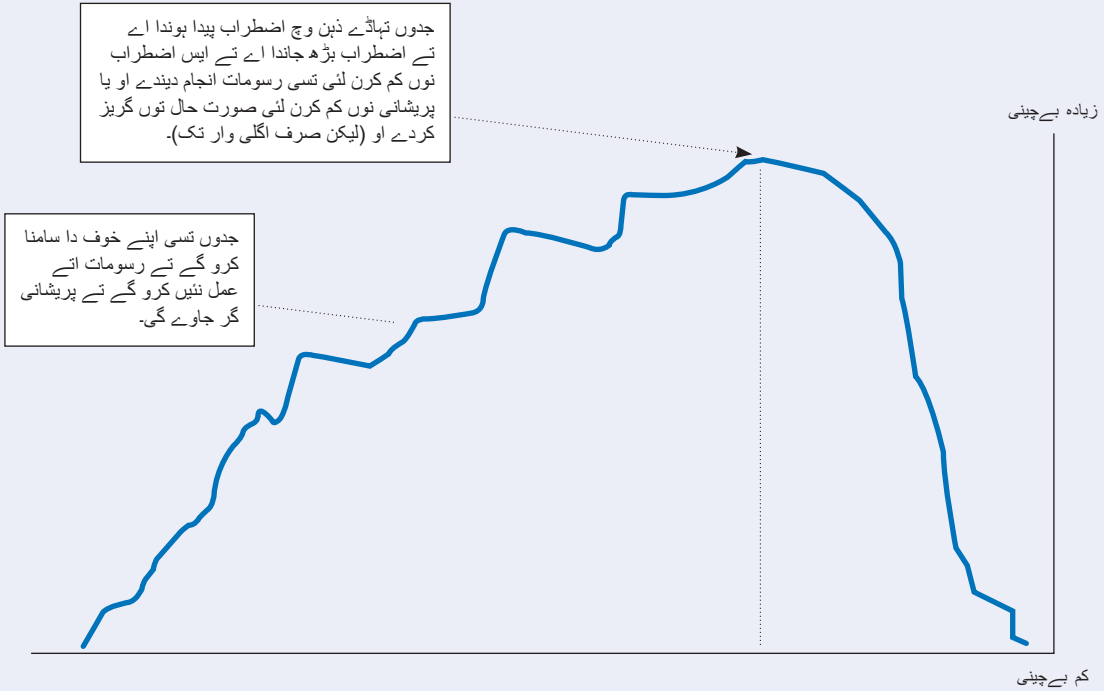
OCD نوں کداں شکست دتی جاوے



جانو کہ ایس نال راحت ملے گی (لیکن صرف اوس وقت تک جدوں تک کہ اسی کوشش کراں گے). تہاڈا سہولت کار تہانوں ایس دی تفصیل نال وضاحت کرے گا.

اپنے خوف دا سامنا کرن تے اپنی رسومات نوں پورا نہ کرن نال تہاڈی پریشانی ختم ہو جاوے گی۔ نیچے دتا گیا خاکہ تہانوں ایہ سمجھن وچ مدد دے سکدا اے کہ ایہ کیس طراں کم کردا اے۔ اسی رسومات نوں انجام دیندے اُن تے ایسے حالات توں گریز کردے اُن جدوں ساڈی پریشانی زیادہ ہوندی اے تے

ایکسپوزر تھراپی تے ردعمل دی روک تھام کیس طراں کم کردی اے۔



4 سنہری اصول

مندرجہ ذیل طریقے نال تھراپی دے بارے وچ سوچنا مفید اے -
فی الحال تسی اپنے خوف توں بچن تے بچ کے مختصر مدتی ریلیف حاصل کر رئے او لیکن ایہ طویل مدتی حل نہیں اے۔ نمائش تھراپی قلیل مدتی اضطراب نوں جنم دیوے گی لیکن دیر پا راحت فراہم کرے گی۔

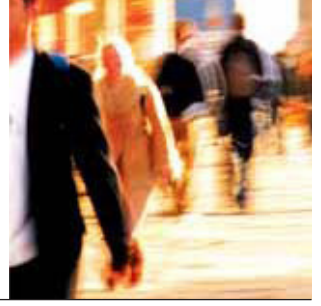
تہانوں خطرہ مول لین دے طور تے نمائش تے ردعمل دی روک تھام دے بارے وچ سوچنا مددگار ثابت ہوسکدا اے۔ مثال دے طور تے اگر تہاڈا کوئی دوست سی جو گرنے دے خوف کی وجہ سے کسے وی سڑک نوں بالکل وی عبور نہیں کردا سی تے کیا تسی ایہ تجویز کرو گے کہ او مزید سڑکاں کدی وی نہ عبور کرے؟ یا تسی تجویز کرو گے کہ او خطرہ مول لے لوے؟ اگر کوئی دوسرا دوست گندگی نال آلودہ ہون دی وجہ توں خوفزدہ ہووے تے کیا تسی تجویز کرو گے کہ اوہ کدی وی اوس نال رابطہ نہ کرے؟ یا تسی تجویز کرو گے کہ اوہ معمول دی زندگی گزارے تے خطرہ مول لے لوے؟ تسی خطرہ دا اک سلسلہ مول لے رہے ہووے گے جنان توں شروع ہو کے تہانوں لگدا اے کہ تسی ایناں نوں سنبھال سکدے او تے زیادہ مشکلات تک کم کر سکدے او۔ ایہ یاد رکھنا ضروری اے کہ تسی جو خطرے مول لے رئے او اوہی نہیں جیہڑے اسی ہر روز لیندے نیں۔ OCD والے لوگ اکثر 100% یقین دہانی یا ضمانت حاصل کرن دی کوشش کردے نیں کہ ایناں دا خوف حقیقت نہیں بنے گا۔ لیکن ایس دے نال مسئلہ ایہ ہے کہ اسی کدی وی 100 فیصد یقین نہیں کر سکدے۔ ہم 100% یقین نہیں کر سکدے کہ جنوں اسی سڑک پار کراں گے تے اسیں بھاگ نہیں جاواں گے۔ ساتوں یاں تے خطرہ مول لینا پوے گا یاں فیر کدی سڑک پار نہیں کرنی ہووے گی جیہں دی وجہ توں روزمرہ دا جینا محال ہو جاوے گا۔ اگے اسیں تفصیل نال دساں گے کہ چھوٹے تے بتدریج خطرہاں نوں مول لے کے بتدریج اپنے خوف دا سامنا کیس طراں کریئے۔

نمائش تھراپی تے ردعمل دی روک تھام دے 4 سنہری اصول نیں۔ پہلا ایہ اے کہ ایس دی **درجہ بندی** کیتی گئی اے جیہں دا مطلب اے کہ تہانوں آہستہ آہستہ اپنے خوف دا سامنا کسے ایسی چیز توں شروع ہوندا اے جیہڑی قابل انتظام اے تے آہستہ آہستہ زیادہ توں زیادہ مشکل حالات وچ تیار ہوندا اے۔ دوسرا قاعدہ ایہ اے کہ تہانوں **بار بار** اک ای صورت حال اتے عمل کرن دی ضرورت اے جدوں تک کہ تسی آرام محسوس نہ کرو۔ تیسرا قاعدہ ایہ اے کہ جدوں تسی مشق کردے او تے تہانوں صورتحال وچ رہنا چاہیدا اے (**طویل عرصے تک**) جدوں تک کہ تہاڈی پریشانی کم نہ ہو جاوے۔ ردعمل دی **روک تھام** دا قاعدہ رسماں نوں روکنا اے۔

نمائش تھراپی تے ردعمل دی روک تھام دے 4 سنہری اصول:

- **درجہ بندی** - آہستہ آہستہ اپنے خوف دا سامنا کرنا، کسی آسان چیز توں شروع کرنا تے آہستہ آہستہ مزید مشکل حالات دا سامنا کرنا۔
- **بار بار** - نمائش نوں دہرایا جانا چاہیدا اے، ایہ ضروری اے کہ تسی اپنے خوف دا سامنا کرن دی کئی وار مشق کرو۔ جدوں تک کہ تسی ایس صورتحال وچ آرام محسوس نہ کرو۔
- **طویل عرصے** تک اپنے خوف دے نال رہو تاکہ تہاڈی پریشانی کم از کم 50 فیصد تک کم ہو جاوے جیہں وچ عام طور پر 45 توں 90 منٹ لگدے نیں۔
- **روکو** - رسم نوں انجام دینا بند کرو۔

تھاڈا اپنا انفرادی پروگرام



اپنا انفرادی نمائش تے ردعمل توں بچاؤ دا پروگرام ترتیب دینا

تسی ایناں مقصدان دے بارے اچ پہلاں ای فیصلہ کر چکے ہوں گے جیہڑے تسی طویل مدت وچ حاصل کرنا چاہندے او۔ اپنے سہولت کار دی مدد نال تسی ایناں اہدافاں نوں چھوٹے مرحلیاں وچ تقسیم کرو گے تے ہفتہ وار اہداف مقرر کرو گے۔

ہر ہفتے اپنے سہولت کار دے نال تسی روزانہ دے کچھ اہداف ولوں اتفاق کرو گے۔ ایناں اہدافاں نوں حاصل کرن دی ضرورت اے تے عام طور تے آہستہ آہستہ شروع کرنا بہتر اے۔ آسان توں مشکل تک شروع کردے ہوئے اپنے خوف دی فہرست بنانا مددگار اے۔ دائیں طرف دی فہرست OCD والے اک ایسے شخص دکی اے جنوں گاڑی چلانے وقت حادثہ ہون دا اندیشہ سی تے او کسے خاص جگہ اتے واپس جاندا رہیا تاکہ ایہ چیک کر سکے کہ حادثے دا کوئی ثبوت نہیں اے (جیس طراں خون، ٹوٹا ہوا شیشہ یا جسم)۔ اوس نے ٹریفک پولیس نوں ایہ وی چیک کرن لئی فون کیتا کہ جتھے او گاڑی چلا رہیا سی اوتھے کوئی حادثہ ہویا اے یا نہیں۔ جیسا کہ تسی فہرست توں دائیں طرف دیکھ سکدے او کہ کسے دے نال رہنا اکیلے رہن توں کہیں زیادہ آسان سی تے سڑک جنی زیادہ مصروف ہووے گی اپنا ای زیادہ خطرہ اینانوں محسوس ہویا کہ کوئی حادثہ ہو جاوے گا۔

مشکل ترین -

- ↑ موٹروے اتے تنہا گاڑی چلانا
- ↑ شہر دی سڑکاں اتے تنہا گاڑی چلانا
- ↑ ملکی سڑکاں اتے تنہا گاڑی چلانا
- ↑ موٹروے اتے کسے دے نال گاڑی چلانا
- ↑ شہر دی سڑکاں اتے کسے دے نال گاڑی چلانا
- ↑ شہر دی سڑکاں اتے کسے دے نال گاڑی چلانا
- ↑ سب توں آسان -

مندرجہ ذیل جگہ وچ (دائیں طرف) اپنے خوف دی فہرست نوں پُر کرن دی کوشش کرو آسان توں مشکل تک، اگر تسی پہنس گئے او تے اپنے سہولت کار توں مدد طلب کرو۔



مشکل ترین -

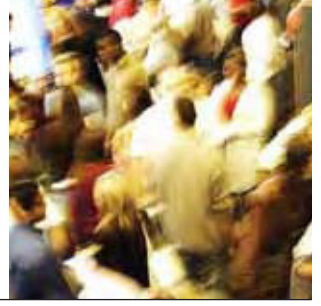
تسی اپنے ہفتہ وار اہداف مقرر کرن وچ مدد لئی فہرست دا استعمال کر سکدے او۔ مثال دے طور تے اسی پہلاں دو ہفتیاں لئی پہلے جیک دے ہفتہ وار اہداف دا استعمال کیتا سی، درج ذیل ہو سکدا اے:

ہفتہ 1: اپنے ساتھی دے نال ملک دیاں سڑکاں اتے روزانہ 1 گھنٹہ گاڑی چلا کے ایہ چیک کرن لئی واپس جا کے یقین دہانی کرواؤ کہ آیا میری وجہ توں کوئی حادثہ پیش آیا اے یا ٹریفک پولیس نوں ایہ چیک کرن لئی کال کرنا کہ آیا میں جیس راستے اتے گیا سی اوس اتے کوئی حادثہ پیش آیا اے۔

ہفتہ 2: اپنے ساتھی دے نال ملک دیاں سڑکاں اتے روزانہ 1 گھنٹہ گاڑی چلا کے ایہ چیک کرن لئی واپس جاؤ کہ میری وجہ توں کوئی حادثہ پیش آیا اے یا ٹریفک پولیس نوں ایہ چیک کرن لئی کال کرنا کہ آیا میں جیس راستے اتے گیا سی اوس اتے کوئی حادثہ پیش آیا اے۔

سب توں آسان -

تھاڈا اپنا انفرادی پروگرام



خانداناں تے دوستان دا کردار

بہت سارے لوکاں نوں کسے رشتہ دار یا دوست توں تعاون حاصل کرنا مفید لگدا اے۔ تہاڈی مدد لئی ایناں نوں ایہ سمجھن دی لوڑ اے کہ OCD کی اے تے کیس طراں نمائش تے ردعمل دی روک تھام وچ مدد مل سکدی اے۔ اگر تسی چاہو تے تہاڈے سہولت کار تہاڈے دوست/رشتہ دار نوں ایس کتاب دی اک کاپی فراہم کر سکدا اے۔ تہاڈا سہولت کار وی ایناں نال گل کرن تے ایناں دے کسے وی سوال دا جواب دین وچ خوش ہووے گا۔ اسی صرف کسے دوست یا رشتہ دار نال گل کر سکدے ان، اگر ساڈے کول تہاڈی اجازت ہووے تے تہاڈے خاندان تے دوست سادے نال گل کرنا چاہن۔

اہداف نوں احتیاط نال سوچن دی ضرورت اے، مثال دے طور تے اگر کوئی شخص جدوں وی کسے چیز نوں چھوندا اے تے اپنے ہاتھ دھو رہیا ہوندا اے (الودہ ہون دے خوف دی وجہ توں)، ہدف سیٹھ کرن لئی الودگی دے خوف دا دھیرے دھیرے سامنا کرنا چاہیدا اے۔ زیادہ تر لوگ الودگی دی مختلف سطحاں دا تعین کرن دے قابل ہون گئے، مثال دے طور تے 'صاف' کوڑا دان دی تھیلی نوں چھونا کوڑے والی تھیلی نوں چھون توں زیادہ آسان ہووے گا۔ لہذا، ایس مثال وچ ہدف ہو سکدا اے کہ او شخص اپنے ہاتھ دھونے بغیر 'صاف' کوڑے دی تھیلی نوں چھونے۔ لیکن کسے وی رسم نوں روکن لئی اسیں تجویز کراں گے کہ ہر وار جدوں او اپنے ہاتھ دھوندے نیں (مثلاً ٹوائلٹ، کھانا پکانے وغیرہ دے بعد) او 'صاف' کوڑے دی تھیلی نوں چھو کے اپنے ہتھوں نوں دوبارہ الودہ کرن۔

تسی اپنے ہفتہ وار اہداف نوں اک ڈائری وچ لکھ سکدے او جیس طراں دائیں طرف والے نیں۔ تہانوں اپنے پیک وچ ڈائری دی نقلاں ملن گئیاں۔ نمائش شروع کرن توں پہلاں تے بعد وچ اپنی پریشانی دی درجہ بندی کرو۔ بہت سارے لوکاں نوں ایہ ڈائریاں ایناں دی اپنی پیش رفت دی نگرانی لئی مددگار معلوم ہوندیاں نیں۔

سیکشن چار: کثرت نال پوچھے جان آلے سوالات



نمٹن لئی بیانات

کچھ عام سوالات نیں جو لوگ نمائش تے ردعمل دی روک تھام دے بارے وچ پچھدے نیں تے اسیں اپناں دا جواب دین دی کوشش کیتی اے۔ اگر تسی مزید تفصیلات چاہندے او یا دیگر سوالات نیں تے اپنے سہولت کار کولوں پوچھو۔

میں نئیں جاندا کہ اپنے خوف دا سامنا کردے وقت پریشانی دی سطح توں کیس طراں نمٹتا اے؟

ایہ عام اے تے تہاڈی پریشانی توں نمٹن دے کئی طریقے نیں۔ تہانوں مقابلہ کرن دے کچھ بیانات لکھن وچ مدد مل سگدی اے۔ ایہ او بیانات نیں جو تسی اپنے آپ نوں کہندے او یا کارڈ دے ٹکڑے اتے لکھدے او۔ مثال دے طور تے اپناں وچ چیزاں شامل ہوسکدیاں نیں جیس طراں:

"پریشانی ناگوار اے لیکن ایہ مینوں نقصان نئیں پہنچائے گی"

"اگرچہ میں مختصر مدت وچ پریشان محسوس کردا واں اگر میں ایس دا سامنا کراں گا، خوف گزر جائے گا"

"اضطراب دی جسمانی علامتاں اپناں نال ملدیاں جلدیاں نیں جدوں میں پرجوش ہواں۔ ایہ پریشان کن خیالات نیں جیہڑے مینوں خوف محسوس کرائدے نیں۔"

"ایہ احساسات گزر جان گئے"

"اگر میں ایہ حاصل کر لیندا واں تے ایہ میرے لئی اک نئی زندگی تے نئے موقع دا آغاز ہووے گا"

دائیں طرف دی جگہ وچ تین ایسے بیانات لکھو جو تہاڈے خیال وچ تہاڈے لئی مددگار ثابت ہون گئے۔

اک فرد جو اپنے ہاتھ بار بار دھو رہا ہے لیکن اپنے سر وچ بار بار 'صاف' کہہ رہا ہے، او اپنے ہاتھ دھونا بند کر سکا ہے لیکن فیر وی 'ذہنی رسم' نوں جاری رکھے گا۔ ایس لینی ایہ ضروری ہے کہ اپنے آپ دی نگرانی کرو یا بالکل اوہی لکھو جو تسی ایہ دیکھن لئی کردے او کہ آیا کوئی 'چھپیاں ہونیاں' رسوماں موجود نیں۔ اپنے سہولت کار توں مدد لئی کہو۔

میں رسم نوں روکن وچ کامیاب ہو گیا واں لیکن مینوں فیر وی خیالات آندے نیں۔

ایہ عام گل ہے تے شروع وچ تہانوں خیالات آن گے حالانکہ تسی رسماں نئیں نبھا رہے او۔ جنونی خیالات وقت دے نال تعداد تے شدت دوناں وچ کم ہو جان گے۔ اگر تسی چاہو تے تہاڈا سہولت کار تہاڈے نال ایس اتے مزید تفصیل نال گل کر سکا ہے۔

میں فکر مند واں کہ ایہ علاج مینوں بہت سارے معیارات توں محروم کر دیوے گا (یعنی میں کدی وی اپنے گھر نوں صاف نئیں کراں گا یا بالکل وی چیک نہیں کراں گا)۔

علاج دے بارے وچ ایہ اک عام پریشانی ہے کہ ایس دی وجہ توں اوہ بہت 'نکمے' ہو جان گے۔ ایسا نئیں ہے تے زیادہ تر لوگ OCD والے لوکاں دے مقابلے وچ قدرے زیادہ محتاط رہندے نیں (لیکن ایس حد تک نئیں کہ ایہ ایساں دی زندگی وچ مداخلت کردا ہے)۔ سوچو کہ اگر تسی OCD توں آزاد او تے تسی اپنا گھر صاف کر سکاے او یا اپنے ہاتھ دھو سکاے او کیونکہ تسی (اک انتخاب) کرنا چاہندے او تے ایس لئی نئیں کہ تہانوں ضروری کرنا ہے (اک مجبوری)!

میرا ساتھی/دوست/خاندان نئیں جاندا کہ جدوں میں ایساں نوں یقین دہانی لئی کہواں تے کی کہنا ہے۔

اکثر شراکت داراں تے دوستان نوں یقین دہانی پیش کرن یا ساڈی رسومات نوں انجام دین دی عادت پئے گئی ہے۔ تہاڈے سہولت کار تہاڈے خاندان یا دوستان (تہاڈی اجازت نال) نال گل کرن تے ایس وچ ایساں دی مدد کرن وچ خوش ہووے گا۔

میں ایتھے تک پہنچن وچ کامیاب ہو گیا واں لیکن میں اپنی فہرست دے اگلے مرحلے دا سامنا نئیں کر سکا، میں کیس طراں اگے ودھاں؟

تھراپی وچ اک موقعے اتے 'پہنس جانا' معمول دی گل ہے لیکن ایسا ہون تے تہاڈا سہولت کار تہاڈی مدد کرے گا۔ سب توں عام وجوہات وچوں اک ایہ ہے کہ فہرست دا اگلا مرحلہ بہت وڈا ہے۔ جدوں ایس طراں ہوندا ہے تے قدم نوں چھوٹے قدمیں وچ تقسیم کرنا مددگار ہوندا ہے۔ تہاڈا سہولت کار ایسا کرن وچ تہاڈی مدد کر سکا ہے۔

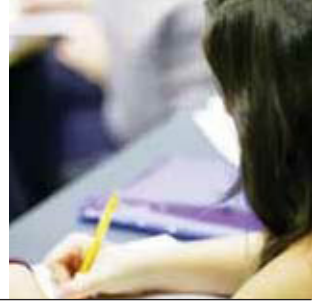
میں بن بہت بہتر آن تے میں اپنے اینٹی ڈپریشنس لینا بند کرنا چاہندا واں - کی مینوں کرنا چاہیدا ہے؟

ایہ بہت زیادہ ایس گل اتے منحصر ہے کہ تہاڈا موڈ کیسا رہیا ہے۔ ایہ سفارش کیتی جاندی ہے کہ ڈپریشن ختم ہون دے بعد کم از کم چھ مہینیاں تک اینٹی ڈپریشنس استعمال کرن والے افراد ایساں اتے رہیں۔ اگر تسی اپنے اینٹی ڈپریشنس نوں روکنا چاہندے او تے ایہ ضروری ہے کہ تسی ایس اتے صحت دے پیشہ ور نال گل کرو جیس نے ایساں نوں تجویز کیتا ہے۔ او تہانوں دواواں توں بندریج واپسی دا منصوبہ بنان وچ مدد کرن گے تے جنوں تسی ایسا کردے او تے تہاڈے مزاج دی نگرانی کرن گے۔

میں بار بار اک خاص کم دی مشق کیتی ہے تے لگدا ہے کہ پریشانی کچھ بہتر نئیں ہوندی ہے۔

ایس دی اک عام وجہ ایہ ہے کہ اوہ شخص اہم رسم دے اندر اک ہور رسم نوں جاری رکھے ہوئے ہے۔ ایس طراں دی رسومات اکثر سمجھ توں باہر ہوندیاں نیں (ایہ ہو سکا ہے کہ تسی ایساں کرن دے اپنے عادی ہوو کہ تسی ایساں تسلیم نہ کرو)۔ مثال دے طور تے

سیکشن پانچ: میں OCD نوں واپس ان توں کداں روک سکدا آن؟



اگر تسی افسردہ ہو جانده او یا زندگی دے کسے سنگین واقعے دا تجربہ کردے او (جیس طراں کہ سوگ، ملازمت وچ کمی وغیرہ) یا تہاڈا پریشانی دا دور چل رہیا اے تے فیر تہاڈا OCD دوبارہ پیدا ہو سکدا اے۔ اگر تسی ڈپریشن دا شکار او تے تہانوں PHQ9 دا استعمال کردے ہوئیاں ماہانہ بنیادوں اتے اپنے موڈ دی نگرانی کرنی چاہیدی اے۔ تہاڈا سہولت کار تہاڈے مزاج دی نگرانی لئی تہاڈے نال ایس حالت وچوں گزرے گا۔ ایہ ضروری اے کہ تسی ایس امکان لئی تیاری کرو تے جانو کہ اگر ایسا ہوندا اے تے کی کرنا اے۔ ایہ یاد رکھنا ضروری اے کہ OCD فوری طور تے واپس نہیں آندا، ایہ عام طور تے آہستہ آہستہ دوبارہ آندا اے۔ اگر تسی ڈپریشن دا شکار ہو جانده او تے تہانوں OCD دی ابتدائی انتہائی علامتاں یعنی خیالات یا چھوٹی چھوٹی رسمیں توں زیادہ چونکا رہن دی ضرورت اے۔ رکاوٹاں نوں عام طور تے شروع توں ختم کیتا جا سکدا اے تے دوبارہ لگنے توں اکثر بچیا جا سکدا اے۔

اپنے آپ دی نگرانی کرنا (خاص طور تے پہلے سال لئی) ایس گل نوں یقینی بنان لئی مفید اے کہ کوئی خیالات یا رسمیں شروع نہیں ہو رہیاں۔ کچھ لوکاں لئی اپنی ترقی دی ہفتہ وار ڈائری رکھنا مفید اے۔ اگر تہاڈا کوئی دوست یا پارٹنر اے جیس نے تہاڈے علاج دے دوران تہاڈی مدد/سپورٹ کیتی اے تے ایہ ضروری اے کہ او دوبارہ لگن نال جڑے عوامل توں واقف ہون تے اینانوں کہو کہ اوہ تہانوں دسن کہ کیا او کوئی رسم (تاہم چھوٹی) شروع ہوندے ہوئی ویکھدے نہیں۔

تہاڈا سہولت کار تہاڈے نال بہتر رہن دے بارے وچ گل کرے گا تے انفرادی طور تے 'بہتر رہن' دا منصوبہ تیار کرن وچ تہاڈی مدد کرے گا۔

ایہ ضروری اے کہ تسی ایس حصے نوں پڑھو۔ ایس گل دے بہت سارے ثبوت نیں کہ تسی جو بہتری کرو گے او برقرار رہوے گی۔ تاہم تہانوں اپنے ہفتہ وار اہداف نوں باقاعدگی نال مشق کرن دی ضرورت اے جدوں تک کہ او تہاڈی روزمرہ دی زندگی وچ شامل نہ ہو جان۔



سیکشن چھ: کہانیاں جینی

جینی: دھونا تے چیک کرنا

اس دے بچیاں نوں دوستان نوں گھر لیان دی اجازت نہیں سی۔ اس دا خاندان جین دی رسومات وچ پھنس گیا سی۔ گھر وچ ان تے اس دے بچیاں تے شوہر نوں کپڑے بدلنا تے خود نوں صاف کرنا پیندا سی۔ جے اس دے بچے کسی دوست دے گھر جاندا تے اوہناں نوں سخت ہدایات دتی جاندی سی کہ اوہ کسی وی 'گندی' چیز نوں ہاتھ نہ لگان (یعنی بیت الخلاء دے دروازاں تے لگے ہینڈل، کوڑے دے ڈبے، فرش وغیرہ) تے گھر واپسی تے نہانا پیندا سی۔

اس مسئلے نے جین تے اس دے خاندان دی زندگیاں وچ شدید مداخلت کیتی۔ اس دی زندگی دا ہر حصہ ان مسائل دی وجہ توں متاثر ہویا تے اس نے اندازہ لایا کہ اس دی صفائی دی رسومات دن وچ گھٹ توں گھٹ 8-10 گھنٹے لیندیاں نیں۔

جین نوں علاج دی وی وضاحت کیتی گئی تے سہولت کار دے نال مل کر درج ذیل مسئلہ تے اہداف دی وضاحت کیتی گئی:

مسئلہ - 'دوسرے لوکاں دی گندگی توں میرے خاندان نوں نقصان پہنچن دا خوف جس دی وجہ توں میں لوکاں نوں چھونے یاں لوکاں دی چھوئی ہوئی کسی وی چیز نوں پکڑن توں گریز کردی ہاں جس دی وجہ توں روزانہ 10 گھنٹے تک دھلائی تے صفائی دی وسیع رسومات ہندیاں نیں۔ ایہہ مسئلہ میری سماجی، خاندانی تے تفریحی سرگرمیاں نوں بری طرح متاثر کردا اے۔

جین نے درج ذیل اہداف مقرر کیتے:

مقصد 1: ہر روز مقامی سپر مارکیٹ/دکان تے جانا، پیسے پکڑنا، تے سامان یاں اپنے آپ نوں صاف کیتے بغیر سامان گھر لیانا۔

مقصد 2: ہفتے وچ گھٹ توں گھٹ اک موقعے تے دوستان/خاندان نوں ملنا۔

جینی اک 35 سالہ خاتون اے جو شادی شدہ اے تے ایس دے 12 تے 14 سال دے 2 بچے نیں۔ اینوں خوف سی کہ اوہ دوسرے لوکاں توں اک غیر متعینہ بیماری پھڑ لے گی تے اینوں اپنے شوہر تے بچیاں تک پہنچا دیوے گی جیہڑے بیمار ہو کے مر سکدے نیں۔ اینوں لگیا کہ اگر ایسا ہویا تے ایس دا قصور ہووے گا۔ جینی دیاں رسماں بہت وسیع سی، مثال دے طور تے اگر اوہ باہر جاندی تے اوس نے لوکاں نوں چھون توں حتی الامکان گریز کیتا تے اک لمبا کوٹ پہنیا تاکہ

ایس دا زیادہ توں زیادہ حصہ ڈھکیا جائے۔ گھر پہنچ کے اوہ اپنا کوٹ کالی ٹوکری وچ ڈال کر پور وچ رکھ دیندی سی۔ اوہ اپنے جوتے پلاسٹک دے تھیلے وچ ڈالدی تے فیر کسے چیز نوں چھونے بغیر اپنے ہتھ تے چہرہ دھوندی سی۔ اگر اوہ اپنے والاں نوں کسے چیز دے برخلاف برش کردی تے اوہ اپنے وال دھوندی۔ ہر وار جدوں اوہ پیسہ استعمال کردی سی اوہ اپنے ہتھ دھوندی سی (جیسے طراں کہ دوجے لوگ اینوں چھوندے ہون گے)۔

ہفتہ وار کھان دیاں چیزاں دی خریداری بڑی مشکل سی۔ جدوں جین اس نوں گھر لے کے آئی تے کچن دی میز تے اخبار رکھیا گیا سی تے ہر چیز نوں ڈس انفیکٹنٹ نال صاف کرنا پینا سی ایہناں نوں ہٹان توں پہلاں (چونکہ دکان دے ملازمین ایہناں نوں چھوندے ہون گے جدوں ایہہ شیلف تے پئے ہوندے سی)۔ جراثیم کش نال صاف کیتے بغیر کوئی یز گھر وچ نہیں لیائی جا سکدی، اس دے وچ دودھ دی بوتلاں، ڈاک، اخبار وغیرہ شامل سی۔

جتھے وی ممکن ہویا جین نے اس گل نوں یقینی بنان دی کوشش کیتی کہ اس دے بچے تے شوہر دے علاوہ کوئی بور گھر وچ نہ آوے۔ جے ایہہ ممکن نہ ہووے تے ہر اوہ کمرہ جس دے وچ مہمان گیا سی اس نوں جراثیم کش نال صاف کرنا پیندا سی۔



جاری رہے، جین ہر واری اپنے ہاتھ دھونے یاں نہان توں بعد دودھ دی بوتل نوں چھون تے راضی ہو گئی، اس دی 'دوباری آلودگی' وچ اوہ تمام چیزاں شامل سی جنان نوں عام طور تے گھر وچ دھویا جاندی سی، اس طرح تمام دھلے ہوئے کپڑے، کٹلری، پرتن نوں اس دے آلودہ ہتھان توں چھونا سی۔

ہر ہفتے جین فہرست تے اک قدم اوپر جاوے گی۔ ایہہ آسان نٹین تے کئی بار جین نوں ہار من لین دا احساس ہویا۔ ایہہ جین دا عزم تے محنت سی جس دی وجہ توں اس دے OCD وچ بہتری آئی۔ اس نے پریشانی دا مقابلہ کرنا مشکل پایا تے مقابلہ کرن دے لئی کارڈ دے اک ٹکڑے تے تحریراں لکھیاں۔ اس نے اپنی ترقی دی اک ڈائری وی رکھی تا کہ جدوں اس نوں ہار من لین دا احساس ہووے تے ایہہ اس نوں اس دی ترقی دی یاد دلائے۔ علاج دے اختتام تے جین دی حالت بہت بہتر ہو گئی سی۔ اوہ نے اپنے تمام اہداف حاصل کر لئے تے باہر جان دے قابل ہو گئی تے جراثیم کش نال چیزاں نوں دھونے یاں صاف کیتے بغیر لوکان تال میل ملن کیتا۔ اس دے بچے اپنے دوستاں دے گھر چائے دے لئی جاندے سی تے ایدان ای اوہ وی۔ اگرچی جین نے اہم پیشرفت کیتی تے مزید ان رسومات نوں برقرار نٹیں رکھیاں فیر وی اس نوں آلودگی دے خیالات آنا جاری رہے۔ اس دے سہولت کار نے وضاحت کیتی کہ اگلے چند مہینیاں وچ ایہناں دی تعداد تے شدت وچ کمی آوے گی۔ 1 سال دے فالو اپ توں بعد مزید جین دے کول کوئی رسومات نٹیں سی تے بہ مشکل ای دوجیاں دے ذریعے آلودہ ہون دا کوئی خیال۔

مقصد 3: ہر روز باہر جانا تے نہائے یاں صفائی کیتے بغیر گھر آن دے قابل ہونا (تے اپنے خاندان نوں 'اجازت' دینا)۔

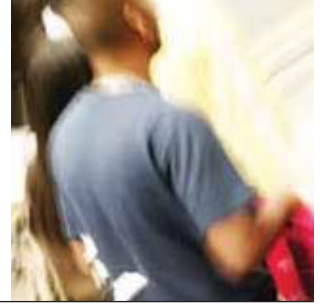
مقصد 4: ہر روز دودھ لیانا تے فریج وچ رکھنا پر خوف گندیاں دی اک لسٹ درجہ بن کیتی گئی سی۔

- لوکان دے ہاتھ چھونا
- لوکان دی جلد چھونا
- لوکان دے بال چھونا
- لوکان دے کپڑے چھونا
- دوجے لوکان دی 'زیادہ آلودہ' اشیاء نوں چھونا جدان کوڑا کرکٹ، گھر توں باہر بیت الخلاء دا استعمال، پالتو جانور وغیرہ۔
- دوجے لوکان دی 'گھٹ آلودہ' اشیاء نوں چھونا جدان زیورات، کٹلری، دوجیاں دے فرنیچر تے بیٹھنا وغیرہ۔
- اپنے کوڑے نوں چھونا
- ان چیزاں نوں چھونا جنان نوں بہت جئے لوکان نے چھوا سی (مثلاً پیسے، شیلف تے رکھیا سامان، کپڑے)
- ایدان دی اشیاء نوں چھونا جنان نوں اک یاں چند لوکان نے چھوا ہووے (مثلاً دودھ دی بوتلاں، اخبار، پوسٹ)

فہرست بنن توں بعد ہفتہ وار اہداف مقرر کیتے گئے۔ تہاڈے خیال وچ جین نوں کپڑے ہفتہ وار ایدان نال شروعات کرنی چاہیدی اے؟

ایہہ نوٹ کرنا ضروری اے کہ جین دے ہفتہ وار اہداف نوں کسی خاص ہدف دی بجائے 'گندگی' دے ذریعے درجہ بند کیتا جاندی اے۔ پہلا ہفتہ وار ہدف اس نوں تے 'گھٹ آلودگی' آئے گھر نوں آلودہ کرنا سی۔ جین نے محسوس کیتا کہ سب توں گھٹ آلودہ دودھ دی بوتل سی (کیونکہ اس دا خیال سی کہ دودھ دی بوتلاں نوں گھٹ توں گھٹ لوک چھوندے نیں)۔ جین نے دودھ دی بوتل نوں کچن وچ لیان تے رضامندی ظاہر کیتی (بغیر جراثیم کشی کیتے) یاں اپنے ہاتھ دھونے تے فیر اک کمرے توں دوجے کمرے وچ جا کے قالین، پردے، کٹلری، فرنیچر دی وڈی تے چھوٹی اشیاء، تمام تولیے، کپڑے، دیواراں وغیرہ ہر چیز نوں چھون تے رضامند ہو گئی۔ سیدھے الفاظ وچ جین نوں خطرہ مول لین نوں کیہا گیا (اسی طرح جدان اسی سب خطرہ مول لیندے ہاں)۔ اس گل نوں یقینی بنان دے لئی کہ 'آلودگی'

پال



پال: مثالی

پال اک 24 سالہ طالب علم اے جو اپنے والدین دے نال گھر تے رہندا اے۔ اس دا OCD نامکمل ہون دے خوف تے مرکوز اے۔ اس دا مطلب اے کہ پال چاہندا اے کہ ہر چیز معقول ہووے۔ مثال دے طور تے بیت الخلاء دا استعمال کردے وقت اونہاں نوں ہر چیز اک خاص ترتیب نال واپس رکھنی پیندی اے، کپڑیاں نوں کوٹ بینگر تے بلکل ہم آہنگی نال لٹکانا پیندا اے۔ کھانا پکاندے وقت تمام بوتلاں، کٹلری، بین وغیرہ نوں دوبارہ ترتیب نال رکھنا پیندا اے۔ لکھدے وقت، پال ڈردا اے کہ اوہ بجے دی غلطی کرے گا تے اس نوں بار بار چیک کردا اے۔ جدوں پال مضامین لکھدا اے اوہ اس گل نوں یقینی بناندا اے کہ تمام پیراگراف وچ بلکل اک جیسے الفاظ تے سطران دی تعداد موجود ہووے۔

مسئلہ اس دی زندگی وچ شدید مداخلت کردا اے۔ پال یونیورسٹی وچ ڈگری لین دیا اے لیکن اپنے امتحانات وچ ناکام رہیا، اس دی جانچ پڑتال تے لکھن وچ دشواری دی وجہ توں اوہ مقررہ وقت تے امتحان مکمل کرن توں قاصر سی۔ یونیورسٹی نے رضامندی ظاہر کیتی کہ اوہ دوبارہ امتحان وچ بیٹھ سکدا اے لیکن پال نوں لگدا اے کہ جدوں تک اس دا مسئلہ حل نہیں ہوندا اوہ دوبارہ فیل ہو جاوے گا۔ اس دے والدین پال دے رویے توں پریشان ہو گئے نیں تے اوہ سمجھ نہیں سکدے کہ اوہ اس رویے نوں کیوں روک نہیں پان دیا۔

مسئلہ – پال تے اس دے سہولت کار نے اس دی مشکلات دی تعریف کیتی کہ 'خامیاں دا خوف جو مینوں چیزاں نوں ترتیب دین تے جو وی کام میں کرن دیا ہاں اس نوں بار بار چیک کرن دی طرف لے جاندا اے۔ اس مسئلے نے میری پڑھائی روک دتی اے تے میری سماجی تے تفریحی زندگی وچ مداخلت کیتی اے'۔

پال نے درج ذیل اہداف مقرر کیتے:

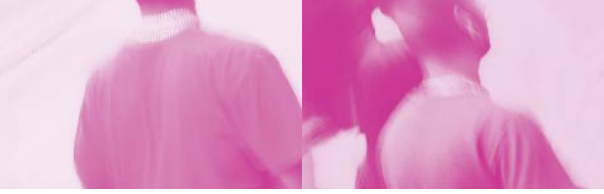
مقصد 1: ہفتے وچ 3 واری 2 گھنٹے توں وی گھٹ وقت وچ غیر متناسب طریقے نال مضمون لکھنا۔

مقصد 2: ہر روز 20 منٹ نہانا۔

مقصد 3: اپنے والدین دے لئی ہفتے وچ 2 واری 45 منٹ تک کھانا پکانا۔

پال دی فہرست تیار کرنا مشکل سی کیونکہ اوہ ان چیزاں دے درمیان فرق دسن توں قاصر سی جو سب توں زیادہ تے گھٹ مشکل سی یعنی کوئی وی دوسرے توں گھٹ یاں زیادہ مشکل نہیں سی، اس لئی اس نے جو کیتا اوہ ایہہ سی کہ ان تمام چیزاں دی فہرست تیار کرنا جو کرن توں اوہ قاصر سی یاں اس دے لئی مشکل سی۔ فہرست ایس طرح سی:

- خطوط لکھنا
- مضمون لکھنا
- نوٹس لینا
- خطوط پوسٹ کرنا
- پڑھنا
- نہانا (بوتلاں دی وجہ توں جو اوہ استعمال کردا اے)
- کپڑے پہننا تے اتارنا (کیونکہ تناسب دے نال کپڑیاں نوں لٹکانا پیندا اے)
- کھانا پکانا
- استری کرنا



دوسرے ہفتے دے لئی مقرر کردہ ہدف ایہہ سی کہ پال نے اپنے سہولت کار نوں اک مضمون دینا سی؛ اس دے لئی اک موضوع منتخب کیتا گیا تے پال نوں روزانہ 750-1000 الفاظ دا اک مضمون دو گھنٹے دے وقت دے اندر اندر لکھنا پیا۔ اک ہور ٹاسک جس تے پال کام کرنا چاہندا سی اوہ سی نہانا تے تیار ہونا۔ ایس طرح ہدف ایہہ سی کہ چیزاں نوں دھو کر واپس 'خراب' کر دتا جاوے تے کپڑے بدلے وقت جان بوجھ کر اپنے کپڑیاں نوں 'غیر منظم' کر دتا جاوے۔

دیگر ہفتیاں وچ مختلف ٹاسک مقرر کیتے گئے تے پال نے مشق جاری رکھی۔ چھٹے ہفتے وچ، پال اپنے والدین دے لئی ہفتے وچ دو دفع کھانا بنان دیا سی، بغیر کسی چیز دے تناسب دے۔ نتیجہ: 10 سیشناں دے اختتام تے، پال نے بہت اصلاح کیتی سی۔ پال چند مہینیاں بعد یونیورسٹی واپس گیا تے کامیابی نال اپنے امتحانات پاس کر لئے۔ اوہ ہلے وی صاف ستھری چیزاں پسند کردا سی تے ہلے وی خطوط تے اوسط توں زیادہ وقت گزاردا سی تاہم، اس مسئلے نے اوس دی روزمرہ زندگی وچ کوئی مداخلت نہیں کیتی سی۔

اگرچہ پال نے علاج دی عقلیت نو سمجھیا سی، اوہ نمائش کرن تے ردعمل دی روک تھام دے بارے وچ فکر مند محسوس کردا سی۔

اگے ودن توں پہلاں - کچھ ہفتہ وار اہداف دے بارے وچ سوچن دی کوشش کرو جنان دے بارے وچ تہاڈا خیال اے کہ پال نوں خود طے کرنے چاہیدے نیں، اس دے ہفتہ وار کماں دے بارے وچ جیناں ہو سکے مخصوص ہون دی کوشش کرو۔

پال نے فیصلہ کیتا کہ اوہ کچھ ایذاں دا کرے جو اس دے لئی واقعی اہم ہووے۔ ایہہ مضمون لکھنا سی، کیونکہ اوہنے محسوس کیتا کہ جے اوہ ایذاں کر لئے گا تے اوہ یونیورسٹی واپس جا سکے گا تے اپنے امتحانات وچ دوبارہ بیہہ سکے گا۔ اوہنے اپنے لئی دن وچ 2 گھنٹے لکھن دا کام مقرر کیتا (1 گھنٹہ صبح تے 1 گھنٹہ دوپہر)، پیراگراف وچ الفاظ یاں لائنیاں نوں شمار کیتے بغیر۔

پہلے ہفتے دے اختتام تے پال نے کامیابی نال کام مکمل کر لیا۔ ایہہ اس دے لئی مشکل سی۔ پہلے دن دی کوشش تے اوہنے مضمون نوں پھاڑ کے کوڑے وچ سٹ دتا۔ اس دے والدین نے اس نوں دوبارہ کوشش کرن دی ترغیب دتی۔ ایہہ مشکل رہا لیکن ہفتے دے آخر تک اس دی پریشانی گھٹ ہو گئی۔ اگرچہ اوہ اپنی ترقی توں خوش سی، اوہ فیر وی فکر مند سی سی کہ اگرچہ اس نے ایہہ کامیابی حاصل کر لئی سی پر جدوں یونیورسٹی دے لئی مضمون لکھن دی باری آوے گی تے ایہہ وی کام نہیں کرے گا۔

کولن



کولن: ذہنی رسومات

کولن محسوس کرنا ہے کہ اس دا OCD اس دی روزمرہ دی زندگی وچ بہت زیادہ مداخلت کرنا ہے۔ اوہ اپنی ملازمت نوں تبدیل کرنا چاہے گا (اوہ اس کام دے لئی زیادہ اہل ہے جو اس دے کول ہے) لیکن اس نوں لگدا ہے کہ اک اعلیٰ درجے دی نوکری دا ایہہ مطلب ہووے گا کہ اس نوں مزید فیصلے کرنے ہوون گے تے اوس نوں نئیں لگدا کہ اوہ اس نال نمٹ سکدا ہے۔ اس دا OCD اس نوں قریبی دوست بنان یاں تعلقات رکھن توں وی روکدا ہے کیونکہ اوہ جنے زیادہ لوکاں دے قریب ہوندا ہے اوہناں دے بارے وچ اونے ہی 'برے' خیالات رکھدا ہے۔ اوہ اپنے دوستان نال ملن توں بچنے دی کوشش کرنا ہے کیونکہ جدوں اوہ ایہناں نوں ویکھدا ہے اوس نوں 'برے' خیالات آندے نیں۔

کولن تے اس دے سہولت کار نے اس دے مسائل دا خلاصہ ایس طرح کیتا:

مسئلہ دا بیان نمبر 1: میں ان لوکاں دے بارے وچ 'برے' خیالات رکھدا ہاں جیناں نوں میں پیار کرنا ہاں تے مینوں ان خیالات نوں منسوخ کرنا پیندا ہے۔ مینوں معمولی فیصلے کرنا وی بہت مشکل لگدا ہے۔ میں ان جگہوں تے جان توں گریز کر کے جتھے میں ان لوکاں نال مل سکدا ہاں جو ان خیالات نوں متحرک کرسکدے نیں، اپنے آپ نوں ان خیالات توں روکن دی کوشش کرنا ہاں۔ میں جتھے ممکن ہووے فیصلے کرن توں وی گریز کرنا ہاں۔ ایہہ مسئلہ میری تعلقات بنان دی صلاحیت نوں بری طرح متاثر کرنا ہے تے میری سماجی زندگی، کام تے تفریحی سرگرمیاں وچ مداخلت کرنا ہے۔"

کولن نے درج ذیل اہداف مقرر کیتے:

مقصد 1: ہفتے وچ گھٹ توں گھٹ دو بار اپنے دوستان نال باہر جانا
مقصد 2: 2 منٹ دے اندر اک دن وچ گھٹ توں گھٹ 10 ای میلز تے دستخط کرن دے قابل ہونا۔

مقصد 3: اپنے دوستان نوں ہفتے وچ دو بار بلاوجہ فون کرنا

کولن اک 27 سالہ ایڈمنسٹریٹر ہے، کنوارہ ہے تے اکیلا رہندا ہے۔ اس نوں بار بار تے مسلسل دخل اندازی کرن آلیے خیالات تے تصورات دا سامنا ہے کہ اس دے خاندان دے نال کجھ برا ہووے گا۔ اس دے ذہن وچ ایہہ خیال ہے کہ اس دے خاندان دے نال کجھ برا ہو سکدا ہے جدان کہ کار حادثہ، اوہ فیر فکر مند ہوندا ہے کہ شاید ایہہ خیال سچ ہو جاوے تے اوہ اس نوں منسوخ کرن دی کوشش کرنا ہے۔ اس سوچ نوں منسوخ کرن دے لئی کولن نوں اک مخالف سوچ رکھن دی ضرورت ہے جدان کہ 'خاندان محفوظ ہے'۔ کوئی کار حادثہ نئیں! کولن اس مخالف سوچ نوں اس وقت تک دوہرا نندا ہے جدوں تک اس نوں یقین نہ ہو جاوے کہ اوہ اپنے بری سوچ نوں منسوخ کر دتا ہے۔ اس تے فی سوچ 10-15 منٹ لگ سکدے نیں تے اوس نوں دن دے وچ 30-40 تک برے خیالات آندے نیں۔

اس نوں چھوٹے چھوٹے فیصلے کرنا وی بہت مشکل لگدا ہے (مثال دے طور تے، ایتھے تک کہ مختلف لوکاں نوں "نیک خواہشات" "آداب" یاں "شکریہ" وغیرہ دے لئی ای میل تے دستخط کرنا) کیونکہ اوہ اپنے ذہن وچ اس فیصلے نوں بار بار ویکھے گا کہ اوہ جو کجھ کرن دا ارادہ کرن دیا ہے اوہ صحیح ہے تے فیر اس گل دی فکر کرے گا کہ کی اوہنے صحیح کیتا یاں کیتا ہے۔

کولن دا کہنا ہے کہ اس دے لئی ان خیالات دا مطلب ایہہ ہے کہ میں تے اوہ نارمل نئیں ہے یاں اک برا شخص ہے۔ سب توں بری چیز جو ہو سکدی ہے اوہ ایہہ ہے کہ اس دے ذہن وچ اک برا خیال ہے تے ایہہ سچ ہو سکدا ہے، اوہ ایہہ وی سوچدا ہے کہ اس دا مذاق اڑایا جا سکدا ہے تے اس نوں خارج کر دتا جا سکدا ہے، اوہ نوکری کھو سکدا ہے یاں ہسپتال جا سکدا ہے۔ اوہ افسردہ محسوس کرنا ہے لیکن اوہ ایہہ نئیں دس سکدا کہ اس دا ڈپریشن اس دی مسلسل ذہنی خرافات دا نتیجہ ہے یاں وجہ۔

وچ مدد دے لئی نمائش دا وی استعمال کیتا - مثال دے طور تے الفاظ تے غور کیتے بغیر ای میلز تے دستخط کرنا۔

کولن دے معاملے وچ اک ہور اہم نقطہ اس دا ڈپریشن اے جو اکثر OCD دے نال ظاہر ہوندا اے تے جس دا الگ توں علاج کرن دی ضرورت پے سکتی اے۔ اک طرف، جدوں OCD دا علاج کیتا جاندا اے لوگ زیادہ متحرک ہو جاندے نیں تے اوہ کام کردے نیں جو اوہ پہلاں OCD دی وجہ توں نہیں کر سکتے سی، تے اس دا ایہناں دے ڈپریشن تے مثبت اثر پیندا اے۔ دوجی طرف، جدوں ڈپریشن ختم ہوندا اے تے لوکاں نوں احساس ہوندا اے کہ خرافاتی خیالات دی شدت گھٹ ہو جاندی اے۔

اپنے مداخلتی خیالات نوں سامنے لیان دی 6 ہفتے دی روزانہ مشق توں بعد کولن نے محسوس کیتا کہ اوہ ایہناں توں بلکل "بور ہو چکا" اے۔ اوس نے جان بوجھ کر اک "غلط" فیصلہ کر کے، تے اپنے مداخلتی خیالات نوں لیان دی کوشش کر کے اس دا تجربہ کیتا، جنان نوں اوہ حیرت انگیز طور تے زیادہ دیر دے لئی اپنے ذہن وچ برقرار نہیں رکھ سکیا، حالانکہ کوشش دے باوجود۔

6 ماہ دے فالو اپ تے کولن نے کیہا کہ اس دے مداخلتی خیالات بہت گھٹ سی لیکن اس نے محسوس کیتا کہ اوہ ہمیشہ ذہن تے چھا جان آلے خرافاتی خیالات دا شکار رہے گا، خاص طور تے جدوں اوہ دباؤ وچ ہووے۔ اگرچہ ان خرافاتی خیالات دا مواد بدل سکدا اے لیکن اوہ ہمیشہ اک ہی قسم دے ہون گئے: دخل انداز، مسلسل تے پریشان کن۔ کولن نے محسوس کیتا کہ اس دے جو وی مداخلتی خیالات نیں، اوہ وقت دے نال ختم ہو جان گئے جے اوہ جان بوجھ کے، بار بار، طویل مدت تے توجہ نال ایہناں نوں سامنے لیان دی بجائے ایہناں نوں دور کرن دی کوشش کرے۔

کولن نے اپنے 'برے' خیالات نوں درجہ بند کرنا ناممکن پایا کیونکہ اس نے محسوس کیتا کہ اوہ سب اک جیسے برے نیں۔ اس دے سہولت کار نے اس نوں اپنے خیالات لکھن نوں کیہا۔

کولن اک درجہ بندی وضع کرن دے قابل ہو گیا تے اس نے اپنے فیصلیاں نوں 'درست کرن' دی اہمیت دے لحاظ توں درجہ بند کیتا لہذا ایہناں دے بارے وچ زیادہ دیر تک غور کرن دا امکان زیادہ اے۔

● سوالات یاں وضاحتاں دے نال اپنے باس نوں ای میل لکھنا – غیر واضح ہون تے اس نوں پریشان کرن دے بارے وچ فکر کرنا۔
● کام دے بارے وچ کجھ پوچھن دے لئی ساتھی نوں ای میل لکھنا – نااہل تے جاہل لگن دے بارے وچ سوچنا۔

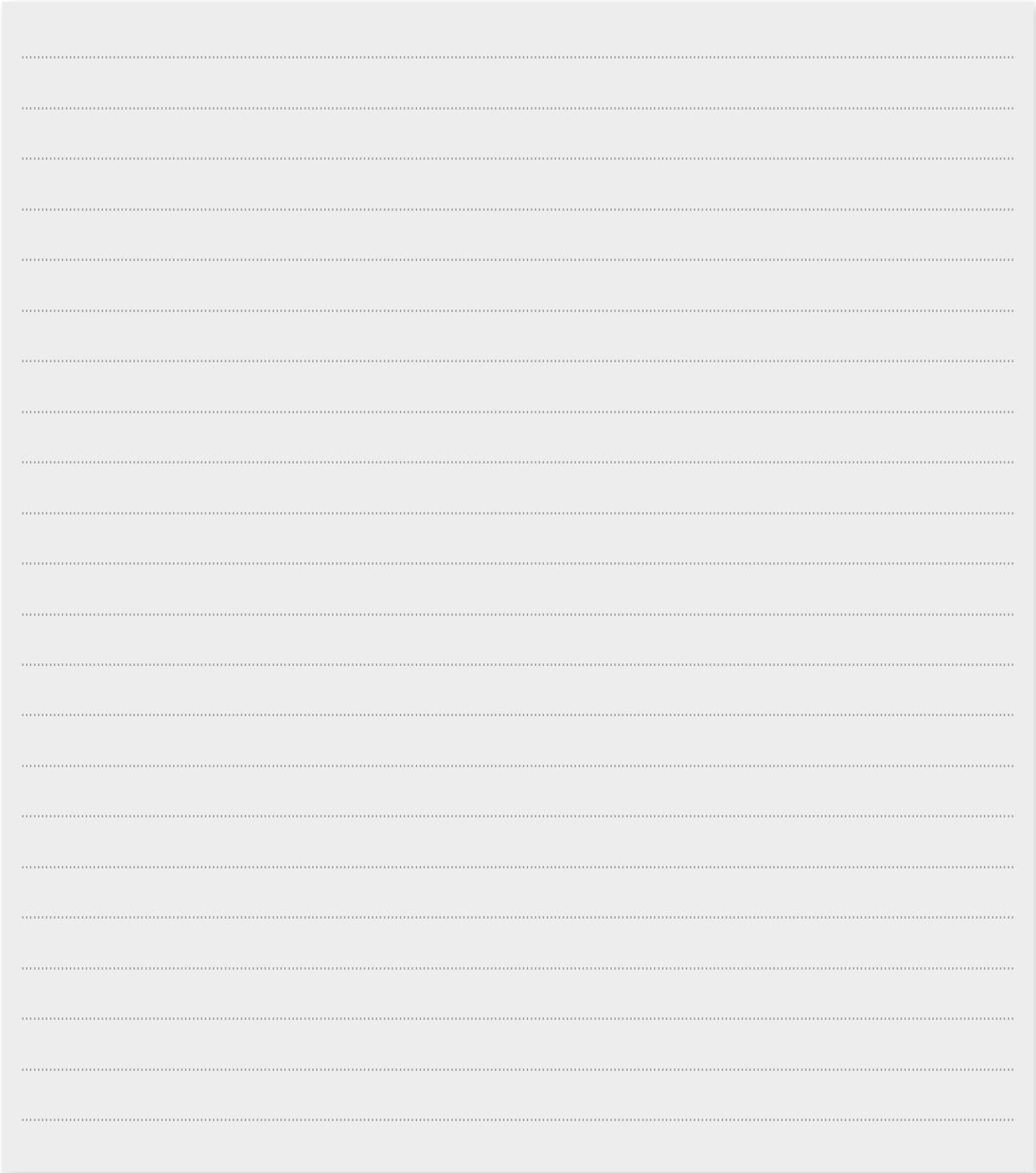
● کسی ساتھی نوں معلومات دین یاں اس دے سوال دا جواب دین دے لئی ای میل لکھنا – غیر مددگار یاں غیر واضح ہون دے بارے وچ سوچنا۔

● دوستان نوں کال کرنا (مثلاً کیپڑے دن، دن دے کس وقت، کی کہنا اے) – اوہناں نوں پریشان کرن دے بارے وچ فکر۔

● فیصلہ کرنا کہ صبح نوں کی پہننا اے (ہر لباس دا رنگ کیڑیاں دی قسم اس گل تے منحصر اے کہ کس میٹنگ دی منصوبہ بندی کیتی گئی اے، وغیرہ) – عجیب لگن دے بارے وچ سوچنا۔

کولن نے اپنے OCD نوں شکست دین دے لئی ن، انش تے ردعمل دے روک تھام دا استعمال کیتا۔ اوس نوں کیہا گیا کہ اوہ 'برے' خیالات نوں سامنے لیائے تے سوچ نوں منسوخ نہ کرے۔ اس دے وچ اس دی مدد کرن دے لئی اس دے سہولت کار نے وی کجھ برے خیالات لیان تے رضامندی ظاہر کیتی۔ کولن دے لئی سب توں مشکل کام جان بوجھ کے اپنے پریشان کن خیالات تے تصورات نوں سامنے لیان دی وجہ نوں سمجھنا سی۔ کولن نوں ایہہ دکھان دے لئی کہ کس طرح ان خیالات نوں دور دھکیلن نال ایہہ دور نہیں بندے بلکہ خیالات دے مزید طاقتور بنن دی صورت وچ الٹا اثر ہوندا اے، اس دے سہولت کار نے کولن نوں کیہا کہ اوہ اک "وڈے نیلے ہاتھی" دے برے وچ نہ سوچے، بلاشبہ کولن دے ذہن وچ جو پہلی چیز آئی اوہ اک وڈے نیلے ہاتھے دی تصویر سی۔ فیر کولن نے اس تصویر نوں جنی دیر تک ہو سکے پکڑے رکھن دی کوشش کیتی تے پتا لگیا کہ 10 منٹ بعد اس دا دماغ بھٹک گیا تے تصویر ختم ہو گئی۔

کولن نوں انہی اصولاں نوں اپنے 'برے' خیالات تے لاگو کرن نوں کیہا گیا۔ اس نے اپنی فیصلہ سازی





OCTET
c/o The School of Nursing Midwifery and Social Work
Jean McFarlane Building
The University of Manchester
Oxford Road
Manchester
M13 9PL

رائل چارٹر نمبر RC000797
DW815 10.11