

# اپنے خوف کا سامنا کرنا



کوگنیٹو بیہیویرل تھراپی یعنی علمی سلوک کی تھراپی  
فوبیا یعنی خوف کے مرض پر قابو پانے میں مدد کے لیے ثبوت پر مبنی  
نقطہ نظر

# اپنے خوف کا سامنا کرنا

## خوش آمدید!

اپنے فوبیا یعنی خوف کے مرض پر قابو پانے کی کوشش کرنے کے لیے یہ قدم اٹھانے کے لیے شاباش۔ مدد حاصل کرنا مشکل ترین اقدامات میں سے ایک ہو سکتا ہے۔

آپ کے کنٹرول میں ہے کہ آپ اس ورک بک کے ذریعے کتنی تیزی سے کام کرتے ہیں اور آپ کس طرح تکنیک کو عملی جامہ پہناتے ہیں۔

یہ فیسنگ یور فیٹرز یعنی اپنے خوف کا سامنا کرنا ورک بک شواہد پر مبنی نفسیاتی علاج پر مبنی ہے جسے کوگنیٹیو بیویورل تھراپی (CBT) کہا جاتا ہے۔ یہ CBT تکنیک کے ذریعے آپ کی رہنمائی کرے گی جسے 'نمائش اور عادت (ایکسپوزر اینڈ ہیپی ٹیویشن)' کہا جاتا ہے۔ یہ تکنیک بہت سے لوگوں کی مدد کرتی ہے جن کی زندگی فوبیا یعنی خوف کے مرض سے متاثر ہوتی ہے۔

اس ورک بک کو ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد کی مدد کے لیے تیار کیا گیا ہے تاکہ لوگوں کو اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں مدد ملے۔ یہ ایک نفسیاتی فلاح و بہبود کا معالج ہو سکتا ہے، جسے اکثر PWP میں مختصر کر دیا جاتا ہے، جو انگلینڈ میں نفسیاتی علاج تک رسائی کو بہتر بنانے (IAPT) پروگرام میں کام کرتا ہے۔ کام کرنے کے اس طریقے کی کامیابی کو دیکھتے ہوئے، PWP کے کام کرنے والے کرداروں کی طرح دوسرے ممالک میں بھی تیزی سے دستیاب ہونے لگے ہیں۔



## شے کی کہانی

## نمائش اور عادت کیا ہے (ایکسپوزر اینڈ بیبی ٹیویشن)؟

کس طرح کاگنیٹو بیہیویورل تھراپی نامی کوئی چیز مددگار ہو سکتی ہے اور میں نے اپنے قریب مفت NHS سروس تلاش کرنے کے لیے ایک لنک پر کلک کیا۔ میں واقعی حیران تھا کیونکہ سروس مجھے خود سے رجوع کرنے کی اجازت دے گی۔ چنانچہ میں نے ابھی ایک آن لائن فارم بھرا اور چند دنوں کے اندر مجھے برجیندر سے ملاقات کی پیشکش کی گئی، جو ایک نفسیاتی بہبود کے ماہر ہیں۔

جب ہم ملے تو برجندر نے مجھ سے میرے دماغ میں چلنے والی چیزوں کے بارے میں بہت سارے سوالات پوچھے، میں اپنے جسم میں کیسا محسوس کر رہا ہوں، وہ چیزیں جو میں کم یا زیادہ کر رہا ہوں اور میں کیسا محسوس کر رہا ہوں۔ پہلے تو یہ تمام سوالات قدرے عجیب لگے اور میں یہ نہیں دیکھ سکا کہ وہ کیسے متعلقہ تھے۔ میں نے تھوڑا سا شرمندگی بھی محسوس کی کیونکہ جب میں نے کتے کو دیکھا تو میں واقعی میں کسی بھی خیالات کی شناخت نہیں کر سکتا تھا، مجھے صرف بہت جلد خوف محسوس ہوا۔ تاہم، جب برجندر نے کتوں کے بارے میں میرے خوف کو فاسد چکر کے نام سے منسوب کیا، تو اس سے مطلب سمجھ آنے لگا۔ پہلی بار، میں دیکھ سکتا تھا کہ میں نے کیا کیا اور میں نے جسمانی طور پر کیسا محسوس کیا، اس کا ایک دوسرے پر اثر پڑا اور میرے خوف کو اور بھی بڑھا دیا۔

میں 35 سال کا ہوں اور جب تک مجھے یاد ہے کتوں سے خوفزدہ ہوں۔ مجھے نہیں معلوم کہ خوف کہاں سے آیا لیکن بڑے ہوتے ہوئے میرے والدین بھی کتوں سے ڈرتے تھے۔ مجھے یہ تشویش بڑھتی جا رہی تھی کہ میں کہیں اس طرح اپنے خوف کو اپنے بیٹے کوئن تک پہنچا دوں۔ کوئن ہونے کے بعد سے، میرے خوف کا مجھ پر زیادہ اثر پڑا۔ ان جگہوں سے بچنا مشکل سے مشکل تر ہوتا جا رہا تھا جہاں میں سوچتا تھا کہ کتے ہو سکتے ہیں۔ میں کوئن کو ایک دوست سام کے گھر کھیلنے کے لیے لے جانے سے قاصر تھا، کیونکہ ان کے پاس ایک کتا تھا، اس لیے سام کو ہمیشہ ہمارے گھر آنا پڑتا تھا۔ مجھے یقین ہے کہ سام کے والدین سوچیں گے کہ میں بدتمیز تھا۔ یہاں تک کہ مجھے اپنے گھر میں بھی اس کا اثر ہونے لگا اگر میں نے باہر کتے کے بھونکنے کی آواز سنی اور اگر سکرین پر کتا آ جائے تو ٹی وی دیکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

ایک دن میں نے سوچنا شروع کر دیا کہ کتوں کے خوف سے میرے اوپر کیا اثر ہو رہا ہے، کوئن کتنی چیزوں سے محروم رہ رہا تھا اور یہ ٹھیک نہیں لگتا تھا کہ مجھے اپنے ساتھی پر اتنا بھروسہ کرنا پڑتا تھا۔ لہذا، میں نے فیصلہ کیا کہ مجھے اپنے خوف پر قابو پانے کی ضرورت ہے لیکن مجھے نہیں معلوم تھا کہ کہاں سے آغاز کرنا ہے! میں نے انٹرنیٹ پر تلاش کی اور 'NHS' جوائسز ویب سائٹ پر کچھ معلومات ملی کہ

جب کوئی چیز ہمیں خوف یا خوف محسوس کرنے کا باعث بنتی ہے، مثال کے طور پر کوئی خاص چیز یا صورت حال، یہ قابل فہم ہے کہ ہم اس سے بچنے کی کوشش کریں گے۔ کسی ایسی چیز سے بچنا جو خوف کا سبب بنتی ہے ہمیں ان ناخوشگوار احساسات سے راحت فراہم کرے گا جو ہم ڈرتے وقت محسوس کرتے ہیں - مثال کے طور پر، تیز دھڑکتا ہوا دل یا سانس کی قلت۔ تاہم، اس کا مطلب یہ ہوگا کہ اگلی بار جب ہم کسی صورت حال یا چیز کا سامنا کریں گے جس سے ہمیں خوف آتا ہے تو ہم بالکل اتنا ہی خوفزدہ محسوس کرتے ہیں۔ یہ 'خوف اور اجتناب کے فاسد چکر' کی طرف جاتا ہے۔

مخصوص چیزوں یا حالات سے خوف محسوس کرتے ہیں۔

شروع کرنے سے پہلے، فیسنگ یور فیرز ورک بک میں استعمال ہونے والے طریقہ کار کے بارے میں تھوڑا سا مزید جاننا ضروری ہے۔ اس کے بعد آپ یہ فیصلہ کرنے کے قابل ہو جائیں گے کہ آیا اس تکنیک کا استعمال آپ کے لیے بہترین ہے۔ آپ کو یہ شناخت کرنے میں بھی مدد ملے گی کہ آیا کوئی ایسی چیز ہے جو آپ کو ورک بک سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔

'نمائش اور عادت یعنی ایکسپوزر اینڈ بیبیٹیویشن' تکنیک کا استعمال آپ کو اپنے خوف کا مقابلہ کرنے اور اس 'فاسد چکر' میں ایک معاون اور بتدریج داخل ہونے میں مدد کرتا ہے، جس سے آپ کو اپنے خوف کا اس طرح سے مقابلہ کرنے میں مدد ملتی ہے جو آپ کے لیے قابل انتظام محسوس ہو۔ نتیجہ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے خوف پر قابو پا لیں اور حالات سے گریز کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بہت ساری تحقیق نے 'ایکسپوزر اینڈ بیبیٹیویشن' کو موثر پایا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو

**فیسنگ یور فیرز ورک بک کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، آئیے شے کی کہانی کے بارے میں تھوڑا سا پڑھیں اور کتوں کے خوف پر قابو پانے کے لیے طریقہ کار کا استعمال کیسے کیا گیا۔**

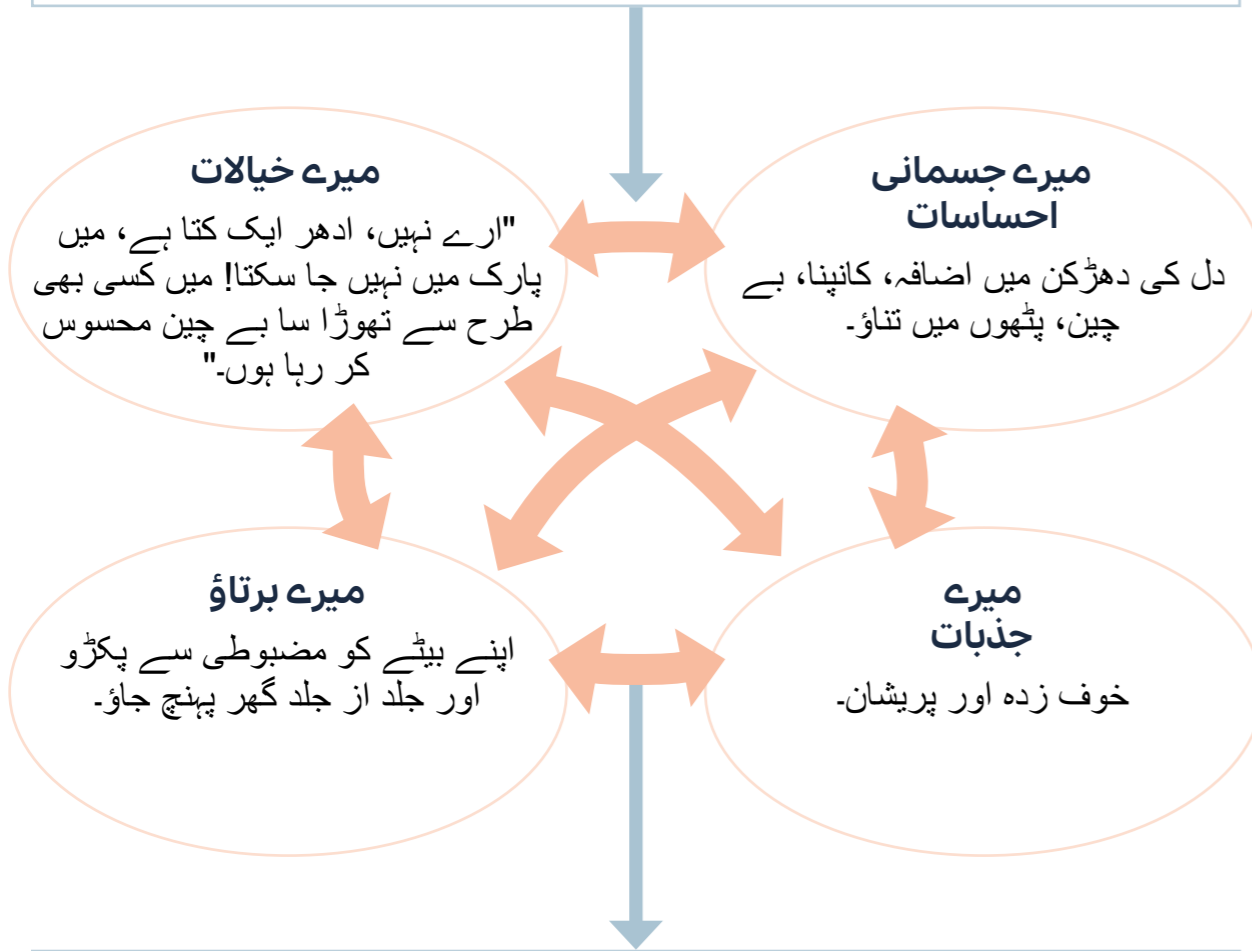
## فاسد چکر کو سمجھنا

حالیہ وقت کے بارے میں سوچیں جب آپ کے فوبیا کو متحرک کیا گیا تھا اور اپنے جذبات، جسمانی احساسات، طرز عمل اور کسی بھی طرح کے خیالات کو لکھیں جس وقت آپ خوفزدہ تھے اور سوچیں کہ اس کا آپ کی زندگی پر کیا اثر پڑتا ہے۔

سب سے پہلے، آئیے یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ فاسد چکر ورک شیٹ کے مختلف حصوں کو مکمل کر کے آپ کا فوبیا آپ کو کس طرح متاثر کر رہا ہے۔ شے کی مکمل شدہ ورک شیٹ پر ایک نظر ڈالنے سے پہلے مدد مل سکتی ہے۔ پھر، **فاسد چکر ورک شیٹ** کے دوسرے صفحے کا استعمال کرتے ہوئے، اس

### میری صورتحال

کوئین کے ساتھ پارک میں چلتے ہوئے اور مجھے گیٹ کے پاس ایک کتا نظر آتا ہے۔



### اثرات

کوئین دوبارہ پارک سے محروم ہو گیا اور مجھے اس کے بارے میں برا لگتا ہے۔ میں اپنے ساتھی کو بتانے میں خوفناک اور شرمندہ محسوس کر کے دن کا اختتام کرتا ہوں۔

خوف کا مقابلہ کرنے کا خیال اب بھی خوفناک لگتا ہے۔ تاہم، برجندر نے پھر وضاحت کی کہ کس طرح میں اپنے خوف کا مقابلہ درجہ بندی اور قابل انتظام طریقے سے کرنا شروع کروں گا اور جتنی جلدی میں چاہوں گا کہ کسی بھی مشکلات پر قابو پانے کے لیے دستیاب مدد کے ساتھ جانا چاہوں گا اگر مجھے کوئی مشکلات پیش آتی ہیں۔ ہر سپورٹ سیشن ادھے گھنٹے سے زیادہ نہیں چلے گا۔

یہ دیکھتے ہوئے کہ میرے لئے کام کتنا مصروف تھا، خاص طور پر کام اور ایک چھوٹے بچے کو سنبھالنا کتنا قابل انتظام تھا! یہ اس وقت اور بھی بہتر ہو گیا جب برجندر نے کہا کہ ٹیلی فون پر سپورٹ دستیاب ہے، یہ مجھے سپورٹ سیشن میں جانے کے لیے بس میں سفر کرنے سے بچائے گا۔ آنے والے ہفتوں کے دوران، برجندر نے ورک بک کے ذریعے کام کرنے میں میری مدد کی اور اس نے مجھے واقعی یہ سمجھنے میں مدد کی کہ میں نے جیسا محسوس کیا، یہاں تک کہ جب میں نے کتے کی تصویر دیکھی اور کیوں میں نے ایک خاص طریقے سے جواب دیا۔ اس کے بعد ورک بک نے مجھے 'ایکسپوزر اینڈ بیبیٹیویشن' ایروچ کے ذریعے کام کرنے میں مدد کی۔ میں یہ نہیں کہہ سکتا کہ یہ ہمیشہ آسان تھا لیکن میرے فوبیا کو قابل انتظام اقدامات میں توڑنے سے مدد ملی۔ مجھے واقعی خوشی ہے کہ میں نے یہ علاج مکمل کر لیا ہے کیونکہ میں اب کوئین کے ساتھ بہت کچھ کرنے کے قابل ہوں۔ پچھلے ہفتے میں اسے سام کے گھر بھی لے گیا اور ایک کپ چائے کے لیے اندر بھی مدعو کیا گیا، بنگلے ان کا باسیٹ ہاؤنڈ میری ٹانگوں کے گرد دوڑ رہا تھا۔

ہم نے 'مخصوص فوبیاس' کے خیال کے بارے میں بات کرنے میں کچھ وقت گزارا جو لوگوں میں پائے جاتے ہیں۔ میں نے اپنے کتوں کے خوف کو 'فوبیا' کے طور پر کبھی نہیں سوچا تھا۔ ویسے بھی، میں نے صرف لوگوں کے بارے میں سنا ہے کہ مکڑیوں، سانپوں اور چھوٹی جگہوں جیسی چیزوں کے بارے میں فوبیا ہوتے ہیں۔ لیکن برجندر نے مجھے سکھایا کہ لوگوں کو ہر قسم کی چیزوں کے بارے میں مخصوص فوبیا ہو سکتا ہے اور یہ کہ خوف ہمارے ماحول میں خطرے کے لیے ایک عام جذباتی ردعمل ہے، ایک فوبیا تب پیدا ہوتا ہے جب خوف نمایاں اور مستقل ہو۔ اس کے علاوہ، ایک فوبیا عام طور پر ایک 'غیر معقول' خوف ہے جو اکثر کسی بھی اصل یا حقیقی خطرے سے زیادہ ہوتا ہے جس چیز سے ہمیں ڈر لگتا ہے، میرے معاملے میں کتوں میں۔ مجھے پہلے تو یہ بات پسند نہیں آئی کیونکہ کتوں سے میرا خوف بہت حقیقی اور بہت ہی جائز محسوس ہوا اور میں نے کبھی کبھار کتوں کے حملوں کے بارے میں پڑھا تھا۔

اس کے علاوہ اگر ڈرنے کی کوئی بات نہیں تھی تو کتوں کا ذکر بھی مجھے اتنا خوفزدہ کیوں کرتا؟ میں نے سوچا کہ ضرور اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ڈرنے کی کوئی چیز تھی۔

برجندر نے ایک سیلف ہیلپ ورک بک کی تجویز پیش کی جس کا نام 'فیسنگ یور فیئرز' ہے جس کی بنیاد پر 'ایکسپوزر اینڈ بیبیٹیویشن' نامی چیزمددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ کتوں سے میرے

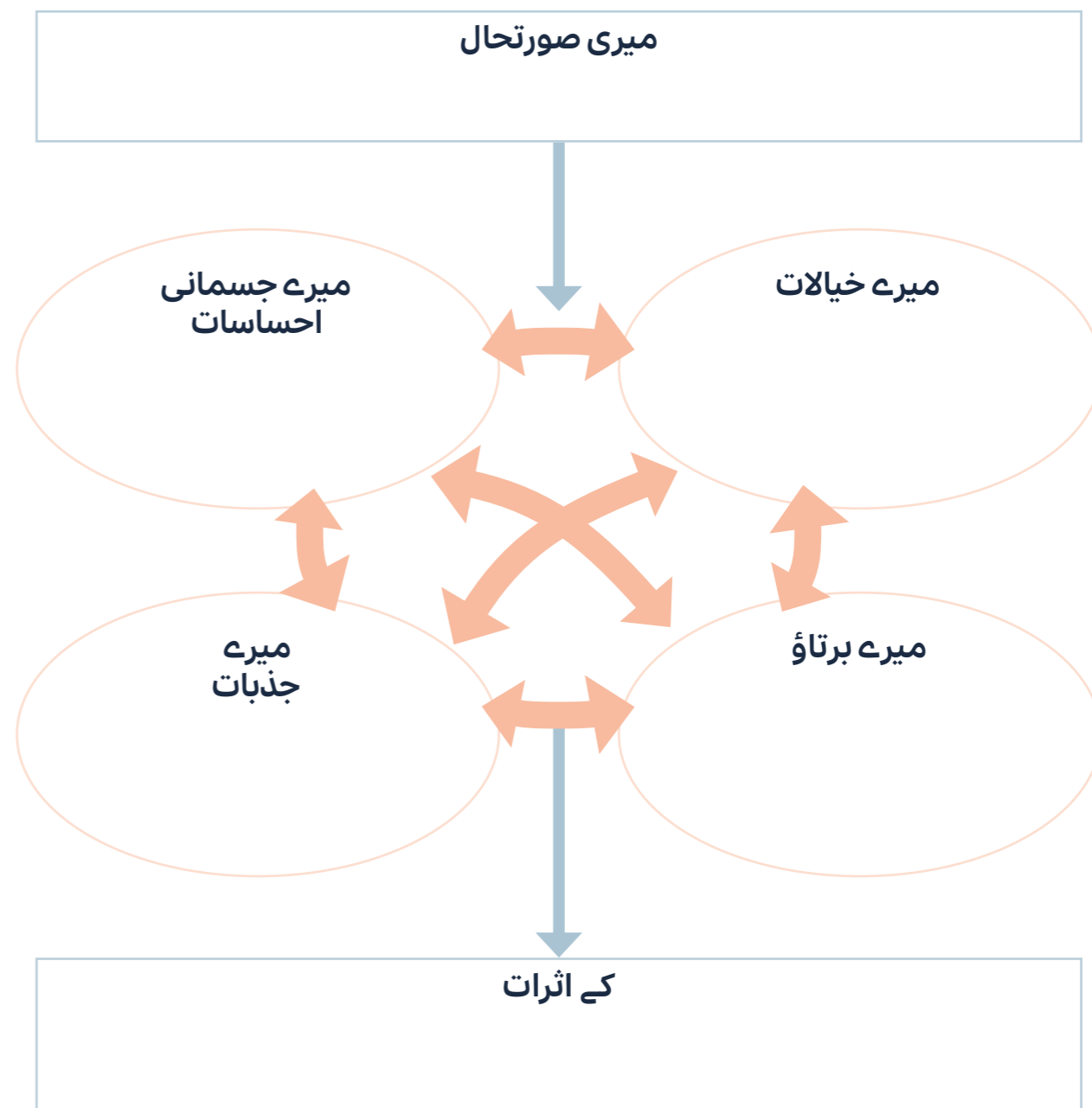


## فاسد چکر کو توڑنا

اس سے پہلے کہ ہم آپ کے فوبیا پر قابو پانے کی کوشش کریں، یہ سمجھنے کی کوشش میں تھوڑا سا وقت گزارنے کے قابل ہے کہ فوبیا کیسے پیدا ہوتا ہے اور کیا چیز انہیں جاری رکھتی ہے۔



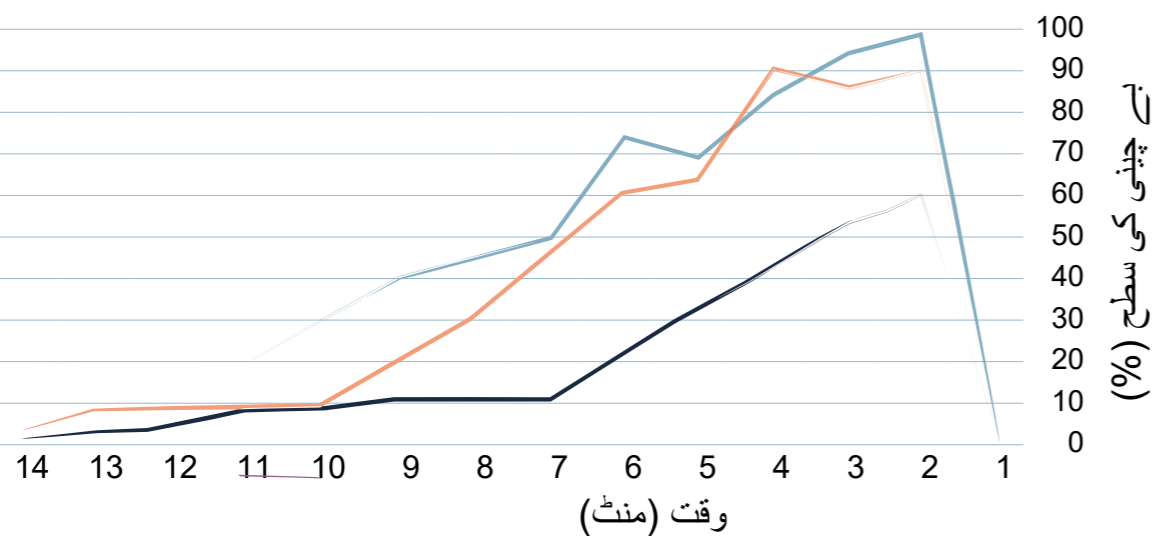
## میری فاسد چکر ورک شیٹ



### فاسد چکر کو توڑنا

تو، آئیے اس فاسد چکر کو توڑنے کے طریقے کے بارے میں سوچنا شروع کریں۔ آپ نے امید کے ساتھ اس بات کی نشاندہی کی ہے کہ جس چیز سے بھی بچنا خوف کا سبب بن رہا ہے اس سے قلیل مدت میں راحت مل سکتی ہے، پرہیز کا ایک نمونہ خوف کو طویل مدتی میں کم ہونے سے روکتا ہے۔ ایکسپوژر اینڈ ہیپیٹیویشن نامی تکنیک آپ کو اپنے خوف پر قابو پانے میں مدد کرے گی جب آپ کے فوبیا کے ماخذ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ نقطہ نظر خوف کے منبع کو بتدریج ظاہر کرنے میں اس انداز میں مدد کرے گا جو آپ کے لیے قابل قبول ہو اور آپ کو یہ شناخت کرنے میں مدد ملے گی کہ اگر آپ واقعاً اس صورت حال میں رہتے ہیں تو آپ کے خوف کی سطح کا کیا ہوتا ہے۔ عام طور پر کیا ہوتا ہے جب صورت حال سے گریز نہیں کیا جاتا ہے کہ خوف کی سطح قدرتی طور پر نیچے آجائے گی، ایک عمل جسے 'عادت' کہا جاتا ہے۔

**اضطراب کی سطح جب ہم بار بار محرک کے ساتھ رہتے ہیں**

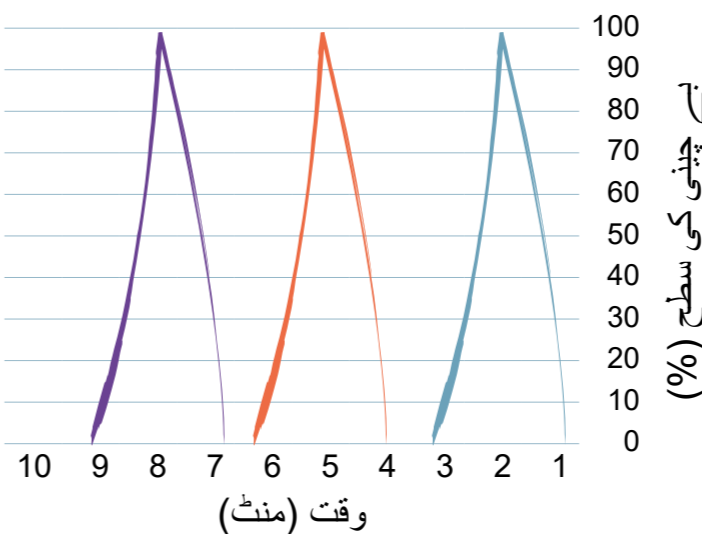


— ایکسپوزر سیشن 1 — ایکسپوزر سیشن 2 — ایکسپوزر سیشن 3

### ہمارے خوف کو برقرار رکھنا

تاہم، صرف اس چیز سے گریز کرنے سے جو ہمیں خوفزدہ کرنے کا باعث بن رہی ہے، ہم جلد ہی خود کو سکھاتے ہیں کہ اپنے خوف کے منبع سے گریز کرنا اس کا مقابلہ کرنے سے بہتر محسوس ہوتا ہے۔ اجتناب ہمیں فوری طور پر راحت پہنچاتا ہے اور جلد ہی 'پرہیز کا نمونہ' بنا سکتا ہے۔ تاہم، اگلی بار جب ہمیں اپنے فوبیا کے ماخذ کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو ہمارے خوف سے متعلق جسمانی احساسات تیزی سے دوبارہ بڑھ جاتے ہیں اور ہمارا 'پرہیز کا نمونہ' دوبارہ شروع ہوتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ، ہم یہ سیکھتے ہیں کہ ہم اپنے خوف پر قابو پانے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ جب ہمارے فوبیا کا سامنا ہو تو اس کے منبع سے بچنا ہے۔ یہ فاسد چکر کی طرف جاتا ہے جس کی آپ نے اوپر نشاندہی کی ہے۔

**وقت کے ساتھ اضطراب کی سطح جب ہم بار بار فرار ہوجاتے ہیں**



## نمائش اور عادت کیا ہے (ایکسپوزر اینڈ بیپیویشن)

اب وقت آگیا ہے کہ نمائش اور عادت کے ذریعے اپنے فوبیا پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ اس نقطہ نظر کا مقصد آپ کو اپنے خوف کا مقابلہ کرنے میں مدد کرنا ہے۔

اس فوبیا کا تدریجی ساخت کے ساتھ مقابلہ کرنے میں مدد کرے گا جو آپ کے لیے قابل قبول اور قابل انتظام ہے۔ آپ ہر وقت 'کنٹرول' میں رہیں گے اور یقیناً آپ کی حمایت کی جائے گی۔ جب کہ نمائش مشکل ہو سکتی ہے، نمائش کے چار اصول اس نقطہ نظر کو مؤثر بناتے ہیں۔

سب سے پہلے، صفحہ 16 پر 'فوبیا لیڈر ورک شیٹ' کے اوپری حصے میں اس مخصوص فوبیا کی نشاندہی کریں اور لکھیں جس پر آپ قابو پانا چاہتے ہیں۔ یہاں تک کہ اس فوبیا کے بارے میں سوچنے سے پہلے ہی تھوڑا سا خوف پیدا ہونا شروع ہو سکتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو، اس کے ساتھ برداشت کریں کیونکہ نقطہ نظر آپ کو

### اصول 1: درجہ بندی - نمائش کی سرگرمیوں کو ان کے خوف کے لحاظ سے درجہ بندی کریں

کیا کرنا ہے	اہم نکات
<ul style="list-style-type: none"> <li>مختلف سرگرمیوں کے بارے میں سوچیں جو آپ منتخب فوبیا کے ساتھ منسلک کرتے ہیں۔</li> <li>ہر ایک سرگرمی کو 0-100 کے درمیان درجہ بندی کریں اس لحاظ سے کہ آپ کو کتنا خوف ہے کہ اس کی وجہ سے ہوگا۔</li> <li>اپنی فوبیا لیڈر ورک شیٹ کے اوپری حصے میں وہ سرگرمی لکھیں جس کی وجہ سے آپ سب سے زیادہ خوف محسوس کرتے ہیں پھر خوف کی سطح کے لحاظ سے درجہ ذیل سرگرمیوں کی درجہ بندی کریں، ان سرگرمیوں کو نیچے رکھیں جو کم سے کم خوف کا باعث ہیں۔</li> <li>وہ سرگرمی منتخب کریں جس سے آپ کو لگتا ہے کہ آپ اپنی نمائش شروع کرنے کا انتظام کر سکتے ہیں۔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>درجہ بندی میں سرگرمیوں کو وقت کے لحاظ سے الگ نہ کریں۔ ہم نہیں جانتے کہ خوف کی سطح میں 50 فیصد کمی آنے میں کتنا وقت لگے گا اور یہ ہر شخص کیلئے مختلف ہوگا۔</li> <li>اس بات کو یقینی بنائیں کہ منتخب کردہ تمام سرگرمیاں ایکسپوزر ایکسرسائز کے آغاز میں آپ کو کم از کم 50% خوف کا باعث بننے کی توقع رکھتی ہیں۔</li> <li>یہ آپ کی فوبیا لیڈر ورک شیٹ کے بالکل اوپر ایک ایسی سرگرمی کو شامل کرنے میں مدد کر سکتا ہے جس کا امکان نہیں ہے کہ آپ کو مستقل بنیادوں پر کرنا پڑے۔</li> </ul>

### اصول 2: طویل عرصے تک - صورتحال میں رہنا

کیا کرنا ہے	اہم نکات
<ul style="list-style-type: none"> <li>فوبیا لیڈر ورک شیٹ کے نچلے حصے میں درج سرگرمیوں سے آپ کے لیے قابل انتظام شرح پر کام کریں۔</li> <li>اپنے آپ کو ہر ایک سرگرمی سے اس وقت تک بے نقاب کریں جب تک کہ آپ کے خوف کی سطح ایکسپوزر ایکسرسائز کے آغاز میں دی گئی درجہ بندی کا کم از کم 50% تک گر نہ جائے۔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>درجہ بندی میں سرگرمیوں کو وقت کے لحاظ سے الگ نہ کریں۔ ہم نہیں جانتے کہ خوف کی سطح میں 50 فیصد کمی آنے میں کتنا وقت لگے گا اور یہ ہر شخص کیلئے مختلف ہوگا۔</li> </ul>

### قاعدہ 3: دہرایا گیا - ہر نمائشی سرگرمی کو دہرائیں

کیا کرنا ہے
<ul style="list-style-type: none"> <li>تنظیمی ڈھانچے میں ہر ایک سرگرمی کے ساتھ اپنی نمائش کو اس وقت تک دہرائیں جب تک کہ ورزش کے آغاز میں آپ کی خوف کی درجہ بندی 40% یا اس سے کم نہ ہو۔</li> <li>اپنی فوبیا سیڑھی پر کام کرنا جاری رکھیں تاکہ اگلی سرگرمی کی نمائش شروع ہو جس کو آپ نے کم از کم 50% خوف کے طور پر درجہ دیا ہے اور عمل جاری رکھیں۔</li> </ul>

### قاعدہ 4: خلفشار کے بغیر - اپنے آپ کو 'خوف محسوس کرنے' کی اجازت دیں

کیا کرنا ہے
<ul style="list-style-type: none"> <li>کسی بھی چیز کی شناخت کریں جو آپ کو اپنے خوف کو کم کرنے کے لئے اپنے آپ کو مشغول کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ انتہائی انفرادی ہو سکتے ہیں لیکن ان میں ایسی چیزیں شامل ہو سکتی ہیں جیسے ہمیشہ کسی دوست کے ساتھ جگہوں پر جانا، موسیقی سننا، سیاہ چشمہ پہننا، آنکھیں بند کرنا، یقین دہانی حاصل کرنا، اپنے فون سے کھیلنا وغیرہ۔</li> <li>اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ نمائش اور عادت آپ کے لیے کام کرتی ہے، آپ کو اس بات کو یقینی بنانا ہوگا کہ آپ کے خوف کو کم کرنے کے لیے استعمال کی جانے والی کوئی بھی چیز اب آپ کو خوف کا سامنا کرنے سے ہٹانے کے لیے انحصار نہیں کرتی ہے۔</li> <li>اگر آپ کو لگتا ہے کہ پہلے کچھ بھی چھوڑنا بہت مشکل ہے تو یہ ٹھیک ہے۔ جب تک کہ وہ سرگرمی جو آپ کے خوف کو کم کرتی ہے اب بھی متوقع ہے کہ آپ کو ایکسپوزر ایکسرسائز کے آغاز میں کم از کم 50% خوف لاحق ہو گا اسے اپنی فوبیا لیڈر ورک شیٹ میں لکھ دیں۔</li> <li>خلفشار کو ہٹا کر اسے دوبارہ درجہ بندی کرنے پر غور کریں اور اسے فوبیا لیڈر ورک شیٹ میں اونچا رکھیں۔</li> </ul>

ایکسپوزر اور بیپیویشن کرتے وقت اسے قابل انتظام اور کامیاب بنانے کے لیے احتیاط سے منصوبہ بندی کرنا مفید ہے۔ ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ دو ورک شیٹس، فوبیا لیڈر اور فیسنگ مائی فوبیا کا استعمال کریں تاکہ آپ اپنے فوبیا پر قابو پانے کے لیے جو پیشرفت کی ہے اس کی منصوبہ بندی اور جائزہ لینے کے عمل میں آپ کی رہنمائی کریں۔ اپنے فوبیا پر قابو پانے کے لیے نمائش اور عادت شروع کرنے سے پہلے، اُٹے پہلے شے کے ساتھ چیک ان کریں اور دیکھیں کہ کتوں کے خوف پر قابو پانے کے لیے یہ طریقہ کس طرح استعمال کیا گیا تھا۔

## میری فوبیا ورک شیٹ کا سامنا کرنا

ایکسپوژر ایکسرسائز: ایک رسی کے ساتھ بندھے ہوئے کتے سے تقریباً 20 میٹر سے زیادہ قریب نہیں ہونا۔

تبصرے	منٹس	نمائش کے خوف کی درجہ بندی (100-0)			ورزش کی تاریخ اور وقت
		ورزش کا اختتام	ورزش کا آغاز	ورزش کی تیاری	
میں واقعی میں یہ نہیں کرنا چاہتا تھا کیونکہ یہ غیر آرام دہ محسوس ہوتا تھا، لیکن مجھے احساس ہے کہ مجھے اسے ٹھیک کرنے کی ضرورت ہے۔ اگرچہ مشکل تھا۔	18	35	70	50	نمائش 1 17/7/14
میرے خوف کی سطح میں پہلے سے تھوڑی بہتری تھی لیکن اس بار اس میں تیزی سے کمی آئی۔	12	30	65	40	نمائش 2 17/7/16
اس کو کام کرتے ہوئے دیکھ سکتا ہوں، اس بار میرا خوف بہت تیزی سے گر گیا۔	9	30	60	40	نمائش 3 17/7/17
میرا خوف شروع میں 50 تھا لیکن مکمل کرنے کے لئے بہترین سوچا، اسے مکمل کرنا اچھا لگا، اسے کام کرتے ہوئے دیکھا۔	7	20	50	20	نمائش 4 17/7/19
اگرچہ شروع میں میرا خوف 50 سے کم تھا صرف اس بات کو یقینی بنانا چاہتا تھا کہ چیزیں بہتر ہوں اور انہوں نے ایسا کیا۔	2	10	40	10	نمائش 5 17/7/21
					نمائش 6

### خوف کی درجہ بندی

100	75	50	25	0
بہت شدید	شدید	اعتدال پسند	معمولی سا	کوئی خوف نہیں

## فوبیا سیڑھی ورک شیٹ

فوبیا جس پر آپ قابو پانا چاہتے ہیں: کتوں سے میرا خوف

خوف کی درجہ بندی	سرگرمی کی درجہ بندی	متوقع خوف کی درجہ بندی (100-0)
سب سے زیادہ خوف	فرش پر لیٹنا جیسے کتا مجھ پر چھلانگ لگاتا ہے۔	100
	ایک رسی کے بغیر والے کتے کو ہاتھ لگانا	100
	ایک رسی کے بغیر والے کتے کے قریب ہونا۔	90
درمیانہ خوف	پارک کی دوسری طرف ہونے کے ناطے جہاں کتے اپنی رسی کے بغیر ہیں۔	80
	ایک رسی کے ساتھ بندھے ہوئے کتے سے تقریباً 20 میٹر سے زیادہ قریب نہیں ہونا۔	70
	ایک رسی کے ساتھ بندھے ہوئے اپنے پڑوسی کے کتے کے قریب ہونا۔	70
کم سے کم خوف (کم از کم 50 کی شرح ہونی چاہیے)	اپنی آنکھیں بند کیے بغیر ٹیلی ویژن پر کتوں کو دیکھنا۔	60
	کتوں کے بارے میں بات کرنا۔	
	کتوں کی تصویریں دیکھنا۔	50

### خوف کی درجہ بندی

100	75	50	25	0
بہت شدید	شدید	اعتدال پسند	تھوڑا سا	کوئی خوف نہیں





## میری فوبیا ورک شیٹ کا سامنا کرنا

نمائش کی مشق:۔

تبصرے	نمائش کے خوف کی درجہ بندی (0-100)				ورزش کی تاریخ اور وقت
	منٹس	ورزش کا اختتام	ورزش کا آغاز	ورزش کی تیاری	
					نمائش 1
					نمائش 2
					نمائش 3
					نمائش 4
					نمائش 5
					نمائش 6

خوف کی درجہ بندی

100	75	50	25	0
بہت شدید	شدید	اعتدال پسند	معمولی سا	کوئی خوف نہیں

## فوبیا سیڑھی ورک شیٹ

فوبیا جس پر آپ قابو پانا چاہتے ہیں:

متوقع خوف کی درجہ بندی (0-100)	سرگرمی کی درجہ بندی	خوف کی درجہ بندی
		سب سے زیادہ خوف
		درمیانہ خوف
		کم سے کم خوف (کم از کم 50 کی شرح ہونی چاہیے)

خوف کی درجہ بندی

100	75	50	25	0
بہت شدید	شدید	اعتدال پسند	معمولی سا	کوئی خوف نہیں



## میری اسٹیٹنگ ویل ٹول کٹ ورک شیٹ

کن سرگرمیوں نے مجھے بہتر محسوس کرنے میں مدد کی؟

میں نے اس ورک بک کے ذریعے کام کرنے کے لیے کون سی مہارتیں سیکھی ہیں؟

میں نے اس ورک بک سے کون سی تکنیکیں سیکھی ہیں جو واقعی مددگار تھیں؟

ان سرگرمیوں، مہارتوں اور تکنیکوں کو عملی جامہ پہنانے میں کس چیز نے میری مدد کی؟

## اپنے فوبیا کے اوپر قابو پانا

ادھر تک پہنچنے کے لیے شاباش۔ امید ہے کہ آپ نے ورک بک کو اس مخصوص فوبیا کے خوف کو کم کرنے میں مددگار پایا ہے جو آپ کی زندگی پر اثر انداز ہو رہا تھا۔

◀ جبکہ خوف فوبیا سے وابستہ ایک عام جذباتی ردعمل ہے، یہ ایک عام اور مددگار جذبات بھی ہو سکتا ہے جو ہمیں اپنے ماحول میں موجود ممکنہ خطرات یا خطرات کے لیے تیاری کرنے کے قابل بناتا ہے۔ مثال کے طور پر، ممکنہ خطرات کے بارے میں سوچیں جب رات گئے گھر جاتے ہوئے خود ہی چل رہے ہوں۔ ان حالات میں خوف سے وابستہ جسمانی علامات کئی طریقوں سے مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، توجہ کی سطح کو بڑھا کر ہمیں ممکنہ خطرات سے زیادہ چونکا بنا کر یا ضرورت پڑنے پر اپنے جسم کو کارروائی کے لیے تیار کرنا۔

دوسری چیزوں پر 'ایکسپوزر اینڈ ہیپیٹیویشن' استعمال کرنے کا فیصلہ کرنے سے پہلے جو آپ کو خوف کا باعث بنتی ہیں، ہمیشہ ان حالات میں فرق کرنے کی کوشش کریں جہاں خوف مناسب ہو اور فوبیاس جہاں خوف کی سطح لاحق خطرے سے زیادہ ہو سکتی ہے۔



لہذا، آپ مستقبل میں اپنے فوبیا (فوبیا) کے اوپر قابو پانے کو برقرار رکھ سکتے ہیں، یہ ضروری ہے کہ آپ نے اس ورک بک میں سیکھی ہوئی تکنیکوں کو اپنی روزمرہ کی زندگی کا حصہ بنائیں۔ اس لیے ان چیزوں کے بارے میں سوچنا فائدہ مند ہو سکتا ہے جو آپ کو خاص طور پر مفید معلوم ہوئی ہیں۔ 'اسٹیٹنگ ویل ٹول کٹ' کو مکمل کرنے سے آپ کو ایسا کرنے میں مدد ملے گی۔ یہ ایک مفید یاد دہانی کے طور پر کام کر سکتا ہے کہ آپ نے اس فوبیا پر کیسے قابو پایا جس پر آپ کام کر رہے ہیں۔ یا واقعی ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے دوسرے فوبیا کے لئے نمائش اور عادت کے نقطہ نظر کو لاگو کرنا چاہتے ہیں۔

اگر ایسا ہے تو، ایسا کرنے سے پہلے چند چیزوں پر غور کرنا ضروری ہے۔

◀ 'نمائش اور عادت' بہت سے، بہت سے، فوبیا پر قابو پانے کے لیے ایک بہت مؤثر طریقہ ہے۔ تاہم کچھ فوبیا کے ساتھ (مثال کے طور پر خون کی چوٹ) وہاں اضافی تحفظات ہیں جن پر غور کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ دوسرے فوبیا پر اس نقطہ نظر کو آزمانے سے پہلے، یہ آپ کے PWP یا کسی دوسرے صحت کے پیشہ ور کے ساتھ چیزوں کو چیک کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔



میرے نوٹس



میرے نوٹس



میرے نوٹس



میرے نوٹس

## مصنفین

افراد کی قوت تیار کرتا ہے اور بین الاقوامی سطح پر LiCBT میں ہونے والی پیش رفت سے متعلق ہے۔ کام سے باہر، پال اپنے خاندان کے ساتھ وقت گزارنے سے لطف اندوز ہوتا ہے، خاص طور پر اپنے دو سیاہ لیبراڈور کتوں کے ساتھ دیہی علاقوں میں چہل قدمی کرتا ہے۔

**مائیک شیپارڈ** ایک لیکچرر ہیں، جو یونیورسٹی آف ایکسیٹر میں کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (سی ای ڈی اے آر) گروپ کے اندر سائیکولوجیکل ویلیٹنگ پریکٹیشنر ٹریننگ پروگرام پر پڑھاتے ہیں۔ اسے کارکردگی کی بے چینی میں خاص دلچسپی ہے اور وہ طلباء کی مدد کے لیے سی بی ٹی سیلف ہیلپ مداخلت کی تیاری میں شامل تھا۔ کام سے باہر مائیک 80 کی دہاتی موسیقی کے ساتھ اپنے جنون کے درمیان اپنے وقت کو متوازن کرتا ہے۔ گٹار بجانا، سرفنگ کرنا اور حد سے زیادہ مہتواکانکشی الٹرا میراتھنز کے لیے سائن اپ کرنا۔

**پروفیسر پال فارینڈ** کلینیکل ایجوکیشن ڈویلپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) کے اندر لو-انٹینسٹی کوگنیٹو بیہیویورل تھراپی (LICBT) پورٹ فولیو کے ڈائریکٹر ہیں۔ ایکسیٹر یونیورسٹی میں نفسیات۔ اس کی بنیادی طبی اور تحقیقی دلچسپیاں LICBT میں ہیں، خاص طور پر تحریری خود مدد کی شکل میں۔ جسمانی صحت کے مسائل کا سامنا کرنے والے لوگوں کے ساتھ اپنی تحقیق اور کلینیکل پریکٹس کی بنیاد پر، پال نے افسردگی اور اضطراب کے لیے تحریری CBT سیلف ہیلپ مداخلتوں کی ایک وسیع رینج تیار کی ہے اور انے والی کم شدت والے CBT سکلز اینڈ انٹرویشنز: ایک پریکٹیشنرز مینوئل کے ایڈیٹر ہیں۔ (2020)، LICBT میں پریکٹیشنر کی سطح کی ذہنی صحت سے متعلق افرادی قوت کی اہلیت کو بڑھانے کے لیے SAGE کے ذریعے شائع کردہ ایک تربیتی دستی۔ ان شعبوں سے متعلق، وہ محکمہ صحت سے منسلک کئی قومی سطح کی کمیٹیوں کا رکن ہے جو نفسیاتی علاج تک رسائی کو بہتر بنانے (IAPT) پروگرام سے منسلک ہے اور ایک وسیع تر نفسیاتی علاج کی

کاپی رائٹ © Exeter یونیورسٹی [2019] CEDAR کے ذریعے کام کرنا؛ شعبہ نفسیات۔ 420 جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ جملہ حقوق محفوظ ہیں۔

ماسوائے جیسا کہ ذیل میں بیان کیا گیا ہے، اس اشاعت کے کسی بھی حصے کو مالک کی تحریری اجازت کے بغیر الیکٹرانک ذرائع سے یا دوسری صورت میں کسی بھی ذریعے دوبارہ تیار، ترجمہ، ذخیرہ یا منتقل نہیں کیا جا سکتا۔ آپ اشاعت کی ایک نقل اپنے ذاتی استعمال کے لیے اور/یا اپنے انفرادی طبی استعمال کے لیے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں، بشرطیکہ آپ ماخذ کو تسلیم کریں۔ براہ کرم آگاہ رہیں کہ اگر آپ کی تنظیم کو اس اشاعت کو اپنی پوری سروس میں استعمال کرنے کی ضرورت ہے تو آپ کو علیحدہ لائسنس کی ضرورت ہوگی۔ یہ اشاعت تھراپی کی جگہ نہیں لیتی ہے، اور اس کا مقصد اہل پیشہ ور افراد کے ذریعے علاج میں اضافے کے لیے استعمال کرنا ہے اور یہ مناسب تربیت کا متبادل نہیں ہے۔ نہ تو کاپی رائٹ ہولڈر، مصنفین، اور نہ ہی کوئی دوسرا فریق جو اس اشاعت کی تیاری یا اشاعت میں شامل رہا ہے اس بات کی ضمانت دیتا ہے کہ یہاں موجود معلومات پر لحاظ سے درست یا مکمل ہیں، اور وہ کسی بھی غلطی یا کوتاہی یا ایسی معلومات کے استعمال سے حاصل ہونے والے نتائج کے ذمہ دار نہیں ہیں۔

