

گھبرائیں نہیں:

گھبراہٹ کے مسئلے کا انتظام کرنا



آپ کو مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کو فروغ دینے اور لاگو کرنے میں مدد کرنے کے لیے ایک کوچنگیو بیہیوئرال تھراپی یعنی علمی طرز عمل کی تھراپی ثبوت پر مبنی نقطہ نظر۔

خوش آمدید!

سب سے پہلے، اپنی گھبراہٹ پر قابو پانے کیلئے مدد حاصل کرنے کے لئے شاباش!

'پینک ناٹ یعنی گھبرائیں نہیں' ورک بک شواہد پر مبنی نفسیاتی تھراپی پر مبنی ہے جسے کوگنیٹیو بیہیوئرال تھراپی (CBT) کہا جاتا ہے۔ 'گھبراہٹ' کے لیے CBT یہاں اور حال پر توجہ مرکوز کرتا ہے اور ان لوگوں کی مدد کرتا ہے جنہیں جسمانی احساسات کے بارے میں اچانک، غیر متوقع طور پر خوف کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو وہ اس مسئلے کو سمجھنے اور ان چیزوں کو تبدیل کرنے میں مدد کرتے ہیں جو تکلیف دہ جسمانی احساسات کو جاری رکھتی ہیں۔

ورک بک ایک تکنیک کے ذریعے آپ کی رہنمائی کرے گی جسے چیلنجنگ تھائس اینڈ ٹیسٹنگ دیم اوٹ یعنی خیالات کو چیلنج کرنا اور ان کی جانچ کرنا کہا گیا ہے تاکہ گھبراہٹ یا گھبراہٹ کے اچانک محسوس ہونے والے بہت سے لوگوں کی مدد کی جا سکے۔

یہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ لوگ اس تکنیک سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیں، تربیت یافتہ ذہنی صحت کے پیشہ ور کے تعاون سے کام کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ پورے انگلینڈ میں یہ اکثر نفسیاتی بہبود کا معالج ہوگا، جو کہ نفسیاتی علاج تک رسائی کو بہتر بنانے کے لیے کام کرتا ہے۔ کام کرنے کے اس طریقے کی کامیابی کو دیکھتے ہوئے، اسی طرح کے کردار اب دوسرے ممالک میں بھی دستیاب ہو گئے ہیں۔

ہو سکتا ہے آپ نے خود بھی اس ورک بک کو دیکھا ہو۔ چاہے سپورٹ کے ساتھ ہو یا خود استعمال کرنا، آپ ورک بک کے ذریعے کام کرنے کا انتخاب کرنے کے طریقے پر قابو رکھتے ہیں۔

پینک ڈس اوڈر یعنی گھبراہٹ کا مسئلہ کیا ہے؟

'گھبراہٹ کے حملے' خوف کے شدید لمحات ہیں جو متعدد ناپسندیدہ جسمانی احساسات سے منسلک ہوتے ہیں جیسے دھڑکتا دل، سانس کی قلت، چکر آنا یا بیہوش ہونا۔

فوبیا اور پینک ڈس آرڈر کے درمیان بنیادی فرق یہ ہے:

■ جب لوگ کسی خاص خوف سے بچتے ہیں یا اس سے بچ جاتے ہیں جس سے وہ خوفزدہ ہو جاتے ہیں، تو جسمانی احساسات بہت جلد ختم ہو جاتے ہیں۔

■ تاہم گھبراہٹ کے عارضے کے ساتھ، لوگ اپنے آپ کو درحقیقت ان جسمانی احساسات سے ڈرتے ہوئے پاتے ہیں جن سے وہ ہو رہے ہیں۔ یہ گھبراہٹ کے جذبات کو جاری رکھ سکتا ہے اور وہ خود کو ایک فاسد چکر میں پھنسنے ہوئے پاتے ہیں۔

ہر کوئی ان جسمانی احساسات کا تجربہ کر سکتا ہے جب وہ اپنے آپ کو کسی خاص چیز سے خوفزدہ پاتا ہے، مثلاً جانور، جگہ یا صورت حال۔ اسے فوبیا یعنی ڈر کہتے ہیں۔

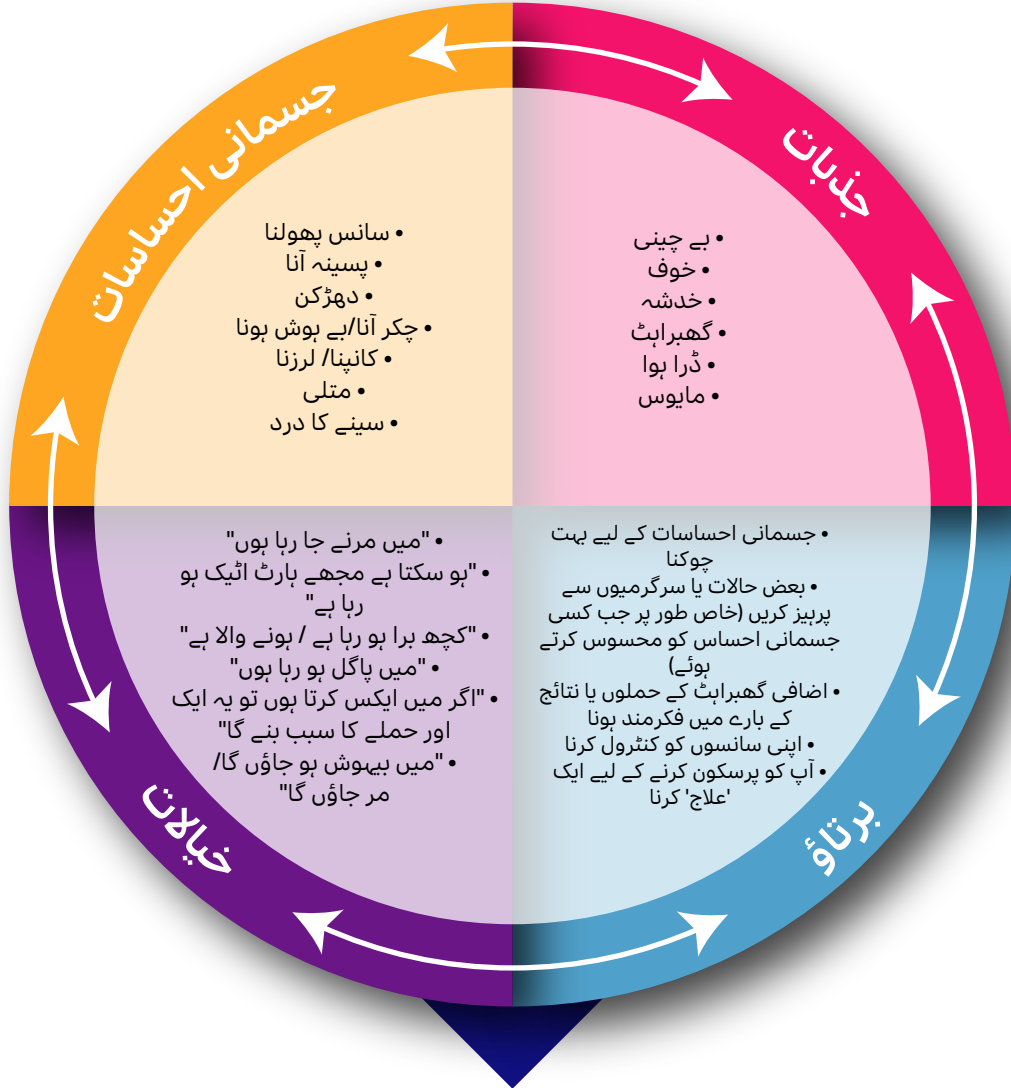
تاہم، جب گھبراہٹ کے حملے کثرت سے ہوتے ہیں، غیر متوقع طور پر اور طویل عرصے تک جاری رہتے ہیں، تو انہیں پینک ڈس آرڈر یعنی گھبراہٹ کی مسئلے کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔

گھبراہٹ کا مسئلہ کیا ہے؟

جب کچھ لوگ دیکھتے ہیں کہ انہیں تکلیف دہ جسمانی احساسات ہو رہے ہیں، تو وہ ان کے بارے میں فکر کرنا شروع کر سکتے ہیں اور بدترین صورت حال کے بارے میں سوچنا شروع کر سکتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں خوف بڑھتا ہے، جس سے جسمانی احساسات بدتر ہوتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ وہ اسے جان لیں، وہ ایک فاسد چکر میں پھنس جاتے ہیں اور اس کا اثر ان کے کاموں پر بھی پڑنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ کچھ اس طرح نظر آسکتا ہے:

'گھبراہٹ کے حملے' دراصل کافی عام ہیں اور بہت سے لوگ ان کے ہونے کی اطلاع دیں گے۔ لیکن وہ اکثر ان کی فکر نہیں کرتے، وہ جلد ہی چلے جاتے ہیں اور ان کی زندگیوں پر بہت کم اثر پڑتا ہے۔

تاہم، کچھ لوگ بار بار اور طویل عرصے تک گھبراہٹ کے حملوں کا تجربہ کرتے ہیں۔ کیوں؟ ٹھیک ہے، آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ یہ گھبراہٹ کے حملوں کے بارے میں خوفناک خیالات ہیں جو 'گھبراہٹ کی خرابی' کا باعث بن سکتے ہیں۔



ان تمام چیزوں کا ایک دوسرے پر اثر ہوتا ہے اور وہ جسمانی احساسات طویل عرصے تک جاری رہتے ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ آپ کے ساتھ ہو رہا ہے تو یہ ورک بک مدد کر سکتی ہے۔

گھبراہٹ سے وابستہ جسمانی احساسات کو سمجھنا

گھبراہٹ کے حملے کافی عام ہیں اور، ان کے ہوتے وقت ہم جو سوچتے ہیں اس کے برعکس، یہ خطرناک نہیں ہیں۔

خارج ہونے والے ایڈرینالین نامی ہارمون کے ذریعے پیدا ہوتا ہے۔ اس سے ہمیں خطرے کو محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی چور آپ کے گھر میں آیا، تو 3F ہمیں چور کو للکارنے، بھاگنے یا بستر کے نیچے چھپنے اور بہت بے حس و حرکت رہنے کے لیے تیار کرتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر ایڈرینالین کے نکلنے کے ذریعے کرتا ہے، جس کے نتیجے میں جسم کو متعدد طریقوں سے متاثر کرتا ہے۔

آئیے دریافت کریں کہ خوف یا اضطراب سے وابستہ جسمانی احساسات کا کیا مطلب ہے۔ باکس پر نشان لگائیں اگر آپ ان میں سے کسی بھی جسمانی احساس کا تجربہ کرتے ہیں:

گھبراہٹ کے حملے کے دوران لوگوں کو جو جسمانی احساسات کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ درحقیقت صرف ہمارے جسموں کا فطری ردعمل ہوتا ہے جس کو خطرہ سمجھا جاتا ہے۔ یہ جسمانی احساسات پھر خوف سے وابستہ ہو جاتے ہیں۔ پھر خوف خطرے پر زیادہ توجہ دینے میں ہماری مدد کرتا ہے، اسی طرح ایک بہت ہی تیز اور پریشان کن فائر الارم کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ ہم عمارت سے جلدی سے نکل جائیں۔

لہذا، خوف اور اضطراب ہمیں ایک خطرناک صورت حال کو سنبھالنے کے لیے تیار کرنے میں واقعی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ 'فائٹ-فریز' یا '3F' ردعمل ہے جو جسم میں

جسمانی احساس	یہ کیوں ہو رہا ہے	جی ہاں	نہیں
تیز، اتلی سانس لینا، ایسا محسوس کرنا جیسے آپ اپنی سانس نہیں پکڑ سکتے	جسم کو لڑنے یا دوڑنے کے لیے تیار کرنے کے لیے پٹھوں کو زیادہ آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے اور مختصر، تیز سانسوں کے ذریعے زیادہ آکسیجن لی جاتی ہے۔ پھیپھڑے دراصل خالی ہونے کے بجائے ہوا سے بھرے ہوتے ہیں۔		
دل کی دھڑکن تیز ہونا	جسم میں خون کے بہاؤ کو بڑھانے کے لیے دل کی دھڑکن کو تیز کرنے کے لیے آکسیجن کو پٹھوں تک پھیلانے کی ضرورت ہوتی ہے۔		
سینے میں درد (یا دیگر پٹھوں میں تناؤ اور درد)	جسم 3F کے لیے تیار کر رہا ہے، اس لیے پٹھوں کو تناؤ پیدا کرتا ہے جو ردعمل کے لیے تیار ہیں۔		
بصارت میں تبدیلیاں (دھندلی/سرنگ)	آنکھیں خطرے یا فاصلے پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کرتی ہیں تاکہ بھاگنے کی صورت میں راستے کا حساب لگائیں۔		
باضے میں تبدیلیاں (ٹوائلٹ جانے کی خواہش/ پیٹ میں بلبے محسوس کرنا/خشک منہ اور گلا)	خون کا بہاؤ غیر ضروری افعال جیسے نظام انہضام سے دور ہو جاتا ہے کیونکہ 3F ایک ترجیح بن جاتا ہے۔		
پسینہ آنا اور گرمی محسوس کرنا	خون کے بہاؤ میں اضافہ اور پٹھوں کے سخت اور تناؤ کے ساتھ، پسینہ جسم کے بنیادی درجہ حرارت کو منظم کرنا شروع کر دیتا ہے		
بے حسی اور سوئیاں چبھتی ہوئی محسوس کرنا	بڑے پٹھوں میں خون کے بہاؤ میں اضافے کا مطلب ہے کہ انگلیوں اور انگلیوں جیسے حصوں میں خون کا بہاؤ کم ہونا جس سے وہ بے حس اور سن ہو جاتے ہیں۔		
توجہ مرکوز کرنے میں دشواری	3F دماغ کے عقلی حصے پر ترجیح دیتے ہیں جو یادداشت، ارتکاز اور فیصلہ سازی کو متاثر کرتا ہے۔		

اگلے مراحل

امید ہے کہ اب آپ کو بہتر اندازہ ہو گیا ہو گا کہ آپ جن جسمانی احساسات کے بارے میں فکر مند رہے ہیں وہ خطرناک نہیں ہو سکتے، صرف جسم کا عام خوف کا ردعمل ہے۔

غور کرنے کے لئے:

اگر آپ نے ابھی تک ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بات نہیں کی ہے، تو غور کریں کہ کیا آپ آگے بڑھنے سے پہلے اپوائٹمنٹ بک کرنا چاہتے ہیں۔ اس سے آپ کو اس ورک بک کے ساتھ بہتر طور پر مشغول ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ نے محسوس کیا ہے کہ آپ جس جسمانی احساس کا تجربہ کر رہے ہیں ان میں سے کسی کے بارے میں آپ خوفزدہ ہو رہے ہیں، تو آپ کو دستیاب کسی بھی معاونت کے ساتھ اس ورک بک کے ذریعے کام جاری رکھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر آپ پہلے ہی کسی صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے ان جسمانی احساسات کے بارے میں بات کر چکے ہیں جن کا آپ سامنا کر رہے ہیں اور آپ کو بتایا گیا ہے کہ ان کی وجہ سے صحت کا کوئی واضح مسئلہ نہیں ہے، تو یہ ممکن ہے کہ آپ کو پینک ڈس آرڈر یعنی گھبراہٹ کا مسئلہ ہو۔ اگر ایسا ہے تو، آپ صحیح جگہ پر آئے ہیں!

تھاٹ چیلنجنگ یعنی سوچ کو چیلنج کرنا اور یہ کیسے مدد کر سکتا ہے

اس سے پہلے کہ ہم شروع کریں، اس ورک بک میں استعمال ہونے والے طریقہ کار کے بارے میں تھوڑا اور جاننا ضروری ہے۔ نقطہ نظر کو سمجھنے سے آپ کو یہ شناخت کرنے میں مدد ملے گی کہ آیا آپ کو اس کے ساتھ مشغول ہونے کے قابل ہونے میں کوئی چیز رکاوٹ بن سکتی ہے۔

سوچ کو چیلنج کرنے کے دو مراحل ہیں:

- سوچ کو چیلنج کرنا: آپ کو ان خوفناک خیالات کو پکڑنے، چیلنج کرنے اور ان پر نظر ثانی کرنے میں مدد کرتا ہے جو آپ کے جسمانی احساسات کے جواب میں ہو سکتے ہیں۔ اس سے فاسد چکر کو آگے بڑھنے میں روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- خیالات کی جانچ کرنا: ہو سکتا ہے کہ آپ ان خوفناک خیالات کو کامیابی سے چیلنج کر سکیں لیکن کوئی چیز اب بھی آپ کو نئی سوچ پر یقین کرنے سے روک رہی ہے۔ اگر ایسا ہے تو، اس کی جانچ کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

جیسے ہی آپ تھاٹ چیلنجنگ یعنی سوچ کو چیلنج کرنے کے استعمال کے اختتام کی طرف آتے ہیں آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ اس سے آپ کو اپنی گھبراہٹ پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ اگر ایسا ہے تو، آپ اس شخص سے بات کرنا چاہیں گے جو آپ کا ساتھ دے رہا ہے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو ٹیسٹنگ تھاٹس اوٹ یعنی خیالات کی جانچ کرنے پر جانے کی ضرورت نہ ہو۔ یہ آپ کی پسند ہے۔



اگر آپ اس ورک بک کو استعمال کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں، تو زہرا کی کہانی پڑھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

زہرہ کی کہانی

میں 32 سال کی ہوں اور میری بیٹی ایلانا کی پیدائش کے چند ماہ بعد ہی مجھے گھبراہٹ کے حملے شروع ہو گئے۔

عوامی بیت الخلاء کہاں ہیں جیسا کہ مجھے اکثر ان کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے۔

میں نے چھ مہینے مسلسل خوف کے ساتھ گزارے کہ ڈین نے مجھے مدد طلب کرنے کی تاکید کی، کیونکہ وہ دیکھ سکتا تھا کہ میں پریشان ہو رہی ہوں اور اب میں پریشان ہو رہی تھی کہ میں ایک بری ماں بن رہی ہوں۔ آخر کار، میں نے اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بات کی جس نے مجھے چیک کیا۔ اس نے کہا کہ وہ میرے گھبراہٹ کے حملوں کی کوئی جسمانی وجہ نہیں دیکھ سکتی تھی اور سوچتی تھی کہ کیا مجھے پینک ڈس آرڈر ہے۔ اس نے مجھے بی ویل، نفسیاتی علاج تک رسائی کو بہتر بنانے والی مقامی سروس کا حوالہ دیا۔ سب سے پہلے، میں واقعی غیر یقینی تھی؛ کہ جسمانی طور پر میرے ساتھ کچھ غلط محسوس ہوا اور یہ میرے دماغ میں نہیں تھا! تاہم، میں نے فون اٹھایا اور ملاقات کا وقت بک کر لیا۔ میرا اور کیا نقصان ہونا تھا؟

میرا پہلا گھبراہٹ کا دورہ مقامی دکان سے گھر واپس آتے ہوئے اچانک ہوا تھا، میں نے سوچا کہ مجھے دل کا دورہ پڑ رہا ہے! میں نے پہلے کبھی اس طرح کا تجربہ نہیں کیا تھا اور یہ خوفناک تھا۔ آخر کار یہ گزر گیا، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ گھبراہٹ کے حملے زیادہ ہوتے گئے۔ میرے گھبراہٹ کے لمحات میں، میرے دل کو ایسا لگا جیسے یہ دس لاکھ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے دوڑ رہا تھا، میرا سینہ ناقابل یقین حد تک تنگ ہو گیا تھا اور عضلات انتہائی تناؤ کا شکار تھے۔ ہر بار جب میں یہ جسمانی احساسات حاصل کرتی ہوں تو مجھے واقعی خوفناک خیالات آنے لگے جیسے کہ "میں مرنے والی ہوں!"

میں ان خوفناک جسمانی احساسات میں سے زیادہ کا تجربہ کرنے کے خیال سے اس قدر پریشان ہونے لگی کہ ان کا اثر میری زندگی پر ہونا شروع ہوا۔ میں نے جم جانا اور بنیادی طور پر کچھ بھی کرنا چھوڑ دیا جس کی وجہ سے میرے دل کی دھڑکن تیز ہو سکتی ہے۔ میرے ساتھی، ڈین، نے میرے لیے بہت کچھ کرنا شروع کر دیا، یہاں تک کہ اس سے ہمارے تعلقات میں مسائل پیدا ہونے لگے۔ جب میں باہر جاتی تو میں اس بات کو یقینی بنانے میں اتنا مشغول ہوتی کہ میرے دل کی دھڑکن کنٹرول میں تھی کہ میں بالکل تھک جاتی۔ میں جانتی ہوں کہ یہ احمقانہ ہے، لیکن میں نے یہ بھی چیک کرنا شروع کر دیا کہ تمام

جیسے جیسے آپ ورک بک کے ذریعے آگے بڑھیں گے، آپ یہ دیکھ سکیں گے کہ زہرہ نے اپنی ورک شیٹس کو کیسے مکمل کیا۔ اس سے مدد مل سکتی ہے، اگر آپ سپورٹ سیشنز کے درمیان پھنس جاتے ہیں، یا اگر آپ اسے خود استعمال کر رہے ہیں۔

اہداف مقرر کرنا

تھاٹ چیلنجنگ یعنی سوچ کو چیلنج کرنے کا استعمال شروع کرنے سے پہلے، آپ کو اپنے لیے وہ اہداف مقرر کرنے میں مدد مل سکتی ہے جو آپ ورک بک مکمل کرنے تک حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اہداف مقرر کرتے وقت، مندرجہ ذیل باتوں کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے:



حقیقت پسند بنیں

اپنے آپ کیلئے مختصر مدت کے اہداف مقرر کریں جو آپ کے خیال میں اگلے چند ہفتوں میں حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ اس لیے، اپنے آپ کو مختصر مدت کے اہداف مقرر کرنے کے بارے میں سوچیں، جو صرف دسترس سے باہر ہیں، لیکن نظروں سے اوجھل نہیں۔ پھر ان کی طرف کام کرنا شروع کریں اور درمیانے اور پھر طویل مدتی اہداف کی طرف بڑھیں۔ درمیانی اور طویل مدتی اہداف کے بارے میں بھی سوچنا ضروری ہے کیونکہ وہ آپ کو کام کرنے کے لیے کچھ دیتے ہیں جب آپ انہیں مختصر مدت میں حاصل کرتے ہیں۔



تفصیل سے بات کریں

عام اہداف جیسے کہ "بہتر انتظام کرنا" کا تعین کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ تاہم، یہ جاننا مشکل ہو گا کہ آپ نے یہ مقصد کب حاصل کیا ہے۔ اس کے بجائے، اس بارے میں سوچیں کہ اگر آپ بہتر انتظام کر رہے ہیں تو آپ کو کیسے پتہ چلے گا۔ مثال کے طور پر، "ایلانا کو دن میں کم از کم ایک بار اس کے پرانے میں 20 منٹ کی واک کے لیے لے جائیں۔"



مثبت سوچ رکھیں

کسی چیز کو روکنے یا کم کرنے کے معاملے میں اہداف طے کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، "جب میرا دل تیز دھڑکنا شروع کرے گا تو میں اتنا پریشان ہونا چھوڑ دوں گی۔" تاہم، مثبت طریقے سے اہداف کا تعین کرنا زیادہ مددگار ہے، جیسا کہ کسی چیز کی طرف کوشش کرنا۔ مذکورہ بالا کو "میں ڈین اور ایلانا کے ساتھ چلنا جاری رکھوں گی یہاں تک کہ جب میرا دل تیز دھڑکنا شروع کر دے۔"

یاد رکھیں: ان ناپسندیدہ جسمانی احساسات کا تجربہ کرنا بالکل معمول کی بات ہے جن پر پہلے بات کی گئی تھی۔ لہذا، ایسے اہداف مقرر کرنے سے گریز کریں جو کبھی نہ ہوں، یاد رکھیں کہ بعض اوقات وہ مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔



میرے اہداف کی ورک شیٹ

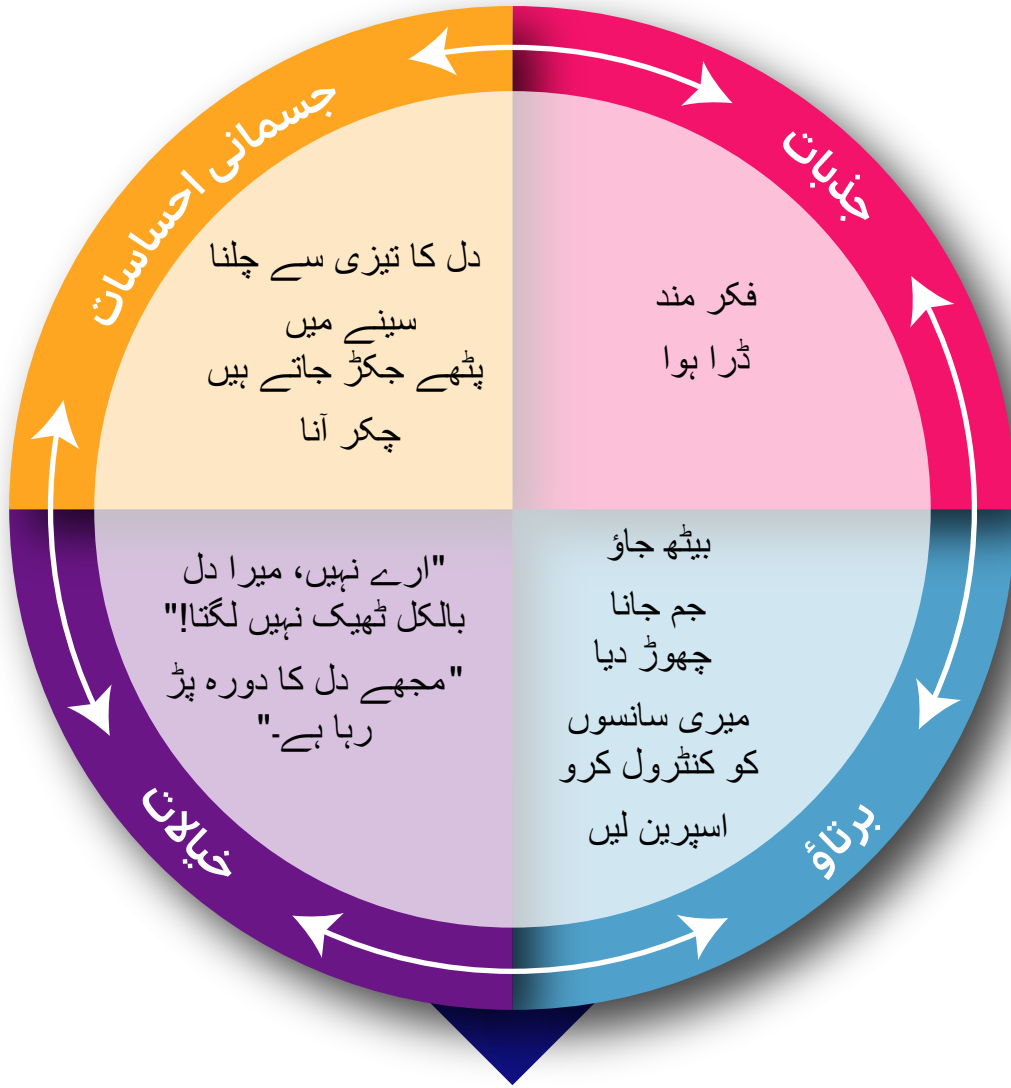
							آج کی تاریخ:	
								ہدف 1
6	5	4	3	2	1	0		
کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں		
							آج کی تاریخ:	
								ہدف 2
6	5	4	3	2	1	0		
کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں		
							آج کی تاریخ:	
								ہدف 3
6	5	4	3	2	1	0		
کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں		
							آج کی تاریخ:	
								ہدف 4
6	5	4	3	2	1	0		
کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں		
							آج کی تاریخ:	
								ہدف 5
6	5	4	3	2	1	0		
کسی بھی وقت		اکثر		کبھی کبھی		بلکل بھی نہیں		

ہمارے خیالات کی طاقت کو سمجھنا

آپ نے پہلے ہی محسوس کیا ہوگا کہ آپ کے خیالات آپ کے جسمانی طور پر کیسا محسوس کرتے ہیں، آپ کا برتاؤ اور آپ کے جذبات پر کیا اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔ گھبراہٹ کے اپنے فاسد چکر کو سمجھنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے آپ اپنے لیے ایک مکمل کرنے جا رہے ہیں۔ تاہم اس سے پہلے کہ آپ ایسا کریں، یہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ پہلے زہرہ کے فاسد چکر کو دیکھیں۔

میری صورتحال

میں نے اپنے دل کی دھڑکن میں اضافہ دیکھا



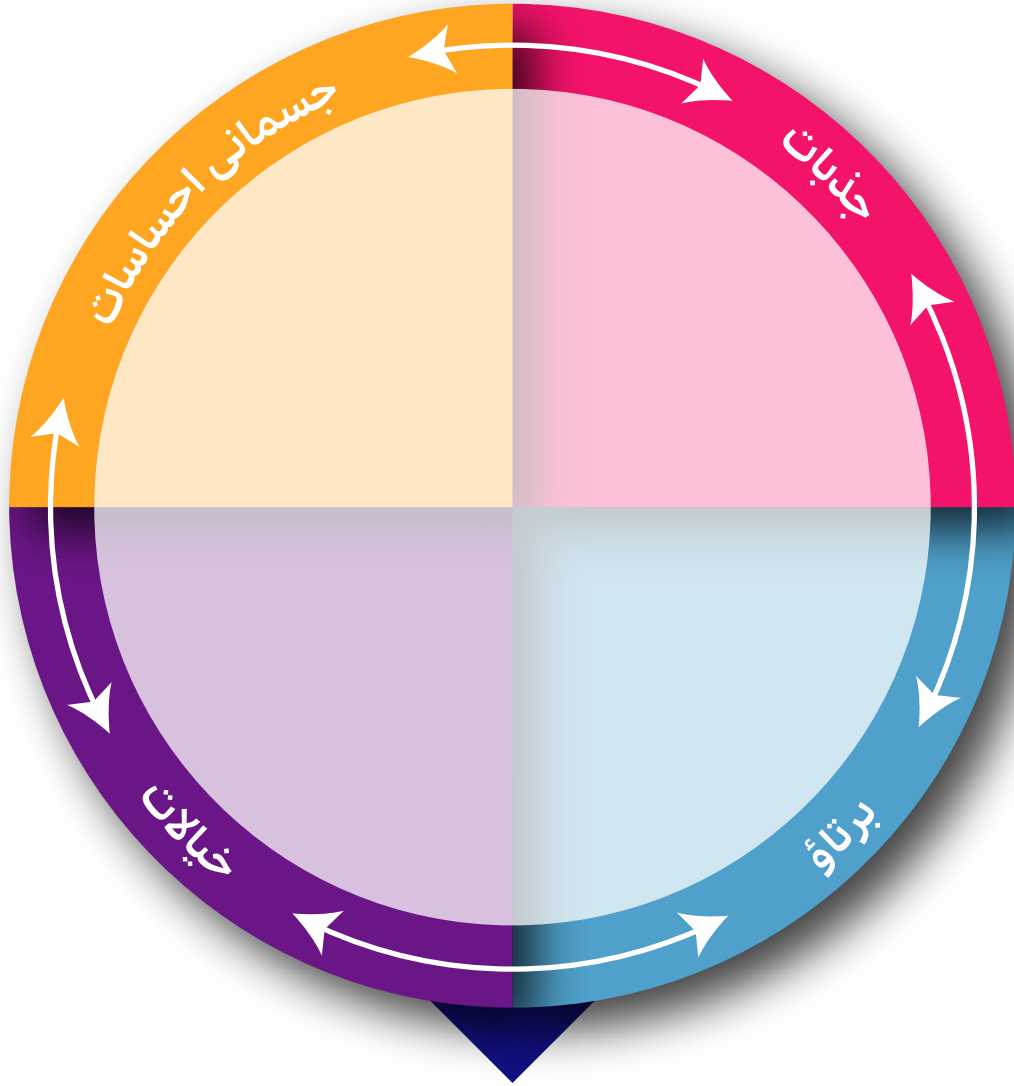
اثرات

چکر رفتار حاصل کرتا ہے اور مکمل طور پر گھبراہٹ کے حملے کا باعث بنتا ہے۔

اب آپ کی باری ہے

گھبراہٹ کے بارے میں کچھ اور سیکھنے کے بعد، آپ کو اپنی مشکلات کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یاد رکھیں، اگر آپ کسی سے مدد حاصل کر رہے ہیں، تو وہ مدد کر سکتے ہیں۔

میری صورتحال



اثرات

گھبراہٹ کو کیا جاری رکھتا ہے؟

گھبراہٹ کے حملوں کے ساتھ ایک اضافی مشکل یہ ہے کہ لوگ فائٹ-فلائیٹ-فریز کو متحرک کرنے کی کوئی خاص وجہ نہیں بتا سکتے۔ ایسا لگتا ہے جیسے گھبراہٹ کا حملہ اچانک ہوا تھا اور یہ حقیقت میں اسے اور بھی خوفناک بنا سکتا ہے۔ آئیے زہرہ کے تجربے کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

گرنے سے، اسے مزید یقین ہونے لگا کہ اصل میں اس کے دل میں کچھ غلط ہے: "مجھے دل کا دورہ نہیں پڑا، لیکن صرف اس وجہ سے کہ میں نے جم جانا چھوڑ دیا"۔ ایک یا دو بار جم نہ جانے سے زہرہ بھی کچھ بہتر محسوس کرنے لگی، جس سے یہ امکان بڑھ گیا کہ وہ دوبارہ جم نہیں جائے گی۔

کوئی شخص جو گھبراہٹ کے اثرات کے بارے میں فکر مند ہے وہ بھی کچھ مخصوص طرز عمل میں مشغول ہونا شروع کر سکتا ہے جس کا مقصد جسمانی احساسات کو کم کرنا یا اس اچانک سانحہ کو روکنا ہے جس کے بارے میں اس شخص کا خیال ہے کہ ہو سکتا ہے۔ زہرہ نے بیٹھ کر اپنی سانسوں کو کنٹرول کیا اور اسپرین لی۔ ان کو 'حفاظتی برتاؤ' کہا جاتا ہے کیونکہ ان کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ قلیل مدتی میں مددگار ہیں۔ لیکن طویل المدت میں وہ اس یقین کو مضبوط کرتے ہوئے مسئلہ کو برقرار رکھتے ہیں کہ کچھ سنگین طور پر غلط ہے اور اس یقین کو کم کرتے ہیں کہ جسمانی احساسات، اگرچہ ناخوشگوار ہوں، فائٹ-فلائیٹ-فریز سے متعلق ہیں۔

وہ لوگ جو گھبراہٹ کی خرابی کی شکایت کے ساتھ جدوجہد کرتے ہیں انہوں نے اپنے جسم کو کسی بھی جسمانی احساس کے لیے اسکین کرنا سیکھ لیا ہے۔ ہم اسے 'ہائپر ویجیلنس' کہتے ہیں، اور یہ گھبراہٹ کو جاری رکھ سکتا ہے۔ زہرہ کے معاملے میں، کیا وہ اپنے دل کی دھڑکن میں کسی تبدیلی کے خواہاں نہیں تھی، چاہے وہ چھوٹی ہی کیوں نہ ہو، اس نے اس کی غلط تشریح نہیں کی ہو گی اور ایک تشویشناک سوچ ہے "ارے نہیں، میرا دل بالکل ٹھیک نہیں لگتا!"

گھبراہٹ کے عارضے میں مبتلا افراد اس خوف کو کم کرنے کے لیے سرگرمیوں میں مشغول ہونا شروع کر سکتے ہیں کہ ناپسندیدہ جسمانی احساسات نقصان کا باعث بن رہے ہیں۔ زہرہ نے 'اپنے دل کی حفاظت' کے لیے جم جانا چھوڑ دیا۔ 'احتیاطی برتاؤ' کو مختصر مدت کیلئے مددگار سمجھا جا سکتا ہے، کیونکہ یہ گھبراہٹ کے حملوں کی تعداد کو کم کرتا ہے اور اس سے زہرا کو تھوڑا سا سکون ملا۔ تاہم، طویل مدتی میں یہ مسئلہ کو بڑھاتا ہے۔ سرگرمی کو روکنے اور زہرہ کے دل کی دھڑکن



منجمد



پرواز



لڑنا

یہ آپ کی گھبراہٹ پر قابو پانے کا وقت ہے

یہ تھوڑا مشکل لگ سکتا ہے، لیکن یاد رکھیں، آپ کسی بھی وقت کتنا کام کرتے ہیں اس پر آپ کا کنٹرول ہے۔ کبھی کبھی ترقی سست ہوگی اور ایسی رکاوٹیں آئیں گی جو آپ کو پیچھے لے جا سکتی ہیں۔ یہ بالکل عام ہے اور توقع کی جانی چاہئے۔

یاد رکھیں: اگر آپ اپنے آپ کو مشکلات کا سامنا کرتے ہوئے پاتے ہیں اور آپ کی مدد کی جا رہی ہے، تو یقینی بنائیں کہ آپ ان مسائل کا ذکر کرتے ہیں جن کا آپ کو سامنا ہے۔

مرحلہ 1: گھبراہٹ کی ڈائری

اپنے گھبراہٹ کے حملوں کا ریکارڈ رکھنے کے لیے پینک ڈائری یعنی گھبراہٹ کی ڈائری ورک شیٹ کا استعمال کریں جیسا کہ وہ مندرجہ ذیل حصوں کو پُر کر کے پیش آتے ہیں۔

■ جسمانی احساسات:

اس گھبراہٹ کے حملے کے دوران آپ کو محسوس ہونے والی کسی بھی جسمانی احساسات کو نوٹ کریں۔

■ خوفناک سوچ:

کوئی بھی خوفناک خیال لکھیں جو آپ کے دماغ میں اس وقت گزرا جب آپ نے ان ناپسندیدہ جسمانی احساسات کا تجربہ کیا۔ لکھیں کہ آپ نے 0-100% کے پیمانے پر سوچ پر کتنا یقین کیا۔ 0% بالکل نہیں ہے، 100% آپ مکمل طور پر سوچ پر یقین رکھتے ہیں۔

■ رویہ:

اپنے رویے میں کسی بھی تبدیلی کو نوٹ کریں۔ کیا آپ نے ان جسمانی احساسات کے نتیجے میں کچھ کیا، یا روک دیا؟

■ تاریخ اور صورتحال:

گھبراہٹ کا حملہ ہونے کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو، اس بارے میں معلومات ریکارڈ کریں کہ آپ کہاں تھے اور آپ کیا کر رہے تھے۔ یہ معلومات آپ کو اپنے گھبراہٹ کے حملوں یا حالات کے نمونوں یا محرکات کی شناخت کرنے میں مدد کر سکتی ہے جہاں ان کے ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

اپنی یادداشت پر بھروسہ کرنے سے بچنے کے لیے حملے کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو تفصیل کے ساتھ اور مکمل طور پر لکھیں۔

■ گھبراہٹ کی شدت:

گھبراہٹ کے حملے کی شدت کو 0-100% کے پیمانے پر لکھیں جہاں 0% کوئی پریشانی نہیں ہے، اور 100% سب سے زیادہ خراب ہے۔

ہر بار جب آپ کو گھبراہٹ کا دورہ پڑتا ہے تو گھبراہٹ کی ڈائری ورک شیٹ کو مکمل کریں۔

آپ کو اس ورک شیٹ کو مکمل کرنے میں آسانی پیدا کرنے کے لیے آپ اسے حالیہ گھبراہٹ کے حملے کے لیے مکمل کرنا چاہیں گے۔ اس سے آپ کے اگلے سپورٹ سیشن میں ورک شیٹ کو مکمل کرنے میں کسی بھی ممکنہ دشواریوں پر بات کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

زہرہ کی گھبراہٹ کی ڈائری ورک شیٹ

تاریخ اور صورتحال کہاں، کب، کس کے ساتھ	گھبراہٹ کی شدت 100-0 سے شرح	تکلیف دہ جسمانی احساسات فہرست	خوفناک سوچ تکلیف دہ جسمانی احساسات کے دوران میرے سر میں کیا خیال آیا؟ اس سوچ میں اپنے یقین کو 0-100% تک درجہ دیں	رویہ میں نے کیا کیا؟					
کب: پیر شام	90%	دل کا تیز دھڑکنا سینے میں تنگی محسوس کرنا کشیدہ عضلات سانس پھولنا پسینہ آنا	میں نے اپنے دل پر بہت زیادہ دباؤ ڈالا ہے، مجھے دل کا دورہ پڑنے والا ہے - 100% میں مرنے جا رہی ہوں - 80% یہاں کوئی بھی نہیں جو میری مدد کر سکے - 100%.	ایلانا کے ساتھ کھیلنا چھوڑ دیا بیٹھ گئی اپنی سانسوں پر قابو پانے کی کوشش کی ڈین کو فون کیا					
کیا: ایلانا کے ساتھ کھیلنا		کب: بدھ صبح	100%	دل کا تیز دھڑکنا سینے کی جکڑن اور درد کشیدہ عضلات سانس پھولنا جسم کا ہلنا چکر آنا	مجھے اتنی تیزی سے نہیں چلنا چاہیے تھا، مجھے ہارٹ اٹیک ہونے والا ہے - 100% ہر کوئی دفتر کی کھڑکی سے باہر دیکھنے جا رہا ہے اور مجھے اٹیک ہوتے دیکھ رہا ہے - 80%.	ایک بیچ پر بیٹھ گئی اپنی سانسوں پر قابو پانے کی کوشش کی میرے دل کی دھڑکنوں کو گننا			
کہاں: گھر پر		کیا: کام پر جانا اور دیر ہو جانا		کب: جمعرات صبح	100%	دل کا تیز دھڑکنا سینے کی جکڑن اور درد کشیدہ عضلات بے سانس چکر آنا بیماری کا احساس	اوہ خدا، مجھے دوبارہ گھر سے باہر جانا پڑے گا، مجھے کل ہی اٹیک ہوا تھا اور مجھے ایک اور اٹیک ہوگا - 90% میں بہت دباؤ میں ہوں، میرا دل مزید برداشت نہیں کر سکتا، اور یہ بار مان رہا ہے - 100%	گھر میں ہی رہی۔ ڈین کو فون کیا اور کام سے گھر جاتے ہوئے دوا لینے کو کہا بستر پر لیٹ گئی اپنی سانسوں پر قابو پانے کی کوشش کی ڈین کو فون کیا	
کون: میں اور ایلانا		کہاں: دفتر کے باہر		کیا: فارمیسی یعنی دوا خانے سے ایلانا کی دوائیاں لینی ہیں		کب: گھر پر	75%	دل کا تیزی سے دھڑکنا سینے میں تنگی محسوس کرنا بے سانس پسینہ آنا	میرا دل بہت تیزی سے چل رہا ہے، یہ پھٹنے والا ہے - 100% میں مرنے جا رہی ہوں - 60% میں اب کچھ نہیں کر سکتی۔ 90%
کون: خود	کب: خود	کیا: گھبراہٹ میں کچھ ڈبے رکھنا		کہاں: گھر پر		کب: بفتہ شام		کب: ڈین اور میں	



میری گھبراہٹ کی ڈائری کی ورک شیٹ

روپہ میں نے کیا کیا؟	خوفناک سوچ تکلیف دہ جسمانی احساسات کے دوران میرے سر میں کیا خیال آیا؟ اس سوچ میں اپنے یقین کو 0-100% تک درجہ دیں	تکلیف دہ جسمانی احساسات فہرست	گھبراہٹ کی شدت 0-100 سے شرح	تاریخ اور صورتحال کہاں، کب، کس کے ساتھ
				کب: کیا: کہاں: کون:
				کب: کیا: کہاں: کون:
				کب: کیا: کہاں: کون:
				کب: کیا: کہاں: کون:

مرحلہ 2: سوچ کو چیلنج کرنا

جب ہم خوفناک خیالات کا تجربہ کرتے ہیں، تو یہ بتانا بہت مشکل ہو سکتا ہے کہ وہ صرف خیالات ہیں، حقائق نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ خوفناک خیالات بہت طاقتور اور قابل اعتماد محسوس کر سکتے ہیں۔ ان کے حق میں اور ان کے خلاف ثبوتوں کی جانچ کر کے اپنے خیالات کو چیلنج کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ اسے کرنے کا طریقہ یہاں ہے:

- اپنی گھبراہٹ کی ڈائری کی ورک شیٹ سے ایک خوفناک سوچ کا انتخاب کریں جو آپ کو سب سے زیادہ تکلیف کا باعث بنتی ہے اور اس جذبے سے سب سے مضبوط تعلق رکھتی ہے جس کی آپ نے شناخت کی ہے۔ یہ آپ کی خوفناک سوچ ہے۔
 - جہاں ممکن ہو، کم از کم 60% یقین کے ساتھ کسی سوچ پر کام کرنا اور کم از کم 60% شدت کے ساتھ گھبراہٹ پر کام کرنا مفید ہے۔
 - اس سوچ پر یقین کی درجہ بندی کے ساتھ اپنی سوچ کو چیلنج کرنے والی ورک شیٹ کے اوپر اپنی خوفناک سوچ لکھیں۔
 - اس کے بعد اپنی خوفناک سوچ کو ٹرائل میں ڈالیں، اس کے حق میں اور خلاف ثبوت جمع کر کے۔ دونوں کالموں میں تمام شواہد درج کر کے ایسا کریں۔
 - یہ اہم ہے کہ آپ جو ثبوت ریکارڈ کرتے ہیں وہ 'رائے' کے بجائے 'حقیقت' پر مبنی ہے۔
- اپنے آپ سے درج ذیل سوالات پوچھنے سے آپ کو حقائق پر مبنی شواہد کی شناخت میں مدد مل سکتی ہے۔

میرے دوست یا خاندان مجھے اس سوچ کے خلاف کیا ثبوت دیں گے؟

ایسے ہی حالات میں یہ سوچ رکھنے والے دوست کو میں کیا کہوں؟

اگر میں اپنی خوفناک سوچ پر یقین کو 85% درجہ دیتی ہوں، تو 15% ایسی سوچ ہے جسے میں سچ نہیں مانتی۔ اس میں 15 فیصد کیا ہے؟

اگر میں اس طرح محسوس نہیں کر رہی تھی، تو کیا میں اس پر یقین کروں گی؟ اگر نہیں تو کیوں؟

یہ ممکن ہے کہ آپ نے تھوڑی دیر کے لیے اپنی خوفناک سوچ پر یقین کر لیا ہو اور اس لیے یہ عام بات ہے کہ پہلے چیلنج کرنا مشکل ہو۔ تاہم، تمام نئی مہارتوں کی طرح، یہ وقت کے ساتھ آسان ہو جائے گا۔

یاد رکھیں: اگر آپ خود کو اس کے ساتھ جدوجہد کرتے ہوئے پاتے ہیں، تو اسے کسی ایسے شخص کے ساتھ اٹھائیں جو آپ کا ساتھ دے رہا ہو۔ یا اگر آپ اپنے طور پر ورک بک استعمال کر رہے ہیں، کسی ایسے شخص سے مدد مانگ رہے ہیں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں، جیسے خاندان کا کوئی فرد یا دوست مدد کر سکتا ہے۔

زبرہ کو دیکھنا مفید ہو سکتا ہے

سوچ کو چیلنج کرنے والی ورک شیٹ

میرا خوفناک خیال:	طاقت %
"مجھے دل کا دورہ پڑنے والا ہے۔"	90%
کے لیے ثبوت میرا خوفناک خیال	کے خلاف ثبوت میرا خوفناک خیال:
<p>اگرچہ ڈاکٹر کوئی مسئلہ ڈھونڈ نہیں سکے، ہو سکتا ہے کہ وہ کچھ چھوڑ چکے ہوں۔</p> <p>احساسات بہت شدید ہیں، وہ میرے دل اور جسم کو نقصان پہنچا رہے ہوں گے۔</p> <p>یہ جتنا زیادہ ہوتا رہتا ہے، اتنا ہی دل کا دورہ پڑنے کا پابند ہوتا ہے۔</p>	<p>اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ میرا دل کتنا ہی تیز دھڑک رہا تھا، میرے کسی بھی گھبراہٹ کے حملے کے نتیجے میں کبھی دل کا دورہ نہیں پڑا۔</p> <p>ڈاکٹروں نے بتایا ہے کہ میرا دل ٹھیک ہے۔</p> <p>میرے کسی بھی گھبراہٹ کے حملے کے نتیجے میں میرے جسم کو کوئی نقصان نہیں پہنچا۔</p> <p>میں ابھی تک زندہ ہوں!</p>
<p>مجھے یہ سمجھنے میں تھوڑا وقت لگا کہ یہ آراء ہیں اور ضروری نہیں کہ حقائق ہیں!</p>	



اب اپنی ہی خوفناک سوچ کو چیلنج کرنے کی کوشش کریں میری سوچ کو چیلنج کرنے کی ورک شیٹ

میرا خوفناک خیال:		طاقت %
میرا خوفناک خیال کے لیے ثبوت	میرا خوفناک خیال کے خلاف ثبوت	

اپنے خوفناک سوچ پر نظر ثانی کریں

اپنی خوفناک سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف شواہد پر غور کرتے ہوئے، اب وقت آگیا ہے کہ ایک نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ بنانے کے لیے جمع کیے گئے شواہد کو متوازن کیا جائے۔

■ یقینی بنائیں کہ یہ ایک بیان ہے جو جمع کیے گئے تمام شواہد پر غور کرتا ہے۔

■ اس خیال کو لکھیں۔

■ ایک فیصد کے طور پر اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ آپ اس نئی نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ پر کتنا یقین رکھتے ہیں۔

زہرہ کی نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن فکری ورک شیٹ

میری نظر ثانی شدہ سوچ میں میرا یقین (0-100%)	میری نظر ثانی شدہ سوچ:
50%	"میری گھبراہٹ کے احساسات بہت تکلیف دہ اور پریشان کن ہوسکتے ہیں، لیکن وہ نقصان دہ نہیں ہیں۔"

اہم: ایک نظر ثانی شدہ سوچ پیدا کرنے سے بچنے کی کوشش کریں جو بہت زیادہ مخالف سمت میں ہو۔ منفی یا مثبت انداز میں انتہائی سوچنا مفید نہیں ہو سکتا، اس لیے اس کے بجائے زیادہ متوازن سوچ پیدا کرنے کی کوشش کریں۔



میری نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن فکری ورک شیٹ

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

مدد، میں اب بھی ان جسمانی احساسات کے بارے میں اپنے خوفناک خیالات سے پریشان ہو رہی ہوں!

لیکن مجھے یقین نہیں ہے کہ جب میرے پاس ہوں گے تو کچھ بھی ہوگا

مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو سپورٹ کیا جا رہا ہے، تو امکان ہے کہ وہ شخص جو آپ کی حمایت کر رہا ہے آپ کو ایسے مواقع کی نشاندہی کرنے میں مدد کرے گا جو آپ کو ایسا کرنے کے لیے ہیں۔ دوسری صورت میں، ہو سکتا ہے کہ خاندان کے کسی رکن یا دوست سے پوچھنا آپ کو مسئلہ حل کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

سپورٹ حاصل کرنا اہم ہے، کیونکہ یہ بہت ممکن ہے کہ آپ کو سپورٹ سیشن سے باہر اپنی نظر ثانی شدہ سوچ کی جانچ کرنی پڑے۔

بعض اوقات ہم عقلی طور پر جان سکتے ہیں کہ کچھ ہونے کا امکان بہت کم ہے، لیکن چیزیں پھر بھی ٹھیک محسوس نہیں ہوتیں۔ جب ایسا ہوتا ہے تو ناپسندیدہ رویے جاری رہ سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر، کسی کو منطقی طور پر معلوم ہو سکتا ہے کہ اگر وہ سیڑھی کے نیچے چلتے ہیں تو کچھ برا نہیں ہوگا۔ لیکن وہ پھر بھی اس کے نیچے چلنے سے بچنے کے لیے سڑک پر چلتے ہیں!

اگر آپ کے لیے یہ معاملہ ہے جب آپ ان تکلیف دہ جسمانی علامات کا تجربہ کرتے ہیں تو یہ آپ کی نظر ثانی شدہ سوچ کو جانچنے میں



مرحلہ 3: خیالات کی جانچ کرنا

اگرچہ ہم ایک نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ پیدا کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں، بعض اوقات اس پر پوری طرح یقین کرنا مشکل ہو سکتا ہے کیونکہ ہم منطقی طور پر کیا جانتے ہیں کہ کیا سچ ہے اور جو ہم اپنے دل میں محسوس کرتے ہیں۔ خیالات کو جانچنے اور ان پر ہمارے یقین کو مضبوط کرنے کے تین مراحل ہیں:



درجہ 1

اپنی نظر ثانی شدہ خوفناک سوچ کو جانچنے کے لیے ایک طریقہ کی منصوبہ بندی کریں۔



مرحلہ 3
جائزہ لیں



مرحلہ 2
اپنے منصوبے
اور ٹیسٹ پر عمل کریں

اپنے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور کو آپ جو علاج حاصل کر رہے ہیں اس سے آگاہ رکھنا ضروری ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کو بہترین دیکھ بھال حاصل ہے۔ آپ نے ان سے پہلے ہی اس بات کو یقینی بنانے کے لیے بات کی ہو گی کہ آپ کو جو جسمانی احساسات ہو رہے ہیں ان کی کوئی بنیادی وجہ تو نہیں ہے۔ انہوں نے آپ کو کچھ یقین دلایا ہو گا کہ یہ معاملہ ہے۔ اگر آپ کے پاس ابھی تک نہیں ہے، تو غور کریں کہ کیا آپ کو لگتا ہے کہ یہ دیکھنے کے لیے رابطہ کرنا مفید ہوگا کہ آیا کسی اضافی تحقیقات کی ضرورت ہے۔



مرحلہ 1: اپنے نظر ثانی شدہ خوفناک سوچ کو جانچنے کے لیے ایک طریقہ کی منصوبہ بندی کریں

- **عمل میں لانے کے لیے سوچ:** اپنی نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ لکھیں تاکہ آپ اس میں جو یقین رکھتے ہیں اس کی جانچ کریں اور اس کی درجہ بندی کریں (0-100%)۔
- **سوچ کی جانچ کریں:** 4 ڈبلیو کو مکمل کریں تاکہ آپ اپنی نئی نظر ثانی شدہ سوچ کی جانچ کیسے کریں گے۔
- **بدترین کی پیشین گوئی کریں:** جو سب سے بری چیز آپ کے خیال میں ہو سکتی ہے اسے لکھیں اور اس کی شرح کریں کہ آپ اس پر کتنا یقین رکھتے ہیں (0-100%)۔
- **کسی متبادل کی پیشین گوئی کریں:** کسی متبادل نتیجہ کی پیشین گوئی کریں اور اس کے ہونے کے امکانات کی درجہ بندی کریں (0-100%)۔ یقینی بنائیں کہ یہ آپ کی بدترین پیشین گوئی سے کم از کم قدرے مختلف ہے۔
- **راہ میں حائل رکاوٹوں اور ان وسائل پر غور کریں** جو آپ ان پر قابو پانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اندرونی اور بیرونی رکاوٹوں کے ساتھ ساتھ وسائل پر بھی غور کر سکتے ہیں۔

اندرونی

بیرونی

خود سے باہر کی رکاوٹیں اور وسائل جو سوچ کو کامیابی سے جانچنے کی راہ میں حائل ہو سکتے ہیں۔ یہ ماحولیاتی، مالی، لوگوں سے متعلق، تکنیکی، وقت وغیرہ ہو سکتے ہیں۔ اس کے برعکس، سوچ کو جانچنے کے لیے معاون دوست یا پارٹنر سے مدد حاصل کرنے کے مواقع مل سکتے ہیں۔

اپنے اندر رکاوٹیں، جیسے خیالات، رویہ، عقائد (مثلاً کم خود اعتمادی) اور جسمانی احساسات (مثلاً کمزور ارتکاز، تھکاوٹ)۔ اس کے برعکس، ان میں سے کچھ کی شناخت وسائل کے طور پر کی جا سکتی ہے (مثلاً اعلیٰ خود اعتمادی، اچھی توانائی کی سطح، حوصلہ افزائی کا احساس) جنہیں ضرورت پڑنے پر تیار کیا جا سکتا ہے۔

کچھ مثالوں کے لیے اگلے صفحہ پر دیے گئے جدول کو دیکھیں، اور یاد رکھیں، آپ ہمیشہ اس شخص سے مدد کے لیے کہہ سکتے ہیں جو آپ کا ساتھ دے رہا ہے۔

زہرہ کی میری خوفناک سوچ کی جانچ کی ورک شیٹ

عملی جامہ پہنائی جانے والی سوچ	
میں اس سوچ پر یقین رکھتی ہوں (0-100%)	میں جس سوچ کو عملی جامہ پہنانا چاہتی ہوں وہ ہے:
50%	"میری گھبراہٹ کے احساسات بہت تکلیف دہ اور پریشان کن ہوسکتے ہیں، لیکن وہ نقصان دہ نہیں ہیں۔"
تجربہ ڈیزائن کرنا	
میں اس سوچ کو جانچنے جا رہی ہوں:	
کیا؟	ایکسر سائز بائیک کو 20 منٹ تک استعمال کریں۔
کہاں؟	گھر پر۔
کب؟	ہفتہ کی صبح
کون؟	اپنے طور پر، اگرچہ ڈین اور ایلانا گھر میں ہوں گے۔
بدترین کی پیش گوئی کرنا	
میرے خیال میں ایسا ہوگا (0-100%)	میں پیش گوئی کرتی ہوں کہ جو بدترین ہوگا وہ یہ ہے:
60%	ورزش میرے دل پر بہت زیادہ دباؤ ڈالے گی اور مجھے دل کا دورہ پڑے گا۔
میرے خیال میں ایسا ہوگا (0-100%)	ایک متبادل کی پیش گوئی
30%	میرے دل کی دھڑکن بہت زیادہ ہو جائے گی اور میں بے چینی محسوس کروں گی، لیکن میرے دل کو کچھ برا نہیں ہوگا۔
رکاوٹیں اور ان پر قابو پانا	
مندرجہ ذیل چیزیں راستے میں آ سکتی ہیں:	
	اندرونی:
	بیرونی:
	ڈین کو ایلانا کے ساتھ مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے اور اسے ترجیح دی جائے گی
میں کسی بھی پریشانی پر قابو پا سکتی ہوں بذریعہ:	
اس بات کو یقینی بنائیں کہ ایلانا ٹھیک ہے اس سے پہلے کہ میں شروع کروں اور ہوسکتا ہے کہ ڈین سے کہوں کہ وہ اسے باہر لے جائے تاکہ وہ میری توجہ ہٹانے نہ پائیں۔	



اب آپ کی باری ہے کہ آپ اپنی نظر ثانی شدہ سوچ کو جانچنے کا طریقہ بنائیں!
میری خوفناک سوچ کی ورک شیٹ کی جانچ کرنا

عملی جامہ پہنایا جانے والی سوچ	
میں اس سوچ پر یقین رکھتی ہوں (-0 %100)	میں جس سوچ کو عملی جامہ پہنانا چاہتی ہوں وہ ہے:
تجربہ ڈیزائن کرنا	
میں اس سوچ کی جانچ کرنے جا رہی ہوں:	
کیا؟	
کہاں؟	
کب؟	
کون؟	
بدترین کی پیش گوئی کرنا	
میرے خیال میں ایسا ہوگا (0-%100)	میں پیش گوئی کرتی ہوں کہ جو بدترین ہوگا وہ یہ ہے:
میرے خیال میں ایسا ہوگا (0-%100)	ایک متبادل کی پیش گوئی
رکاوٹیں اور ان پر قابو پانا	
مندرجہ ذیل چیزیں راستے میں آ سکتی ہیں:	
	اندرونی:
	بیرونی:
میں کسی بھی پریشانی پر قابو پا سکتی ہوں:	



مرحلہ 2: کریں

اب وقت آگیا ہے کہ آپ اپنے منصوبے کو عملی جامہ پہنائیں اور اپنی نظر ثانی شدہ سوچ کو روزمرہ کی زندگی میں پرکھیں۔



مرحلہ 3: جائزہ

اپنی سوچ کو جانچنے کے بعد جتنی جلدی ہو سکے ٹیسٹنگ مائی ٹیریبل تھاٹ ریویو یعنی اپنی خوفناک سوچ کے جائزے کی ورک شیٹ کو پُر کریں۔ اس سے آپ کو زیادہ سے زیادہ تفصیلات یاد رکھنے کو یقینی بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

- اپنی ریویو یعنی ورک شیٹ میں اپنی سوچ کو عملی جامہ پہنانے کے لیے لکھیں اور اس کی جانچ کرنے سے پہلے اس سوچ پر آپ کو کتنا یقین تھا۔
 - اپنی ابتدائی پیشین گوئی لکھیں اور ریکارڈ کریں کہ آپ نے اس پر کتنا یقین کیا۔
 - نوٹ کریں کہ اصل میں کیا ہوا جب آپ نے نظر ثانی شدہ سوچ کو عملی جامہ پہنانے کی کوشش کی۔
 - اس بات کی نشاندہی کریں کہ آپ نے اپنی سوچ کو جانچنے سے کیا سیکھا ہے اور اسے مائی لرننگ سیکشن میں لکھیں۔ آپ نے اپنی سوچ کو جانچنے سے جو کچھ سیکھا ہے اس کے نتیجے میں، شاید آپ اسے تبدیل کرنے کے قابل ہیں؟ **ریوائزنگ مائی اوریجنل ٹیریبل تھاٹ یعنی میری اصل خوفناک سوچ پر نظر ثانی کرنا کالم میں اپنی نئی سوچ لکھیں اور یہ بھی بتائیں کہ آپ اپنی اصل سوچ پر کتنا پختہ یقین رکھتے ہیں۔**
 - آپ کی نئی سوچ کی بنیاد پر، یا **نظر ثانی شدہ، زیادہ متوازن سوچ** میں آپ کے یقین کی بنیاد پر، یہ سوچنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ مستقبل میں چیزوں کو مختلف طریقے سے کیسے کر سکتے ہیں۔ **بدلتے ہوئے رویے** کے کالم میں اسے نوٹ کریں۔
- آپ زبرہ کی ٹیسٹنگ مائی ٹیریبل تھاٹ ریویو یعنی میری خوفناک سوچ کے جائزے کی ورک شیٹ کی جانچ کرنا کو مندرجہ ذیل صفحہ پر دیکھ سکتے ہیں۔

زہرہ کی ٹیسٹنگ مائی ٹیریل تھاٹ ریویوی یعنی میری خوفناک سوچ کے جائزے کی ورک شیٹ کی جانچ کرنا

عملی جامہ پہنائی جانے والی سوچ	
میں اس سوچ پر یقین رکھتی ہوں (-0 (%100)	میں جس سوچ کو عملی جامہ پہنانا چاہتی ہوں وہ ہے:
50%	"میری گھبراہٹ کے احساسات بہت تکلیف دہ اور پریشان کن ہوسکتے ہیں، لیکن وہ نقصان دہ نہیں ہیں۔"

میری اصل پیشین گوئی	
میں اس سوچ پر یقین رکھتی ہوں (-0 (%100)	میں نے پیش گوئی کی تھی کہ مندرجہ ذیل ہوں گے:
60%	ورزش میرے دل پر بہت زیادہ دباؤ ڈالے گی اور مجھے دل کا دورہ پڑے گا۔

نتائج	
اصل میں کیا ہوا تھا:	
پورے تجربے میں میرا دل واقعی تیزی سے دھڑک رہا تھا۔ میں نے ایک موقع پر بہت گھبراہٹ محسوس کی، لیکن کچھ برا نہیں ہوا اور مجھے دل کا دورہ نہیں پڑا۔ تجربہ ختم ہونے کے بعد میرے دل کی دھڑکن معمول پر آگئی اور میں ٹھیک تھی۔	

جو میں نے سیکھا	
اس طرز عمل کے تجربے سے میں نے سیکھا ہے:	
صرف اس وجہ سے کہ میرے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے، اس کا یہ مطلب نہیں کہ مجھے دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ ہے۔ بہت سارے لوگ ورزش کرتے ہیں اور ان کے دل کو کچھ نہیں ہوتا ہے۔ ڈاکٹروں نے مجھے بتایا ہے کہ میرے دل میں کوئی خرابی نہیں ہے اور یہ تجربہ اس کی تائید کرتا ہے۔	

میرے اصل خیال پر نظر ثانی کرنا			
اب میں اپنی اصل سوچ کو تبدیل کروں گی:			
جب میں اضطراب/گھبراہٹ کے احساسات کا تجربہ کرتی ہوں، تو وہ اس بات کی علامت نہیں ہیں کہ میرے ساتھ کچھ غلط ہے اور اس کے نتیجے میں دل کا دورہ نہیں پڑے گا۔			
میں اس سوچ پر یقین رکھتی ہوں (-0 (%100)	85%	مجھے اپنی اصل سوچ پر یقین ہے (0-%100)	10%

رویہ بدلنا	
اپنی نئی سوچ کی بنیاد پر میں درج ذیل کو مختلف طریقے سے کرنے جا رہی ہوں:	
میں ایلانا کے ساتھ مزید کچھ کرنے کی کوشش کرنے جا رہی ہوں، اور ساتھ ہی ساتھ جم میں واپس جاؤں گی، اپنے دوستوں کو ملوں گی اور بنیادی طور پر اپنی زندگی دوبارہ گزاروں گی!	

اگلے مراحل	
دوسری سرگرمیاں جو میں دوبارہ کرنا چاہتی ہوں	
اپنے گھر سے باہر کچھ ورزش کرنا۔ اپنے دوستوں سے بار یا ریسٹوراں میں ملنا۔	



میری خوفناک سوچ کے جائزے کی ورک شیٹ کی جانچ کرنا

عملی جامہ پہنائی جانے والی سوچ	
میں اس سوچ پر یقین رکھتی ہوں (0-100%)	میں جس سوچ کو عملی جامہ پہنانا چاہتی ہوں وہ ہے:
میری اصل پیشین گوئی	
میں اس سوچ پر یقین رکھتی ہوں (0-100%)	میں نے پیش گوئی کی تھی کہ مندرجہ ذیل ہوں گے:
نتائج	
اصل میں کیا ہوا تھا:	
میں نے جو سیکھا	
اس طرز عمل کے تجربے سے میں نے سیکھا ہے:	
میرے اصل خیال پر نظر ثانی کرنا	
اب میں اپنی اصل سوچ کو تبدیل کروں گی:	
میں اس نئی سوچ پر یقین رکھتی ہوں (0-100%)	مجھے اپنی اصل سوچ پر یقین ہے (0-100%)
رویہ بدلنا	
اپنی نئی سوچ کی بنیاد پر میں درج ذیل کو مختلف طریقے سے کرنے جا رہی ہوں:	
اگلے مراحل	
دوسری سرگرمیاں جو میں دوبارہ کرنا چاہتی ہوں	

مرحلہ 4: پیش رفت کو برقرار رکھنا

امید ہے کہ آپ کی تمام محنت رنگ لا رہی ہے اور آپ کو اپنے گھبراہٹ کے حملوں کی تعداد میں کمی محسوس ہونے لگی ہے۔

ہو سکتا ہے کہ اب کوشش کرنا بند کر دیں۔ لیکن یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ اس ورک بک میں استعمال کیا جانے والا طریقہ آپ کی روزمرہ کی زندگی کا حصہ بن جائے۔

آسان اقدامات آپ کو ایسا کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اپنی انتباہی علامات کی شناخت کریں

مائی وارننگ سائنز یعنی میری انتباہی علامات کی ورک شیٹ میں اس فاسد چکر کا مواد لکھیں جو آپ نے پہلے مکمل کیا تھا۔



مائی وارننگ سائنز یعنی میری انتباہی علامات کی ورک شیٹ

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

ایسا کرنے سے آپ کو انتباہی علامات کو پہچاننے میں مدد مل سکتی ہے جو اس بات کی نشاندہی کر سکتی ہیں کہ آپ دوبارہ گھبراہٹ کی خرابی کا سامنا کر رہی ہیں۔

سٹینگ ویل ٹول کٹ یعنی اچھی طرح رہنے کی ٹول کٹ

اس ورک بک کو استعمال کرنے کے دوران آپ نے جو سرگرمیاں، حکمت عملی اور تکنیکیں کارآمد پائی ہیں ان کو لکھیں۔ اگر آپ اپنے آپ کو گھبراہٹ کی خرابی کی شکایت کے ساتھ دوبارہ جدوجہد کرتے ہوئے پاتے ہیں تو آپ کو یہ مفید معلوم ہو سکتے ہیں۔



میری اسٹینگ 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؟

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

اس بات کی جانچ کرنا کہ میں کیسے کر رہی ہوں

جیسے ہی آپ اس ورک بک کو ختم کرتے ہیں جانچ کرنے کے لیے باقاعدہ وقت تلاش کرنا اور یہ دیکھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ کیسے کر رہی ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ ہفتہ وار جانچ کرنا مددگار ثابت ہوگا، تو ورک شیٹ کو مکمل کریں اور آنے والے ہفتوں یا مہینوں میں اسے استعمال کریں۔



میری جانچ کرنے کی ورک شیٹ

میں اپنے ساتھ اس جذبے کے بارے میں جانچ کروں گی جو مجھے ہر وقت پریشان کر رہا ہے

..... اگلے ہفتوں میں.....

اس ورک بک کو شروع کرنے کے بعد سے:

نہیں	جی ہاں	
		کیا میں دوبارہ جسمانی احساسات کا سامنا کر رہی ہوں اور ان سے پریشان ہو رہی ہوں؟
		کیا میں اپنے جسمانی احساسات کے بارے میں دوبارہ وہ خوفناک خیالات محسوس کر رہی ہوں؟
		کیا میں نے ان غیر مددگار رویوں میں سے کم یا زیادہ کرنا شروع کر دیا ہے؟
		کیا میں دوبارہ اپنے جذبات سے لڑ رہی ہوں؟

اگر مجھے لگتا ہے کہ میری مشکلات دوبارہ واپس آ رہی ہیں، تو میں ان پر دوبارہ قابو پانے کے لیے کس قسم کی چیزیں کر سکتی ہوں؟

یاد رکھیں: ہم نے پہلے بات کی تھی کہ اگر آپ ان کو تھوڑے وقت کے لیے محسوس کرتی ہیں تو کس طرح جسمانی احساسات کا تجربہ کرنا بالکل نارمل ہے۔ وہ مددگار ثابت ہو سکتے ہیں، ہمیں ماحول میں ایسی چیزوں سے محفوظ رکھتے ہیں جو خطرے سے دوچار ہو سکتی ہیں۔

کی خدمات میں کام کرنے کے تجربے کے ساتھ، نفسیاتی بہبود کے پریکٹیشنر کے طور پر کام کیا۔ اسے ذہنی صحت کی خدمات کی شمولیت اور مساوات میں دلچسپی ہے۔ ڈیوڈ کھانا پکانے، کھیل اور موسیقی سے لطف اندوز ہوتا ہے۔

پروفیسر پال فارینڈ کلینیکل ایجوکیشن ڈیولپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) کے اندر لو-انٹینسٹی کوگنیٹو بیہیویورل تھراپی (LICBT) پورٹ فولیو کے ڈائریکٹر ہیں۔ ایکسیٹر یونیورسٹی میں نفسیات۔ جسمانی صحت کے مسائل کا سامنا کرنے والے لوگوں کے ساتھ اپنی تحقیق اور کلینیکل پریکٹس کی بنیاد پر، پال نے تحریری CBT سیلف ہیلپ مداخلتوں کی ایک وسیع رینج تیار کی ہے اور وہ کم شدت والے CBT ہنر اور مداخلت کے ایڈیٹر ہیں: ایک پریکٹیشنر کا دستوراعمل، ایک پریکٹیشنر کی قابلیت کو بڑھانے کے لیے۔ ذہنی صحت کی افرادی قوت کی سطح۔ ان شعبوں سے متعلق، وہ NHS Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) پروگرام کے لیے ماہرین کے مشاورتی گروپ کا رکن ہے، ایک وسیع تر نفسیاتی علاج کی افرادی قوت تیار کر رہا ہے اور LICBT میں عالمی سطح پر ہونے والی پیش رفت سے متعلق بین الاقوامی سطح پر ہے۔

ایگزینڈرا (لیکسی) برسٹووا کلینیکل ایجوکیشن، ڈیولپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) کے اندر ایک لیکچرر ہیں؛ ایکسیٹر یونیورسٹی میں نفسیات، خاص طور پر MSc اپلائڈ سائیکالوجی (کلینیکل) پروگرام کے لیے ذمہ دار ہے۔ کلینیکل ٹریننگ پروگرام طلباء کو ایک نفسیاتی بہبود پریکٹیشنر کے طور پر کیریئر کے لیے تیار کرتا ہے۔ اس سے پہلے لیکسی ایک نفسیاتی بہبود کے معالج کے طور پر کام کرتے تھے، اور اس سے قبل بنیادی، ثانوی اور ترییری ذہنی صحت کی خدمات میں مختلف قسم کے دیگر کردار ادا کرتے تھے۔ اس کی بنیادی طبی دلچسپی طویل مدتی حالات اور عام ذہنی صحت کے مسائل اور گروپ ورک میں مبتلا لوگوں کی مدد کرنا ہے۔ کام سے باہر، لیکسی یوگا، سفر اور موسیقی سے لطف اندوز ہوتا ہے۔

ڈیوڈ جانسن

کلینیکل ایجوکیشن، ڈیولپمنٹ اینڈ ریسرچ (CEDAR) کے اندر ایک لیکچرر ہیں۔ Exeter یونیورسٹی میں نفسیات، خاص طور پر MSc اپلائڈ سائیکالوجی (کلینیکل) پروگرام کے لیے ذمہ دار ہے۔ اس سے پہلے، ڈیوڈ نے ثانوی اور تیسرے درجے کی ذہنی صحت کی دیکھ بھال اور بچوں اور بالغوں کے سیکھنے کی معذوری

کاپی رائٹ © Exeter یونیورسٹی [2021] CEDAR کے ذریعے کام کرنا؛ شعبہ نفسیات۔ 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 کاپی 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 ہر لحاظ سے درست یا مکمل ہیں، اور وہ کسی بھی غلطی یا کوتاہی یا اس طرح کی معلومات کے استعمال سے حاصل ہونے والے نتائج کے ذمہ دار نہیں ہیں۔

اعترافات

اس ورک بک کو پروفیسر ڈیوڈ ایم کلارک (1986) کے ذریعے گھبراہٹ کے علمی ماڈل کے ذریعے مطلع کیا گیا ہے۔ مصنفین ڈاکٹر میری لارفورڈ (جی پی رجسٹرار) کے طبی مشورے کے حصول سے وابستہ شعبوں پر تبصرہ کرنے کے لیے تعاون کو تسلیم کرتے ہیں۔

[ورژن 1: مارچ، 2022]