

MANCHESTER
1824

The University of Manchester

ذہن پر چھا جانے والا۔ اضطراری عارضہ ایک سیلف ہیلپ بک

کرینہ لوول اور لینا گیگا

اعترافات

ہم ان تمام لوگوں کا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے جنہوں نے اس کتاب کی تیاری میں ہماری مدد کی۔ خاص طور پر، ہم OCD کا زندہ تجربہ رکھنے والے لوگوں کا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے جنہوں نے مانچسٹر، یارک، شیفلڈ اور ایسٹ اینگلیا کی یونیورسٹیوں میں کتاب اور OCTET ریسرچ ٹیم کے لیے گراں قدر تعاون کیا:

ڈاکٹر بینی بی، ڈاکٹر پیٹر بوور، پروفیسر مائیکل برکھم، ڈاکٹر سارہ ہانیفورڈ، محترمہ ہیلن کاکس، ڈاکٹر جوڈتھ گیلٹی، پروفیسر گیلین ہارڈی، محترمہ نکولا لڈیٹر، ڈاکٹر ٹین میک ملن، ڈاکٹر پیٹ موٹرم، ڈاکٹر کرس رابرٹس، پروفیسر سائمن گلیوڈی، پروفیسر شرلی۔ رینالڈس

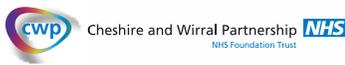
ہم OCD کے ساتھ ان تمام لوگوں کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہیں گے جن سے ہم نے سالوں سے بات کی ہے۔ ان 'ماہرین بذریعہ تجربہ' نے جو بصیرتیں ہمارے ساتھ شیئر کی ہیں وہ کتاب کو لکھنے کے طریقے کو تشکیل دینے میں انمول ہیں۔ یہ کتاب ہم نے ان لوگوں سے بات کر کے جو کچھ سیکھا ہے اس کے لیے بہت بہتر ہے جو حقیقت میں جانتے ہیں کہ OCD کا شکار ہونا کیسا ہے۔ شکریہ



THE UNIVERSITY of York



UEA University of East Anglia



Institute of
Psychiatry
at The Maudsley

KING'S
College
LONDON



مشمولات



سیکشن ایک

4 یہ کتاب کس بارے میں ہے؟

سیکشن دو

6 ذہن پر چھا جانے والا اضطراری عارضہ (OCD) کیا ہے؟

8 OCD کا کیا سبب ہے؟

10 OCD آپ کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

12 یہ سمجھنا کہ میں کیسا محسوس کرتا ہوں

17 کچھ اہداف مقرر کرنا

18 آپ کے اپنے اہداف

سیکشن تین

20 OCD کو کیسے شکست دی جائے۔

23 4 سبھی اصول

24 آپ کا اپنا انفرادی پروگرام

سیکشن چار

28 اکثر پوچھے گئے سوالات

سیکشن پانچ

30 میں OCD کو واپس آنے سے کیسے روک سکتا ہوں؟

سیکشن چھ

کہانیاں

32 جین

34 پل

36 کولن

سیکشن سات

38 ذاتی ڈائری

سیکشن ایک

یہ کتاب کس بارے میں ہے؟



تعارف

ہم نے اس کتاب کو صارف دوست اور مددگار بنانے کی کوشش کی ہے۔ ہم کتاب پر آپ کے تبصروں کا خیر مقدم کریں گے، لہذا براہ کرم ہمیں بتائیں کہ آپ کیا سوچتے ہیں۔

اس کتاب میں، ہم نے علاج کے استعمال کے بارے میں مشورہ شامل کیا ہے (کوگنیٹو بیہیونرل تھراپی یعنی رویے کی تھراپی یا CBT)۔ UK کے قومی رہنما خطوط (www.nice.org.uk/CG031) میں OCD کے لیے CBT تجویز کردہ ٹیکنیک ٹریٹمنٹ یعنی بات چیت کے ذریعے علاج ہے۔ ہم نے ایسی چیزیں بھی شامل کی ہیں جو OCD والے لوگوں نے ہمیں بتایا ہے کہ انہوں نے مفید پایا ہے۔ ہمیں امید ہے کہ آپ کو تمام معلومات کارآمد لگیں گی۔ سب سے زیادہ، ہم امید کرتے ہیں کہ آپ ان تجاویز میں سے کچھ کو عملی جامہ پہنانے کے قابل ہو جائیں گے۔

آپ کی ٹیم

اس وقت ہم آپ کو یقین دلانا چاہتے ہیں کہ آپ خود اکیلے نہیں ہیں۔ ہم نہیں چاہتے کہ آپ کتاب کو دوسرے لوگوں کے تعاون کے بغیر استعمال کریں۔ اپنے OCD کا انتظام کرنا ایک ٹیم کی کوشش ہے۔ ایک شراکتہ تو سب سے پہلے، اٹیے ٹیم سے ملتے ہیں۔ ٹیم میں آپ، یہ کتاب، آپ کا سہولت کار اور آپ کے دوست اور خاندان شامل ہیں۔

آپ سب سے اہم شخص ہیں، اور صرف آپ ہی وہ اقدامات کر سکتے ہیں جو OCD کو شکست دینے کے لیے درکار ہیں۔ آپ واحد شخص ہیں جو واقعی جانتا ہے کہ یہ کیسا محسوس ہوتا ہے اور وہی شخص ہے جو جانتا ہے کہ آپ مستقبل میں کیسا محسوس کرنا چاہتے ہیں۔

یہ کتاب: اس کتاب کو سات حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے، زیادہ تر لوگ کتاب کے سیکشن سے سیکشن کے ذریعے کام کرنا چاہیں گے، لیکن سیکشنز کو خود پڑھا جا سکتا ہے۔ کتاب تحریری شکل میں، الیکٹرانک یا آڈیو سی ڈی میں دستیاب ہے۔ یہ آپ کی پسند ہے کہ آپ کون سی شکل استعمال کرنا چاہتے ہیں۔

یہ کتاب دماغی صحت کے سہولت کار کی مدد سے آپ کے ذہن پر چھا جانے والا اضطراری عارضہ (OCD) کو منظم کرنے میں آپ کی مدد کے لیے بنائی گئی ہے۔

اس ہدایت نامے کے سات حصے ہیں اور اگرچہ زیادہ تر لوگ اس کے ذریعے سیکشن بہ سیکشن کام کرنا چاہیں گے، لیکن ہر سیکشن کو خود پڑھا جا سکتا ہے۔ کچھ حصوں میں ایسی مشقیں ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔

● سیکشن 1 آپ کو بتاتا ہے کہ اپنے سہولت کار کے تعاون سے اس کتاب کو کیسے استعمال کیا جائے۔

● سیکشن 2 آپ کو OCD کے بارے میں کچھ معلومات دیتا ہے اور OCD آپ کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

● سیکشن 3 آپ کے OCD کو منظم کرنے کے طریقوں کی وضاحت کرتا ہے۔

● سیکشن 4 اکثر پوچھے گئے سوالات کے کچھ جوابات فراہم کرتا ہے۔

● سیکشن 5 ٹھیک رہنے کے بارے میں ہے جب آپ اپنے OCD کو بہتر طریقے سے سنبھال رہے ہوں۔

● سیکشن 6 میں OCD والے لوگوں کی تین کہانیاں ہیں اور وہ اپنی مشکلات پر کیسے قابو پاتے ہیں۔

● اگر آپ اپنی ذاتی ڈائری رکھنا چاہتے ہیں تو سیکشن 7 کچھ خالی شیٹس فراہم کرتا ہے۔



سہولت کار عام طور پر لوگوں کو تین ماہ کی مدت میں دیکھتے ہیں۔ وہ ہفتہ وار آپ سے رابطہ کریں گے۔ وہ آپ کو روبرو دیکھ سکتے ہیں یا آپ کو ٹیلی فون کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کی پسند ہے کہ آپ اسے کس طرح منظم کرنا چاہتے ہیں، حالانکہ اگر آپ شام میں (8.00pm تک) ملاقات کا وقت چاہتے ہیں تو یہ عام طور پر ٹیلی فون کے ذریعے ہوگا۔

ذاتی فٹنس ٹرینر کی طرح اپنے سہولت کار کے بارے میں سوچیں۔ اگر آپ جم جاتے ہیں یا کھیل کھیلتے ہیں تو فٹنس ٹرینرز آپ کو فٹ رکھنے کا اصل جسمانی کام نہیں کرتے ہیں۔

یہ آپ پر ہے۔ تاہم، ٹرینر فٹنس پلان تیار کرنے، آپ کی پیشرفت کی نگرانی کرنے اور مشکل ہونے پر آپ کی حوصلہ افزائی کرنے میں مدد کرے گا۔ آپ کا سہولت کار بھی اسی طرح کام کرے گا۔ وہ آپ کی حمایت کے لیے موجود ہیں۔

آپ کے دوست اور خاندان: ہم میں سے بہت سے لوگوں کے لیے، ہمارے دوست اور خاندان عموماً وہ لوگ ہوتے ہیں جن کے ہم سب سے قریب ہوتے ہیں۔ جب ہم OCD کا شکار ہوتے ہیں تو وہ اکثر سب سے پہلے نوٹس لیتے ہیں۔

وہ اکثر ہماری رسومات میں شامل ہوتے ہیں یا ہمیں یقین دہانی فراہم کرتے ہیں۔ بعض اوقات، یقیناً، ہم اپنے قریب ترین لوگوں سے یہ چھپانے کی کوشش کرتے ہیں کہ ہم کیسا محسوس کرتے ہیں۔ ہمیں شرمندگی محسوس ہوتی ہے یا ہم ان سے چھپانا چاہتے ہیں کہ ہم کیسے محسوس کرتے ہیں۔

ہم سمجھتے ہیں کہ خاندان اور دوست OCD پر قابو پانے کے لیے بہت اہم ہیں۔ ہر ایک کو اپنا انتخاب کرنا ہوگا کہ وہ کس سے کیا کہتے ہیں۔ آپ ان کے ساتھ اس کتاب پر بات کر سکتے ہیں۔ اگر وہ کتاب کی نقل چاہتے ہیں تو صرف اپنے سہولت کار سے پوچھیں۔

ہم نے کہانیوں کا استعمال یہ بتانے کے لیے کیا ہے کہ آپ ان مختلف تکنیکوں کو کس طرح استعمال کر سکتے ہیں جنہیں ہم کتاب میں بیان کرتے ہیں۔ یہ کہانیاں OCD والے لوگوں کے بارے میں ہیں اور بہت سی مختلف شکلیں دکھاتی ہیں جو OCD اختیار کر سکتی ہے۔ ان کہانیوں کو لکھنے سے پہلے ہم نے بہت سارے لوگوں سے بات کی تھی جنہوں نے OCD کا تجربہ کیا تھا کہ اس کتاب میں کیا ہونا چاہئے۔ ہم نے ڈاکٹروں اور دماغی صحت کے دیگر کارکنوں سے بھی مشورہ طلب کیا۔

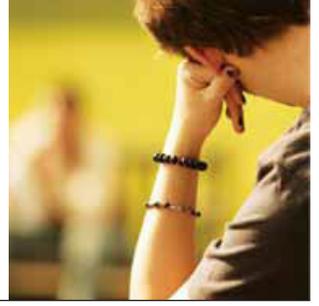
جن لوگوں نے حقیقت میں یہ کتاب لکھی ہے وہ NHS اور یونیورسٹیوں میں کام کرنے والے محققین کی ایک ٹیم ہیں۔ ہمارے گروپ میں نرسیں، ماہر نفسیات، ڈاکٹر اور صحت کے محققین شامل ہیں۔ ہم سب OCD والے بہت سے لوگوں کی زندگی کو بہتر بنانے کے لیے پر عزم ہیں۔

اس کتاب میں ہم جو کچھ بھی تجویز کرتے ہیں وہ کچھ ایسا ہے جس کے بارے میں ہم جانتے ہیں کہ کسی اور نے مفید پایا ہے یا کوئی ایسی چیز جسے ہم نے ذاتی طور پر مفید پایا ہے۔ تمام مشقیں ایسی چیزیں ہیں جو ہمیں خود کرنے میں خوشی ہوگی۔ ہم اپنے دوستوں اور رشتہ داروں کو ان کی سفارش کرتے ہوئے بہت خوشی محسوس کریں گے۔

آپ کا سہولت کار ایک دماغی صحت کا کارکن ہے جو OCD کے بارے میں جانتا ہے

اور کہ یہ لوگوں کو کیسے متاثر کر سکتا ہے۔ اس (مرد یا عورت) نے اپنی مدد آپ کے سہولت کار ہونے کی کچھ اضافی تربیت بھی حاصل کی ہے۔ آپ کا سہولت کار آپ کو یہ سمجھنے میں مدد کرے گا کہ آپ کے خیالات، احساسات اور طرز عمل آپ کے OCD کو کیسے برقرار رکھتے ہیں۔ سب سے اہم بات، وہ آپ کے OCD پر قابو پانے میں آپ کی مدد کریں گے۔ OCD پر قابو پانا مشکل ہو سکتا ہے۔ لہذا جب آپ حوصلہ شکنی محسوس کریں گے، آپ کا سہولت کار آپ کو مشورہ دے گا اور کسی بھی مشکل وقت میں آپ کو مدد فراہم کرے گا۔ اگر آپ چاہیں تو وہ آپ کے ساتھ کسی دوست یا رشتہ دار سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

سیکشن دو: OCD کیا ہے؟



OCD کو سمجھنے کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ جنون اور اضطرابی عمل دراصل کیا ہیں۔

جنون خیالات یا تصاویر ہیں، جو دخل اندازی کرنے والے، ناپسندیدہ، دہرائے جانے والے اور عام طور پر پریشان کن اور پریشانی کا باعث ہوتے ہیں۔ یہ خیالات اکثر گندگی اور آلودگی، حادثاتی نقصان، بیماری، جارحیت، جنس، نظم و ضبط اور کمال کے بارے میں ہوتے ہیں۔ آپ کو یہ جاننے میں دلچسپی ہو سکتی ہے کہ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ OCD والے لوگوں کے خیالات کا مواد OCD نہ ہونے والے والے لوگوں سے مختلف نہیں ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم سب کے پاس اس قسم کے خیالات ہوتے ہیں، لیکن OCD والے لوگ انہیں زیادہ کثرت سے رکھتے ہیں اور ان خیالات کو دوسرے لوگوں کے مقابلے میں زیادہ اہم اور معنی خیز سمجھتے ہیں۔

اضطرابی عمل (روایتی کام) وہ اعمال ہیں جو ہم سوچوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی پریشانی کو کم کرنے کے لیے کرتے ہیں۔ اضطرابی عمل بہت سی شکلیں اختیار کرتے ہیں لیکن سب سے عام چیزیں چیک کرنا، صفائی کرنا، چیزوں کو دہرانا، صاف کرنا، چیزوں کو ترتیب دینا، یقین دہانی حاصل کرنا ہیں۔ ہم بہت سی وجوہات کی بنا پر روایتی کام انجام دیتے ہیں: وہ ہمیں بے چینی محسوس کرنے سے روکتے ہیں۔ وہ ہمیں یقین دلاتے ہیں کہ کچھ بھی خوفناک نہیں ہوگا، یا وہ ایسی پختہ عادات بن گئے ہیں کہ ہم ان سے آزاد نہیں ہو سکتے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ مددگار ثابت ہوگا تو اپنے خیالات اور روایتی کاموں کی شناخت کے لیے اگلے صفحے پر موجود شیٹ کا استعمال کریں۔

ذہن پر چھا جانے والا اضطرابی عارضہ (OCD) ایک عام مسئلہ ہے اور ہر 100 میں سے 1 کو متاثر کرتا ہے۔ یہ کسی بھی وقت شروع ہو سکتا ہے لیکن اکثر بلوغت کے آخر میں شروع ہوتا ہے۔ یہ مردوں اور عورتوں، جوانوں اور بوڑھوں دونوں کو متاثر کرتا ہے اور مختلف سماجی پس منظروں اور ثقافتوں کو متاثر کرتا ہے۔ OCD لوگوں کو پریشان اور ناخوش کرتا ہے۔ یہ روزمرہ کی سرگرمیوں میں مداخلت کرتا ہے اور لوگوں کی زندگی کے تمام شعبوں پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ دماغی صحت کے کچھ مسائل کے برعکس، OCD علاج کے بغیر شاذ و نادر ہی بہتر ہوتا ہے۔



میرے جنونی خیالات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

میرے اضطراری عمل (روایتی کام)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

OCD کا کیا سبب ہے؟



تاہم، کوئی بھی واقعتاً یہ نہیں جانتا ہے کہ OCD کی وجہ کیا ہے اور بہت سے لوگوں کے لیے اسے کسی ایک وجہ کی طرف اشارہ کرنا اکثر مشکل ہوتا ہے۔ اکثر بہت سے عوامل ہوتے ہیں جو اس کی نشوونما کا باعث بنتے ہیں۔ بہت سے لوگ یہ سمجھنا پسند کرتے ہیں کہ ان کے مسائل کیوں شروع ہوئے اور آپ اور آپ کا سہولت کار اس پر بات کرنا چاہیں گے۔ اگر آپ اگلے صفحے پر باکس میں ہمارے اپنے خیالات لکھ سکتے ہیں تو یہ مددگار ہوگا۔ اس بارے میں کہ آپ کے خیال میں آپ کا OCD کیوں شروع ہوا اور آپ کے OCD کو کیا جاری رکھتا ہے۔

لوگوں میں OCD کیوں ہوتا ہے اس کی بہت سی وضاحتیں ہوئی ہیں۔ کچھ نے استدلال کیا ہے کہ یہ وراثت میں ملا ہے، جب کہ دوسروں نے کہا ہے کہ زندگی کے واقعات (جیسے سوگ یا دیگر تکلیف دہ واقعہ) اس کا سبب بن سکتے ہیں۔ دوسروں نے تجویز کیا ہے کہ یہ دماغ میں کیمیکلز کے عدم توازن کی وجہ سے ہوتا ہے اور کچھ کا خیال ہے کہ پیچیدہ اور پرفیکشنسٹ یعنی کمال پسند شخصیت کے حامل افراد OCD کی نشوونما کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ مختلف لوگوں کو مختلف وضاحتیں دوسروں کے مقابلے میں زیادہ مددگار معلوم ہوتی ہیں۔

OCD آپ کو کیسے متاثر کرتا ہے؟



OCD آپ کی گھریلو زندگی، آپ کی سماجی زندگی، آپ کے کام اور شراکت داروں، خاندانوں اور دوستوں کے ساتھ آپ کے ذاتی تعلقات کو متاثر کر سکتی ہے۔ جن چیزوں کی آپ ابھی شناخت کرتے ہیں وہ چیزیں ہیں جنہیں آپ واقعی تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ اگلے صفحے پر ایک شیٹ ہے جہاں آپ ان تمام طریقوں کی فہرست بنا سکتے ہیں جن میں آپ کی OCD آپ کی زندگی کو متاثر کرتی ہے یا متاثر کرتی ہے۔ انہیں لکھیں اور جتنا ہو سکے مخصوص ہونے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو یہ مشکل لگتا ہے تو ذیل کے سوالات آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ ان کی زندگی پر ان کے مسائل کے اثرات کو لکھنا ان کے OCD کے انتظام کی طرف پہلا قدم ہے۔ اگرچہ ان تمام چیزوں کو درج کرنا تکلیف دہ ہو سکتا ہے، لیکن ان کو لکھ کر ہمیں کسی چیز پر کام کرنے کا مقصد مل سکتا ہے۔

● آپ کو کیا خاص چیز مشکل لگتی ہے؟

● یہ مشکل کہاں اور کب ہے؟

● کیا مشکلات مخصوص حالات یا لوگوں سے وابستہ ہیں؟

یہ فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے امپیکٹ شیٹ کی ایک نقل یہ ہے کہ کیا لکھنا ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے تو اپنے سہولت کار سے اس میں آپ کی مدد کرنے کو کہیں۔

گھر - آپ کے گھر کے آس پاس کی چیزیں جیسے گھر کا کام، کھانا پکانا وغیرہ۔
گھر کے ساتھ کرنے کی چیزیں جو مجھے اپنے OCD کی وجہ سے مشکل لگتی ہیں وہ ہیں:

.....

.....

.....

.....

کام - ادا شدہ، خود روزگار، گھر میں کام کرنا یا دوسروں کی دیکھ بھال کرنا
کام کرنے کے لیے جو چیزیں مجھے اپنے OCD کی وجہ سے مشکل لگتی ہیں وہ ہیں:

.....

.....

.....

.....

رشتے - خاندان اور دوسروں کے ساتھ قریبی تعلقات
دوسروں کے ساتھ تعلقات کے لیے جو چیزیں مجھے اپنے OCD کی وجہ سے مشکل لگتی ہیں وہ ہیں:

.....

.....

.....

.....

سماجی سرگرمیاں - دوسرے لوگوں کے ساتھ رہنا
دوسرے لوگوں کے ساتھ رہنے کے لیے جو چیزیں مجھے اپنے OCD کی وجہ سے مشکل لگتی ہیں وہ ہیں:

.....

.....

.....

.....

ذاتی سرگرمیاں - اکیلے وہ کام کرنا جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں جیسے پڑھنا
ذاتی سرگرمیوں کے ساتھ کرنے کی چیزیں جو مجھے اپنے OCD کی وجہ سے مشکل لگتی ہیں وہ ہیں:

.....

.....

.....

.....



آپ کے ذاتی احساسات، طرز عمل اور خیالات

وہ چیزیں جو آپ ضرورت سے زیادہ کرتے ہیں یا روکتے ہیں یا اجتناب کرتے ہیں، اور آپ کے خیالات۔

ان چیزوں کو لکھنا کافی مشکل ہو سکتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اسے اپنے سہولت کار کے ساتھ اور، اگر آپ چاہیں تو، کسی قریبی دوست یا خاندان کے رکن سے بات کریں۔ اب کوشش کریں۔

اب آئیے آپ کے بارے میں سوچتے ہیں۔ آپ کے احساسات، طرز عمل اور خیالات کیا ہیں؟ ذیل میں ایک شیٹ کی ایک نقل ہے جسے آپ یہ لکھنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں کہ آپ کا OCD آپ کو کیسے متاثر کر رہا ہے۔ بس اپنے جسمانی احساسات کو لکھیں،

میرے اپنے جسمانی احساسات

.....

.....

.....

وہ چیزیں جو میں ضرورت سے زیادہ کرتا ہوں یا کرنے سے روک دیا / گریز کیا ہے (رویہ)

.....

.....

.....

میرے اپنے خیالات

.....

.....

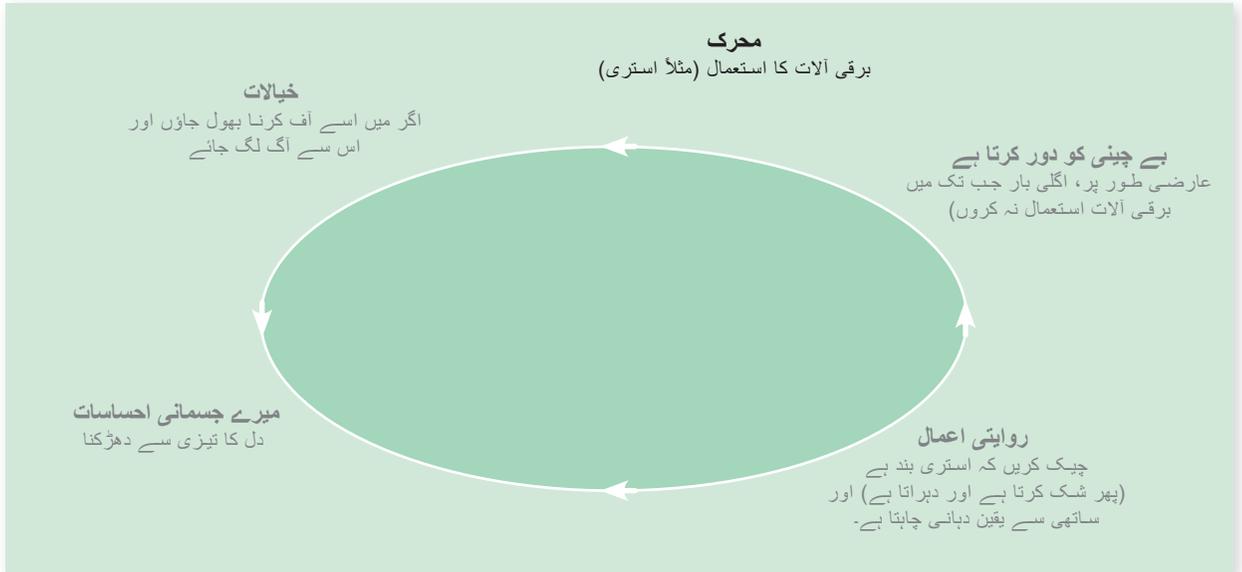
.....

یہ سمجھنا کہ میں کیسا محسوس کر رہا ہوں



اگر ہم اسے ایک خاکہ کے طور پر کھینچتے ہیں تو ہم دیکھ سکتے ہیں کہ جیک کی مشکلات کیسی ہیں، یعنی جب وہ برقی آلات کا استعمال کرتا ہے تو وہ بے چین ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد اس کے ذہن میں آگ کے بارے میں خیالات آتے ہیں، جو اس کے آلے کو چھوڑنے کی صورت میں ہو سکتی ہے۔ اس سے اس کی پریشانی بڑھ جاتی ہے اور اس پریشانی کو کم کرنے کے لیے وہ آلے کو چیک کرتا ہے لیکن پھر شک کرتا ہے کہ اس نے یہ کام صحیح طریقے سے کیا ہے اس لیے واپس چلا جاتا ہے اور اسے بار بار چیک کرتا ہے۔ چیکنگ تھوڑی دیر کے لیے اس کی پریشانی کو دور کرتی ہے جب تک کہ وہ وہی یا کوئی اور برقی آلات استعمال نہ کرے۔ اس طرح، جیسا کہ نیچے دیے گئے خاکے میں دیکھا جا سکتا ہے کہ ایک 'فاسد چکر' بنتا ہے اور یہی چکر OCD کو برقرار رکھتا ہے۔

اگرچہ یہ تینوں حصے اہم ہیں، لیکن یہ وہ چیزیں ہیں جو آپ کرتے ہیں (روہ) بشمول مجبوریاں (روایتی عمل)، اجتناب، فرار، یقین دہانی وغیرہ جو OCD کو برقرار رکھتے ہیں۔ اس کی مزید تفصیل سے وضاحت کی جائے گی۔ مثال کے طور پر جیک بے چین ہو جاتا ہے جب بھی وہ برقی آلات (محرك) استعمال کرتا ہے اور جب وہ اپنے گھر سے نکلتا ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو اس کے ذہن میں ایسے خیالات آتے ہیں جیسے "کیا ہوگا اگر میں نے اسے بند نہ کیا اور آگ لگ جائے؟" اپنی پریشانی کو دور کرنے کے لیے وہ بہت سے روایتی عمل کرتا ہے (بار بار آلات کی جانچ پڑتال کرتا ہے) یا وہ آلات استعمال کرنے سے گریز کرتا ہے۔ روایتی اعمال اور اجتناب اس کی پریشانی کو دور کرتے ہیں لیکن اس کی زندگی میں مداخلت کرتے ہیں کیونکہ وہ دن میں تین گھنٹے تک چیکنگ میں صرف کرتا ہے۔





نیچے دی گئی جگہ میں اپنا فاسد چکر مکمل کرنے کی کوشش کریں۔
ہو سکتا ہے آپ یہ اکیلے یا اپنے سہولت کار کے ساتھ کرنا چاہیں۔

محرک

جسمانی احساسات

بے چینی کم ہوتی ہے لیکن
صرف عارضی طور پر

خیالات

روایتی اعمال

یہ سمجھنا کہ میں کیسا محسوس کر رہا ہوں



اگلا حصہ اس بات کی وضاحت کرے گا کہ 'فاسد چکر' کو کیسے، کہاں اور کیوں توڑا جا سکتا ہے لیکن اس سے پہلے یہ دیکھنا مندگار ہے کہ آپ اگلے تین مہینوں میں کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

OCD کے فاسد چکر کو توڑنے کی ضرورت ہے، آپ کے خیال میں چکر کو کہاں توڑا جا سکتا ہے؟ آپ اسے (نیچے) لکھ سکتے ہیں – یہ وہ کام ہے جو آپ اپنے سہولت کار کے ساتھ کر سکتے ہیں۔

کچھ اہداف طے کرنا

کسی شخص کے مخصوص اہداف کی مثالیں:

- ہفتے میں ایک بار اپنے خاندان/دوست کے ساتھ 2 گھنٹے باہر جانا اور ان کے ساتھ جو وقت گزارا اس سے لطف اندوز ہونا
- 4 گھنٹے میں ہفتے میں دو بار خاندان کے کپڑے دھونا
- ہر روز گھر سے نکلنا اور چراغ جلانا
- اپنے بچوں کو پارک میں لے جانے اور انہیں ہفتے میں 2 گھنٹے گھاس پر کھیلنے دینے

اب آپ سمجھ گئے ہیں کہ آپ کے جنون، مجبوریاں، جسمانی احساسات، رویے اور خیالات آپس میں کیسے فٹ پوتے ہیں۔ آپ اس علم کو OCD پر قابو پانے میں مدد کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ پہلے ہی جانتے ہیں کہ آپ کی OCD آپ کی زندگی کو کیسے متاثر کرتی ہے۔ آپ نے اسے چند صفحات پہلے امپیکٹ شیٹ پر لکھا تھا۔

بہت سے لوگوں کو اپنی بحالی شروع کرنے کے لیے اپنے آپ کو کچھ اہداف مقرر کرنا واقعی ایک اچھا خیال لگتا ہے۔ آپ کو ان اہداف کو ان شعبوں کے ارد گرد رکھنا چاہئے جہاں آپ کی زندگی آپ کے OCD سے متاثر ہوتی ہے۔ اس طرح آپ OCD کے اثرات پر قابو پانے کے لیے واقعی مثبت کچھ کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں، اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ کا سہولت کار آپ کو یہاں کچھ مشورہ دے گا۔

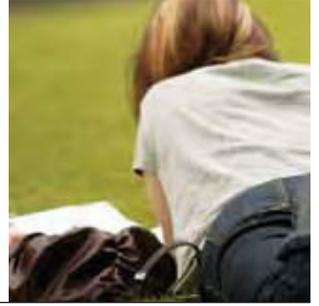
اہداف تفصیل سے

آپ وہ شخص ہیں جو فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ اپنے علاج سے کیا چاہتے ہیں۔ یہ آپ کے اہداف ہوں گے۔ اہداف آپ کی مدد کریں گے:

- اپنی بحالی پر توجہ مرکوز رکھیں
- آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کے بارے میں واضح رہیں
- اپنی پیشرفت پر رائے دیں

ایک ہدف وہ ہے جو آپ اپنے پروگرام کے اختتام پر کرنے کے قابل ہونا چاہتے ہیں۔ آپ کو اتنا واضح اور مخصوص ہونا چاہئے جتنا آپ کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ 'بہتر محسوس کرنا' یا 'OCD کو روکنا' چاہیں لیکن اپنے آپ سے پوچھیں کہ 'OCD کو روکنے' کا کیا مطلب ہے کہ آپ کیا کر پائیں گے۔

آپ کے اپنے اہداف



اہداف وہ چیزیں ہیں جن کا مقصد کرنا ہے۔ ان چیزوں کا انتخاب کریں جو آپ کے OCD کے راستے میں آ رہی ہیں۔ اس کی وجہ سے، وہ ایسی چیزیں ہونی چاہئیں جن کے ساتھ آپ اس وقت جدوجہد کر رہے ہیں۔ اس کتاب کی تکنیکوں کو آپ کے اہداف تک پہنچنے میں مدد کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ آپ کیسے کر رہے ہیں، ہم نے ہر ہدف کے نیچے ایک سادہ پیمانہ لکھا ہے۔ ہر ایک کے لیے نمبروں میں سے ایک کا دائرہ بنائیں۔ یہ آپ کو بتائے گا کہ آپ کو ہر ہدف کو تلاش کرنا کتنا مشکل ہے۔

انہیں ہر وقت اور پھر ایک ہی پیمانے کا استعمال کرتے ہوئے دوبارہ درجہ بندی کرنا آپ کی اپنی ذاتی پیشرفت کی نگرانی کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ اپنے صحت یابی کے پروگرام کے دوران کم از کم ماہانہ ایسا کرنے کا ارادہ کریں۔ آپ کا سہولت کار ایک نقل اپنے پاس رکھے گا اور اگر آپ کو ان کی ضرورت ہو تو وہ آپ کو کچھ اضافی شیٹس دے سکتا ہے۔

آپ کے اپنے اہداف کیا ہیں؟ ان کو لکھنے کے لیے ہم نے آپ کے لیے کچھ اوراق فراہم کیے ہیں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ کا سہولت کار آپ کو یہاں کچھ مشورہ دے گا۔ بہت زیادہ اہداف کے ساتھ کام کرنا الجھن کا باعث ہو سکتا ہے۔ ہم آپ کو مشورہ دیں گے کہ ایک اور تین کے درمیان اہداف مقرر کریں۔ اپنے اہداف طے کرنے کے لیے کچھ مشورے یہ ہیں:

- اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ کیا کرنے کے قابل ہونا چاہتے ہیں۔
- یہ بتائے ہوئے کہ آپ کتنی بار کچھ کرنا چاہتے ہیں، یا کتنی دیر تک، یا آپ اسے کہاں کرنا چاہتے ہیں، اتنا ہی مخصوص بنیں
- حقیقت پسندانہ اہداف طے کریں، وہ چیزیں جو آپ مستقبل میں کرنا چاہتے ہیں یا ماضی میں کرتے تھے۔
- اہداف کو مثبت طور پر بیان کریں، 'روکنے کے لیے...' کے بجائے 'قابل ہونے کے لیے...' سے شروع کریں
- اپنے سہولت کار یا کسی ایسے شخص سے پوچھیں جسے آپ اچھی طرح جانتے ہیں اور آپ بھروسہ کرتے ہیں کہ وہ آپ کی مدد کریں



میرے اہداف

ہدف نمبر 1

آج کی تاریخ:

.....

.....

.....

اب یہ ہدف کرنا کتنا مشکل ہے؟ (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں):

8 7 6 5 4 3 2 1 0
انتہائی بہت زیادہ اعتدال پسند تھوڑا سا بالکل بھی نہیں

ہدف نمبر 2

.....

.....

.....

اب یہ ہدف کرنا کتنا مشکل ہے؟ (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں):

8 7 6 5 4 3 2 1 0
انتہائی بہت زیادہ اعتدال پسند تھوڑا سا بالکل بھی نہیں

ہدف نمبر 3

.....

.....

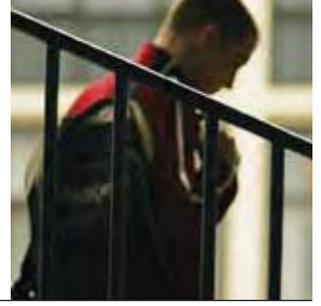
.....

اب یہ ہدف کرنا کتنا مشکل ہے؟ (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں):

8 7 6 5 4 3 2 1 0
انتہائی بہت زیادہ اعتدال پسند تھوڑا سا بالکل بھی نہیں

سیکشن تین:

OCD کو کیسے شکست دی جائے



یہ آپ کے سوچنے اور عمل کرنے کے انداز کو تبدیل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے اور ایسا کرنے سے آپ کی زندگی پر کسی مسئلے کے اثرات کو کم کر سکتا ہے۔ CBT آپ کے ساتھ شراکت میں کام کرنے اور بہترین حل تلاش کرنے اور کوشش کرنے کے بارے میں ہے۔ CBT متعدد مداخلتوں کے لیے ایک وسیع اصطلاح ہے۔ خاص طور پر OCD کے لیے استعمال ہونے والا ایک CBT علاج **نمائش اور ردعمل کی روک تھام** ہے۔ OCD کے علاج کے لیے بہترین نفسیاتی علاج کے طور پر محکمہ صحت کی جانب سے نمائش اور ردعمل کی روک تھام کی سفارش کی گئی ہے۔ نمائش کا مطلب ہے آہستہ آہستہ اپنے خوف کا سامنا کرنا جب تک کہ بے چینی ختم نہ ہو جائے۔ ردعمل کی روک تھام کا مطلب ہے روایتی کاموں کو روکنا۔ اس کے بارے میں سوچنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ دھیرے دھیرے خطرات مول لے رہے ہوں گے، لیکن یہ خطرات ان خطرات سے مختلف نہیں ہیں جو OCD کے بغیر لوگ لیتے ہیں۔ آپ کے سہولت کار کے ذریعہ اس کی مزید تفصیل سے وضاحت کی جائے گی۔ اگلے صفحے پر جگہ پر لکھیں کہ آپ کے خیال میں کیا ہوگا اگر آپ نے اپنے روایتی کام نہیں کیے یا یقین دہانی طلب نہیں کی۔

OCD پر قابو پانا مشکل لیکن ممکن ہے۔ **کوگنیٹو بیہیوئرل تھراپی یعنی علمی سلوک کی تھراپی (CBT)** ایک 'نفسیاتی تھراپی' ہے جس کی بنیاد اس نظریے پر ہے کہ جس طرح سے ہم عمل کرتے ہیں (رویہ) اور ہمارے خیالات (ادراک) اور ہمارے جسمانی احساسات (احساسات) سب ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں اور جو کچھ ہم کرتے ہیں اسے تبدیل کرتے ہیں۔ CBT غیر مددگار اور مددگار احساسات، رویے اور سوچ کی نشاندہی کرنے میں مدد کرتا ہے جو آپ کے پاس ہیں۔



لکھیں کہ اگر آپ نے اپنے روایتی کام نہیں کیے تو کیا ہوگا؟

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

OCD کو کیسے شکست دی جائے



جانیں کہ اس سے راحت ملے گی (لیکن صرف اس وقت تک جب تک کہ ہم کوشش کریں گے)۔ آپ کا سہولت کار آپ کو اس کی تفصیل سے وضاحت کرے گا۔

اپنے خوف کا سامنا کرنے اور اپنے روایتی کام کو پورا نہ کرنے کی وجہ سے آپ کی پریشانی ختم ہو جائے گی۔ نیچے دیا گیا خاکہ آپ کو یہ سمجھنے میں مدد دے سکتا ہے کہ یہ کیسے کام کرتا ہے۔ ہم روایتی کام کو انجام دیتے ہیں اور ایسے حالات سے گریز کرتے ہیں جب ہماری پریشانی زیادہ ہوتی ہے اور

نمائش تھراپی اور رد عمل کی روک تھام کیسے کام کرتی ہے



4 سنہری اصول

مندرجہ ذیل طریقے سے تھراپی کے بارے میں سوچنا مفید ہے -
فی الحال آپ اپنے خوف سے بچنے اور اجتناب کا رویہ اختیار کر کے
مختصر مدتی راحت حاصل کر رہے ہیں لیکن یہ طویل مدتی حل نہیں
ہے۔ نمائش تھراپی قلیل مدتی اضطراب کو جنم دے گی لیکن دیرپا راحت
فراہم کرے گی۔

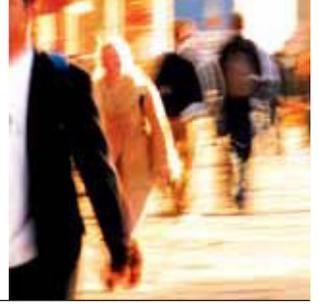
آپ کو خطرہ مول لینے کے طور پر نمائش اور ردعمل کی روک تھام
کے بارے میں سوچنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ
کا کوئی دوست تھا جو گرنے کے خوف سے کسی بھی سڑک کو بالکل
بھی عبور نہیں کرتا تھا، تو کیا آپ یہ تجویز کریں گے کہ وہ مزید سڑکیں
کبھی نہ عبور کریں؟ یا آپ تجویز کریں گے کہ وہ خطرہ مول لے؟ اگر
کوئی دوسرا دوست گندگی سے آلودہ ہونے سے خوفزدہ ہو تو کیا آپ
تجویز کریں گے کہ وہ کبھی بھی اس کو ہاتھ نہیں لگانے گا؟ یا آپ تجویز
کریں گے کہ وہ معمول کی زندگی گزارے اور خطرہ مول لے؟ آپ
خطرات کا ایک سلسلہ مول لے رہے ہوں گے ان سے شروع کرتے ہوئے
جو آپ کو لگتا ہے کہ آپ ان سے نمٹ سکتے ہیں اور زیادہ مشکلوں تک
کام کر سکتے ہیں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ جو خطرات لے رہے
ہیں وہ وہی ہیں جو ہم ہر روز لیتے ہیں۔ OCD والے لوگ اکثر 100%
یقین دہانی یا ضمانت حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ
ان کا خوف حقیقت نہیں بنے گا۔ لیکن اس کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ ہم
کبھی بھی 100 فیصد یقین نہیں کر سکتے۔ ہم 100% یقین نہیں کر
سکتے کہ جب ہم سڑک پار کریں گے تو ہمیں کسی گاڑی سے ٹکر نہیں
لگے گی۔ ہمیں یا تو خطرہ مول لینا ہوگا
یا پھر کبھی سڑک پار نہیں کرنی ہوگی، جس سے روزمرہ کا جینا محال
ہو جائے گا۔ آگے ہم تفصیل سے بیان کریں گے کہ چھوٹے اور بتدریج
خطرات مول لے کر بتدریج اپنے خوف کا سامنا کیسے کریں۔

نمائش تھراپی اور ردعمل کی روک تھام کے 4 سنہری اصول ہیں۔ پہلا
یہ ہے کہ اس کی **درجہ بندی** کی گئی ہے جس کا مطلب ہے کہ آپ آہستہ
آہستہ اپنے خوف کا سامنا کرتے ہیں، اس چیز سے شروع کرتے ہیں جو
قابل انتظام ہے اور آہستہ آہستہ زیادہ سے زیادہ مشکل حالات کا سامنا
کرنا پڑتا ہے۔ دوسرا قاعدہ یہ ہے کہ آپ کو **پار پار** ایک ہی صورت حال
پر عمل کرنے کی ضرورت ہے جب تک کہ آپ آرام محسوس نہ کریں۔
تیسرا قاعدہ یہ ہے کہ جب آپ مشق کرتے ہیں تو آپ کو حالت میں رہنا
چاہیے (**طویل عرصے تک**) جب تک کہ آپ کی پریشانی کم نہ ہو جائے۔
ردعمل کی **روک تھام** کا قاعدہ روایتی اعمال کو روکنا ہے۔

نمائش تھراپی اور ردعمل کی روک تھام کے 4 سنہری اصول:

- **درجہ بندی** - آہستہ آہستہ اپنے خوف کا سامنا کرنا، کسی آسان
چیز سے شروع کرنا اور آہستہ آہستہ مزید مشکل حالات کا سامنا
کرنا۔
- **پار پار** - نمائش کو دہرایا جانا چاہئے، یہ ضروری ہے کہ آپ
اپنے خوف کا سامنا کرنے کی کئی بار مشق کریں جب تک کہ
آپ اس صورتحال میں آرام محسوس نہ کریں۔
- **طویل عرصے تک** - اپنے خوف کے ساتھ اتنی دیر تک رہیں کہ
آپ کی پریشانی کم از کم 50 فیصد تک کم ہو جائے، جس میں
عام طور پر 45 سے 90 منٹ لگتے ہیں۔
- **روکیں** - روایتی کام کو انجام دینا بند کریں۔

آپ کا اپنا انفرادی پروگرام



مشکل ترین -

- ↑ موٹروے پر اکیلے گاڑی چلانا
 - ↑ شہر کی سڑکوں پر تنہا گاڑی چلانا
 - ↑ شہر سے باہر والی سڑکوں پر اکیلے گاڑی چلانا
 - ↑ موٹروے پر کسی کے ساتھ گاڑی چلانا
 - ↑ شہر کی سڑکوں پر کسی کے ساتھ گاڑی چلانا
 - ↑ کسی کے ساتھ شہر سے باہر والی سڑکوں پر گاڑی چلانا
- سب سے آسان -

درج ذیل جگہ میں (دائیں طرف) اپنے خوف کی فہرست کو آسان سے مشکل تک بھرنے کی کوشش کریں، اگر آپ کوئی مشکل محسوس کرتے ہیں تو اپنے سہولت کار سے مدد طلب کریں۔

اپنا انفرادی نمائش اور ردعمل سے بچاؤ کا پروگرام ترتیب دینا

آپ ان اہداف کے بارے میں پہلے ہی فیصلہ کر چکے ہوں گے جو آپ طویل مدت میں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اپنے سہولت کار کی مدد سے آپ ان اہداف کو چھوٹے مراحل میں تقسیم کریں گے اور ہفتہ وار اہداف مقرر کریں گے۔

پر ہفتے، اپنے سہولت کار کے ساتھ، آپ روزانہ کے کچھ اہداف سے اتفاق کریں گے۔ ان اہداف کو حاصل کرنے کی ضرورت ہے اور عام طور پر آہستہ آہستہ شروع کرنا بہتر ہے۔ آسان سے مشکل سے شروع کرتے ہوئے اپنے خوف کی فہرست بنانا مددگار ہے۔ دائیں طرف کی فہرست OCD والے ایک ایسے شخص کی ہے جسے گاڑی چلاتے وقت حادثہ ہونے کا اندیشہ تھا اور وہ کسی خاص جگہ پر واپس جاتا رہا تاکہ یہ چیک کر سکے کہ حادثے کا کوئی ثبوت نہیں ہے (جیسے خون، ٹوٹا ہوا شیشہ یا جسم)۔ اس نے ٹریفک پولیس کو یہ بھی چیک کرنے کے لیے فون کیا کہ جہاں وہ گاڑی چلا رہا تھا وہاں کوئی حادثہ ہوا ہے یا نہیں۔ جیسا کہ آپ فہرست سے دائیں طرف دیکھ سکتے ہیں، کسی کے ساتھ ہونا اکیلے ہونے سے کہیں زیادہ آسان تھا اور سڑک جتنی زیادہ مصروف ہوگی اتنا ہی زیادہ خطرہ انہیں محسوس ہوا کہ کوئی حادثہ رونما ہوگا۔



مشکل ترین -

آپ اپنے ہفتہ وار اہداف مقرر کرنے میں مدد کے لیے فہرست کا استعمال کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہم نے پہلے دو ہفتوں کے لیے پہلے چیک کے ہفتہ وار اہداف کا استعمال کیا تھا درج ذیل ہو سکتا ہے:

ہفتہ 1: اپنے ساتھی کے ساتھ شہر سے باہر والی سڑکوں پر روزانہ 1 گھنٹہ ڈرائیو کریں بغیر یقین دہانی کے، یہ چیک کرنے کے لیے واپس جائیں کہ آیا میں نے کوئی حادثہ پیش کیا ہے یا ٹریفک پولیس کو فون کر کے یہ چیک کرنے کے لیے کہ آیا میں جس راستے پر گیا تھا اس پر کوئی حادثہ پیش آیا ہے۔

ہفتہ 2: شہر کی سڑکوں پر اپنے ساتھی کے ساتھ روزانہ 1 گھنٹہ گاڑی چلا کر یہ چیک کرنے کے لیے واپس جائیں کہ آیا میں نے کوئی حادثہ پیش کیا ہے یا ٹریفک پولیس کو فون کر کے یہ چیک کرنے کے لیے کہ آیا میں جس راستے پر گیا تھا اس پر کوئی حادثہ پیش آیا ہے۔

سب سے آسان -

آپ کا اپنا انفرادی پروگرام



خاندانوں اور دوستوں کا کردار

بہت سے لوگوں کو کسی رشتہ دار یا دوست سے تعاون حاصل کرنا مفید لگتا ہے۔ آپ کی مدد کے لیے انہیں یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ OCD کیا ہے اور کس طرح نمائش اور ردعمل کی روک تھام میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ چاہیں تو آپ کا سہولت کار آپ کے دوست/رشتہ دار کو اس کتاب کی ایک نقل فراہم کر سکتا ہے۔ آپ کا سہولت کار بھی ان سے بات کرنے اور ان کے کسی بھی سوال کا جواب دینے میں خوش ہوگا۔ ہم صرف کسی دوست یا رشتہ دار سے بات کر سکتے ہیں اگر ہمارے پاس آپ کی اجازت ہو اور آپ کے خاندان اور دوست ہم سے بات کرنا چاہیں۔

اہداف کو احتیاط سے سوچنے کی ضرورت ہے، مثال کے طور پر اگر کوئی شخص جب بھی کسی چیز کو چھوتا ہے تو (آلودہ ہونے کے خوف سے) اپنے ہاتھ دھو رہا ہوتا ہے، ٹارگٹ سیٹ یہ ہونا چاہیے کہ وہ آہستہ آہستہ جس چیز سے آلودہ ہونے کا خوف ہے اس کا سامنا کرے۔ زیادہ تر لوگ آلودگی کی مختلف سطحوں کا تعین کرنے کے قابل ہو جائیں گے، مثال کے طور پر 'صاف' بن بیگ کو چھونا اس میں کوڑے دان والے بن بیگ کو چھونے سے زیادہ آسان ہوگا۔ لہذا، اس مثال میں، ہدف ہو سکتا ہے کہ وہ شخص اپنے ہاتھ دھونے بغیر 'صاف' بن بیگز کو چھوئے۔ لیکن کسی بھی رسم کو روکنے کے لیے ہم تجویز کریں گے کہ جب بھی وہ اپنے ہاتھ دھوتے ہیں (مثلاً ٹوائلٹ استعمال کرنے، کھانا پکانے وغیرہ کے بعد) وہ 'صاف' بن بیگ کو چھو کر اپنے ہاتھوں کو دوبارہ آلودہ کرتے ہیں۔

آپ اپنے ہفتہ وار اہداف کو ایک ڈائری میں لکھ سکتے ہیں جیسے دائیں طرف۔ آپ کو اپنے ہیک میں ڈائری کی کاپیاں ملیں گی۔ نمائش شروع کرنے سے پہلے اور بعد میں اپنی پریشانی کی درجہ بندی کریں۔ بہت سے لوگوں کو یہ ڈائریاں ان کی اپنی پیش رفت کی نگرانی کے لیے مددگار معلوم ہوتی ہیں۔

سیکشن چار: کثرت سے پوچھے گئے سوالات



نمٹے کے بیانات

کچھ عام سوالات ہیں جو لوگ نمائش اور ردعمل کی روک تھام کے بارے میں پوچھتے ہیں اور ہم نے ان کا جواب دینے کی کوشش کی ہے۔ اگر آپ مزید تفصیلات چاہتے ہیں یا دیگر سوالات ہیں تو اپنے سہولت کار سے پوچھیں۔

میں نہیں جانتا کہ اپنے خوف کا سامنا کرتے وقت پریشانی کی سطح سے کیسے نمٹنا ہے؟

یہ عام ہے اور آپ کی پریشانی سے نمٹنے کے کئی طریقے ہیں۔ آپ کو مقابلہ کرنے کے کچھ بیانات لکھنے سے مدد مل سکتی ہے۔ یہ وہ بیانات ہیں جو آپ اپنے آپ سے کہتے ہیں یا کارڈ کے ٹکڑے پر لکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر ان میں چیزیں شامل ہوسکتی ہیں جیسے:

"پریشانی ناگوار ہے لیکن یہ مجھے نقصان نہیں پہنچائے گی"

"اگرچہ میں مختصر مدت میں پریشان محسوس کرتا ہوں اگر میں اس کا سامنا کروں گا، خوف گزر جائے گا"

"اضطراب کی جسمانی علامات ان سے ملتی جلتی ہیں جب میں پرجوش ہوں۔ یہ پریشان کن خیالات ہیں جو مجھے خوف محسوس کرتے ہیں۔"

"یہ احساسات گزر جائیں گے"

"اگر میں یہ حاصل کر لیتا ہوں تو یہ میرے لیے ایک نئی زندگی اور نئے مواقع کا آغاز ہو گا"

دائیں طرف کی جگہ پر تین ایسے بیانات لکھیں جو آپ کے خیال میں آپ کے لیے مددگار ثابت ہوں گے۔

رکھے گا۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ اپنے آپ کی نگرانی کریں یا بالکل وہی لکھیں جو آپ یہ دیکھنے کے لیے کرتے ہیں کہ آیا کوئی 'چھپے ہوئے' روایتی کام موجود ہیں۔ اپنے سہولت کار سے مدد کے لیے کہیں۔

میں روایتی کام کو روکنے میں کامیاب ہو گیا ہوں، لیکن مجھے پھر بھی خیالات آتے ہیں۔

یہ عام بات ہے اور شروع میں آپ کو خیالات آئیں گے حالانکہ آپ روایتی کام نہیں کر رہے ہیں۔ جنونی خیالات وقت کے ساتھ ساتھ تعدد اور شدت دونوں میں کم ہو جائیں گے۔ اگر آپ چاہیں تو آپ کا سہولت کار آپ کے ساتھ اس پر مزید تفصیل سے بات کر سکتا ہے۔

میں فکر مند ہوں کہ یہ علاج مجھے بہت سارے معیارات سے محروم کر دے گا (یعنی میں کبھی بھی اپنے گھر کو صاف نہیں کروں گا یا بالکل چیک نہیں کروں گا)۔

علاج کے بارے میں یہ ایک عام پریشانی ہے کہ اس سے وہ بہت 'نکمے' ہو جائیں گے۔ ایسا نہیں ہے اور زیادہ تر لوگ OCD کے بغیر والے لوگوں کے مقابلے میں قدرے زیادہ محتاط رہتے ہیں (لیکن اس حد تک نہیں کہ یہ ان کی زندگی میں مداخلت کرتا ہے)۔ سوچیں کہ اگر آپ OCD سے آزاد ہیں، تو آپ اپنا گھر صاف کر سکتے ہیں یا اپنے ہاتھ دھو سکتے ہیں کیونکہ آپ (ایک انتخاب) کرنا چاہتے ہیں اور اس لیے نہیں کہ آپ کو (ایک مجبوری) کرنا ہے!

میرا ساتھی/دوست/خاندان نہیں جانتا کہ جب میں ان سے یقین دہانی کے لیے کہوں تو کیا کہنا ہے۔

اکثر شراکت داروں اور دوستوں کو یقین دہانی پیش کرنے یا ہمارے روایتی کاموں کو انجام دینے کی عادت پڑ گئی ہے۔ آپ کا سہولت کار آپ کے خاندان یا دوستوں (آپ کی اجازت سے) سے بات کرنے اور اس میں ان کی مدد کرنے میں خوش ہوگا۔

میں یہاں تک پہنچنے میں کامیاب ہو گیا ہوں لیکن میں اپنی فہرست کے اگلے مرحلے کا سامنا نہیں کر سکتا، میں کیسے آگے بڑھوں؟

تھراپی میں ایک موقع پر 'پہنسنے جانا' معمول کی بات ہے، لیکن ایسا ہونے پر آپ کا سہولت کار آپ کی مدد کرے گا۔ سب سے عام وجوہات میں سے ایک یہ ہے کہ فہرست کا اگلا مرحلہ بہت بڑا ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو قدم کو چھوٹے قدموں میں تقسیم کرنا مددگار ہوتا ہے۔ آپ کا سہولت کار ایسا کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

میں اب بہت بہتر ہوں اور میں اپنے اینٹی ڈپریشنس لینا بند کرنا چاہتا ہوں - کیا مجھے ایسا کرنا چاہئے؟

یہ بہت زیادہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کا موڈ کیسا رہا ہے۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ ڈپریشن ختم ہونے کے بعد کم از کم چھ ماہ تک اینٹی ڈپریشنس استعمال کرنے والے افراد ان پر رہیں۔ اگر آپ اپنے اینٹی ڈپریشنس کو روکنا چاہتے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ اس پر صحت کے پیشہ ور سے بات کریں جس نے انہیں تجویز کیا ہے۔ وہ آپ کو دواؤں کو بندریج روکنے کا منصوبہ بنانے میں مدد کریں گے اور جب آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ کے مزاج کی نگرانی کریں گے۔

میں نے بار بار ایک خاص کام کی مشق کی ہے اور لگتا ہے کہ پریشانی کچھ بہتر نہیں ہوتی ہے۔

اس کی ایک عام وجہ یہ ہے کہ وہ شخص اہم روایتی کام کے اندر ایک اور روایتی کام کو جاری رکھے ہوئے ہے۔ اس طرح کے روایتی کام اکثر سبک ہوتے ہیں (یہ ہو سکتا ہے کہ آپ اسے کرنے کے اتنے عادی ہو کہ آپ اسے تسلیم نہ کریں)۔ مثال کے طور پر، ایک فرد جو اپنے ہاتھ بار بار دھو رہا ہے، لیکن اپنے سر میں بار بار 'صاف' کہہ رہا ہے، وہ اپنے ہاتھ دھونا بند کر سکتا ہے لیکن پھر بھی 'ذہن کے روایتی کام' کو جاری

سیکشن پانچ: میں OCD کو واپس آنے سے کیسے روک سکتا ہوں؟



اگر آپ افسردہ ہو جاتے ہیں، یا زندگی کے کسی سنگین واقعے کا تجربہ کرتے ہیں (جیسے کہ سوگ، ملازمت کا چھوٹا وغیرہ) یا آپ کو تناؤ کا دور ہے، تو آپ کا OCD دوبارہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ ڈپریشن کا شکار ہیں، تو آپ کو PHQ9 کا استعمال کرتے ہوئے ماہانہ بنیادوں پر اپنے مزاج کی نگرانی کرنی چاہیے۔ آپ کا سہولت کار آپ کے مزاج کی نگرانی کے لیے آپ کے ساتھ اس فارم سے گزرے گا۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اس امکان کے لیے تیاری کریں اور جانیں کہ اگر ایسا ہوتا ہے تو کیا کرنا ہے۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ OCD فوری طور پر واپس نہیں آتی، یہ عام طور پر آہستہ آہستہ دوبارہ آتی ہے۔ اگر آپ ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں تو آپ کو OCD کی ابتدائی انتہائی علامات یعنی خیالات یا چھوٹے چھوٹے روایتی اعمال سے زیادہ چوکنا رہنے کی ضرورت ہے۔ ناکامیوں کو عام طور پر شروع میں ہی بڑھنے سے روکا جا سکتا ہے اور دوبارہ لگنے سے اکثر بچا جا سکتا ہے۔

یہ مفید ہے (خاص طور پر پہلے سال کے لیے) اپنے آپ کو پر نظر رکھنا اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ کوئی خیالات یا روایتی اعمال شروع نہیں ہو رہے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے اپنی پیش رفت کی ہفتہ وار ڈائری رکھنا مفید ہے۔ اگر آپ کا کوئی دوست یا پارٹنر ہے جس نے آپ کے علاج کے دوران آپ کی مند/سپورٹ کی ہے تو یہ ضروری ہے کہ وہ دوبارہ ہونے سے جڑے عوامل سے واقف ہوں اور ان سے کہیں کہ وہ آپ کو بتائیں کہ کیا وہ کوئی روایتی عمل (چاہے چھوٹا) شروع ہوتے ہوئے دیکھتے ہیں۔

آپ کا سہولت کار آپ کے ساتھ اچھی طرح سے رہنے کے بارے میں بات کرے گا اور انفرادی طور پر 'اچھے رہنے' کا منصوبہ تیار کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

یہ ضروری ہے کہ آپ اس حصے کو پڑھیں۔ اس بات کے بہت سارے ثبوت ہیں کہ آپ جو بہتری کریں گے وہ برقرار رہے گی۔ تاہم آپ کو اپنے ہفتہ وار اہداف کو باقاعدگی سے مشق کرنے کی ضرورت ہے جب تک کہ وہ آپ کی روزمرہ کی زندگی میں شامل نہ ہو جائیں۔

سیکشن چھ: کہانیاں جین



جین: دھونا اور چیک کرنا

اس کے بچوں کو دوستوں کو گھر لانے کی اجازت نہیں تھی۔ اس کا خاندان جین کے روایتی اعمال میں پھنس گیا تھا۔ گھر میں آنے پر اس کے بچوں اور شوہر کو بدلنا اور دھونا پڑتا تھا۔ اگر اس کے بچے کسی دوست کے گھر جاتے تو انہیں سخت ہدایات دی جاتیں کہ وہ کسی بھی 'گندی' چیز کو ہاتھ نہ لگائیں (یعنی بیت الخلا کے دروازوں پر لگے ہینڈل، کوڑے کے ڈبے، فرش وغیرہ) اور گھر واپسی پر نہانا یا شاور لینا پڑتا ہے۔

اس مسئلے نے جین اور اس کے خاندان کی زندگیوں میں شدید مداخلت کی۔ اس کی زندگی کا ہر حصہ ان مسائل کی وجہ سے متاثر ہوا اور اس نے اندازہ لگایا کہ اس کی صفائی کی رسومات دن میں کم از کم 8-10 گھنٹے لگتی ہیں۔

جین کو علاج کی وضاحت کی گئی اور سہولت کار کے ساتھ مل کر درج ذیل مسئلہ اور اہداف کی وضاحت کی گئی:

مسئلہ - 'دوسرے لوگوں کی آلودگی سے میرے خاندان کو نقصان پہنچانے کا خوف جس کے نتیجے میں میں لوگوں کو چھونے یا دوسروں کے چھونے والی کسی بھی چیز کو سنبھالنے سے گریز کرتی ہوں جس کی وجہ سے روزانہ 10 گھنٹے تک دھونے اور صفائی کے وسیع روایتی کام ہوتے ہیں۔ یہ مسئلہ میری سماجی، خاندانی اور تفریحی سرگرمیوں کو بری طرح متاثر کرتا ہے!'

جین نے درج ذیل اہداف مقرر کیے:

ہدف 1: ہر روز مقامی سپر مارکیٹ/دکان پر جانا، پیسے لینا دینا، اور اپنے آپ کو یا سامان کو دھونے بغیر گھر لانا۔

ہدف 2: ہفتے میں کم از کم ایک موقع پر دوستوں/خاندان سے ملنا۔

جین ایک 35 سالہ خاتون ہے جو شادی شدہ ہے اور اس کے 12 اور 14 سال کے 2 بچے ہیں۔ اسے خوف تھا کہ وہ دوسرے لوگوں سے ایک غیر متعینہ بیماری پکڑ لے گی اور اسے اس کے شوہر اور بچوں تک پہنچا دے گی جو بیمار ہو کر مر سکتے ہیں۔ اسے لگا کہ اگر ایسا ہوا تو اس کا قصور ہوگا۔ جین کے روایتی اعمال بہت وسیع تھے، مثال کے طور پر اگر وہ باہر جاتی تو وہ لوگوں کو چھونے سے حتی الامکان گریز کرتی، اور لمبا کوٹ پہنتی

تاکہ جتنا ممکن ہو سکے اسے ڈھانپ لیا جائے۔ گھر پہنچ کر وہ اپنا کوٹ کالے بن لائنر میں ڈال کر پورچ میں رکھ دیتی۔ وہ اپنے جوتے پلاسٹک کے تھیلے میں ڈالتی اور پھر کسی چیز کو چھونے بغیر اپنے ہاتھ اور چہرہ دھوتی۔ اگر اس کے بال کسی چیز کے ساتھ لگتے تو وہ اپنے بال دھوتی۔ ہر بار جب وہ پیسہ استعمال کرتی تھی وہ اپنے ہاتھ دھوتی تھی (جیسا کہ دوسرے لوگ اسے چھوتے ہوں گے)۔

ہفتہ وار کھانے کی چیزوں کی خریداری مشکل ہوتی تھی۔ جب جین اسے گھر لے کر آئی تو کچن کی میز پر اخبار رکھا گیا تھا، اور ہر چیز کو جراثیم کش سپرے سے صاف کرنا پڑتا تھا، اسے رکھنے سے پہلے (جیسا کہ دکان کے ملازمین اسے شیلف پر رکھ کر چھوتے تھے)۔ جراثیم کش سپرے سے صاف کیے بغیر کوئی چیز گھر میں نہیں لائی جا سکتی تھی، اس میں دودھ کی بوتلیں، ڈاک، اخبار وغیرہ شامل تھے۔

جہاں بھی ممکن ہوا جین نے اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کی کہ اس کے بچوں اور شوہر کے علاوہ کوئی اور گھر میں نہ آئے۔ اگر یہ ممکن نہیں تھا تو ہر وہ کمرے جس میں مہمان گیا تھا اسے جراثیم کش جراثیم کش سپرے سے صاف کرنا پڑتا تھا۔



وہ تمام چیزیں شامل تھیں جو عام طور پر گھر میں دھوئی جاتی تھیں، اس طرح تمام دھوئے گئے کپڑے، کٹلری، کراکری کو اس کے 'الودہ' ہاتھوں سے چھونا تھا۔

ہر ہفتے جین فہرست کا ایک قدم اوپر چلی گئی۔ یہ آسان نہیں تھا اور کئی بار جین نے ہار ماننے کو محسوس کیا۔ یہ جین کا عزم اور محنت تھی، جس کی وجہ سے اس کی OCD میں بہتری آئی۔ اس نے پریشانی کا مقابلہ کرنا مشکل پایا اور کارڈ کے ایک ٹکڑے پر مقابلہ کرنے کے بیانات لکھے۔ اس نے اپنی پیش رفت کی ایک ڈائری بھی رکھی تھی، تاکہ جب اسے ہار ماننے کا احساس ہو تو اسے اس کی پیش رفت کی یاد دلائے۔ علاج کے اختتام پر جین کی حالت بہت بہتر ہو گئی تھی۔ اس نے اپنے تمام اہداف حاصل کر لیے اور وہ باہر جانے کے قابل ہو گئی، اور لوگوں کو جراثیم کش سے چیزوں کو دھوئے یا صاف کیے بغیر ملنے کو کہا۔ اس کے بچے اپنے دوستوں کے پاس چائے کے لئے گئے اور وہ بھی ان کی طرف چائے کیلئے آئے۔ اگرچہ جین نے اہم پیشرفت کی اور اب کوئی روایتی اعمال نہیں کیے لیکن وہ الودگی کے بارے میں سوچتی رہیں۔ اس کے سہولت کار نے وضاحت کی کہ اگلے چند مہینوں میں ان کی تعدد اور شدت میں کمی آئے گی۔ 1 سال کے فالو اپ پر جین کے پاس کوئی روایتی عمل نہیں تھا اور شاید ہی دوسروں کے الودہ ہونے کے بارے میں کوئی خیال تھا۔

ہدف 3: ہر روز دھوئے یا صفائی کیے بغیر باہر جانے اور گھر میں آنے کے قابل ہونا (اور اپنے خاندان کو 'اجازت' دینا)۔

ہدف 4: روزانہ دودھ لانا اور فریج میں رکھنا

ایک فہرست کی درجہ بندی خوف زدہ الودگیوں سے کی گئی تھی۔

- لوگوں کے ہاتھ چھونا
- لوگوں کی جلد کو چھونا
- لوگوں کے بالوں کو چھونا
- لوگوں کے کپڑوں کو چھونا
- دوسرے لوگوں کی 'زیادہ الودگی' والی اشیاء کو چھونا جیسے کوڑا کرکٹ، گھر کے باہر بیت الخلا کا استعمال، پالتو جانور وغیرہ۔
- دوسرے لوگوں کی 'کم الودگی' اشیاء کو چھونا جیسے زیورات، کٹلری، دوسروں کے فرنیچر پر بیٹھنا وغیرہ۔
- اپنے کورے کو چھونا
- ان چیزوں کو چھونا جنہیں بہت سے لوگوں نے ہاتھ لگایا تھا (مثلاً رقم، شیلف پر موجود سامان، کپڑے)
- ایسی اشیاء کو ہاتھ لگانا جنہیں ایک یا چند لوگوں نے چھوا ہو (جیسے دودھ کی بوتلیں، اخبارات، پوسٹ)

فہرست بننے کے بعد، ہفتہ وار اہداف مقرر کیے گئے۔ آپ کے خیال میں جین کو کن ہفتہ وار اہداف کے ساتھ شروع کرنا چاہئے؟

یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ جین کے ہفتہ وار اہداف کو کسی خاص کام کے بجائے 'الودگی' کے ذریعے درجہ بندی کیا جاتا ہے۔ پہلا ہفتہ وار ہدف اسے اور گھر کو کم 'الودہ' کے ساتھ 'الودہ' کرنا تھا۔ جین نے محسوس کیا کہ سب سے کم دودھ کی بوتل تھی (جیسا کہ اس کا خیال تھا کہ دودھ کی بوتلوں کو کم سے کم لوگ چھوتے ہیں)۔ جین نے دودھ کی بوتل کو کچن میں لانے پر رضامندی ظاہر کی (بغیر جراثیم کشی کیے) یا اپنے ہاتھ دھوئے اور پھر کمرے سے دوسرے کمرے میں جا کر قالین، پردے، کٹلری، فرنیچر کی بڑی اور چھوٹی اشیاء، تمام تولیے، کپڑے، دیواروں سے لے کر ہر چیز کو چھونے پر رضامند ہو گئی۔ وغیرہ سیدھے الفاظ میں جین کو خطرہ مول لینے کو کہا گیا (اسی طرح جس طرح ہم سب خطرہ مول لیتے ہیں)۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ 'الودگی' جاری رہے، جین ہر بار جب بھی اپنے ہاتھ دھوئے یا نہانے کے لیے دودھ کی بوتل کو چھونے پر راضی ہو گئی، وہ 'دوبارہ الودگی' میں

پال



پال: کمال

پال نے درج ذیل اہداف مقرر کیے:

ہدف 1: ہفتے میں 3 بار 2 گھنٹے سے بھی کم وقت میں غیر متناسب طریقے سے مضمون لکھنا.

ہدف 2: ہر روز 20 منٹ میں نہانا.

ہدف 3: اپنے والدین کے لیے ہفتہ میں 2 بار 45 منٹ میں کھانا پکانا.

پال کی فہرست تیار کرنا مشکل تھا کیونکہ وہ ان چیزوں کے درمیان فرق بتانے سے قاصر تھا جو سب سے زیادہ اور مشکل تھیں یعنی کوئی بھی دوسروں سے کم یا زیادہ مشکل نہیں تھی، اس لیے اس نے جو کچھ کیا وہ ان تمام چیزوں کی ایک فہرست تیار کرنا تھا جو وہ کرنے سے قاصر تھے یا انہیں کرنا مشکل تھا۔ فہرست اس طرح تھی:

- خطوط لکھنا
- مضامین لکھنا
- نوٹس لینا
- خطوط پوسٹ کرنا
- پڑھنا
- نہانا (بوتلوں کی وجہ سے جو وہ استعمال کرتا ہے)
- کپڑے پہننا اور کپڑے اتارنا (کیونکہ ہموار طریقے سے کپڑوں کو لٹکانا پڑتا ہے)
- کھانا پکانا
- استری کرنا

پال ایک 24 سالہ طالب علم ہے، جو اپنے والدین کے ساتھ گھر پر رہتا ہے۔ اس کا OCD نامکمل ہونے کے خوف پر مرکوز ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ پول چاہتا ہے کہ ہر چیز ترتیب میں ہو۔ مثال کے طور پر بیت الخلاء کی چیزوں کا استعمال کرتے وقت انہیں ایک خاص ترتیب میں واپس رکھنا پڑتا ہے، کپڑوں کو کوٹ بینگر پر بالکل ہم آہنگی سے لٹکانا پڑتا ہے۔ کھانا پکاتے وقت، تمام بوتلیں، کٹری، پین وغیرہ کو ترتیب میں رکھنا پڑتا ہے۔ لکھتے وقت، پال ڈرتا ہے کہ وہ بجے کی غلطی کرے گا اور اسے بار بار چیک کرتا ہے۔ جب پال مضامین لکھتا ہے، تو وہ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ تمام پیراگراف میں بالکل ایک جیسے الفاظ اور سطروں کی تعداد موجود ہو۔

مسئلہ اس کی زندگی میں شدید مداخلت کرتا ہے۔ پال یونیورسٹی میں ڈگری لے رہا ہے لیکن اپنے امتحانات میں ناکام رہا، اس کی جانچ پڑتال اور لکھنے میں دشواری کی وجہ سے وہ مقررہ وقت میں امتحان مکمل کرنے سے قاصر تھا۔ یونیورسٹی نے رضامندی ظاہر کی ہے کہ وہ دوبارہ امتحان میں بیٹھ سکتا ہے لیکن پال کو لگتا ہے کہ جب تک اس کا مسئلہ حل نہیں ہوتا وہ دوبارہ فیل ہو جائے گا۔ اس کے والدین پال کے رویے سے پریشان ہو گئے ہیں اور وہ سمجھ نہیں سکتے کہ وہ اس رویے کو کیوں روک نہیں پا رہا ہے۔

مسئلہ – پال اور اس کے سہولت کار نے اس کی مشکلات کی تعریف کی کہ 'نقصانیت کا خوف جو مجھے چیزوں کو ترتیب دینے اور جو بھی کام کر رہا ہوں اسے چیک کرنے کی طرف لے جاتا ہے۔ اس مسئلہ نے میری پڑھائی روک دی ہے اور میری سماجی اور تفریحی زندگی میں مداخلت کی ہے۔'



دوسرے ہفتے کے لیے مقرر کردہ ٹاسک پال کے لیے اپنے سہولت کار کو ایک مضمون دینا تھا۔ ایک موضوع پر فیصلہ کیا گیا، اور پال کو روزانہ 2 گھنٹے سے زیادہ میں 1000-750 الفاظ کا مضمون لکھنا پڑا۔ ایک اور کام جس پر پال کام کرنا چاہتا تھا وہ تھا شاور لینا اور کپڑے پہننا۔ اس طرح ٹارگٹ یہ تھا کہ چیزوں کو دھو کر جان بوجھ کر واپس 'بے ترتیبی' میں ڈال دیا جائے، اور کپڑے اتارتے وقت جان بوجھ کر اپنے کپڑوں کو 'غیر منظم' کر دیا جائے۔

اگلے ہفتوں میں مختلف کاموں کو مقرر کیا گیا تھا، اور پال نے مشق جاری رکھی۔ ہفتہ 6 میں، پال اپنے والدین کے لیے ہفتے میں دو بار کھانا بنا رہا تھا، بغیر ہر چیز ہم آہنگ کیے۔ نتیجہ: 10 سیشنز کے اختتام پر، پال نے بہت بہتری کی تھی۔ پال چند مہینوں بعد یونیورسٹی واپس آیا اور کامیابی سے اپنے امتحانات پاس کر لیے۔ وہ اب بھی صاف ستھری چیزیں پسند کرتا تھا اور اب بھی خطوط پر اوسط سے زیادہ وقت گزارتا تھا۔ تاہم اس مسئلے نے اس کی روزمرہ کی زندگی میں کوئی مداخلت نہیں کی۔

اگرچہ پال نے علاج کی عقلیت کو سمجھا تھا وہ نمائش شروع کرنے اور ردعمل کی روک تھام کے بارے میں فکر مند محسوس کرتا تھا۔

آگے بڑھنے سے پہلے - کچھ ہفتہ وار اہداف کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جن کے بارے میں آپ کے خیال میں پال کو خود کو طے کرنا چاہیے، کوشش کریں کہ اس کے ہفتہ وار کاموں کے بارے میں جتنا ہو سکے مخصوص ہونے کی کوشش کریں۔

پال نے فیصلہ کیا کہ وہ کچھ ایسا کرے جو اس کے لیے واقعی اہم ہو۔ یہ مضامین لکھنا تھا، جیسا کہ اس نے محسوس کیا کہ اگر وہ ایسا کر سکتا ہے، تو وہ یونیورسٹی واپس جا سکے گا اور اپنے امتحانات میں دوبارہ بیٹھ سکے گا۔

اس نے پیراگراف میں الفاظ یا لائنوں کو شمار کیے بغیر دن میں 2 گھنٹے (صبح 1 گھنٹہ اور دوپہر 1 گھنٹہ) لکھنے کا کام خود کو مقرر کیا۔

پہلے ہفتے کے اختتام پر، پال نے کامیابی سے کام مکمل کر لیا تھا۔ یہ اس کے لیے مشکل تھا۔ پہلے دن اس نے کوشش کی تھی اس نے مضمون کو پھاڑ کر کوڑے میں پھینک دیا۔ اس کے والدین نے اسے دوبارہ کوشش کرنے کی ترغیب دی۔ یہ مشکل رہا لیکن ہفتے کے آخر تک اس کی پریشانی کم ہو گئی۔ اگرچہ اپنی ترقی سے خوش تھا، وہ فکر مند تھا کہ اگرچہ اس نے یہ کامیابی حاصل کر لی تھی، جب یونیورسٹی کے لیے مضمون لکھنے کی بات آئی تو یہ بھی کام نہیں کرے گا۔

کولن



کولن: ذہن کے روایتی اعمال

کولن محسوس کرتا ہے کہ اس کی OCD اس کی روزمرہ کی زندگی میں بہت زیادہ مداخلت کرتی ہے۔ وہ اپنی ملازمت کو تبدیل کرنا چاہے گا (وہ اس کام کے لیے ضرورت سے زیادہ اہل ہے جو اس کے پاس ہے) لیکن اسے لگتا ہے کہ اعلیٰ درجے کی نوکری کا مطلب یہ ہوگا کہ اسے مزید فیصلے کرنے ہوں گے اور محسوس نہیں ہوتا کہ وہ اس سے نمٹ سکتا ہے۔ اس کی OCD اسے قریبی دوست بنانے یا تعلقات رکھنے سے بھی روکتی ہے کیونکہ وہ جتنے زیادہ لوگوں کے قریب ہوتا ہے وہ ان کے بارے میں 'برے' خیالات رکھتا ہے۔ وہ اپنے دوستوں کو دیکھنے سے بچنے کی کوشش کرتا ہے کیونکہ جب وہ انہیں دیکھتا ہے تو اسے 'برے' خیالات آتے ہیں۔

کولن اور اس کے سہولت کار نے اس کے مسائل کا خلاصہ اس طرح کیا:

مسئلہ کا بیان 1: "میں ان لوگوں کے بارے میں 'برے' خیالات رکھتا ہوں جن سے میں پیار کرتا ہوں اور ان خیالات کو منسوخ کرنا پڑتا ہے۔ مجھے معمولی فیصلے کرنا بھی بہت مشکل لگتا ہے۔ میں ان جگہوں پر جانے سے گریز کر کے اپنے آپ کو ان خیالات سے روکنے کی کوشش کرتا ہوں جہاں میں ان لوگوں سے مل سکتا ہوں جو ان خیالات کو متحرک کر سکتے ہیں۔ میں جہاں ممکن ہو فیصلے کرنے سے بھی گریز کرتا ہوں۔ یہ مسئلہ میرے تعلقات بنانے کی صلاحیت کو بری طرح متاثر کرتا ہے اور میری سماجی زندگی، کام اور تفریحی سرگرمیوں میں مداخلت کرتا ہے۔"

کولن نے درج ذیل اہداف مقرر کیے:

ہدف 1: ہفتے میں کم از کم دو بار اپنے دوستوں کے ساتھ باہر جانا
ہدف 2: 2 منٹ کے اندر ایک دن میں کم از کم 10 ای میلز پر دستخط کرنے کے قابل ہونا۔

ہدف 3: اپنے دوستوں کو ہفتے میں دو بار بے ساختہ فون کرنا

کولن ایک 27 سالہ ایڈمنسٹریٹر ہے، غیر شادی شدہ ہے اور اکیلا رہتا ہے۔ اس کے پاس بار بار اور مسلسل دخل اندازی کرنے والے خیالات اور تصاویر ہیں کہ اس کے خاندان کے ساتھ کچھ برا ہو گا۔ اس کے ذہن میں یہ خیال ہے کہ اس کے خاندان کے ساتھ کچھ برا ہو سکتا ہے جیسے کہ کار حادثہ، وہ پھر فکر مند ہوتا ہے کہ شاید یہ خیال سچ ہو جائے اور وہ اسے منسوخ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس سوچ کو منسوخ کرنے کے لیے کولن کو ایک مخالف سوچ رکھنے کی ضرورت ہے جیسے کہ 'خاندان محفوظ ہیں - کوئی کار حادثہ نہیں'۔ کولن اس مخالف سوچ کو اس وقت تک دہراتا ہے جب تک کہ اسے یقین نہ ہو کہ اس نے بری سوچ کو منسوخ کر دیا ہے۔ اس میں فی سوچ 5-10 منٹ لگ سکتے ہیں اور اس کے پاس ایک دن میں 30 سے 40 تک برے خیالات آتے ہیں۔

اسے چھوٹے چھوٹے فیصلے کرنا بھی بہت مشکل لگتا ہے (مثال کے طور پر، چاہے مختلف لوگوں کو "نیک خواہشات" یا "مہربانی" یا "بہت شکریہ" وغیرہ کے ساتھ اپنے ای میلز پر دستخط کرنا ہوں) کیونکہ وہ اس فیصلے پر بار بار جانیں گے۔ اس کے ذہن میں یہ جانچنا کہ وہ جو کچھ کرنے کا ارادہ کر رہا ہے وہ صحیح ہے اور پھر اس بات کی فکر کرنا کہ اس نے صحیح کہا ہے یا کیا ہے۔

کولن نے کہا کہ ان خیالات کا ان کے لیے مطلب یہ ہے کہ یا تو وہ نارمل نہیں ہے، یا یہ کہ وہ ایک برا شخص ہے۔ سب سے بری چیز جو ہو سکتی ہے وہ یہ ہے کہ اس کی سوچ بری ہے اور یہ سچ ہو سکتی ہے، وہ یہ بھی سوچتا ہے کہ اس کا مذاق اڑایا جا سکتا ہے اور اسے خارج کر دیا جا سکتا ہے، اس کی نوکری سے ہاتھ دھونا پڑ سکتے ہیں، یا ہسپتال میں جا سکتے ہیں۔ وہ افسردہ محسوس کرتا ہے لیکن وہ یہ نہیں بتا سکتا کہ اس کا ڈپریشن اس کے مسلسل ذہن کے روایتی اعمال کا نتیجہ ہے یا وجہ۔

کولن کے معاملے میں ایک اور اہم نکتہ اس کا ڈپریشن ہے، جو اکثر OCD کے ساتھ موجود ہوتا ہے اور جس کا الگ سے علاج کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ایک طرف، جب OCD کا علاج کیا جاتا ہے، لوگ زیادہ متحرک ہو جاتے ہیں اور وہ کام کرتے ہیں جو وہ OCD کی وجہ سے پہلے نہیں کر پاتے تھے، اور اس کا ان کے ڈپریشن پر مثبت اثر پڑتا ہے۔ دوسری طرف، جب ڈپریشن ختم ہوتا ہے، لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ سوچیں بھی کم شدید ہو جاتی ہیں۔

اپنے دخل اندازی کرنے والے خیالات کے سامنے آنے کی 6 ہفتوں کی روزانہ مشق کے بعد، کولن نے محسوس کیا کہ وہ لفظی طور پر ان سے "بور ہو گیا"۔ اس نے جان بوجھ کر ایک "غلط" فیصلہ کر کے، اور اپنے دخل اندازی کرنے والے خیالات کو سامنے لانے کی کوشش کر کے اس کا تجربہ کیا، جسے وہ حیرت انگیز طور پر اپنے ذہن میں زیادہ دیر تک برقرار نہیں رکھ سکا، چاہے اس نے کوشش کی۔

6 ماہ کے فالو اپ پر، کولن نے کہا کہ اس کے دخل اندازی کرنے والے خیالات بہت کم تھے لیکن اس نے محسوس کیا کہ وہ ہمیشہ جنونی سوچوں کا شکار رہے گا، خاص طور پر جب وہ دباؤ کا شکار ہو۔ اگرچہ اس کے جنونی سوچوں کا مواد بدل سکتا ہے، لیکن وہ ہمیشہ ایک ہی قسم کے ہوں گے: دخل اندازی، مستقل اور پریشان کن۔ کولن نے محسوس کیا کہ اس کے مداخلت کرنے والے خیالات جو بھی ہوں، وہ وقت کے ساتھ ساتھ ختم ہو جائیں گے اگر وہ انہیں دور کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے جان بوجھ کر، بار بار، طویل اور توجہ مرکوز کرتے ہوئے ان کے سامنے استعمال کرتے ہیں۔

کولن نے اپنے 'برے' خیالات کے بارے میں درجہ بندی سے لکھنا ناممکن پایا کیونکہ اس نے محسوس کیا کہ وہ سب ایک دوسرے کی طرح برے ہیں۔ اس سے اس کے سہولت کار نے اپنے خیالات لکھنے کو کہا۔

کولن ایک درجہ بندی وضع کرنے کے قابل تھا اور اس نے اپنے فیصلوں کو 'ان کو درست کرنے' کی اہمیت کے لحاظ سے درجہ بندی کیا اس لیے ان کے بارے میں زیادہ دیر تک سوچنے کا زیادہ امکان ہے۔

● سوالات یا وضاحتوں کے ساتھ اپنے باس کو ای میل لکھنا - غیر واضح ہونے کے بارے میں اور اسے پریشان کرنے کے بارے میں سوچنا۔

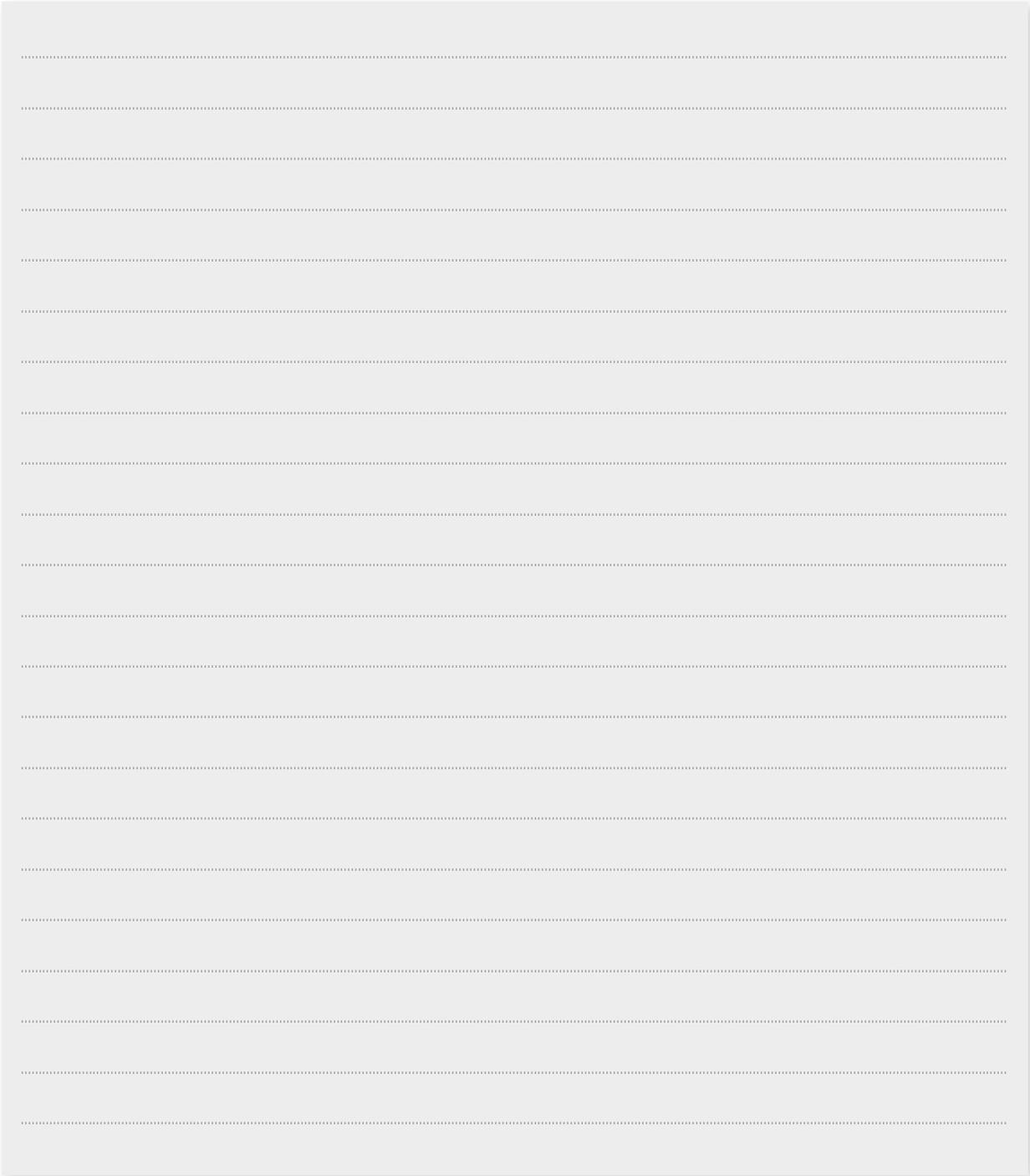
● کام کے بارے میں کچھ پوچھنے والے ساتھی کو ای میل لکھنا - نااہل اور جاہل لگنے کے بارے میں سوچنا۔

● کسی ساتھی کو معلومات دینا یا ان کے سوال کا جواب دینا - غیر مددگار یا غیر واضح ہونے کے بارے میں سوچنا۔

● دوستوں کو کال کرنا (مثلاً کون سا دن، دن کا کون سا وقت، کیا کہنا ہے) - انہیں پریشان کرنے کے بارے میں سوچنا۔

● فیصلہ کرنا کہ صبح کو کیا پہننا ہے (بر لباس کا رنگ، کپڑوں کی قسم اس بات پر منحصر ہے کہ کون سی میٹنگز ہونے کی منصوبہ بندی کی گئی ہے، وغیرہ) - عجیب لگنے کے بارے میں سوچنا۔

کولن نے اپنے OCD کو شکست دینے کے لیے نمائش اور ردعمل کی روک تھام کا استعمال کیا۔ اس سے کہا گیا کہ وہ 'برے' خیالات کو سامنے لائے اور سوچ کو منسوخ نہ کرے۔ اس میں اس کی مدد کرنے کے لیے اس کے سہولت کار نے بھی کچھ برے خیالات لائے پر رضامندی ظاہر کی۔ کولن کے لیے سب سے مشکل کام جان بوجھ کر اپنے پریشان کن خیالات اور تصویروں کو سامنے لانے کی وجہ کو سمجھنا تھا۔ کولن کو یہ دکھانے کے لیے کہ کس طرح ان خیالات کو دور کرنے سے وہ دور نہیں ہوتے بلکہ خیالات کو مزید طاقتور بنانے کا الٹا اثر ہوتا ہے، اس کے سہولت کار نے کولن سے کہا کہ وہ "بڑے نیلے ہاتھی" کے بارے میں نہ سوچے۔ بلاشبہ، کولن کے ذہن میں جو پہلی چیز آئی وہ ایک بڑے نیلے ہاتھی کی تصویر تھی۔ پھر کولن نے اس تصویر کو جتنی دیر تک پکڑے رکھنے کی کوشش کی اور ہتھ چلا کہ 10 منٹ کے بعد اس کا دماغ ہتھک گیا اور تصویر ختم ہو گئی۔ کولن کو انہی اصولوں کو اپنے 'برے' خیالات پر لاگو کرنے کو کہا گیا۔ اس نے اپنے فیصلہ سازی میں مدد کے لیے نمائش کا بھی استعمال کیا - مثال کے طور پر الفاظ پر غور کیے بغیر ای میلز پر دستخط کرنا۔





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