

## عمومی گھبراہٹ کی بیماری

انگلش نام = *Generalised anxiety disorder*

گھبراہٹ کی بیماری ایک ایسی حالت ہے جس میں فرد کو زیادہ تر وقت بہت شدید گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ اس کے لیئے سب سے زیادہ مؤثر طریقہ علاج سوچ برتاؤ تھراپی سمجھا جاتا ہے۔ علاج کے دوسرے طریقوں میں اداسی دور کرنے والی ادویات اور اکثر کئی اور قسم کی ادویات شامل ہوتی ہیں۔

### گھبراہٹ کیا ہے؟

جب انسان کسی خطرے کی حالت میں ہو تو اسے خوف اور تناؤ محسوس ہوتا ہے۔ مزید برآں آپکو ایک یا ایک سے زیادہ جسمانی علامات بھی ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، دل ڈوبنا، خود کو بیمار محسوس کرنا، کپکپاہٹ، پسینے چھوٹ جانا، منہ خشک ہونا، سینے اور سر میں درد، تیز تیز سانس لینا۔ جسمانی علامات جزوی طور پر دماغ میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جب ہم گھبراہٹ کا شکار ہوتے ہیں تو دماغ جسم کے مختلف حصوں کو خطرے کے پیغامات بھیجتا ہے۔ یہ پیغامات دل، گردوں اور جسم کے دوسرے حصوں کی کارکردگی کو تیز کر دیتے ہیں۔ تناؤ کی حالت میں ہمارا جسم خون میں تناؤ پیدا کرنے والے ہارمون (جیسے ایڈرالن) خارج کرتا ہے۔ جسکا اثر دل، اعصاب اور جسم کے دوسرے حصوں پر ہو سکتا ہے جو یہ علامات پیدا کرتے ہیں۔

پریشان کن حالات میں گھبراہٹ ایک نارمل ردعمل ہے اور یہ مددگار بھی ہو سکتا ہے۔ جیسے اگر آپ رات کو اکیلے کہیں جا رہے ہیں اور کوئی بدمعاش بندوق لے کر آپ کے سامنے آجاتا ہے تو گھبرا جانا بلکل نارمل ہوگا۔ اس حالت میں جسم میں ہونے والی کیمیائی تبدیلیاں اور عضلاتی تحریکات کے نتیجے میں انسان میں دو قسم کے ردعمل ہو سکتے ہیں یعنی "لڑو یا بھاگو"۔ کچھ لوگوں میں گھبراہٹ کا رجحان زیادہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر کچھ لوگ امتحانات سے پہلے عام لوگوں سے زیادہ گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں۔ گھبراہٹ نارمل ہوتی ہے سوائے اس کے کہ یہ:

- گھبراہٹ پیدا کرنے والی صورتحال کے مطابق اور موزوں نہ ہو
- گھبراہٹ پیدا کرنے والی صورتحال کے بعد بھی متواتر رہے یا معمولی سی پریشانی پر پیدا ہو
- گھبراہٹ پیدا کرنے والی صورتحال کی غیر موجودگی میں گھبراہٹ ہو

### گھبراہٹ کی بیماریاں کیا ہیں؟

بہت سی ایسی بیماریاں ہیں جن میں گھبراہٹ بنیادی علامت ہے۔ یہاں ہم صرف عمومی گھبراہٹ کی بیماری کے متعلق بات کر رہے ہیں۔ عمومی گھبراہٹ کی دوسری اقسام کے لیئے علیحدہ معلومات مہیا کی جائیں گی۔ (جیسے گھبراہٹ کے حملے، ڈر، تناؤ کا فوری رد عمل، وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری، بعد از صدمہ ذہنی دباؤ یعنی

## عمومی گھبراہٹ کی بیماری کیا ہے؟

اگر آپ کو عمومی گھبراہٹ کی بیماری ہے تو آپ دن کا زیادہ تر وقت تشویش یا گھبراہٹ (خوف، پریشانی یا ذہنی دباؤ یا تناؤ محسوس کرنا) میں مبتلا رہتے ہیں۔ یہ حالت لمبے عرصے تک برقرار رہے گی۔ ہو سکتا ہے گھبراہٹ کی کچھ جسمانی علامات آتی جاتی رہیں۔ آپ کی پریشانی گھر، نوکری یا اکثر بہت ہی معمولی چیزوں کے متعلق ہو سکتی ہے۔ اکثر آپ کو پتہ بھی نہیں چلتا کہ آپ کیوں پریشان ہیں یا گھبرا رہے ہیں۔

کسی فرد میں نارمل یا معمول کی گھبراہٹ، گھبراہٹی شخصیت اور عمومی گھبراہٹ کی بیماری کے درمیان فرق کرنا اکثر مشکل ہو تا ہے۔ عمومی گھبراہٹ کی بیماری کی علامات آپ کو تکلیف پہنچاتی ہیں اور آپ کی روزمرہ کی سرگرمیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ مزید برآں، عام طور پر آپ کو مندرجہ ذیل علامات ہو سکتی ہیں:

- جسمانی علامات، جیسے، بے چینی محسوس کرنا، چڑچڑا ہونا، پٹھوں کا کھچاؤ اور جسم کے مختلف حصوں میں درد، نیند کی خرابی (بے خوابی)، عموماً فرد کو سونے میں مشکل ہوتی ہے، آسانی سے تھک جانا
- نفسیاتی علامات جیسے، توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات، دھڑکا لگا رہنا پریشانی اور اکثر اپنے دماغ کو خالی محسوس کرنا ہے۔

اگر کسی کو تشویش یا گھبراہٹ کسی ایک چیز سے مخصوص ہے تو اسے عمومی گھبراہٹ کا عارضہ نہیں ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی کو تشویش یا گھبراہٹ عموماً کسی خوف کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے تو بہت امکان ہے کہ اسے ڈر کی بیماری ہے۔

## عمومی گھبراہٹ کی بیماری کن لوگوں میں ہو سکتی ہے؟

عمومی گھبراہٹ کی بیماری بہت عام ہے یہ سو میں سے ۳ افراد کو زندگی میں کبھی نہ کبھی ہو سکتی ہے۔ آدمیوں کے مقابلے میں عورتیں اس مرض کا دگنا شکار ہوتی ہیں۔ اسکا آغاز عموماً بیس کی دہائی میں ہوتا ہے، بوڑھے لوگ اس مرض کا کم شکار ہوتے ہیں۔

## عمومی گھبراہٹ کی بیماری کی وجوہات کیا ہیں؟

اسکی کوئی واضح وجہ موجود نہیں، یہ حالت عموماً بغیر کسی ظاہری وجہ کے پیدا ہو جاتی ہے۔ بہت سے عوامل اس میں اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر

- وراثت - کچھ لوگوں میں تشویشی شخصیت رکھنے کا رجحان پایا جاتا ہے، جو نسل در نسل چلتا ہے۔
- بچپن کے صدمات جیسے زیادتی یا استحصال، والدین میں سے کسی ایک کی موت کی وجہ سے جب فرد

جوان ہو جاتا ہے تو اس کا آسانی سے شکار ہونے کا رجحان رکھتا ہے۔

- زندگی میں کوئی بڑا پریشان کن حادثہ اس حالت کا آغاز کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر خاندانی پریشانی یا کوئی بڑا صدمہ جیسے خودکش بم، ڈکیتی، کوئی قدرتی حادثہ یا قومی سطح پر ہونے والے برے حادثے۔ لیکن جب اسکا آغاز کرنے والا واقعہ ختم ہو جاتا ہے پھر بھی علامات برقرار رہتی ہیں۔

کچھ لوگ جنہیں دوسرے ذہنی صحت کے مسائل ہیں جیسے ڈپریشن، شیزوفرینیا، انکو بھی عمومی گھبراہٹ کا عارضہ ہو سکتا ہے۔

### عمومی گھبراہٹ کی بیماری کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

اگر فرد میں اس مرض کی بنیادی علامات پیدا ہو جائیں اور کم از کم چھ مہینے تک برقرار رہیں تو ڈاکٹر کو یقین ہو جاتا ہے کہ فرد عمومی گھبراہٹ کے عارضے میں مبتلا ہے۔ تاہم اکثر یہ بتانا مشکل ہو جاتا ہے کہ فرد جس مرض کا شکار ہے وہ عمومی گھبراہٹ کا عارضہ ہے، گھبراہٹی حملہ ہے، یا اداسی اور گھبراہٹ کی ملی جلی کیفیت ہے۔

گھبراہٹ یا تشویش کی کچھ جسمانی علامات جسمانی مسائل کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں، جن کے تشویش کے ساتھ مل جانے سے پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ اسی لیئے اکثر اوقات کچھ حالتوں کے متعلق مزید چھان بین کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، مثال کے طور پر:

- کیفین کا بہت زیادہ استعمال (جیسے چائے، کافی اور کو لا وغیرہ)
- ادویات کے نقصان دہ اثرات، مثال کے طور پر SSRI ڈپریشن کی ادویات
- تھائی رائیڈ گلیٹنڈ کی بیماری جسے عرف عام میں گلہڑ کی بیماری کہا جاتا ہے
- کسی نشہ آور دوا کا استعمال
- دل کی کچھ مخصوص حالتیں جن میں دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے (غیر معمولی)۔
- خون میں شوگر کے لیول کی کمی (بہت کم)۔
- ٹیومر، جو بہت زیادہ ایڈرالن اور اس سے ملتے جلتے دوسرے ہارمون بناتے ہیں۔ (بہت حد تک کم)

### صحت یابی کا امکان کیا ہے؟

علاج کے بغیر عمومی گھبراہٹ کا عارضہ تمام عمر قائم رہنے کا رجحان رکھتا ہے۔ کچھ کیسز میں یہ مقابلتاً بہت معمولی ہوتا ہے لیکن کچھ میں یہ ناکارہ کر دینے کی حد تک شدید ہوتا ہے۔

علامات کی شدت میں وقفوں کے ساتھ ابتری آتی ہے اور کبھی وہ کم اور کمزور ہو جاتی ہیں۔ زندگی کی بڑی پریشانیوں کے دوران علامات بہت نمایاں ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر جب فرد کی نوکری چلی جائے یا اسکے شریک حیات سے اسکی علیحدگی ہو جائے۔

عمومی گھبراہٹ کے عارضے کے شکار لوگ عام لوگوں کی نسبت زیادہ سگریٹ، شراب اور نشہ آور ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ سب کچھ دیر کے لیئے علامات میں بہتری لاتے ہیں۔ تاہم طویل المدت عرصے میں نکوٹین، شراب اور نشہ آور ادویات ان علامات کو برترین کر دیتی ہیں، اور یہ صحت اور آسودگی پر بُری طرح اثر انداز ہو سکتی ہیں۔  
علاج علامات اور معیار زندگی میں بہتری لا سکتا ہے۔ تاہم اسکا کوئی جلد، طے شدہ اور مکمل علاج نہیں۔

**علاج کے بہتر طریقے کیا ہیں؟**

**نفسیاتی علاج یا دوسرے غیر ادویاتی علاج:**

**سوچ برتاؤ تھراپی (سی بی ٹی)**

یہ غالباً سب سے زیادہ مؤثر طریقہ علاج ہے۔ یہ تقریباً عمومی گھبراہٹ کے عارضے کے آدھے مریضوں پر کام کرتا ہے اور انکی علامات کو کم اور انکے معیار زندگی میں بہتری لاتا ہے۔

**کونسلنگ:**

کونسلنگ خصوصی طور پر مسائل سے نمٹنے کی مہارتوں پر زور دیتی ہے جن سے کچھ لوگوں کو بہت مدد ملتی ہے۔

**گھبراہٹ سے نمٹنے کے کورس:**

یہ علاج بھی ایک انتخاب ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ انفرادی تھراپی اور کونسلنگ پر گروپ کو ترجیح دیتے ہیں اس کے کورس میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہیں:

پرسکون رہنے کی مہارتیں، مسائل حل کرنے کے طریقے، مسائل سے نمٹنے کے طریقے اور گروپ سپورٹ سیکھنا۔

**اپنی مدد آپ کرنا:**

اسکے لیئے کتابچے، کتابیں، آڈیو ٹیپیں، ویڈیو وغیرہ استعمال ہوتے ہیں جو کہ سکون کی ورزشوں اور تناؤ کا مقابلہ کرنے کے متعلق ہوتے ہیں۔ یہ سادہ گہرے سانس کی مشقیں اور دوسری تناؤ کم کرنے والی تکنیکیں بتاتی ہیں جو پرسکون رہنے اور علامات میں کمی لانے میں مدد دیتی ہیں۔

**ادویات سے علاج:**

**اداسی کشا ادویات:**

یہ عموماً اداسی کا علاج کرنے کے لیئے استعمال کی جاتی ہیں، لیکن یہ گھبراہٹ کی علامات کو کم کرنے کے لیئے بھی استعمال ہوتی ہیں چاہے فرد کو اداسی کا عارضہ نہ ہو تب بھی۔ ریسرچ بتاتی ہے کہ عمومی گھبراہٹ کے عارضے کے آدھے مریضوں کی علامات میں بہتری آتی ہے۔ یہ ادویات خاص طور پر ایسے مریضوں میں زیادہ کارآمد ہوتی ہیں جن میں اداسی اور گھبراہٹ کی ملی جلی علامات موجود ہوں۔ یہ دماغ کے کیمیکلز (نیوروٹرانسمیٹرز) کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں جیسے سیروٹنن جو گھبراہٹ کی علامات پیدا کرنے میں شامل ہو سکتی ہے۔

مزید ذہنی بیماریوں پر مفت معلومات اور سی بی ٹی پر مشتمل اپنی مدد آپ کے علاج کے کتابچوں کے لئے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔ پاکستان ایسوسی ایشن آف کوگنیٹو تھراپسٹس <http://www.pactorganization.com/>

بیماری شدید ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر یا نزدیکی ماہر امراض نفسیات سے رجوع کریں۔