

ذہنی دباؤ یا تناؤ

انگلش نام = *Tension or Stress*

دباؤ ایک ایسا احساس ہے جس میں فرد بہت زیادہ ذہنی اور جذباتی دباؤ یا تناؤ محسوس کرتا ہے۔ جب فرد محسوس کرتا ہے کہ وہ اسکا مقابلہ نہیں کر سکتا تو دباؤ تناؤ میں بدل جاتا ہے۔ مختلف لوگوں میں تناؤ کا رجحان مختلف ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایک صورتحال اگر ایک فرد کو پریشان کن لگتی ہے تو دوسرے کے لیئے محرکاتی یا تحریکی ہو سکتی ہے۔ زندگی کے بہت سے تقاضے تناؤ پیدا کرنے کی وجہ بن سکتے ہیں، خصوصاً کام، تعلقات، پیسے سے متعلقہ مسائل، اور جب آپ تناؤ محسوس کرتے ہیں تو یہ آپکی زندگی کے ہر طرح کے کام کو متاثر سکتا ہے۔

تناؤ انسان کے محسوس کرنے، سوچنے، برتاؤ کرنے اور جسم کی کارکردگی پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ نیند سے متعلقہ مسائل، پسینہ زیادہ آنا، بھوک میں کمی، توجہ مرکوز کرنے میں مشکل، تناؤ کی عام علامات ہیں۔

تناؤ کا سامنا کرنا یا اس سے نمٹنا

تناؤ بذات خود ایک بیماری نہیں ہے لیکن اگر اسکا مناسب حل یا علاج نہ کیا جائے تو یہ خطرناک بیماریوں کی وجہ بن سکتا ہے۔ تناؤ کی علامات کی جلد شناخت کر لینا بہت اہم ہے۔ اس سے آپکو تناؤ سے نمٹنے کے طریقے تلاش کرنے میں آسانی ہو گی، اور آپ ان سے نمٹنے کے غیر صحت مندانہ طریقوں سے بچ جائیں گے، جیسے شراب نوشی یا سیگریٹ نوشی وغیرہ۔ تناؤ کی ابتدائی علامات کی جلد شناخت سے، اسے شدید ہونے اور خطرناک پیچیدگیوں کی وجہ بننے سے روکنے میں مدد ملے گی، جیسے بلند فشار خون، گھبراہٹ اور اداسی۔

اگرچہ ایسی بہت کم چیزیں ہیں جو آپ تناؤ کو روکنے کے لیئے کر سکتے ہیں۔ لیکن ایسی بہت سی چیزیں ہیں جنہیں آپ تناؤ سے اچھی طرح نمٹنے کے لیئے استعمال کر سکتے ہیں۔ جیسے پُر سکون رہنے کے طریقے سیکھنا، باقاعدگی سے ورزش کرنا اور وقت کو بہتر طریقے سے استعمال کرنے/ٹائم مینیجمنٹ کی تکنیکیں اختیار کرنا۔

تناؤ کی علامات کیا ہیں؟

تناؤ کی علامات آپکے نوٹس میں آنے سے پہلے ہی پروان چڑھ چکی ہوتی ہیں۔

تناؤ آپکے محسوس کرنے، سوچنے، برتاؤ کرنے اور آپکے جسم کی کارکردگی پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ یہ مختلف لوگوں پر مختلف طریقے سے اثر انداز ہوتا ہے، لیکن اگر آپ تناؤ میں ہیں تو آپ کو مندرجہ ذیل علامات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

جذبات کی علامات:

- چڑچڑاپن
- گھبراہٹ
- عزت نفس میں کمی
- طبیعت میں ابتری (سست مزاجی)

سوچوں کی علامات:

- سوچیں تیزی سے بھاگ دوڑ رہی ہیں
- مسلسل فکر
- بدترین چیز کا تصور کرنا
- کچھ چیزیں بار بار کرنا

برتاؤ کی علامات:

- شدید غصے کا اظہار کرتے ہیں۔
- زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔
- زیادہ شراب پیتے ہیں۔
- ہر وقت کچھ نہ کچھ چلتا رہتا ہے۔
- زیادہ اور تیز باتیں کرتے ہیں۔
- کھانے کی عادات میں تبدیلی آ گئی ہے۔
- خود کو غیر سماجی محسوس کرتے ہیں۔
- بھلکڑ اور سست ہو گئے ہیں۔
- غیر منطقی ہو گئے ہیں۔
- توجہ مرکوز کرنے کے لیئے بہت کوشش کرنی پڑتی ہے۔

جسمانی علامات

- سرد رد
- پنہوں کا کھچاؤ اور درد
- معدے کے مسائل
- پسینہ زیادہ آنا
- چکر آنا
- پیشاب اور پاخانے سے متعلقہ مسائل
- سانس چڑھنا

- منہ خشک ہونا
- جنسی مسائل

یہ سیکھنا بہت اہم ہے کہ تناؤ کس طرح سے آپ پر اثر ادا کرتا ہے اس سے آپ کو ان سے نمٹنے کی بہترین تکنیکوں کی شناخت میں مدد ملے گی۔ یہ آپ کو اس چیز میں بھی مدد دے گا کہ کس طرح آپ غیر صحت مندانہ عادات سے بچ سکتے ہیں جیسے سیگریٹ نوشی، شراب نوشی وغیرہ

تناؤ کی وجوہات کیا ہیں؟

تناؤ تب پیدا ہوتا ہے جب آپ دباؤ سے نمٹ نہیں پاتے۔ کسی بھی طرح کا ذہنی دباؤ تناؤ پیدا کر سکتا ہے۔ یہ کسی ایک واحد واقعے یا بہت سی چھوٹی چھوٹی چیزوں سے مل کر بنتا ہے، اور اسے اپنی ذات پر لینے کے لیئے آپ پر دباؤ ڈالتا ہے۔

تناؤ کی کچھ عام وجوہات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں۔

- پیسے کے مسائل
- نوکری کی پریشانیاں
- تعلقات
- کسی عزیز کی موت
- خاندانی مسائل
- امتحانات

تناؤ سے نمٹنے والے ہارمونز:

تناؤ جسم میں کچھ ہارمونز کی مقدار بڑھانے کی وجہ بنتا ہے جن میں سے بنیادی کارٹی سول، ایڈرالن اور نار ایڈرالن ہیں۔ یہ تناؤ سے نمٹنے والے ہارمونز خارج ہو کر آپ کی دباؤ اور خطرات سے نمٹنے کی قابلیت کو بڑھاتے ہیں۔ آپ لڑو یا بھاگو کے ردعمل کے بارے میں تو جانتے ہی ہونگے۔ یعنی جب ہمارا آٹو نامک سسٹم کسی خطرے کی حالت میں بیدار ہو جاتا ہے۔ جب ایک بار دباؤ اور خطرے کا یہ دور گزر جاتا ہے تو ہارمونز کا لیول نارمل پر آ جاتا ہے۔ تاہم اگر آپ مسلسل دباؤ میں رہتے ہیں تو یہ ہارمونز جسم میں ہی رہتے ہیں اور تناؤ کی علامات پیدا کرنے کی وجہ بنتے ہیں۔

تناؤ سے تعلق رکھنے والی پیچیدگیاں:

اگر مریض ایک لمبے عرصے سے تناؤ کا تجربہ کر رہے ہیں یا شدید تناؤ کا شکار ہیں تو انہیں دوسری تکلیفوں کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

- اداسی: کافی لمبے عرصے سے شدید مایوسی، اداسی یا غیر مطیقت کا شدید احساس۔
- گھبراہٹ: بے آرامی کا مستقل احساس، جیسے پریشانی یا خوف جو آپ کی روزمرہ زندگی کو متاثر کرتا ہے۔
- بے خوابی: سونے اور سوئے رہنے میں مشکلات کا سامنا۔

- Hypertension: بلند فشار خون
- Peptic ulcer: معدے کے السر
- دل کے امراض
- کچھ کینسر کی اقسام
- تناؤ بہت سے ذہنی امراض کے دوبارہ سے شروع ہو جانے کی وجہ بھی بن جاتا ہے۔

اس کا علاج کیا ہے؟

کونسلنگ:

کونسلنگ میں کسی دوسرے فرد سے اپنے مسائل کے متعلق بات کی جاتی ہے کہ کن وجوہات کی بناء پر آپکو تناؤ محسوس کرتے ہیں۔ کونسلر فرد کی حوصلہ افزائی کرے گا کہ وہ اپنے احساسات پر بات کرے اور وہ فرد کی اسکے مسائل کے حل میں مدد بھی کر سکتا ہے۔ وہ فرد کی ان سے نمٹنے کے طریقے سیکھنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

سوچ برتاؤ تھراپی (سی۔بی۔ٹی)

سوچ برتاؤ تھراپی اس خیال کے ساتھ شروع ہوتی ہے کہ فرد کے مسائل اکثر اسکے سوچنے کے طریقوں کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ نذات خود وہ صورتحال نہیں ہوتی جو آپکو ناخوش بنا رہی ہوتی ہے بلکہ اسکے پیچھے آپکی سوچ ہوتی ہے کہ آپ کیسے سوچتے اور رد عمل کرتے ہیں۔ سوچ برتاؤ تھراپی کا مقصد اس طریقے کو بدلنا ہے جس کے مطابق آپ اس صورتحال کے متعلق سوچ رہے ہیں، جو بدلے میں آپکے رویے یا برتاؤ کو بدل دیتی ہے۔

غصے کو کنٹرول کرنا:

تناؤ کی وجہ سے لوگ غصہ محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ کونسلنگ کی ایک قسم ہے جو غصے سے نمٹنے میں آپکی مدد کر سکتی ہے اور اس سے صحت مندانی طریقے سے نمٹنے میں آپکی مدد کر سکتی ہے۔

ادویات:

اگر آپکا تناؤ صحت سے متعلقہ دوسرے مسائل کی وجہ بن رہا ہے جیسے اداسی یا گھبراہٹ تو آپ کوئی دوا تجویز کر سکے ہیں۔ ادویات وقتی سکون تو فراہم کرتی ہیں مگر یہ تناؤ کا علاج نہیں۔

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۔