

اضطراب کی خرابی کی اقسام

دہشت زدہ ہونے کا عارضہ

یہ ایک ایسا عارضہ ہے جو اس وقت ہوتا ہے جب انسان کو اس کی توقع نہیں ہوتی ہے، اسے کئی بار دہرایا جاتا ہے، اور اس سے شدید اضطراب اور خوف اور جسمانی علامات پیدا ہوتی ہیں، حالانکہ یہ جان لیوا صورتحال نہیں ہے۔ چونکہ جسمانی علامات بہت شدید ہیں، بہت سے لوگ سوچتے ہیں کہ انہیں دل کا دورہ پڑ رہا ہے یا فالج ہے۔

ایگوروفوبیا (کھلی جگہ کا خوف)

یہ ان جگہوں پر ہونے کا خوف ہے جہاں فرد کو پریشانی کا حملہ ہونے کی صورت میں فرار ہونے میں دشواری ہو گی، اور جہاں وہ کسی سے مدد حاصل نہیں کر سکتے۔

اضطراب (پریشانی)؛ یہ ایک قدرتی اور ضروری اشارہ ہے جو خطرے سے خبردار کرتا ہے اور اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ جسم اور دماغ جلد از جلد خطرے کے لیے تیار ہیں۔

اگر اضطراب کا احساس بہت شدید ہو، طویل عرصے تک برقرار رہے یا کوئی خطرہ نہ ہونے پر اچانک پیدا ہو جائے تو اس صورت حال کو پریشانی کی بیماری کہا جاتا ہے۔

اگر پریشانی دوسروں کے ساتھ آپ کے تعلقات کو متاثر کرتی ہے، کام کرنے کی آپ کی صلاحیت میں مداخلت کرتی ہے، یا آپ کے معیار زندگی کو خراب کرتی ہے، تو اس کا علاج کیا جانا چاہیے۔

سوشل فوبیا

دوسروں کی طرف سے تنقید، تذلیل، یا بے وقوف بنائے جانے کا انتہائی خوف۔

عام بے چینی کی خرابی

یہ ہر چیز کے بارے میں فکر کرنے اور مبالغہ آمیز بے چینی محسوس کرنے کی حالت ہے۔ انسان رات کو سونے سے قاصر ہو جاتا ہے، پریشانیاں اور محدودیتیں وقت کے ساتھ ساتھ اس کی پوری زندگی پر اثر انداز ہونے لگتی ہیں۔

پوسٹ ٹراوما اسٹریس ڈس آرڈر

یہ وہ خوف اور جسمانی ردعمل ہے جو ایک شخص اپنی زندگی میں کسی تکلیف دہ واقعے کے بعد محسوس کرتا ہے۔ وہ شخص خوفناک لمحات کا تجربہ تصویروں یا خیالات کے طور پر کرتا ہے جو دوبارہ ظاہر ہوتے ہیں۔

کیا یہ علامات آپ کو نظر آتی ہیں؟

- کیا آپ مسلسل بے چینی اور تناؤ محسوس کرتے ہیں؟
- کیا بے چینی کا حملہ غیر متوقع طور پر آتا ہے اور جسمانی تکلیف کا باعث بنتا ہے؟
- کیا آپ کو دھڑکن، تیز دل کی دھڑکن یا اپنے سینے میں جکڑن محسوس ہوتی ہے؟
- کیا آپ کو اضطراب کے حملے سے ڈر لگتا ہے جب مدد حاصل کرنا مشکل ہو، مثال کے طور پر جب آپ گھر سے دور ہوں، سماجی ماحول میں، قطار میں انتظار کر رہے ہوں یا بس، ٹرین یا سب وے پر سفر کر رہے ہوں؟
- کیا آپ دوسروں سے بات کرنے، کھانے پینے سے گریز کرتے ہیں؟
- کیا آپ کو اپنے خوف اور پریشانیوں پر قابو پانا مشکل لگتا ہے؟
- کیا دوسرے آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ بہت پریشان ہیں؟
- کیا آپ جلدی تھک جاتے ہیں یا آپ کو توجہ مرکوز کرنے میں دشواری ہوتی ہے؟
- کیا آپ کو بے چینی محسوس ہوتی ہے، بے خوابی ہوتی ہے یا ڈراؤنے خواب آتے ہیں؟
- کیا آپ کی پریشانیاں آپ کو پریشان کرتی ہیں یا آپ کو اپنا کام کرنے سے روکتی ہیں؟



جب یہ علامات ظاہر ہوں تو ڈاکٹر کے پاس جانے کی خواہش میں تاخیر نہ کریں کیونکہ آپ شرمندہ ہیں یا یہ سمجھتے ہیں کہ شکایات اتنی سنجیدہ نہیں ہیں کہ ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اضطراب کی خرابیوں میں مدد حاصل کرنا ممکن ہے۔

اہم بات یہ ہے کہ آپ ان خیالات پر قابو پا لیں جو آپ کو روک رہے ہیں اور کسی ماہر سے بات کریں۔

اینگزائی ڈس آرڈر ایک قابل علاج بیماری ہے۔

اضطراب پر قابو پانے کے لیے معلومات اور مشاورت ضروری ہے۔ اضطراب کی خرابی کے بارے میں آپ جو علم حاصل کرتے ہیں اس سے علاج شروع کرنا بھی آسان ہو جاتا ہے۔

پریشانی آپ کو بیمار کر سکتی ہے، اس لیے بغیر کسی ہچکچاہٹ کے مدد اور علاج حاصل کریں۔



صحت کے ادارے جہاں آپ درخواست دے سکتے ہیں۔

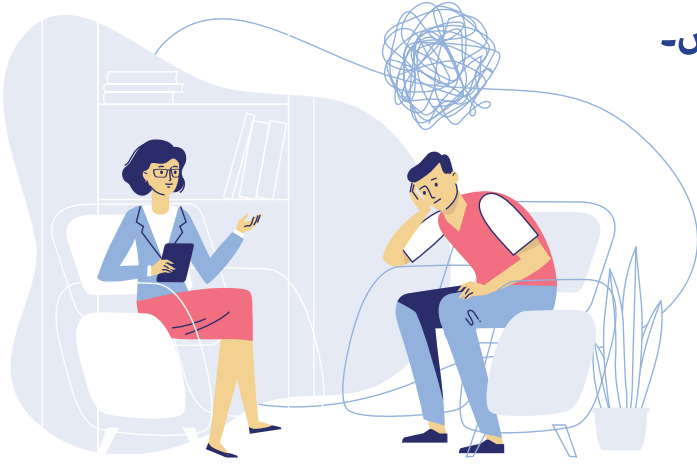
تاریکین وطن صحت کے مراکز

خاندانی صحت کے مراکز

ز صحت کے مراکز

ہسپتال

نجی صحت کے ادارے



یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihhatproject

www.sihhatproject.org

sihhat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

بے چینی کی شکایات



sihhat

