

# Generalized Anxiety Disorder

## جینرلائزڈ اینزائٹی ڈس آرڈر

جینرلائزڈ اینزائٹی ڈس آرڈر کی ہے؟

GAD ایک قسم دی اعصابی بیماری ہے جس وچ بندہ روزمرہ دی زندگی دے معاملات (مثلاً نوکری، اپنی تے گھر دے دوسرے افراد دی صحت دے بارے، پیسہ وغیرہ) لئی ضرورت توں زیادہ پریشان ہوند اہے۔ اکثر اے فکر برداشت توں باہر ہوجاندی ہے، اور بندہ خود تے قابو نہیں کرسکدا۔ اس دی وجہ نال تھکاوٹ، بے چینی، توجہ دی نوچ مشکل، چڑچڑاپن، نیند دی کمی وغیرہ ہوندی ہے۔

### **GAD دی بیماری کیوں ہوندی ہے؟**

GAD ہون دی کوئی ایک وجہ نہیں ہے، مگر تحقیقات کرن آلیاں نے کجھ عوامل دی نشاندہی کیتی ہے۔ ہر فرد وچ علامات وکھریاں ہوندیاں نے:

1. حیاتیاتی عوامل: خاندانی وجوہات، یعنی نسل در نسل وچ، نیوروٹرانسمیٹرز وچ کمی غیر متوازن کیمیکلز، بہت حساس و ہمدرد اعصابی نظام
2. نفسیاتی عوامل: او لوک جیڑے آسانی نال بے چینی دا شکار ہوجاندے نے، ناامید، اور عدم تحفظ دے احساس دی کمی، منفی سوچ، متحمل
3. ماحولیاتی عوامل: بچپن دے منفی تجربات، ذہنی دباؤ پیدا کرنوالے تجربے (مثلاً پریشانیوں حادثات دا تجربہ (پاروزمرہ دی زندگی دا)، مثلاً روزگار وچ، رشتیاں وچ مسئلے وغیرہ

### **میںوں کنج پتہ لگے گا کہ میںوں GAD دی بیماری ہے؟**

جدوں کام تے مسئلہ پیش آوے، دوستاں اور رشتے داراں نال کوئی مسئلہ، تھوڑا بہت پریشانی، بے چینی یا فکر نارمل گل ہے۔ پر، جے تو اڈی فکر تے پریشانی لگاتار 6 مہینے یا زیادہ، مندرجہ ذیل عوامل نال ظاہر ہوندی ہے، اور اتنا زیادہ کے تو اڈے روزمرہ دے کماں وچ، میل ملاپ، اور آرام وچ، حرج ہوون لگ گیا تے تو انوں GAD ہوسکدی ہے۔ تو انوں پیشہ ورانہ طبی مدد لین چاہی دی ہے۔

- (1) بے آرامی و بے چینی
- (2) آسانی نال تھکاوٹ
- (3) توجہ مرکوز وچ دشواری، یا دماغ سن ہونا
- (4) چڑچڑاپن
- (5) پٹھے دکھنے
- (6) نیند خراب ہونا (سونے وچ مشکل یا فیر بے آرام نیند)

## GAD داکہ رخ ہے؟

کافی GAD دے مریضوں دی شخصیت ہمیشہ بے چین ہی رہندی ہے۔ اس بیماری دے مریضوں دا ایک حصہ اپنی بیماری نوں پہچان ہی نہیں پاندے، جیدوں شروع وچ علامات ظاہر ہوندیاں نے۔ اس بیماری دی سمت زندگی وچ پائی جان والی سٹریس دین والے تجربے تے منحصر ہے۔ کہا جاسکدا ہے کہ مریض جتنی دیر تک GAD وچ مبتلا رہے گا، اتنا ہی دیر نال ٹھیک ہووے گا۔ اس توں علاوہ، انہاں لوکاں نوں، دوسرے لوکاں دی نسبت، ڈیپریشن یا دوسریں اضطرابی بیماریاں لگن دا چانس زیادہ ہے۔

## GAD داکہ علاج ہے؟

### (1) نفسیاتی تھراپی

کونگنائیٹو - بیہیویر تھراپی ایک موثر علاج ہے GAD لئی۔ علاج نال غیر حقیقی یقین نوں حقیقی یقین وچ بدل دیتا جاندا ہے۔ مریضوں نوں سکھایا جاندا ہے کہ او کس طرح وقت تے قابو پاسکن، مقصد طے کرنا، مسئلے دا حل ڈھونڈھنا تاکہ بے چینی نوں گھٹ کرن وچ مدد ملے؛ نیز جسمانی طور تے مریض ریلیکس ہون دیاں مشقیاں کرن گے تاکہ انہاں دے دماغی تناؤ نوں گھٹایا جاسکے۔

### (2) دوائیاں نال علاج

GAD دی بیماری نوں قابو پاون لئی، اینٹی ڈیپریسٹ (اضطراب دور کرنے والی دوائی) ٹرینکلایزر (زہنی سکون دی دوائی)، یا نورپیپٹین (سٹریس ہارمونز) بضرورت لئی جاسکدے۔ دوائیاں صرف ڈاکٹر دی پرچی دے مطابق ہی استعمال کر سکدے نے کیونکہ این دوائیاں استعمال کرن نال عادت ہو جان دا خطرہ ہوندا ہے اور انہاں دوائیاں دے مضر اثرات ہوندے۔

## میں GAD تے قابو پاون لی اپنی اور دوسرے لوکاں دی مدد کس طرح کران؟ GAD وچ مبتلا افراد:

1. علاج کروانے وچ جوش و خروش نال حصہ لو
2. صحت مندانہ طرز زندگی اپناؤ: چنگی تے متوازن غذا کھاؤ، باقاعدگی نال اعتدالی ورزش کرو، بامعنی مشغلے اپناؤ، لوکاں نال میل میلاپ رکھو۔ خود نال عہد کرو کہ مشکلاں دا ڈٹ کے مقابلہ کرو گے۔
3. باقاعدگی نال پرسکون ہوندی مشق کرو، تاکہ بے چینی دا اثر گھٹ جائے

## GAD دے مریضوں دے گھر دے بندیاں لئی:

- (1) GAD دی بیماری دے علامات اور وجوہات نوں سمجھو۔ مریض نوں GAD دا مرض لگن واسطے قصور وار نہ ٹھراؤ، اور اس نوں ٹھیک ہون لئی وقت دیو۔
- (2) مریض دی علاج کروان لئی اور دوسریں سرگرمیاں وچ حصہ لین لئی حوصلہ افزائی کرو
- (3) اگر مرض ود جائے، جلد از جلد پیشہ ورانہ طبی مدد حاصل کرو۔