

## Panic Disorder

### گھبراہٹ یا اضطراب دی بے ترتیبی

**گھبراہٹ یا اضطراب دی بے ترتیبی دامرض کی ہے؟**

گھبراہٹ یا اضطراب دی بے ترتیبی دا مرض 'اک قسم دی شدید بے چینی یا ڈرنے دی بیماری ہے اور مسلسل خوف و گھبراہٹ دے حملے اور اس نال وابستہ جسمانی علامات مثلاً پسینے چھٹنے، سانس لینوچ مشکل، کپکپی، سینے دی تکلیف چکروغیرہ شامل نے۔ اس مرض وچ مبتلا لوک اکثر ایناں علامتاں نو نوڈی بیماری دی نشانی سمجھدے نے مثلاً دل دا مرض یا بے قابو ہونا، اس واسطے او گھبراہٹ دے حملے توں بچن لئی مخصوص مقاماں یا صورت حال توں دور رہن دی کوشش کردے نے۔ اس طرح بچنے دی کوشش، خوف و گھبراہٹ وچ اضافہ کرسکدی ہے اور اضطراب و گھبراہٹ دے حملے داسلسلہ لگار بنداہے۔

**گھبراہٹ یا اضطراب دی بے ترتیبی دے کی اسباب نے؟**

گھبراہٹ یا اضطرابی بے ترتیبی دی وجہ بہت سارے عوامل ہوسکدے نے۔ ذہنی دباؤ دینوالے زندگی دے واقعات اور زندگی وچ وڈی تبدیلی، مثلاً طویل مدت بے روزگاری، کسی عزیز دے کھونے نال وی گھبراہٹ یا اضطراب دی بے ترتیبی دا مرض ہوسکداہے۔ جس وقت انسان تے بہت شدت دا ذہنی دباؤ پینداہے تے دماغ دانارمل میکانیزم خطرے دے مقابلے وچ چلنا شروع ہوجانداہے۔ اس نوں کیندے نے "فلائٹ یا-فائٹ" دا جواب بہر حال، کیونکہ این علامات یک دم ظاہر ہوند یا نے، اس لئی اینانوں جان لیوا بیماری یا "پاگل ہونا" سمجھیا جانداہے۔ بعد وچ، جدوں بیرونیم حرکات (مثلاً ورزش، کیفی نپینا) دے جواب وچ ہلکے جسمانی ردعمل داپتہ لگیا، کجھ لوکاں نوں دوبارہ دورہ پھن دا شدید خدشہ ہون لگیا جس دی وجہ نال اضطرابی بے ترتیبی لاحق ہوسکدی سی۔

**گھبراہٹ اضطراب دا کوئی ایک سبب نہیں ہے، شریک عوامل وچ کجھ اے بشمول نے:**

- حیاتیاتی عوامل: خاندانی وجوہات، یعنی نسل در نسل وچ، نیوروٹرانسمیٹرز وچ کمی کے غیر متوازن کیمیکلز، بہت حساس و ہمدرد اعصابی نظام
- نفسیاتی عوامل: او لوک جیڑے آسانی نال بے چینی داشکار ہوجاندے نے، ناامید، اور عدم تحفظ دے احساس دی کمی
- ماحولیاتی عوامل: بچپن دے منفی تجربات، ذہنی دباؤ پیدا کرنوالے تجربے (مثلاً پریشانیاں حادثات دا تجربہ) یا روزمرہ دی زندگی دا، مثلاً روزگاراچ، ناگہانی آفات وغیرہ

**مینوں کنج پتہ لگے گا کہ مینوں گھبراہٹ کا اضطراب دی بے ترتیبی دی بیماری ہے؟**

اگر تسانوں بغیر کسی وجہ توں اچانک شدید خوف محسوس ہونداہے اور ایسی حالت کئی منٹ تک رہندی ہے، اور اس دے نال تسانوں مندرجہ ذیل علامات وچ وں کوئی 4 محسوس ہوندے نے تے، تانوں اضطرابی بے ترتیبی دی بیماری ہوسکدی ہے۔

1) دل دی دھڑکن وچ بے ترتیبی

2) پسینہ

3) کپکپی

4) سانس لینے وچ دقت

5) ایشنوں کے احساسات

6) سینے وچ درد یا بے آرامی

7) متلی

8) چکر آنا یا غشی طاری ہونا

9) گرم، شہوتانگیز فلوشاس اور سردی

10) سنسناہٹ دا احساس یا تھکاوٹ

11) وہم یا خواب دیکھنے والی حالت و احساس ( محسوس ہونا کہ اپناپ جسم توں باہر ہے۔ یا خود تے کوئی

قابو نہیں)

12) موت دا خوف

13) کنٹرول کھون دایا پاگل ہو جانے دا خوف

### گھبراہٹ اضطراب داکی رخ ہے؟

پہلی واری حملے دا تجربہ کرن توں بعد کچھ لوک ان حملوں نال بہت زیادہ پریشان ہو جاندے نے۔ مثلاً انہاں نوں ڈر ہوندا ہے کہ کدے دل دی بیماری تے نہیں ہوگئی یا سوچدے کہ اگر باہر کدے بے ہوش ہونے دا ڈر لگدا ہے یا فیر پاگل ہوندا۔ اس خوف دی وجہ توں بندہ ایسی صورت حال توں بچنے دی کوشش کردا ہے جس نال دورہ پہن دا خطرہ ہووے۔ مثلاً بس دا لمبا سفر، لفٹ وچ چڑنا، ہجوم یا اکیلے سفر کرنا۔ اور فیر اس نوں 'اگور افوبیا' یعنی بھیڑ بھاڑ آلی جگہ دو ڈر ہوسکدا ہے۔ جس نال اس دی زندگی اور کام کاج تے کافی برا اثر پے سکدا ہے۔

### گھبراہٹ یا اضطرابی بے ترتیبی دی بیماری دا علاج کی ہے؟

1) دوائیاں

گھبراہٹ اضطراب دی شدید علامات دے خاتمے لئی ڈاکٹر دی دیتی دوائیاں استعمال کیتیاں جاسکدیاں نے۔

2) نفسیاتی علاج

کونگنائٹیو بیہیویر تھراپی گھبراہٹ یا اضطراب دی بے ترتیبی اور اگور فوبیا دی بیماری دا مؤثر علاج ہے۔ اس وچ، مریض نوں آہستہ آہستہ خوف تے قابو پانا سکھایا جاندا ہے۔ مریض نوں اپنے آپ نوں پرسکون کرنے دیاں مشقیاں سکھایاں جاندیاں نے۔ مریض دا پابندی نال تھراپی کرانا اور اس دے گھرا لیاں دی شمولیت، مریض دے علاج لئی بہت ضروری ہے۔