

ذہنی صحت

پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر کیا ہے؟

پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر ذہنی صحت کا ایک ایسا عارضہ ہے جو کسی صدمے یا انتہائی تکلیف دہ واقعے جیسے جنسی زیادتی، جنگ، جرائم، قدرتی آفات، کسی قریبی عزیز کی موت، اپنی جان کو خطرہ، یا کسی اور کی جان کو خطرہ لاحق ہونے دیکھنا کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ میں مبتلا افراد خطرے کا شدید احساس محسوس کرتے ہیں جس کی وجہ سے وہ ذہنی دباؤ اور اس خدشے کا شکار رہتے ہیں کہ دوبارہ کچھ برا ہو سکتا ہے؛ انہیں اپنی زندگی پر اپنا اختیار ختم ہوتا محسوس ہوتا ہے، اور وہ ایسی آوازوں، بو یا لوگوں سے خوفزدہ ہو سکتے ہیں جو انہیں اس صدمے کی یاد دلاتے ہوں۔ یہ کیفیت آپ کی پوری زندگی کو متاثر کر سکتی ہے، بشمول آپ کی ملازمت یا کاروبار، تعلقات، صحت اور روزمرہ کی سرگرمیوں سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت۔ یہ کیفیت آپ کو اس لیے پیش آ رہی ہے کیونکہ آپ نے کسی انتہائی تکلیف دہ واقعے کا سامنا کیا ہے۔ آپ میں کوئی خرابی یا نقص نہیں ہے۔



علامات

پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر کی علامات میں شامل ہیں اجتناب، تکلیف دہ واقعے پر بات کرنے سے انکار؛ دخل اندازی کرنے والی یادیں، بشمول ڈراؤنے خواب اور فلیش بیکس؛ سوچ اور مزاج میں منفی تبدیلیاں، احساس جرم، الزام، اور ناامیدی؛ اور جسمانی اور جذباتی رد عمل میں تبدیلیاں، جیسے نیند میں خلل اور چڑچڑاہٹ۔



مسائل سے نمٹنے کی مہارتیں

یہ وہ حکمت عملی ہیں جو لوگوں کو ذہنی صحت کے مشکلات کا سامنا کرنے اور مثبت ذہنی صحت و تندرستی حاصل کرنے میں مدد دیتی ہیں، جن میں شامل ہیں: منفی خیالات کی شناخت کرنا اور انہیں مثبت خیالات سے بدلنا؛ اپنے اور دوسروں کے درمیان صحت مند حدود قائم کرنا اور انہیں برقرار رکھنا؛ ذہنی دباؤ کم کرنے اور سکون پہنچانے والی سرگرمیاں، جیسے کہ دعا کرنا، صحت بخش غذا کھانا، مناسب نیند لینا، ہر دن خوشی کے لمحات پیدا کرنا، ذہنی آگاہی کی مشق یا شکر گزاری کی ڈائری لکھنا؛ گراؤنڈنگ کی تکنیکیں جو ہمیں حال سے جوڑتی ہیں اور یہ یاد دلاتی ہیں کہ ہم محفوظ ہیں اور صدمہ گزر چکا ہے مثال کے طور پر کا طریقہ: پانچ چیزیں جو آپ دیکھ سکتے ہیں، چار چیزیں جنہیں آپ چھو سکتے ہیں، تین چیزیں جو آپ سن سکتے ہیں، دو چیزیں جن کی خوشبو محسوس کر سکتے ہیں، اور ایک چیز جس کا ذائقہ چکھ سکتے ہیں؛ ضروری تیلوں کا استعمال کرتے ہوئے اروما تھراپی خوشبو کے ذریعے علاج؛ گہری سانس لینا اور یہ محسوس کرنا کہ آپ اپنے تمام خیالات اور ذہنی دباؤ کو خارج کر رہے ہیں، جس سے ذہن صاف اور پرسکون ہو جاتا ہے؛ جسمانی سرگرمیاں جیسے کہ چہل قدمی، یوگا اور ورزش؛ اور ہنسنا۔



علاج

آپ ایک لائسنس یافتہ کونسلر کے ذریعہ پیش کردہ دماغی صحت کے علاج کے عمومی اختیارات پر غور کرنا چاہتے ہیں جن میں آنکھوں کی نقل و حرکت کی غیر حساسیت اور ری پروسیسنگ، علمی سلوک تھراپی، اور صدمے پر مبنی علمی سلوک تھراپی شامل ہیں لیکن ان تک محدود نہیں۔



صدمے کے بعد کی نشوونما

صدمے کے بعد کی نشوونما سے مراد وہ مثبت نفسیاتی تبدیلیاں ہیں جو کسی صدمے یا تکلیف دہ تجربے کے بعد پیدا ہوتی ہیں۔ جب ہم کوئی چیز کھو دیتے ہیں، تو بعض اوقات اس سے ہمیں اپنے اردگرد کی زندگی کی قدر کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بعد ازاں ہمیں یہ احساس ہو سکتا ہے کہ ہم اپنے پیاروں کے ساتھ زیادہ گہرا تعلق محسوس کر رہے ہیں اور ان کے ساتھ گزارے گئے وقت کی زیادہ قدر کرتے ہیں۔ صدمے کے بعد، ہم اللہ تعالیٰ کے ساتھ بھی زیادہ بامعنی انداز میں تعلق قائم کر سکتے ہیں۔



یہ صرف معلوماتی مقاصد کے لیے ہے ذہنی صحت کے بارے میں اضافی معلومات کے لئے ہم آپ کو ڈاکٹر سے مشورہ، تشخیص، اور علاج حاصل کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔