

### خطرہ سنٹر: لڑو یا بھاگو



جب ہم خطرے میں ہوتے ہیں تو جسم کے حفاظتی نظام حرکت میں آ جاتے ہیں اور دماغ میں موجود خودکار ”خطرہ سنٹر“ کام شروع کر دیتا ہے۔ یہ سنٹر جسم کو لڑنے یا بھاگنے کے لئے تیار کرتا ہے۔ خطرہ سنٹر فوری طور پر جسم کو خطرے کی اطلاع دیتا ہے اور خطرہ ہارمون خارج کرتا ہے۔ ان اطلاعات کے ملتے ہی دل زور زور سے دھڑکتا

ہے، پٹھوں میں سختی اور تناؤ پیدا ہو جاتا ہے، بلڈپریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے، سانس تیز ہو جاتی ہے اور ہماری حسیات جیسے دیکھنا، سننا اور سونگھنا، میں تیزی آ جاتی ہے۔ ان جسمانی تبدیلیوں کی وجہ سے انسان کی طاقت، پھرتی اور چستی میں اضافہ ہوتا ہے، اور اس کی توجہ اور ارتکاز میں بہتری آ جاتی ہے۔ چونکہ اس حالت میں اندرونی اعضاء اور معدے میں خون کی ضرورت نہیں ہوتی اس لئے ان اعضاء میں خون زیادہ نہیں رہتا۔ یہ سب تبدیلیاں انسان کو لڑنے یا بھاگنے میں مدد دیتی ہیں۔ جب لوگ کسی وجہ سے

تناؤ کا شکار ہوتے ہیں تو ان کا خطرہ سنٹر کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ عام حالات میں یہ سنٹر کچھ دیر بعد نارمل ہو جاتا ہے۔ لیکن بعض دفعہ یہ کام کرتا رہتا ہے۔ تاہم سانس اور پٹھوں کی مشقوں کی وجہ سے اس سنٹر کے کام میں اعتدال پیدا ہو جاتا ہے۔



### اداسی کی بیماری کی علامات

- تقریباً ہر وقت اداس اور رنجیدہ محسوس کرنا
- کبھی کبھار بغیر وجہ کے، یا معمولی بات پر رونا
- کام اور روزمرہ کی چیزوں میں دلچسپی نہ لینا
- پہلے جن چیزوں میں لطف آتا تھا اب ان سے لطف نہ آنا
- بغیر کام کاج کے تھکاوٹ محسوس کرنا
- فیصلہ کرنے میں دشواری محسوس کرنا
- بھوک اور وزن میں کمی یا زیادتی
- صحبت اور ہم بستری سے پرہیز کرنا
- اپنے آپ کو دوسروں سے کمتر سمجھنا، عزت نفس کا احساس ختم ہونا
- اپنے آپ کو بیکار اور بے یار و مددگار سمجھنا
- لوگوں سے ملنے سے احتراز کرنا
- بغیر کسی وجہ کے احساس جرم یا ندامت کا شکار ہونا
- مستقبل کے بارے میں مایوسی اور ناامیدی کے خیالات کا آنا اور بعض اوقات خودکشی کا سوچنا

### اداسی کی بیماری کی جسمانی علامات

- سردرد
- جسمانی درد
- گیس
- قبض اور معدے کی دوسری تکالیف
- سینے کی تکالیف

### اداسی کی بیماری کی وجوہات

- کیمیائی توازن کا بگاڑ

- شخصیت (ایسے افراد آسانی سے اداسی کا شکار ہو جاتے ہیں جن میں خود داری اور عزت نفس کی کمی ہو، جو جلد پریشان ہو جاتے ہوں، ہر وقت تشویش یا پریشانی کا شکار رہتے ہوں، انتہا پسند، اکملیت پسند یا وسوسوں کا شکار ہو جاتے ہوں)
- اسی طرح بچپن کے منفی واقعات (جیسے بچپن میں بات بات پر نکتہ چینی اور تنقید)
- برے حالات، حوادث اور صدمے
- جسمانی امراض اور بیماریاں
- شراب و نشہ آور ادویات
- اداسی کا عارضہ خاندانوں میں موروثی طور پر بھی موجود ہو سکتا ہے

### گھبراہٹ کی بیماری کی علامات

- نامعلوم خوف اور دھڑکا لگا رہنا
- توجہ مرکوز کرنے میں مشکل ہونا
- تناؤ، ذہنی دباؤ اور بات بات پر چونک پڑنا
- چڑچڑاپن، گھبراہٹ اور بے چینی

### گھبراہٹ کی بیماری کی جسمانی علامات

- دل کا زور زور سے دھڑکنا
- پسینہ آنا
- معدے کی خرابی
- بار بار پیشاب آنا یا دست لگ جانا
- سانس چڑھ جانا
- سر درد، پٹھوں میں درد اور کھچاؤ
- نیند نہ آنا

نیند کا خلل، اداسی، گھبراہٹ اور تناؤ کی سب سے عام اور سب سے پریشان کن علامت ہے

### نیند کے لئے ضروری صحت مند ماحول

آرام دہ بستر  
کمرے کا درجہ حرارت مناسب ہونا  
شور نہ ہونا  
کمرے میں لائٹ نہ ہونا

## تناؤ، گھبراہٹ اور اداسی کا ابتدائی علاج

نیند میں اضافہ نہ ہونے کے اسباب اور مفید مشورے:

جس طرح کسی مشین کو کافی استعمال کے بعد ٹھنڈا ہونے کے لیے کچھ وقت چاہیئے ہوتا ہے اس طرح ہمارے دماغ کو بھی رکنے کے لیے کچھ وقت چاہیئے ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں مختلف لوگوں کو مختلف طریقے کار آمد لگتے ہیں، جیسے کچھ لوگ سونے سے پہلے پڑھتے ہیں یا بستر میں لیٹ کرٹی وی دیکھتے ہیں یا موسیقی سنتے ہیں۔ اس سے ان کو سونے میں مدد ملتی ہے۔ لیکن کچھ لوگوں کو یوں بھی محسوس ہوتا ہے کہ یہ چیزیں ان کو جگاتی ہیں۔ ہر شخص کو اپنے آپ کو آرام دینے کے طریقے کو آزمانا چاہیئے۔

**جسمانی مسائل:** جسمانی مسائل نیند نہ آنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ جسمانی تکلیف سے پیدا ہونے والی بے آرامی، نیند میں خلل کا باعث بن سکتی ہے۔

**نفسیاتی مسائل:** جب ایک دفعہ نفسیاتی مسائل کا علاج ہو جاتا ہے تو نیند کے مسائل حل ہو جاتے ہیں۔ گھبراہٹ کے علاج کے طریقے اس سلسلے میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔



**نیند کی روٹین / باقاعدگی:** نیند کی روٹین کا ہونا بہت اہم ہے۔ باقاعدگی سے سونا اور جاگنا بہت سے لوگوں کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

**چائے، کافی اور سگریٹ:** سونے سے پہلے چائے یا کافی پینے سے دماغ چوکنا ہو جاتا ہے۔ شام کو ۷ بجے کے بعد چائے یا کافی نہ پینے سے نیند بہتر ہوتی ہے۔ اسی طرح سونے سے پہلے سگریٹ پینے میں کمی سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

**دن میں اوگھنا یا قیلولہ:** دن کے وقت سونے سے بھی نیند میں خلل پیدا ہوتا ہے۔ تحقیق کہتی ہے کہ صبح کے وقت دیر تک سونے کا اداسی سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔

## مزید مفید مشورے:

۱- تنفس اور پٹھوں میں تناؤ کم کرنے کی مشقیں: اس کتاب کے ساتھ موجود سی ڈی کی مشقوں کو دن میں کم از کم تین مرتبہ کریں۔ اس سے تناؤ کم کرنے میں آپ کو مدد ملے گی۔

۲- اچھے تصورات: خوبصورت جگہوں اور اچھی چیزوں اور واقعات کے تصورات سے بھی گھبراہٹ اور اداسی میں کمی ہوتی ہے۔ اس طریقے میں آپ کسی خوبصورت منظر، واقعے یا جگہ کا تصور کرتے ہیں۔ یہ جگہیں حقیقی بھی ہو سکتی ہیں اور ایسی بھی جو آپ نے پہلے نہیں دیکھیں اور آپ انہیں دماغ میں خود بناتے ہیں۔ یہ مناظر جتنے بھی واضح اور مفصل ہوں گے، اتنا ہی سکون میں اضافہ ہوگا۔

۳- دھیان بٹانا: دھیان بٹانے سے بھی گھبراہٹ اور اداسی میں کمی پیدا کی جاسکتی ہے۔ گھبراہٹ کی وجہ سے لوگ اپنی جسمانی کیفیات یا سوچوں میں غرق رہتے ہیں۔ اگر ہم اپنی سوچوں کو ایسے کام پہ لگادیں جو کہ پریشان کن نہ ہو جیسے تلاوت کرنا، ٹی وی دیکھنا، موسیقی سننا، اخبار، رسالہ یا کتاب پڑھنا یا کوئی ایسا کام جس میں آپ کی سوچیں جذب ہو سکیں، تو اس سے بھی مدد ملتی ہے۔



۴- طرز حیات میں تبدیلی: باقاعدہ ورزش، مذہبی یا روحانی سرگرمیاں، نشاستے دار غذا کا کم استعمال، چائے، کافی، سگریٹ، شراب یا دوسری نشہ آور اشیاء سے احتراز، پرسکون زندگی گزارنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح مقابلے بازی، منفی خیالات، انتہا پسندی، دوسروں کی خوشنودی کی خواہش، اکملیت پسندی، نرگسیت اور یہ خواہش کہ ہر چیز پر میرا قابو ہو یا یہ کہ

دوسرے ہمیشہ وہ کریں جو میں چاہتا ہوں، گھبراہٹ اور اداسی کی وجہ بنتی ہیں۔ ان عادات پر قابو پانا کافی مددگار ہو سکتا ہے۔

خوراک جو کہ گھبراہٹ پیدا کرتی ہے	کھانے کی عادات، جو گھبراہٹ کی وجہ بنتی ہیں
چائے، کافی، سگریٹ، شراب	تیزی سے کھانا / دھیان سے نہ کھانا
نشہ آور ادویات	خوراک نہ چبانا / صرف پندرہ بیس نوالوں میں غذا ختم کر دینا
زیادہ نمک والی خوراک	بہت زیادہ کھانا
چاکلیٹ	کھانے کے درمیان بہت زیادہ پانی استعمال کرنا
سرخ گوشت اور ہارمون پر پلے جانور	بھوکا رہنا
بہت زیادہ پانی پینا	شوگر کا کم ہونا



## اگلے ہفتے کی مشق

سانس کی مشقیں – سانس کی مشقیں فوری طور پر ذہنی دباؤ اور گھبراہٹ کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اگلے ہفتے، دن میں کم از کم ۳ مرتبہ اس کتاب کے ساتھ دی گئی سی ڈی میں موجود سانس اور پٹھوں کی مشقیں کریں۔ اس کے بعد بھی یہ مشقیں اس وقت تک کرتے رہیں جب تک بہتری محسوس نہ کریں۔

