

پہلا ہفتہ : تناؤ کی علامات اور وجوہات

تناؤ کیا ہے؟

ذہنی تناؤ یا دباؤ جسے ہم ٹینشن بھی کہتے ہیں، کسی خطرے یا پریشانی کی صورت میں ہونے والی کیفیت ہے لیکن جب تناؤ ایک حد سے زیادہ ہو جائے، یا لمبے عرصے تک قائم رہے تو اسکا آپکی صحت، مزاج، صلاحیتوں، تعلقات اور معیار زندگی پر تباہ کن اثر ہوتا ہے۔

تناؤ کی وجوہات کیا ہوتی ہیں؟

تبدیلیاں یا دکھ جیسے گھر یا نوکری کی تبدیلی یا کسی عزیز کی فوتگی۔ ان کے علاوہ معاشی مسائل، گھریلو یا نوکری کے مسائل، تعلقات کے مسائل، بال بچوں کے مسائل، دائمی پریشانی، غیر حقیقی توقعات، اداسی اور منفی سوچیں بھی ان وجوہات میں شامل ہیں۔

تناؤ کے اثرات کیا ہوتے ہیں؟



اگر کوئی لمبے عرصے تک تناؤ کا شکار رہے تو ذہنی یا جسمانی بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ مثلاً معدے کی بیماریاں، دل کی بیماریاں، کسی بھی قسم کا درد، نیند اور بھوک کے مسائل، اداسی اور گھبراہٹ کی بیماریاں، جلد کی بیماریاں، جسمانی قوت مدافعت کی کمی سے ہونے والی بیماریاں۔

تناؤ کی علامات کیا ہوتی ہیں؟

مندرجہ ذیل فہرست، تناؤ کی کچھ عمومی علامات کی نشاندہی کرتی ہے۔ آپ جن علامات کا شکار ہیں ان پر (✓) کا نشان لگائیں۔

تناؤ کی علامات: خطرے کی گھنٹی

سوج کی علامات	جذباتی علامات
○ یادداشت کے مسائل	○ مزاج کا اتار چڑھاؤ
○ توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کا فقدان	○ چڑچڑاہٹ یا جلد غصے میں آ جانا
○ غلط فہمیوں کا شکار ہونا	○ بے چینی یا پرسکون ہونے کی ناقابلیت
○ ہمیشہ چیزوں کا منفی پہلو دیکھنا	○ تنہائی کا احساس یا الگ تھلک رہنا
○ گھبراہٹ ہونا یا سوج کا منتشر ہونا	○ کسی چیز کے قابو میں نہ ہونے کا احساس
○ مسلسل پریشان رہنا	○ اداسی یا دائمی ناخوشی کا احساس
جسمانی علامات	برتاؤ سے متعلقہ علامات
○ جسمانی درد یا تکلیفیں	○ ضرورت سے کم یا زیادہ کھانا
○ پیش یا قبض	○ بہت کم یا زیادہ سونا
○ متلی ہونا یا چکر آنا	○ خود کو دوسروں سے الگ کر لینا
○ سینے میں درد یا دل کی دھڑکن کا تیز ہونا	○ ذمہ داریوں کو نظر انداز کرنا یا ان میں تاخیر کرنا
○ جتنی تحریک کا ختم ہو جانا	○ چیزوں میں دلچسپی ختم ہو جانا
○ مستقل نزلہ زکام رہنا	○ سکون کے لیے شراب، سگریٹ یا نشہ آور ادویات کا استعمال



خوشی محمد، خوشحال پور کا ایک زمیندار تھا۔ گھر میں کوئی مسئلہ نہیں تھا اور اس کی زندگی مناسب طور پر گزر رہی تھی، لیکن پچھلے سال اسے دل کا دورہ پڑا تھا۔ تب سے اسے ذہنی تناؤ اور دباؤ رہنے لگا تھا۔ پچھلے کچھ ہفتوں سے اسے ہر وقت تھکاوٹ رہتی اور دل بجھا بجھا سا رہتا۔ وقت کے ساتھ ساتھ ناامیدی اور اداسی میں اضافہ ہوتا جا رہا تھا۔ وہی خوشی جسے گاؤں کے لوگ خوشیا کہتے تھے اب بات بات پر رو بھی پڑتا تھا۔ گاؤں کے حکیم کا کہنا تھا کہ اس کے جگر میں گرمی ہے، مگر اس کے علاج سے بھی کوئی فرق نہیں پڑا۔ اس نے پھر ایک ماہر امراض قلب سے رابطہ کیا جس نے اسے ایک ماہر امراض نفسیات کے پاس بھیج دیا جس نے اسے بتایا کہ اسے لمبے عرصے سے ذہنی تناؤ رہنے کی وجہ سے اداسی کی بیماری ہو گئی ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے پڑھنے کے لئے اس حوالے سے لکھی گئی ایک کتاب بھی اسے دی۔

خاتون بی بی، وصید پور کے ہائی سکول میں استانی تھی۔ گھر میں کسی چیز کی کمی نہیں تھی۔ خاوند ایک کامیاب بزنس مین تھا۔ پچھلے دو سال سے وہ اپنے بیٹے کی پڑھائی کی وجہ سے پریشان رہتی تھی۔ اسے کچھ عرصے سے کافی ٹینشن رہتی تھی۔ اسکا دل اچانک تیزی سے دھڑکنے لگتا۔ اسے لگتا تھا کہ اسے دل کی بیماری ہے۔ حالانکہ دل کے سب ٹیسٹ ٹھیک تھے۔ اس کے سر میں درد رہتا تھا۔ اسے بد ہضمی کی شکایت ہو گئی تھی، گیس رہتی تھی اور کھٹے ڈکار آتے تھے۔ اسے ٹھنڈے پسینے آتے اور ہاتھ پیروں میں سویاں چھتیں۔ اس کے مزاج میں بھی تلخی آ گئی تھی۔

