

كے بارے میں معلومات PTSD

علامات، علاج اور مریضوں اور رشتہ
داروں كے لیے اچھے مشورے

مواد:

- 3 PTSD کیا ہے؟
- 4 PTSD کی علامات کیا ہیں؟
- 4 فلیش بیک
- 5 احتراز
- 5 زیادہ چونکنے رہنا اور ذہنی طور پر حد سے زیادہ حساس ہونا
- 6 کیا PTSD قابل علاج ہے؟
- 6 ہم ڈنمارک کے ذہنی صحت کی سروسز کے کیپیٹل علاقہ میں PTSD کا علاج کس طرح کرتے ہیں؟
- 8 رشتہ داروں کے لیے اچھا مشورہ
- 8 سنیں اور سوالات پوچھیں
- 9 مزید سوالات ہیں؟
- 10 ہمارے مریض ہماری اولین ترجیح ہیں

PTSD کیا ہے؟

PTSD پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر (صدمے کے بعد تناؤ کا مرض) کا مخفف ہے۔

یہ ایک ذہنی مرض ہے جو کسی بے حد متشدد یا جان خطرے میں ڈالنے والی صورتحال کا سامنا یا مشاہدہ کرنے کی صورت میں پیدا ہو سکتا ہے، اس مرض میں آپ بہت زیادہ خوف، دہشت یا بے بسی محسوس کر سکتے ہیں۔

مثالوں میں قدرتی آفات، عصمت دری، بچپن میں جنسی حملہ، تشدد، حادثات، تعذیب اور جنگ شامل ہیں۔

کچھ حقیقی جان لیوا خطرے سے دوچار ہوئے ہوتے ہیں جبکہ دیگر نے جان لیوا خطرے میں ہونا محسوس کیا ہوتا ہے۔ اہم یہ ہے کہ ذہن نے خطرے پر کس طرح رد عمل ظاہر کیا اور اس کا ادراک کس طرح کیا۔

آپ کو کیسے پتا چلے گا کہ آپ کو PTSD ہے؟

ایک متشدد تجربے کے بعد، جذباتی اور جسمانی طور پر رد عمل ظاہر کرنا نیز کچھ وقت کے لیے تجربے سے متاثر رہنا بالکل عام بات ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ PTSD موجود ہے۔

PTSD کی تشخیص اس وقت ہوتی ہے جب علامات کم از کم ایک ماہ تک برقرار رہتی ہیں۔

PTSD کی علامات کیا ہیں؟

علامات کے تین بنیادی گروپس ہیں جو PTSD کی خصوصیات میں شامل ہیں:

- فلیش بیک
- احتراز
- زیادہ چوکنے رہنا۔

فلیش بیک

PTSD کی خصوصیات میں بار بار صدمے کے سنگین فلیش بیکس نیز صدمے کی غیر اختیاری یادیں شامل ہیں۔ یہ فلیش بیکس مختلف طریقوں سے ہو سکتے ہیں:

مخل یادیں

PTSD سے متاثرہ کئی لوگوں کو اس بات کا سامنا ہوتا ہے کہ انہیں متشدد تجربہ کے بارے میں خیالات غیر اختیاری طور پر آنا جاری رہتے ہیں۔ وہ نہ چاہتے ہوئے بھی جو ہوا ہے اس کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں اور کئی لوگوں کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہ اپنے خیالات پر قابو نہیں پا سکتے جو متشدد تجربے کے ارد گرد ہی منڈلاتے رہتے ہیں۔

فلیش بیکس

فلیش بیکس عموماً جو ہوا ہے اس سے متعلق بھٹکے ہوئے خیالات یا چھوٹی فلموں کی طرح ہوتے ہیں جن میں انسان کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہ اسی صورتحال میں واپس جا چکا ہے۔ مثال کے طور، آپ وہی ہو، آوازیں، ذائقے یا مناظر محسوس کرتے ہیں جن کا تجربہ صدمے کے دوران ہوا تھا۔ اسی طرح، صدمے کی یاد دلانے والے حسی تاثرات فلیش بیکس یا سنگین بے سکونی پیدا کر سکتے ہیں۔

ڈراؤنے خواب

PTSD سے متاثرہ کئی لوگوں کو صدمے کے تجربے سے متعلق ڈراؤنے خواب آتے ہیں جو نیند میں مخل ہو کر انہیں جگا دیتے ہیں لہذا متاثرہ افراد سونے سے خوفزدہ ہو سکتے ہیں۔

کئی افراد کو اضطراب کی علامات کا بھی سامنا ہوتا ہے جو تجربہ یاد دہانی کرائے جانے کی صورت میں متحرک ہوتی ہیں۔

اضطراب کی عمومی علامات یہ ہیں:

- ہاتھوں یا جسم کا کانپنا/تشنج العضلات
- پٹھوں میں تناؤ
- پسینہ آنا
- دل تیزی سے دھڑکنا
- سینے میں درد
- چکر آنا
- ہانپنا

احتراز

جب آپ کو PTSD ہو تو آپ اکثر ان چیزوں سے احتراز کرتے ہیں جو آپ کو اس متشدد تجربے کی یاد دلائیں۔ احتراز کی دو اقسام ہیں:

ذہنی اور جذباتی احتراز

آپ صدمے کے بارے میں اپنے خیالات اور احساسات کو دور دھکیلنے کی کوشش کرتے ہیں اور جو ہوا اس کے بارے میں بات کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ آپ اپنے جذبات کو دور دھکیلنے میں اس قدر مہارت حاصل کر لیتے ہیں کہ آپ جذباتی طور پر مفلوج ہو جاتے ہیں کیونکہ آپ منفی یا مثبت جذبات محسوس نہیں کرتے۔

رویہ جاتی احتراز اور روزمرہ کی زندگی میں احتراز

اس میں ان لوگوں، جگہوں، صورتحالوں اور چیزوں سے احتراز کرنا شامل ہو سکتا ہے جن سے آپ کو صدمے کی یاد آئے۔ نتیجتاً، آپ کی زندگی سماجی نیز پیشہ ورانہ طور پر کافی زیادہ محدود ہو جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ خود کو ہر وقت کسی نہ کسی چیز مثلاً کام میں مصروف رکھنے کی کوشش کریں لیکن وقت کے ساتھ یہ برقرار رکھنا مشکل ہو جائے گا۔

زیادہ چوکنے رہنا اور ذہنی طور پر حد سے زیادہ حساس ہونا

PTSD کی وجہ سے، جسم چوکنے رہتا ہے۔ آپ کو مسلسل چوکنے رہنے کا احساس ہو سکتا ہے اور آپ تیز آوازوں یا اچانک حرکات سے بوکھلا سکتے ہیں۔

نتیجتاً، کئی لوگ اپنے ارد گرد کے ماحول کو اسکین کرتے ہیں اور انہیں بہت زیادہ کنٹرول کی ضرورت ہوتی ہے۔ کئی لوگوں کو نیند کے مسائل اور چڑچڑے پن اور غصے سے بھڑک اٹھنے کا سامنا ہوتا ہے نیز توجہ مرکوز کرنے اور یادداشت کے مسائل بھی کثرت سے ہوتے ہیں۔

اضطراب کے علاوہ، PTSD سے متاثرہ کئی لوگ مایوسی کی علامات کا سامنا کرتے ہیں اور کچھ صدمے سے متعلق خیالات اور جذبات سے بچنے اور سماجی صورتحالوں سے نبرد آزما ہونے کی کوشش میں منشیات کے عادی ہو جاتے ہیں۔ بہت سے لوگ شرمندگی اور احساسِ ندامت جیسے بے سکون کرنے والے جذبات کا سامنا بھی کرتے ہیں۔ خود کشی کرنے کے خیالات بھی کافی عام ہیں۔

کیا PTSD قابل علاج ہے؟

جب آپ اپنی بدترین حالت میں ہوتے ہیں تو آپ کو ایسا لگ سکتا ہے کہ بہتر ہونا ناممکن ہے۔ تاہم PTSD کا علاج کرنا ممکن ہے تاکہ صدمے والی یادیں آپ کی روزمرہ کی زندگی میں کم جگہ گھیریں اور آپ ایسی بہت سی چیزیں کر پائیں جو آپ صدمہ پہنچانے والے واقعہ سے پہلے کر پاتے تھے۔

ہم ڈنمارک کے ذہنی صحت کی سروسز کے کیپیٹل علاقہ میں PTSD کا علاج کس طرح کرتے ہیں؟

PTSD ایک قابل علاج مرض ہے اور اس سے مکمل شفا یاب ہونا یا پھر اس مرض کے ساتھ اس طرح رہنا کہ یہ آپ کی زندگی کو کنٹرول نہ کرے ممکن ہے۔

PTSD کا علاج کرواتے وقت، آپ کو اکثر مندرجہ ذیل کی آفر کی جائے گی:

- تعلیم برائے نفسیات (مرض سے متعلق اسباق)
- صدمے کے لیے نفسیاتی علاج
- طبی علاج

PTSD سے متعلق اسباق (تعلیم برائے نفسیات)

اگر آپ کو علامات اور مرض کی اچھی سمجھ بوجھ ہو تو PTSD کے ساتھ زندگی گزارنا اور اس کا علاج کروانا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔ اسی لیے PTSD سے متعلق اسباق علاج کا اہم حصہ ہوتے ہیں۔ تکنیکی زبان میں اپنی بیماری کے بارے میں معلومات رکھنے کو 'تعلیم برائے نفسیات' کہتے ہیں۔

اگر آپ علامات جانتے ہیں نیز یہ کہ آپ مختلف صورتحالوں میں عموماً کس طرح رد عمل دیتے ہیں تو رد عمل سے اچھے طریقے سے نمٹنا نسبتاً آسان ہوتا ہے، چاہے اپنے بل بوتے پر یا پھر اپنے رشتہ داروں یا دیگر معاون افراد کی مدد سے۔

صدمے کے لیے نفسیاتی علاج

PTSD کے علاج کی مؤثر ترین صورت صدمے کے لیے نفسیاتی علاج ہے۔ یہ علاج تربیت یافتہ تھراپسٹ کے ساتھ بات چیت پر مشتمل ہے جو کہ اکثر کوئی ڈاکٹر یا سائیکالوجسٹ ہوتا ہے جس کے ساتھ آپ اپنے تجربے سے متعلق بات کرتے ہیں۔

کئی لوگوں کے لیے، اس بارے میں بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے کیونکہ PTSD کی ایک علامت متشدد تجربہ کے بارے میں یادوں اور احساسات سے گریز کرنا ہے۔ لیکن جب آپ اپنے تجربے کو مرحلہ بہ مرحلہ الفاظ میں ڈھالنا شروع کرتے ہیں تو آہستہ آہستہ آپ کو یہ ادراک ہونے لگتا ہے کہ آپ اب خطرے میں نہیں ہیں نیز وہ تجربہ دراصل ماضی کی بات ہے۔

آہستہ آہستہ، آپ براہ راست یا بلاواسطہ تاہم کافی بے ضرر صدمے کی یاد دلانے والی صورتحالوں سے احتراز کرنے کی عادت ختم کر کے اپنی زندگی واپس حاصل کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس سے آپ کے اضطراب میں کمی آئے گی۔

طبی علاج

کچھ عرصے کے لیے، اضطراب کی کچھ علامات کا علاج ادویات کے ذریعے کرنا ضروری ہو سکتا ہے۔ اضطراب ختم کرنے کی ادویات اضطراب یا پریشانی کے احساس کو گھٹاتی ہیں۔ ادویات جسمانی اور نفسیاتی علامات دونوں کو معتدل بنا سکتی ہیں اور عموماً پُرسکون کرنے والا اثر ڈالتی ہیں۔

میں PTSD کا علاج کیسے حاصل کروں؟

اگر آپ کو شبہ ہے کہ آپ PTSD کا شکار ہیں تو اپنے جنرل پریکٹیشنر سے رابطہ کریں۔

اس کے بعد، ڈاکٹر فیصلہ کرے گا کہ آپ کو ڈنمارک کے ذہنی صحت کی سروسز کے کیپیٹل ریجن کو ریفر کیا جانا چاہیے یا پھر کہیں اور موجود تھراپسٹ کو ریفر کیا جانا چاہیے۔

اگر آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہو تو آپ جب چاہیں نفسیاتی ایمرجنسی کے ڈپارٹمنٹ جا سکتے ہیں۔ قریب ترین نفسیاتی ایمرجنسی کا ڈپارٹمنٹ www.psykiatri-regionh.dk/akut پر تلاش کیا جا سکتا ہے

رشتہ داروں کے لیے اچھا مشورہ

PTSD کے شکار شخص کا رشتہ دار ہونا مشکل ہو سکتا ہے۔ بہت سے لوگ کہتے ہیں انہیں یہ پوری طرح معلوم نہیں ہوتا کہ مدد کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے۔ ایک رشتہ دار کے طور پر آپ جو بہترین کام کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنے میں ان کو سپورٹ کریں۔

یہ فرق سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے کہ آیا آپ کا قریبی شخص کسی مشکل واقعہ کے بعد 'بس' کچھ بوکھلاہٹ کا شکار ہے یا پھر اسے PTSD کی حقیقی علامات لاحق ہیں۔ کوئی تجربہ کار پیشہ ور اس بات کا تعین کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

سنیں اور سوالات پوچھیں

آپ ضرورت کی حد تک بات سن کر اور ان کے ساتھ رہ کر بہترین سپورٹ فراہم کرتے ہیں۔ مشورہ دینے کے بجائے سوالات پوچھیں۔ اضطراب کے دوروں کے دوران، اہم ترین کام اس شخص کو پرسکون کرنا ہے تاکہ صورتحال بھی پرسکون ہو جائے۔

ایک رشتہ دار کی حیثیت سے، آپ اس شخص کے روزمرہ کے کئی کام سنبھال سکتے ہیں جیسے کہ خریداری اور ڈرائیونگ۔ کبھی کبھار یہ ضروری ہو سکتا ہے لیکن نقطہ آغاز کے طور پر، یہ بہتر رہتا ہے کہ اس شخص کو خود کام کرنے میں سپورٹ کیا جائے یا پھر اس کے ساتھ مل کر کام کیا جائے۔

رشتہ داروں کو بھی کسی پیشہ ور، کسی اچھے دوست یا مماثل صورتحال میں کسی اور شخص سے بات کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ان سرگرمیوں کو برقرار رکھنا اچھا رہتا ہے جو آپ کے لیے معنی خیز ہوں اور آپ کو توانائی بخشیں۔

رشتہ داروں کے لیے سپورٹ

ڈنمارک کی ذہنی صحت کی سروسز کے کیپیٹل ریجن میں رشتہ داروں کے لیے مختلف سپورٹ آفرز موجود ہیں۔

آپ Recovery School (ریکوری سکول) پر رشتہ داروں کے لیے کورسز تلاش کر سکتے ہیں:

www.psykiatri-regionh.dk/undersoegelse-og-behandling/skolen-for-recovery/kurser

مزید معلومات یہاں حاصل کریں:

www.psykiatri-regionh.dk

مزید سوالات ہیں؟

PsykInfo پر، ہم ذہنی بیماریوں، علامات اور علاج سے متعلق سوالات کا جواب دیتے ہیں۔ ہماری نرسیں ایسے افراد نیز ان کے رشتہ داروں کو ٹیلی فون مشاورت یا ذاتی گمنام مشاورت فراہم کرتی ہیں جو مشکل اور نامعلوم صورتحال میں ہوں۔

ہم ایک علاج کے سسٹم میں مجموعی جائزہ تشکیل دینے میں مدد کرتے ہیں جو عموماً پیچیدہ ہوتا ہے نیز ہم متعلقہ آفرز بھی جانتے ہیں۔
PsykInfo علاج یا تھراپی کے سلسلوں کی آفر نہیں کرتی ہے لیکن جو بھی ہم سے رابطہ کرتا ہے اسے اگلے اقدامات لینے کے لیے درکار معلومات مل جاتی ہیں۔



Psykinfo ڈنمارک کے ذہنی صحت کی سروسز کے کیپیٹل ریجن کے تحت ایک معلوماتی سینٹر ہے۔
Rosengården 14, 1174 Copenhagen K
Nørreport اسٹیشن کے بالکل پاس موجود ہیں۔
متبادل طور پر، آپ +45 38 64 13 00 پر ہمیں کال کر سکتے ہیں۔

www.psykinfo-regionh.dk پر جائیں

PsykiInfo
Viden
der får
dig
videre

ہمارے مریض ہماری اولین ترجیح ہیں

ڈنمارک کے ذہنی صحت کی سروسز کے کیپیٹل ریجن میں علاج اکثر معالجہ کی کئی صورتوں کے امتزاج پر مشتمل ہوتا ہے اور ہمیشہ ہر مریض کی انفرادی اور سب سے فوری ضروریات پر مبنی ہوتا ہے۔

نتیجتاً، علاج کا کوئی بھی سلسلہ دوسرے سے مکمل مماثلت نہیں رکھتا۔

ذہنی صحت کی سروسز کے عملہ کے پاس اس حوالے سے پیشہ ورانہ بصیرت ہوتی ہے کہ ذہنی بیماریاں کس طرح پیدا ہو سکتی ہیں نیز ان کا علاج کس طرح ہوتا ہے۔ ہم یہ جاننا چاہیں گے کہ آپ کو اپنی بیماری کا تجربہ کس طرح ہوتا ہے اور علاج کے حوالے سے آپ کا کیا ہدف ہے۔

جب ہم ایک ساتھ مل کر علاج کی منصوبہ بندی کرتے ہیں تو یہ دونوں پہلو ہمارے نقطہ آغاز کے طور پر کام کرتے ہیں۔

علاج کا ہدف آپ کو ٹھیک کرنا یا خاطر خواہ حد تک بہتر محسوس کرنے میں آپ کی مدد کرنا ہے۔ ذہنی بیماری کا شکار لوگ کب اور کس حد تک شفا یاب ہوتے ہیں یہ ہر شخص کے لیے مختلف ہوتا ہے۔

لیکن درست علاج کے ساتھ، ہر کوئی بہتر ہو سکتا ہے اور روزمرہ کی زندگی تشکیل دے سکتا ہے یا دوبارہ شروع کر سکتا ہے۔

ڈنمارک کی ذہنی صحت کی سروسز کا کیپیٹل ریجن

بہت سے لوگ اپنی زندگی کے دوران ذہنی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔ ڈنمارک کی ذہنی صحت کی سروسز کے کیپیٹل ریجن میں، ہم ہر سال مختلف ذہنی بیماریوں کے لیے تقریباً 50,000 بچوں اور بڑوں کا علاج کرتے ہیں۔

علاج اسپتال سے باہر، رابطہ کرنے والی ٹیموں کے ذریعے اور ضرورت پیش آنے پر اسپتال میں داخل کر کے، دونوں طریقوں سے کیا جاتا ہے۔



Psykiatri

