

اضطراب کے عارضے کی علامات کیا ہیں؟

اضطراب کے عارضے کی علامات بہت سی ہو سکتی ہیں۔ وہ فرد کے لحاظ سے اور آپ کے اضطراب کے عارضے کی قسم کے لحاظ سے مختلف ہو سکتی ہیں۔ علامات آپ کے زندگی گزارنے اور دوسروں کے ساتھ وقت گزارنے کے طریقے پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہیں۔

بے چینی کی بہت سی علامات ہیں۔ ذیل کی علامات کئی قسم کے اضطراب کی خرابیوں میں مشترک ہیں:

- پریشان کن خیالات یا عقائد
- خوف اور خوف کے احساسات
- جسمانی علامات جیسے تیز دل کی دھڑکن یا متلی
- رویے میں تبدیلیاں جیسے پچھلی عام سرگرمیوں سے گریز کرنا

اضطراب کے عارضے کی وجہ کیا ہے؟

کئی عوامل اضطراب کی خرابی کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔ وہ ایک عورت سے دوسری عورت میں مختلف ہو سکتے ہیں۔ چند عام خطرے والے عوامل میں شامل ہیں:

- بچپن یا جوانی میں تکلیف دہ واقعات
- ماہواری کے دوران ہارمونل تبدیلیاں
- اضطراب یا دیگر ذہنی عوارض کی خاندانی تاریخ

عام علاج کے اختیارات کیا ہیں؟

کچھ لوگوں کے لیے، علاج سے اضطراب کی علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اضطراب کے علاج کی کئی اقسام ہیں جو آپ کو ہر روز اپنی علامات کو منظم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں، جیسے:

- **مشاورت (سائیکو تھراپی یا ٹاک تھراپی)**
- علاج کی اس شکل میں تربیت یافتہ ذہنی صحت کے پیشہ ور سے بات کرنا شامل ہے۔ ایک ساتھ مل کر، آپ اپنی پریشانی پر قابو پانے کے لیے کام کر سکتے ہیں۔
- **ادویات**
- ادویات اضطراب کی خرابیوں کا علاج نہیں کرتی ہیں لیکن علامات کو دور کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے اضطراب کے لیے دوائیں لکھ سکتے ہیں۔ اضطراب کے عوارض سے نمٹنے کے لیے استعمال ہونے والی دوائیوں کی سب سے عام مثالیں اینٹی ڈپریشنس، اینٹی اینزائٹی دوائیں (جیسے بینزوتیازپائنز) اور بیٹا بلاکرز ہیں۔

یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے لیے کون سا علاج صحیح ہے اپنے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے سے بات کریں۔ طبی علاج شروع کرنے یا بند کرنے سے پہلے آپ کو اپنے فراہم کنندہ سے خطرات، فوائد اور ضمنی اثرات کے بارے میں بھی بات کرنی چاہیے۔

اضطراب کیا ہے؟

اضطراب کسی صورت حال یا کسی موقع پر پریشانی، گھبراہٹ اور خوف کی کیفیت ہے۔ یہ ذہنی دباؤ کے نتیجے میں پیدا ہونے والا معمول کا رد عمل ہے۔ اضطراب کام پر چیلنجنگ صورتحال میں ہشیار رہنے میں، امتحان کے وقت پڑھائی پر محنت کرنے میں، یا پھر اہم تقریر کے موقع پر توجہ مرکوز کرنے میں آہل مدد کرتا ہے۔ عام طور پر، یہ آپکو کسی بھی صورت حال سے نمٹنے میں مدد کرتا ہے۔ جب صورت حال پر قابو پانا مشکل ہو جائے اور یہ آپکی روز مرہ زندگی کو متاثر کرنے لگے تو یہ غیر فعال ہو سکتا ہے۔

اضطراب کا عارضہ کیا ہے؟

اضطراب کا مرض تب ہوتا ہے جب آپکی بڑھتی ہوئی پریشانی آپکی روزمرہ زندگی پر اثر انداز ہونے لگے جیسا کہ کام یا سکول جانے یا دوستوں اور خاندان کے ساتھ وقت گزارنے میں رکاوٹ ہو۔ اضطراب کا مرض سنگین ذہنی بیماری ہے۔

اضطراب کا مرض امریکہ میں سب سے عام ذہنی عارضہ ہے۔ یہ امریکہ میں تقریباً چالیس ملین امریکیوں کو متاثر کرتا ہے۔ عورتوں کو زندگی بھر میں یہ مرض پیدا ہونے کے امکانات مردوں کے مقابلے میں دوگنے ہیں۔ اضطراب کا مرض قابل علاج ہونے کے باوجود اس سے متاثر ہونے والے صرف سینتیس فیصد لوگوں کا ہی علاج ہو پاتا ہے۔

اضطراب کے امراض کی اہم اقسام کونسی ہیں؟

اضطراب کے امراض کی اہم اقسام بہت سی ہیں۔ انکی اپنی اپنی خصلتیں ہیں اور وہ لوگوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتی ہیں۔

- **اضطراب کے عمومی امراض (جی اے ڈی)** میں زندگی کے عام معاملات کے بارے میں، جیسے کہ خاندان یا آمدنی کے متعلق حد سے بڑھی ہوئی تشویش ہونا ہے۔ یہ روزانہ ہو سکتی ہے اور دن گزارنا یا رات کو سونا مشکل کر سکتی ہے۔ (جی اے ڈی) اور دوسرے اہم ذہنی دباؤ عموماً مریض کو اکٹھے متاثر کرتے ہیں۔
- **دہشت زدہ ہونے کا عارضہ** اس میں بار بار اور اچانک گھبراہٹ کے حملے شامل ہیں، جو کہ دہشت کے غیر متوقع احساسات ہیں جو بغیر کسی وارننگ کے ہوتے ہیں۔ گھبراہٹ کے حملے اس وقت ہو سکتے ہیں جب کوئی براہ راست خطرہ نہ ہو۔
- **فوبیاس** کسی چیز کا شدید خوف ہے جس سے کوئی خطرہ نہیں ہے۔ اس میں ہوائی سفر کرنا یا لوگوں کے ایک بڑے گروپ کے ارد گرد رہنا شامل ہو سکتا ہے۔

خواتین اور پریشانی

آپ کو دوران حمل اضطراب کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ حاملہ ہونے کے بارے میں سوچ رہے ہیں، حاملہ ہیں، یا دودھ پلا رہی ہیں، تو آپ کو اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے کسی بھی دوائیوں کے بارے میں بات کرنی چاہیے جو آپ پریشانی یا اضطراب کے لیے لے رہی ہیں۔ کچھ دوائیوں آپ کے غیر پیدائشی بچے کو متاثر کر سکتی ہیں، لیکن دماغی صحت کی حالتوں کا علاج نہ کیا جائے تو یہ بھی غیر پیدائشی بچے کو متاثر کر سکتا ہے۔ کچھ دوائیوں مان کے دودھ کے ذریعے بھی آپ کے بچے تک پہنچ سکتی ہیں۔ اپنے فراہم کنندہ سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ اور آپ کے بچے کے لیے کون سے علاج محفوظ ہیں۔

حمل کے دوران یا ایک نئی ماں کے طور پر، آپ بعض اوقات جذبات سے مغلوب محسوس کر سکتے ہیں۔ دماغی صحت کی مدد اور وسائل نیشنل میٹرنل مینٹل ہیلتھ ہاٹ لائن کے ذریعے دستیاب ہیں۔ یہ مفت، خفیہ اور دن رات چوبیس گھنٹے دستیاب ہے۔ (1-833-943-5746) (1-833-9-HELP4MOMS) پر فون کریں یا پیغام بھیجیں۔

طبی علاج کے تمام اختیارات کے بارے میں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں۔ ان کے خطرات اور فوائد پر تبادلہ خیال کریں۔ آپ کا فراہم کنندہ یا ڈاکٹر آپ کے تمام سوالات کے جوابات ایک ساتھ دے سکتا ہے، آپ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ کے لیے کون سا علاج صحیح ہے۔

میری جسمانی صحت کا میری ذہنی صحت پر کیا اثر پڑتا ہے؟

جو لوگ جسمانی طور پر صحت مند نہیں ہیں انہیں ذہنی طور پر صحت مند رہنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ذیابیطس یا دل کی بیماری جیسے دائمی (طویل مدتی) صحت کے مسائل کے ساتھ رہنے والے لوگوں میں اکثر تناؤ اور اضطراب کی اعلیٰ سطح کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ایک دائمی بیماری ہونے کا مطلب ہمیشہ یہ نہیں ہوتا کہ آپ کو ذہنی صحت کی حالت خراب ہو گی جیسے اضطراب کی خرابی، لیکن اگر آپ دونوں کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں تو جان لیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔ سپورٹ گروپس اور ہیلتھ کیئر پروفیشنلز مدد کر سکتے ہیں۔ صحت مند کھانا اور دیگر صحت مند عادات، جیسے ورزش، یوگا، یا مراقبہ جسمانی صحت کو بہتر بنانے اور اضطراب کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

پکو کیا کرنا چاہیے اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو انگڈائٹی ہے؟

صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا ڈاکٹر سے ملنے کے لیے ملاقات کا وقت لیں۔

اس ملاقات پر، آپ کا بنیادی نگہداشت کا ڈاکٹر دماغی صحت کی ابتدائی اسکریننگ کرے گا۔ وہاں سے، وہ آپ کو دماغی صحت کے ماہر کے پاس بھیج سکتے ہیں۔

اپنی دیکھ بھال میں شامل ہوں۔ اپنے علامات کے بارے میں کھل کر بات کریں اور اپنے اختیارات کو سنیں۔ ان اختیارات پر اپنی رائے دیں جو آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے لیے موزوں ہو سکتی ہے۔

حمایت کے لیے ان لوگوں کی طرف رجوع کریں جن پر آپ اعتماد کرتے ہیں۔ جب آپ اضطراب کی خرابی کے ساتھ زندگی گزارتے ہیں، تو یہ آپ کی زندگی میں ایسے لوگوں کو شامل رکھنے میں مدد کرتا ہے جن پر آپ اعتماد کرتے ہیں۔ ایسے دوستوں اور معاون گروپوں کو تلاش کریں جن کے بارے میں آپ جانتے ہیں کہ وہ آپ کے خدشات کو سنیں گے اور مشکل وقت میں آپ کی مدد کریں گے۔

اگر آپ کو اپنی دماغی صحت کے بارے میں فوری خدشات ہیں تو خودکشی اور بحران کی لائن کو 988 پر کال کریں یا پیغام بھیجیں۔

یہ لائف لائن چوبیس گھنٹے دن رات، مصیبت میں گھرے لوگوں کے لیے مفت اور خفیہ مدد فراہم کرتی ہے، اور ریاستہائے متحدہ میں آپ یا آپ کے پیاروں کے لیے بحران میں مددکے وسائل فراہم کرتی ہے۔ 911 پر کال کریں اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا فوری خطرے میں ہے یا قریبی ایمرجنسی روم میں جائیں۔

یہ حقائق نامہ FDA آفس آف وومنز ہیلتھ نے تیار کیا ہے۔ یہ معلومات تعلیمی مقاصد کے لیے ہے، اس میں تمام معلومات شامل نہیں ہیں، اور آپ کے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کرنے کی جگہ استعمال نہیں کی جانی چاہیے۔

خواتین اور پریشانی کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، یہاں جائیں:

www.fda.gov/womens

