

# گھبراہٹ

## (ANXIETY)

### تعارف: INTRODUCTION

لفظ گھبراہٹ سے کون واقف نہیں ہے۔ ہم میں سے ہر ایک کو کسی نہ کسی وقت گھبراہٹ ہوتی ہوگی۔ گھبراہٹ دوسرے نفسیاتی امراض کا ایک بجز ہوتی ہے۔

گرد و پیش میں ہونے والی تبدیلی یا موافق حالات، ناہمواری، کسی عزیز کی بیماری یا انتقال۔ سے مختلف حالات میں مختلف نوعیت کی باتوں کے سبب سے پیدا ہونے والی ذہنی کشمکش اور اندرونی جذباتی کیفیت کا نام گھبراہٹ ہے۔ مثال کے طور پر آپ اپنا گھر بدلنے کا سوچ رہے ہوں یا کوئی اپنا کاروبار شروع کرنا ہو یا کسی نئی جگہ ملازمت ملی ہو یا اگر کسی دوست کا حادثہ، جراحی یا انتقال ہوا ہو تو زیادہ فکر کی وجہ سے گھبراہٹ ہوتی ہے اور اس وقت تک رہتی ہے جب تک اس کا کوئی نہ کوئی انجام نہ ہو جائے۔ یعنی نئی ملازمت کا جائزہ لیکر شروع نہ کر لیں۔ یا مریض اچھا نہ ہو جائے۔

### اقسام:

خفیف اور شدید گھبراہٹ دونوں کی مثالیں اُد پر دی گئی ہیں۔ گھبراہٹ ایک معمول کی زندگی بسر کرنے کی وہ قیمت ہے جو ہمیں ادا کرنی پڑتی ہے کیونکہ انسان کی زندگی، غیر معمولی واقعات، اندیشے، اضطراب اور تشویش سے بھری رہتی ہے۔

آپ کی کار چلنے سے انکار کر دے، کار کے کاغذات صحیح نہ ہوں، آپ کا بچہ اسکول سے مقررہ وقت پر نہ آئے، عمر رسیدہ آدمی کو اپنے بچوں کے مستقبل کی فکر، عورت کو حاملہ ہونے کے بعد زچگی کے وقت ممکنہ تکالیف کا اندیشہ، گھر کے اخراجات کی فکر، طالب علم کو امتحان کی فکر۔ یہ سب فکر کی باتیں ہیں اور ان سے گھبراہٹ وابستہ ہے۔

گھبراہٹ ڈر زائل کرنے کا ایک قدرتی عمل ہے اور یہ اکثر آدمی کیلئے بہت سود مند بھی ہو سکتی ہے۔ مثلاً کسی بچے کو امتحان میں نفل ہونے کا ڈر ہو تو اس کو زیادہ محنت کرنے کی فکر ہوتی ہے اس لئے ایک خاص حد تک گھبراہٹ انسان کی کارکردگی کو بہتر بنانے کیلئے ضروری ہے۔ گھبراہٹ بیماری اس وقت تصور ہوگی جب وہ ضرورت سے زیادہ شدید ہو جائے اور فائدے کے بجائے نقصان ہونے لگے۔

## علامات :

شدید گھبراہٹ کا اثر جسم کے تمام اعضاء پر پڑتا ہے۔

(۱) سر اور گردن : سرد شروع ہو جاتا ہے۔ چلر آنے لگتے ہیں۔ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ لگتا ہے سر پھٹ جائے گا گردن اور کندھے بھی دکھتے ہیں اور ان میں درد کے ساتھ ساتھ اکڑن بھی ہوتی ہے۔ ماتھا اور آنکھیں بھی دکھتی ہیں۔ حلق میں لگتا ہے کہ کچھ پھنس گیا ہے اور منہ کھلا ہوا رہتا ہے۔

(۲) سینہ اور کمر : سینے میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ سانس رکتی ہوئی محسوس ہوتی ہے یا گھٹن، سانس لینے میں دشواری، جیسے دم کی بیماری ہو گئی ہو۔ کمر میں بھی درد ہو جاتا ہے۔

(۳) دل : دل کی دھڑکن تیز محسوس ہونے لگتی ہے یعنی اختلاج ہوتا ہے۔ یہ گھبراہٹ کی تپنی نشانی ہے۔ بسا اوقات دل کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے۔ اور لگتا ہے کہ دل پھٹ جائے گا۔ یا سینے سے باہر آ جائے گا۔ کتنے ہی لوگ ہیں جو بار بار ایسے مواقع پر امراض قلب کے ہسپتال گئے ہیں اور وہاں ان سے ہمیشہ کہا جاتا ہے کہ دل کا کوئی مرض نہیں ہے۔ بسا اوقات اس کیفیت میں دھڑکن کے ساتھ ساتھ سینے میں اور بازو میں درد محسوس ہوتا ہے۔

(۴) پیٹ اور نظام ہاضمہ : پیٹ میں بھی گڑبڑ ہو جاتی ہے۔ ڈکاریں بہت آتی ہیں۔ بھوک صحیح نہیں لگتی۔ کھانے کے بعد پیٹ پھولا ہوا لگتا ہے۔ قبض یا دستوں کی شکایت ہو جاتی ہے۔ کھانا پسند نہیں آتا۔ ہر چیز میں نقص نکالا جاتا ہے۔ منہ کڑوا محسوس ہوتا ہے۔ پیٹ میں ایک گولہ چلتا ہوا محسوس ہوتا ہے جو حلق کی طرف آتا ہے اور یوں لگتا ہے کہ دماغ میں پہنچ کر پھٹ جائے گا یہ دماغ کو مآذف کرتا ہے۔ بسا اوقات ہر وقت کھانے کی خواہش ہوتی ہے۔ ورنہ پیٹ میں تکلیف ہو جاتی ہے۔ معدے میں جلن بھی محسوس ہوتی ہے اور کبھی کبھی درد بھی ہونے لگتا ہے خصوصاً خالی پیٹ میں۔

(۵) گوردھ : پیشاب کی بھی تکلیف محسوس ہونے لگتی ہے حالانکہ معائنہ کرانے پر بالکل ٹھیک ہوتا ہے۔ مریض بار بار پیشاب کرتا ہے اور کبھی کبھی جلن کی بھی شکایت ہوتی ہے۔

(۶) جنسی اعضاء : نوجوان لڑکوں کے جنسی اعضاء میں جو تبدیلی آتی ہے وہ ان کیلئے ایک معرہ بن جاتی ہے۔ وہ اس کو صحت مند تبدیلی کے بجائے بیماری کی وجہ سے تبدیلی سمجھتے

ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ عطائیوں اور دوسرے حکیموں نے ہر طرف یہ مشہور کر رکھا ہے کہ اکثر لوگوں میں جنسی کمزوری ہوتی ہے یعنی عضو میں رگیں اُبھر آتی ہیں۔ مذی اور منی کے نکلنے کو کبھی بیماری بتایا جاتا ہے۔ سب سے بڑا ستم یہ ہے کہ مشت زنی کو سب خرابیوں کی جڑ بتایا جاتا ہے اور اس سے شاید ہی کوئی نوجوان بچ سکا ہوگا۔ اس لئے سب کے سب اس فکر میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ وہ مردانہ کمزوری میں مبتلا ہیں اور جب عطائیوں اور نیم حکیموں کے علاج کے بعد بھی کوئی تہدیلی نہیں آتی تو خودکشی کے بارے میں سوچنے لگتے ہیں اور شدید فکر لاحق ہو جاتی ہے۔

اس لئے ذہن میں رکھنا چاہیے کہ لڑکپن سے نوجوانی کے دور میں عضو میں کچھ تہدیلیاں آتی ہیں۔ لمبائی چوڑائی میں بڑا ہونے کے ساتھ ساتھ اس کی سطح پر کچھ نیس بھی اُبھر آتی ہیں۔ عضو بڑے ذرا پتلا ہی ہوتا ہے اور تھوڑا بہت ٹیزھا بھی ہوتا ہے جیسے کہ سب انسانی اعضا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں سے متعدد مواقع پر سفید پانی جیسا مادہ بھی نکلتا ہے۔ کبھی کم کبھی زیادہ، جنسی خواہش کے وقت پیشاب پاخانہ کے بعد یا پہلے سوتے میں احتلام میں۔ مشت زنی سے اور مباشرت سے بھی۔ اس مادہ کو خون کی طرح اہم سمجھ کر خواہ مخواہ اپنے آپ کو پریشان نہیں کرنا چاہیے اگر پھر بھی کوئی شک ذہن میں ہو تو کسی مستند ڈاکٹر کے پاس جا کر معائنہ کروالینا چاہیے تاکہ مزید اطمینان ہو جائے۔

مشت زنی سے جسمانی، جنسی یا ذہنی کوئی نقصان نہیں ہوتا البتہ امام احمد بن حنبل کے علاوہ باقی اماموں نے اس کو حرام قرار دیا ہے۔ لڑکیوں کو بسا اوقات اندام نہانی سے رطوبت خارج ہونے کے بارے میں پریشانی ہو جاتی ہے۔ رطوبت اگر تھوڑی ہے تو کوئی فکر کی بات نہیں ہے۔ البتہ اگر زیادہ گاڑھی ہے یا بدبودار ہے تو کسی لیڈی ڈاکٹر کے پاس جا کر علاج کروالیں۔ آجکل اس کی بہت موثر ادویات موجود ہیں۔

(۷) جسمانی رعشہ: انسان کو اپنا جسم کا نپٹا ہوا محسوس ہوتا ہے مگر دوسرے لوگ اس کو محسوس نہیں کرتے۔

(۸) پسینہ: مریض کبھی کبھی سینے میں شرابور ہو جاتا ہے۔ ہاتھوں میں تو خاص طور پر زیادہ پسینا آتا ہے۔

(۹) بچوں میں گھبراہٹ عموماً شرارت کی زیادتی سے محسوس ہوتی ہے کبھی کبھی بچے بالکل سہم جاتے ہیں۔

(۱۰) بے ہوشی کے دورے : بسا اوقات شدت گھبراہٹ سے مریض یا مرینڈ بے ہوش بھی ہو جاتی ہے۔ البتہ ایسے مریضوں میں یقین کر لینا چاہیے کہ ان کو دورے یعنی (EPILEPSY) کی بیماری نہ ہو۔ کیونکہ ایسے مریض بھی شدت جذبات میں بے ہوش ہو جاتے ہیں۔

### گھبراہٹ سے بچاؤ

فکر کرنے سے گھبراہٹ اور گھبراہٹ سے فکرمندی کا ایک گھن چکر بن جاتا ہے جس کو توڑنا ضروری ہوتا ہے۔ گھبراہٹ کا سبب کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ مثلاً بیماری، ملازمت میں ترقی یا ملازمت کا چھوٹ جانا، گھر کے اخراجات بچوں کی پڑھائی کی فکری بڑھاپے میں پیشگی کی فکری وغیرہ۔ گھبراہٹ کا مریض مندرجہ ذیل طریقوں سے فکرمندی سے بچتا ہے۔

(۱) مثبت عمل : مثلاً اگر آپ پیسے کے متعلق اسے فکرمند ہوں کہ آپ کو نیند نہیں آتی یا اختلاج قلب ہو گیا ہو تو آپ پیسے حاصل کرنے کے مختلف ذرائع سوچیں گے یا اخراجات کم کریں گے یا منافع بخش کاروبار کی تلاش کریں گے۔ ایسے مثبت خیالات ذہن میں آتے ہی آپ کی ذہنی پریشانی ختم ہو جائے گی۔

(۲) فرار : وہ لوگ جو فکرمندی کا مقابلہ نہیں کر سکتے وہ اصل مسئلے سے فرار کے بارے میں سوچتے ہیں۔ یہ منہ میٹل ہے مثلاً ان سے کسی بات پر تنازعہ ہو تو ماتحت چھٹی لیکر چلا جاتا ہے تاکہ تنازعہ کو کچھ وقت کیلئے ذہن سے بھلا یا جائے۔

(۳) ہمدردی : دوستوں اور رشتہ داروں کی ہمدردی بھی کسی حد تک گھبراہٹ کا علاج ہے خواہ وہ ہمدردی زبانی ہو یا عملی مثلاً کسی کے رشتے دار کا انتقال ہو جائے تو ہمدردی کے چند الفاظ بہت اطمینان بخشتے ہیں۔

(۴) اپنے آپ کو مصروف اور مشغول رکھنا : مشاغل کی فکرمندی سے فرار ملتا ہے حالانکہ وہ عارضی ہوتا ہے مستقل گھبراہٹ سے اداسی (DEPRESSION) ہو جاتی ہے۔ ایسی مصروفیت جیسے ہاش کھیلنا، فونو گرافی، ناول پڑھنا، پیٹنگ، جیسے مشغلے فائدے مند ہوتے ہیں۔

(۵) عملی قدم اٹھانا : مسئلے کا حل تلاش کرنے کیلئے قدم اٹھانے سے گھبراہٹ کم ہو جاتی ہے۔

(۶) اپنے مسئلے کیلئے دوسروں سے مشورہ کرنا چاہیے۔

(۷) **تفریح اور ورزش :** جسمانی ورزش سے ذہن کو تقویت ملتی ہے اور اچھی نیند آتی ہے۔ ذہنی ورزش ذہنی سکون مہیا کرتی ہے۔ آپ آنکھیں بند کر کے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آہستہ آہستہ سانس لیں اور ہر سانس کو ایک سے سو تک گنتی کریں تو سکون ملتا ہے۔ یوگا کا عمل بھی اس کی ایک قسم ہے۔ جس میں جسمانی اور ذہنی ورزش دونوں شامل ہوتی ہیں۔ جسم کی مالش سے جسمانی شکایات اور سر کی مالش سے ذہنی شکایات کافی حد تک صحیح ہو جاتی ہیں۔

### علاج

#### (۱) نفسیاتی گفتگو (PSYCHOTHERAPY)

شدید گھبراہٹ عام حدوں سے نکل کر ایک مرض بن جاتی ہے۔ اور جسم کے مختلف حصوں کو نری طرح متاثر کرتی ہے۔ یہ کیفیت پریشانی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ پریشانی انسان کو اس وقت ہوتی ہے جب کوئی تکلیف دہ واقعہ ہو جائے یا کوئی اہم واقعہ ہو اور اس کے بارے میں انسان کے ذہن میں کئی متضاد خیالات (CONFLICTING IDEAS) جنم لیں یہ تضاد خیالی عموماً شدید گھبراہٹ (Severe Anxiety) کا موجب بنتی ہے اس لئے گھبراہٹ کے ہر مریض سے اس کے ذاتی معاملات کے بارے میں گفتگو کرنا نہایت ضروری ہے تاکہ وہ مسائل معلوم کئے جاسکیں جو اس کو درپیش ہیں اور مزید یہ کہ ان مسائل کے بارے میں مشورہ دیا جاسکے جن کے بارے میں تضاد خیالی موجود ہے۔

مثال کے طور پر ہم لوگوں کی نظر میں والدین کا رتبہ بہت اعلیٰ وارفع ہے اور ہم کبھی تصور بھی نہیں کر سکتے کہ ان کے بارے میں کوئی بھی بُرا خیال اپنے ذہن میں لائیں مگر اصل حقیقت یہ ہے کہ عام خطا کار انسان ہی والدین بننے ہیں چنانچہ ہمارے والدین بھی غلطیوں سے مترا نہیں ہیں اور یہ بات یقین سے کہی جاسکتی ہے کہ کوشش کے باوجود انہوں نے ہمیں کبھی نہ کبھی کوئی تکلیف ضرور پہنچائی ہوگی۔

اب یہ ایک زبردست تضاد خیالی ہے دماغ اس کا حل یہ نکالتا ہے کہ اس قسم کی الجھنوں کو ایک سمت میں بالکل نظر انداز کر دیتا ہے۔ یعنی بھلا دیتا ہے اور لاشعور (Unconscious) میں دھکیل دیتا ہے۔

اب دماغ اس کے بعد سوچے گا تو صرف ایک ہی پہلو سے مگر جو خیالات لاشعور میں دبائے گئے ہیں وہ بھی غیر شعوری طور پر شعور میں آنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں اور دماغ ان کو دبا تا رہتا ہے اس کھٹکش سے گھبراہٹ کا آغاز ہوتا ہے۔

علاج کیلئے ضروری ہے کہ ہر مسئلے کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالی جائے۔ دبے ہوئے خیالات بھی شعور میں آنے دیئے جائیں اور ان کو عقل کی کسوٹی پر پرکھ کر تضاد خیالی کا خاتمہ کیا جائے۔ اس کے علاوہ مریض سے ہمدردی کرنی چاہیے اور ان مسائل میں بھی اس کی رہنمائی کرنی چاہیے جس کے بارے میں اسے کم معلومات ہوں۔

### (۲) گھبراہٹ کو فوری طور پر مندمل کرنے کے طریقے :

حدیث میں آیا ہے کہ اگر غصہ آئے تو اگر کھڑے ہوئے ہو تو بیٹھ جاؤ، بیٹھے ہو تو لیٹ جاؤ، اس پر بھی غصہ نہ جائے تو وضو کر لو۔

اس اصول کے تحت ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ اپنے غصہ کو زیادہ بڑھنے نہ دیں کیونکہ اس سے گھبراہٹ میں اضافہ ہوتا ہے۔

قرآن شریف میں مومنوں کی دوسری خصوصیت کے علاوہ یہ بھی خصوصیت بتائی گئی ہے کہ وہ اپنا غصہ ٹپا جاتے ہیں اور لوگوں کے قصور معاف کر دیتے ہیں۔

کچھ نفسیاتی طریقہ بھی ایسے ہیں مثلاً سمریزم (HYPNOSIS) اس کو انسان خود بھی کر سکتا ہے۔ کہیں آرام سے بیٹھ جائے یا لیٹ جائے اور اپنا سارا جسم ڈھیلا چھوڑ دے۔ پھر جسم کے ایک ایک حصے پر توجہ کرے اور اس کو مزید ڈھیلا کرے۔ دماغ کو خالی کرے صرف اچھے اچھے اور سہانے خیالات لائے۔ اور اچھے خوبصورت منظر کے بارے میں سوچنے لگے۔ اس طرح چند منٹ گزار کر انسان کافی ہلکا پھلکا ہو سکتا ہے اور گھبراہٹ بھی مندمل ہو جائے گی۔

بہر حال یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اکثر پریشانیاں ایسے معاملات کی وجہ سے ہوتی ہیں جو عموماً سدھری جاتے ہیں یا قابل قبول حد تک بدل جاتے ہیں۔ پھر تقدیر میں جو لکھا ہوتا ہے وہ ہی ہو کر رہتا ہے اور گھبرانے سے ان کو بہتر نہیں کیا جاسکتا۔ جس نے یہ نکتہ پہچان لیا اور اس کے دل و دماغ میں یہ حقیقت رچ بس گئی تو وہ بہت سی پریشانیوں سے بچ جائے گا۔

(۳) ادویات : گھبراہٹ کی ادویات عام طور پر معلوم بھی ہوں لیکن ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ایسی ادویات نہیں لینی چاہیں۔ نہ مشورے کے بغیر ان میں کمی بیشی کرنی چاہیے کیونکہ اس طرح ادویات کا نشہ ہو سکتا ہے اور انہیں چھوڑنا مشکل ہو جائے گا۔

ادویات جو عام طور پر استعمال کرنی چاہیں وہ ہیں ڈائزپام (Diazepam) فریزیم (Frisium) اور لیکسوٹانیل (Lexotanil) وغیرہ۔

### اس بیماری کی مثالیں

(۱) ریاض کی عمر تیس برس ہے شادی شدہ ہیں شادی سات سال قبل ہوئی شادی کے کچھ ماہ بعد کندھوں میں درد کی تکلیف ہوئی ایک ڈاکٹر سے علاج کروایا تقریباً دو برس ٹھیک رہے البتہ اس دوران کبھی کبھی گھبراہٹ ہو جاتی تھی اس کے بعد گھبراہٹ میں اضافہ ہو گیا ہاتھ پیروں میں پسینہ زیادہ آنے لگا اس کے ساتھ اُداسی، پریشانی اور اختلاج کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ بس کے سفر کے دوران گھبراہٹ میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے، اختلاج زیادہ ہو جاتا ہے اور لگتا ہے دم نکل جائے گا۔ اکثر گھبراہٹ کی وجہ سے بس سے اتر جاتے ہیں پانچ برس قبل ملازمت سے نفرت ہو گئی تھی۔ اے میں ملازم تھے ملازمت سے استعفیٰ دے دیا کام پر جاتے تھے تو اتنی گھبراہٹ اور بے چینی ہوتی تھی کہ کوئی نہ کوئی بہانہ بنا کر گھر آ جاتے تھے۔ معمولی باتوں پر غصہ آ جاتا ہے۔ بچتا رہتا ہے کہتے ہیں میں نے ملازمت سے استعفیٰ دیکر بڑا غم کیا ہے اب تک میری ترقی ہو جاتی۔ شدید بے چینی ہوتی ہے۔ ایک جگہ زیادہ دیر بیٹھا نہیں جاتا۔ پیٹ پھولا ہوا محسوس ہوتا ہے۔

ریاض کو شدید گھبراہٹ کی بیماری تشخیص کی گئی اور ردّ تشویش ادویات (ANXIOLYTICS) تجویز کی گئیں۔

(۲) عذرا نے بتایا ”تقریباً ڈیڑھ برس سے شدید گھبراہٹ کے دورے پڑتے ہیں۔ گھبراہٹ ہوتی ہے سر میں درد ہوتا ہے ہاتھ پیروں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں پسینا آتا ہے یہ کیفیت تقریباً پون گھنٹے رہتی ہے۔“

عذرا کی عمر پینتیس (۳۵) برس ہے شادی شدہ ہیں تین بیٹے اور دو بیٹیاں ہیں شوہر مقامی بینک میں افسر ہیں۔ عذرا کی اس بیماری سے گھر کے تمام افراد پریشان تھے اکثر رات کو آکھ کھل جاتی تھی تو دل کی دھڑکن تیز محسوس ہوتی تھی تھوڑا سا کام کرنے سے جھکن محسوس ہوتی تھی۔ کبھی کبھی انجانا سا خوف محسوس ہوتا تھا اکثر گھبراہٹ کی وجہ سے ہاتھ کپکپاتے تھے۔ عذرا کو شدید گھبراہٹ (ANXIETY STATE) کی بیماری تشخیص کی گئی اور ردّ تشویش ادویات (ANXIOLYTICS) تجویز کی گئیں۔