

## ذہنی دباؤ کیا ہے؟

ہم سب ذہنی دباؤ کی بات کرتے ہیں لیکن اس بارے میں مکمل آگاہی نہیں رکھتے۔ ذہنی دباؤ زندگی میں اچھی اور بُری دونوں طرح کی چیزوں سے ممکن ہے، لیکن یہ مشکل اس وقت ہو جاتا ہے جب ہم کسی معاملے کو حل نہیں کر پاتے۔ تب پریشانی ہوتی ہے اور ہم "ذہنی دباؤ" محسوس کرتے ہیں۔ جو چیز آپ کے لئے ذہنی دباؤ کا باعث ہوتی ہے ممکن ہے کہ وہ کسی اور شخص کی زندگی کے لئے کوئی مسئلہ ہی نہ ہو اور جو چیزیں کسی دوسرے شخص کی زندگی میں ذہنی دباؤ کا باعث بن رہی ہوں وہ آپ کیلئے بالکل بھی باعث تشویش نہ ہوں۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ ہر شخص الگ انداز سے سوچتا ہے، اور کسی بھی واقعہ پر ہر شخص کا ردِ عمل مختلف ہوتا ہے۔ چنانچہ کسی کے لئے یہ واقعہ ذہنی دباؤ کا باعث بنتا ہے اور کوئی با آسانی اس سے نمٹ لیتا ہے۔ کسی مشکل مسئلہ پر آپ کا ردِ عمل آپ کی ذہنی اور جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے، اس لئے یہ آپ کے لئے جاننا بہت ضروری ہے کہ جب ذہنی دباؤ واقع ہو تو اس سے نمٹنے کا کیا طریقہ کار ہونا چاہئے۔

## ذہنی دباؤ کو سمجھنا:

آپ کی زندگی میں پیش آنے والے واقعات پر ہونے والے آپ کے احساسات بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ خود کو سمجھ کر ہی آپ ذہنی دباؤ سے موثر انداز میں نمٹ سکتے ہیں۔ اس کی ابتداء کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ان واقعات کو پہچانا جائے جو آپ کے لئے ذہنی دباؤ کا باعث بنتے ہیں مثلاً: ☆ آپ کی زندگی کے بڑے واقعات مثلاً شادی کرنا، ملازمت میں تبدیلی، رہائش کی تبدیلی، طلاق ہونا یا کسی عزیز کا وفات پاجانا۔

# ذہنی دباؤ Stress



PAKISTAN ASSOCIATION  
FOR  
MENTAL HEALTH

☆ طویل المدت تفکرات: مثلاً بچوں کے مستقبل کے بارے میں، مالی یا معاشی مسائل یا مسلسل بیماری۔

☆ روزانہ کے واقعات: مثلاً ٹریفک کا جام ہونا، مختلف مزاج کے لوگوں سے واسطہ پڑنا، یا کسی مشین کا ایسے وقت میں خراب ہونا جب آپ اسے استعمال کرنا چاہتے ہوں۔

## ذہنی دباؤ کا ردِ عمل:

جب آپ کا واسطہ ذہنی دباؤ کا باعث بننے والے کسی واقعہ سے پڑتا ہے تو آپ کے جسم میں تبدیلیوں کا ایک سلسلہ شروع ہو جاتا ہے اس ردِ عمل کی تین حالتیں ہیں:

## پہلی حالت: متحرک توانائی:

سب سے پہلے آپ کے جسم میں ایک خاص کیمیکل کا اخراج ہوتا ہے جس کی وجہ سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور آپ تیز تیز سانس لینا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ ردِ عمل اچھے اور بُرے دونوں طرح کے واقعات سے ہو سکتا ہے۔

## دوسری حالت: جمع شدہ توانائی کا استعمال:

اگر آپ کسی بھی وجہ سے پہلی حالت سے باہر نہ آسکے تو آپ کا جسم جمع شدہ شوگر اور چربی کا استعمال شروع کر دیتا ہے اس حالت میں آپ خود کو پڑمردہ، دباؤ کا شکار اور تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ اس حالت میں ممکن ہے کہ آپ معمول سے زیادہ چائے یا کافی پینے لگتے ہوں، سگریٹ نوشی میں اضافہ کر دیتے ہوں یا نقصان دہ حد تک شراب نوشی کرنے لگتے ہوں۔ اس حالت میں غیر معمولی علامات بھی ہو سکتی ہیں مثلاً یادداشت میں کمی، گرمی یا سردی زیادہ محسوس کرنا یا عام حالات سے زیادہ نزلہ زکام کا شکار ہو جانا۔

## تیسری حالت: جمع شدہ توانائی کا خاتمہ:

اگر آپ ذہنی دباؤ کا باعث بننے والے مسائل کو حل نہیں کر پاتے تو جسم کو اور زیادہ توانائی کی ضرورت محسوس ہونے لگتی ہے جس کے باعث آپ مستقل طور پر ذہنی دباؤ کے عارضہ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ حالت آپ کو خطرناک بیماریوں سے دوچار کر سکتی ہے مثلاً دل کی بیماری، السر یا ذہنی بیماریاں وغیرہ۔

## ذہنی دباؤ سے نمٹنا:

چونکہ ہم میں سے ہر شخص دوسروں سے مختلف ہے، اس لئے کوئی ایک ایسا طریقہ نہیں جس کے تحت ہم سب ذہنی دباؤ سے نمٹ سکیں، تاہم کئی مختلف طریقوں سے ذہنی دباؤ کے لئے عارضی یا طویل المعیاد حل نکالے جاسکتے ہیں:-

☆ اپنے مسئلہ کی درست شناخت: یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے ذہنی دباؤ کی اصل وجہ کو سمجھ پائیں تاکہ اس کے لئے کوئی مناسب حل تلاش کیا جاسکے۔

☆ اپنے مسائل کو حل کرنا: مسئلہ کے حل کے بارے میں سوچیں۔ آپ کیا کر سکتے ہیں؟ کیا آپ کم دباؤ والی ملازمت کی تلاش میں ہیں؟ کیا آپ کو ماہر ازدواجیات سے رابطے کی ضرورت ہے؟ کیا آپ کو مالی مسائل کے حل کے لئے کسی مالیاتی ماہر سے مشورے کی ضرورت ہے؟ اگر آپ کچھ نہ کریں تو کیا ہوگا؟ اگر آپ نے مسئلہ کے حل کے لئے لائحہ عمل مرتب کیا ہے تو پھر آپ اس قابل ہو سکتے ہیں کہ اپنے اوپر موجود دباؤ میں تبدیلی لاسکیں۔

یہ ایک طویل المدت طریقہ کار ہے جو آپ کی زندگی میں ذہنی دباؤ کی کمی کا باعث بن سکتا ہے۔

## ☆ اپنے مسئلہ کے بارے میں گفتگو کریں:

☆ ذہنی دباؤ کا باعث بننے والے مسئلہ پر بات چیت کرنا بھی آپ کے لئے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ دوست احباب اور خاندان کے افراد اس بات کی حقیقت نہ سمجھ سکیں کہ آپ ایک مشکل وقت گزار رہے ہیں، لیکن اگر ایک مرتبہ وہ اس بات کو سمجھ گئے تو یہ آپ کے لئے دو طرح سے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ اول اپنا مسئلہ بیان کرنے سے آپ کے منفی احساسات میں کمی ہوگی اور دوم مسئلہ کے حل کے لئے تجاویز حاصل ہوں گی۔ اگر آپ اپنے گھر والوں یا دوستوں سے بات نہ کرنا چاہتے ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں جو ممکن ہے آپ کو کسی ماہر نفسیات سے رجوع کرنے کا مشورہ دے۔

## ☆ ذہنی دباؤ میں کمی لانے کے لئے مصروفیات:

جسمانی مصروفیات ذہنی دباؤ میں کمی کا باعث بن سکتی ہیں، چہل قدمی کر لیں، کھیلوں میں حصہ لیں، باغبانی کریں، گھر کی صفائی ستھرائی کریں۔ خود کو پُرسکون انداز میں ڈھیلا چھوڑ کر اپنے جسم کے ہر عضو کو آرام پہنچائیں۔ اس کے لئے اپنی گردن سے آغاز کریں اور جسم کے نچلے حصہ تک آئیں۔ خود کو پُرسکون کرتے ہوئے سانس خارج کریں۔ خود کو پُرسکون کرنے کے لئے ورزش کریں، گہرے گہرے سانس لیں، ناک کے ذریعے سانس اندر لیں اور منہ کے ذریعے باہر نکالیں۔ اگر آپ دباؤ کو ختم کرنے کی عادت اپنالیتے ہیں تو آپ اس قابل ہو سکتے ہیں کہ اس مسئلہ کو حل کر سکیں جو پہلے آپ کے لئے ذہنی دباؤ کا باعث تھا۔

## ☆ ذہنی دباؤ سے بچاؤ:

ذہنی دباؤ سے بچنے کے لئے چند احتیاطی تدابیر یہ ہیں:-

☆ بروقت فیصلہ کرنا سیکھیں: اپنے فیصلوں کو پریشانی کا باعث نہ بننے دیں تاکہ زیادہ ذہنی دباؤ نہ پیدا ہو۔

☆ مسلوں سے جان نہ بٹھرائیں بلکہ بروقت مسئلہ حل کرنے کی کوشش کریں۔

☆ تفریح: ہفتہ وار پروگرام مرتب کریں جس میں تفریح اور احباب کے ساتھ گپ شپ وغیرہ شامل ہو۔

☆ کام بانٹیں: دوسروں کو بھی کچھ کام کرنے دیں جو وہ کر سکتے ہیں۔ ہر کام خود کرنے کی کوشش نہ کریں۔

☆ یاد رکھئے کہ یہ ناممکن ہے کہ آپ ذہنی دباؤ سے مکمل طور پر بچ کر زندگی گزار سکیں۔ آپ کا ہدف اور کوشش یہ ہونی چاہئے کہ آپ ذہنی دباؤ کے تیسرے درجے تک نہ پہنچیں اور ایسا وقت نہ آئے کہ آپ کی جمع شدہ توانائی ختم ہونا شروع ہو جائے۔

☆ یہ تسلیم کر لیں کہ چند ناپسندیدہ چیزوں کو بدلنے کا آپ کے پاس اختیار نہیں ہے۔