

## "PTBS"

### نفسیاتی بیمار ہونے کا کیا مطلب ہے؟

ہم انسان کبھی بیمار بھی ہو جاتے ہیں اکثر ہمارا جسم متاثر ہوتا ہے مثال کے طور پر ہمارے جسم کو سردی لگ گئی ہے یا پیٹ کا درد ہے اگر روح بیمار ہو جائے تو اس حالت کو ذہنی بیمار کہتے ہیں روح کا مطلب سوچنا، محسوس کرنا اور کسی بھی انسان کا ہنسنا ہے اگر روح بیمار ہو جائے تو انسان کو اکثر سمجھ نہیں آتی کہ وہ کیا بول رہا ہے یا کیا عمل کر رہا ہے ہر انسان کی ایک روح ہوتی ہے اس لیے ہر انسان نفسیاتی مرض کا شکار ہو سکتا ہے

### PTBS کا کیا مطلب ہے؟

#### PTBS Posttraumatische Belastungsstörung کا مخفف ہے

یہ .

ایک پیچیدہ لفظ ہے ایک نفسیاتی مرض کے لیے. متاثرہ شخص کے ساتھ کوئی تجربہ ہوا ہوتا ہے جو غیر معمولی خطرناک اور برا ہوتا ہے مثال کے طور پر ان کے ساتھ کچھ بیٹا ہوا ہوتا ہے یا انہوں نے اپنے کچھ قریبی لوگوں کو بری طرح زخمی دیکھا ہوا ہوتا ہے لیکن وہ ان کی مدد نہیں کر پائے ہوتے اس وقت وہ خوف کی حالت اور شدید ذہنی تناؤ کو برداشت کر چکے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی روح زخمی ہو چکی ہوتی ہے اس روح کے زخم کو سائیکو ٹرواما یا صرف ٹرواما کہتے ہیں کیوں کہ ان کی روح ان بیٹے ہوئے حادثات کو سمیٹ نہیں پائی ہوتی اس کی وجہ سے متاثرہ لوگ بار بار اسی حالت سے گزرتے ہیں مثال کے طور پر برے خوابوں کا آنا اور بھولنے والی یادیں. عام لوگوں کے لیے جو کام عام ہوتے ہیں مثال کے طور پر سکول جانا خریداری کرنا یا ملازمت پر جانا یہ حالتیں متاثرہ لوگوں کے اندر بیٹی باتیں اور ڈر کا سبب بنتی ہے متاثرہ لوگ اپنے زندگی کے دائرہ میں عجیب و غریب حرکتیں کرتے ہیں

### کیسے اندازہ لگایا جائے کہ کوئی شخص PTBS کا شکار ہے؟

اس نفسیاتی مرض کے شکار لوگ خود ساختہ تنہائی میں مبتلا ہو جاتے ہیں وہ کام جو وہ شوق سے کرتے تھے اب ان میں ان کی دلچسپی ختم ہو جاتی ہے جیسے کہ کھیل کود دوستوں سے ملنا اسکول جانا یا کام پر جانا اس بیماری میں مبتلا انسان اکثر چڑچڑاہٹ کا شکار نیند کا نہ آنا ڈر خوف اور شک میں مبتلا ہو جاتے ہیں کوئی بھی کام توجہ کے ساتھ کرنا ان کے لیے مشکل ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ اپنی ملازمت یا سکول میں پوری توجہ نہیں دے پاتے کیوں کہ بار بار ڈر کی کیفیت میں رہنے کی وجہ سے وہ غصہ میں آکر چیختے ہیں اور چیزوں کو توڑتے ہیں گزشتہ یادوں کو بھلانے کے لیے ان میں سے کچھ شراب نوشی کرتے ہیں لیکن یہ عمل کار آمد نہیں ہوتا کیوں کہ روح ابھی تک زخمی حالت میں ہے اسی لئے انسان شراب نوشی سے اپنے آپ کو مزید نقصان دیتا ہے اس کے علاوہ اور بھی بہت سے غیر معمولی رویے ہو سکتے ہیں جو

### PTBS

کی نشاندہی کرتے ہیں یہاں چند عام حالتوں کا ذکر کیا گیا ہے

### کون مدد کر سکتا ہے؟

متاثرہ لوگوں کی مدد وہ لوگ کر سکتے ہیں جو نفسیاتی امراض کے علاج کے ماہر ہوتے ہیں ایک نفسیاتی معالج مریض کا معائنہ کرتا ہے اور اس کا علاج بات چیت اور ادویات سے کرتا ہے جس سے مریض کے مسائل میں کچھ مدد ملتی ہے مثال کے طور پر مریض کی نیند میں کچھ بہتری ہوتی ہے صرف ادویات ہی

### PTBS

کا علاج کرنے میں مدد نہیں دیتی اس کے ساتھ ساتھ نشہ آور چیزوں کا استعمال مکمل طور پر ترک کرنا بھی ضروری ہے نفسیاتی معالج کے علاوہ ذہنی امراض کے ڈاکٹرز اور ذہنی تھراپی کرنے والے لوگ بھی اس مرض کا علاج کر سکتے ہیں وہ اس کا علاج مختلف ذہنی ورزشوں کے ساتھ کرتے ہیں

### تھراپی کا مطلب اور دورانیہ

ایک تھراپی میں ایک نفسیاتی معالج اپنے کلینک میں ہفتہ میں ایک یا دو بار مریض کے ساتھ بات چیت کرتا ہے مرض کا علاج ڈھونڈتا ہے اور تجویز اور علاج سے مریض کے برے احساسات کا مقابلہ کرنا سکھاتا ہے وہ چند خاص طریقہ علاج بتاتا ہے جیسا کہ ذہن کیسے پرسکون رکھا جائے جن میں جسمانی کسرت کرنا یا تخلیقی مشق کرنا جیسے کہ مصوری کرنا یا لکھنا وغیرہ دل نا خوشگوار یادوں اور

واقعات کو کسی کے سامنے بیان کر کے انسان کافی اچھا محسوس کرتا ہے آپ خود بھی تجربہ کر کے دیکھ سکتے ہیں آپ اپنے معالج یا نفسیاتی معالج یا نگران سے ہر بات یا سوال کر سکتے ہیں اس عرصہ میں بہت صبر درکار ہوتا ہے کہ جب آپ یا آپ کے حلقہ احباب میں کوئی اس طرح ذہنی مسائل کی کیفیت سے گزر رہا ہوں کیوں کہ نفسیات کے مسائل کو ممکن علاج کے لیے عام جسمانی بیماریوں جیسے کہ زکام بخار وغیرہ سے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے ایک تھراپی کا دورانیہ مہینوں یا سالوں پر محیط ہو سکتا ہے

### کیا نفسیاتی بیماری میں ہسپتال داخل ہونا ضروری ہے ؟

اگر آپ کی ٹانگ ٹوٹ جائے تو آپ کو ہسپتال جانا پڑتا ہے تاکہ آپ کا علاج اچھے سے ہو سکے اسی طرح چند ذہنی امراض میں صرف تھراپی کافی نہیں ہوتی ممکن ہے کہ آپ کا علاج گھر میں یا کلینک میں یا گھر والوں کے درمیان رہنے سے اچھے سے نہ ہو یا رہا ہوں یا مرض بڑھتا جا رہا ہو ایسی صورت میں آپ کا معالج آپ کو متعلقہ امراض کے ہسپتال میں داخل ہونے کی تجویز دیتا ہے وہاں ڈاکٹرز ماہر نفسیات اور ذہنی امراض کے ڈاکٹرز تینوں دستیاب ہوتے ہیں یہاں پر مریض کو اس کے مرض کے علاج تک رکھا جاتا ہے۔ جب تک وہ افاقہ محسوس نہیں کرتا۔ متاثرہ شخص کو یہاں دن رات علاج کی سہولت ملتی ہے علاج کے دورانے کو کافی مہینے لگ سکتے ہیں

### کیا مکمل علاج ممکن ہے ؟ اور کتنے وقت میں؟

ایک نفسیاتی یا ذہنی بیماری کا علاج ٹانگ کے ٹوٹنے یا زکام کے علاج کی طرح نہیں کیا جاتا

ایک نفسیاتی مرض کا علاج مکمل طور پر بھی ہو سکتا ہے اور مکمل نہیں بھی ہو سکتا

یا ایک مریض مکمل علاج معالجہ کے بعد دوبارہ ذہنی مرض کا شکار ہو سکتا ہے PTBS

میں مبتلا لوگ شاید کبھی بھی مکمل طور پر گزرے واقعات کو نہیں بھولتے لیکن وہ ماضی کی تلخ یادوں کے ساتھ جینا سیکھ لیتے ہیں اور اپنی زندگی کو ڈر خوف کے بغیر خوشگوار طریقے سے گزارنے کی کوشش کرتے ہیں چند نفسیاتی مسائل انسان کی زندگی میں مثبت تبدیلی لاتے ہیں جیسا کہ انسان کی مشاہدہ یا غور و فکر کی صلاحیت بڑھتی ہے وہ سوچتا ہے کہ کس جگہ یا کس طرح کے لوگوں میں اپنا وقت گزارنا چاہیے یا اس نے اپنے مستقبل کو کیسے بہتر کرنا ہے یا اپنا پیشہ کیسے تبدیل کرنا ہے

### کیا میری وجہ سے کوئی ذہنی مرض میں مبتلا ہو سکتا ہے؟

کوئی بھی ذہنی مرض میں مبتلا ہونے کا سبب نہیں بنتا۔ اس میں آپ کا کوئی قصور نہیں کہ گھر کا کوئی فرد یا کوئی قریبی دوست حتیٰ کہ آپ خود بھی اس مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں یہ مرض سکول کی کارکردگی، شرارتی رویے یا خود سے عمل میں نہیں آتی کیونکہ متاثرہ شخص ناخوشگوار واقعات کا سامنا کرتا ہے اور وقت پر سدباب نہ ہونے کی وجہ سے اس مرض کو بڑھنے کا موقع ملتا ہے اس کو کسی کے بھی موجود ہونے یا نہ ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا

### PTBS سے متاثرہ اور بھی لوگ ہیں؟

ایسے بہت سے بچے نوجوان یا عمر رسیدہ لوگ ہیں جو اس نفسیاتی بیماری میں مبتلا ہیں اور کچھ

PTBS کا شکار بھی ہیں بہت سے لوگ بچکچاہٹ میں رہتے ہیں ان عام لوگوں کو ان کے مرض کا اندازہ نہیں ہوتا عام طور پر نفسیاتی مریضوں کو دیکھ کر اندازہ نہیں لگایا جا سکتا کہ وہ بیمار ہیں کیوں کہ ان کے جسم پر کوئی مہم یا پٹی نہیں ہوتی ان کے رویے یا عمل سے ہی ان کا اندازہ لگایا جاتا ہے

میں اس طرح کے مریض کا مددگار بن سکتا ہوں ؟ میرا رویہ کیسا ہونا چاہیے اگر میرا کوئی سرپرست (والدین، رشتہ دار، قریبی) اس بیماری کا شکار ہو؟

آپ کے کسی سرپرست کا نفسیاتی مریض بننا کوئی معمولی بات نہیں اس طرح کے متاثرہ شخص کو ضرور پیشہ ورانہ مدد دینی چاہیے آپ اس طرح کے شخص کا تب ہی خیال رکھ سکو گے جب آپ خود اپنا بہترین طریقے سے دھیان رکھنے والے ہوں گے اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو مسلسل دوستوں کی محفل میں رہنا چاہیے ورزش کرنی چاہیے کھیل کود میں حصہ لینا چاہیے اور خوش رہنا چاہیے جب آپ کو محسوس ہو کہ آپ کو مذکورہ بالا کام نہیں کرنے چاہیے تو آپ کو کسی قابل اعتماد انسان سے اس کے متعلق بات کرنی چاہیے ان قابل اعتماد انسانوں میں آپ کے نگران اساتذہ معالج وغیرہ ہو سکتے ہیں آپ اپنی اور بہن بھائیوں کی دیکھ بھال کر کے متاثرہ شخص کی مدد کر سکتے ہیں لیکن یہ ذمہ داری بڑوں کی ہے اگر آپ کو یہ لگے یہ ذمہ داری آپ کے لئے زیادہ ہے تو کسی سے بات کر کے مدد لی جا سکتی ہے ممکن ہے آپ کو بہتر محسوس ہو جب آپ اپنے گھر میں کوئی پسندیدہ جگہ بنائیں یا باہر کوئی محفوظ ٹھکانہ بنائیں جہاں آپ آ جا سکیں اپنے آپ کو آزاد محسوس کر سکیں اور اپنی توانائیوں کو یکجا کر سکیں

کس کی رہنمائی لینی چاہیے اگر بیماری حد سے بڑھ جائے اور کوئی راستہ نظر نہ آئے؟

اگر بیماری آپ کے لئے یا کسی دوسرے متاثرہ شخص کے لئے ناقابل برداشت ہو جائے اگر متاثرہ شخص شراب نوشی یا نشہ آور چیزیں استعمال کرنے لگے یا کوئی حادثہ پیش آ جائے جس سے آپ کو ڈر لگنے لگے تب آپ پر مدد لینا لازم ہے بہترین عمل یہ ہے کہ آپ کسی عمر رسیدہ اعتماد والے شخص سے رابطہ کریں ان میں آپ کے رشتہ دار، ہمسایہ، استاد، معالج، نگران اور دیکھ بھال کرنے والے umA-Team ہو سکتے ہیں اور اس جیسے اور بھی بہت اکثر اوقات صرف ایک ہی انسان سے رابطہ کافی نہیں ہوتا کیونکہ ہو سکتا ہے ایک انسان سے آپ کا مسئلہ حل نہ ہو سکے تب تک لوگوں سے بیماری کا ذکر کرتے رہیں جب تک آپ کو مدد مل نہ جائے اگر آپ کے پاس کوئی مددگار انسان میسر نہ ہو تو جرمنی میں ایک ہاٹ لائن بچوں اور نوجوانوں کے لیے ہوتی ہے جس کو

NUMMER GEGEN KUMMER کہتے ہیں

یہاں پر آپ پورے جرمنی میں دن رات مفت کال کر سکتے ہیں  
08001110333

میں کیا کروں گا جب میں متاثر ہوں گا ؟

ڈپریس منٹ نفسیاتی بیماری ایک بہت عام سی بات ہے یہ بیماری کسی کو بھی ہو سکتی ہے ضروری یہ ہے کہ کسی بھی ماہر سے مدد لی جائے یہ آپ کو اپنے معالج سے مل سکتی ہے آپ کو ایک ذمہ دار انسان سے رابطہ کرنا چاہئے جو آپ کو ایک ماہر پیشہ ور معالج ڈھونڈ کر دے سکے یہ آپ کا معالج، استاد، نگران یا اور کوئی قابل اعتماد انسان ہو سکتا ہے قابل ذکر بات یہ ہے کہ ایک واحد انسان کافی نہیں ہو سکتا یہ ہو سکتا ہے کہ ایک انسان کو متعلقہ معلومات نہ ہوں تو بہتر یہ ہے کہ ایک سے زائد لوگوں سے ذکر کیا جائے تب تک ذکر کریں جب تک آپ کی واقع میں مدد نہ ہو

← umA-Team جس کے ساتھ آپ ہمیشہ رابطہ کر سکتے ہو  
وہ ہے جو خاص طور پر آپ کے لیے ہے .

رابطہ کرنے کے لیے تفصیلات آپ کو ہماری ہوم پیج سے ملیں گی