ذہنی دباؤ (Stress) - ایک خلاصہ

اس دستی اشتہار میں ذہنی دباؤ کا خلاصہ موجود ہے. مزید تفصیل ان دستی اشتہاروں میں
موجود ہیں جو مندرجہ ذیل عنوانات کے تحت ہیں؛ ذہنی دباؤ پر شدید ردِعمل،
ذہنی دباؤ- خود امدادی مواد ، ذہنی دباؤ کیسے کم کریں.

ذہنی دباؤ کسے کہتے ہیں؟

ذہنی دباؤ کو ناپنا تو مشکل ہے. یہ دفعتاً رونماں ہوتا ہے. ایسے ہی جیسے غیر متوقع ٹریفیک جام. اور کبھی کبھی مستقل چلتا رہتا، ایسے ہی جیسے مشکل کام. ذہنی دباؤ کی چند علامتیں مندرجہ ذیل ہیں: تفکرات کی وجسے بےخوابی، چھوٹے-چھوٹے مسائل کے پیش نظرصبرو تحمل کا زائل ہونا یا ان کی وجہ سے چڑچڑھا ہونا، کم یکسوئی، فیصلہ لینے کے اہل نہ ہونا، سگریٹ یا شراب کا کثرت سے استعمال کرنا، صبر و سکون حاصل کرنے کے اہل نہ ہونا، کچھ کام باقی ہے جیسے کے احساس کا تعاقب کرنا، ذہنی تناؤ اور فکرمند ہونا.

ایسا ذہنی دباؤ جو مستقل چلتا رہے صحت کے لیے مضر ثابت ہوتا ہے. حالانکہ اس کو ثابت کرنا مشکل ہے.ایسے ذہنی دباؤ کو ایک خطرناک وجہ یا جزمانا جاتا ہے.بعد میں اس کی وجہ سے دل کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے. ذہنی دباؤ کی وجہ سے دوسری جسمانی بیماریاں‌بھی پیدا ہو سکتی ہیں.

ذہنی دباؤ سے بچنے یا نمٹنے کے تجاویز

کچھ ہفتوں تک **ایک ڈائری رکھی جائے**، اس میں ان اوقات، جگہوں اور لوگوں کے نام درج کئے جائیں جن کی وجہ سے ذہنی دباؤ بڑھ جاتا ہو. ایسا کرنے سے ذہنی دباؤ کی وجوہات کا ایک خاکہ تیار ہوسکتا ہے. اگر آپ کو ایسی وجوہات نظر آئیں جو عموماً واقع ہوتی ہیں تو اس سلسلے میں قریبی دوستوں اور گھر کے افراد سے بات کریں. اس طرح آپ اور آپ کے متعلقین کو ان وجوہات کا پتہ چل جائے گا جن سے آپ کو ذہنی دباؤ پیدا ہوتا ہے.

جب آپ کو راحت ملے ہو تو آسان طریقہ تسکین کا استعمال کریں اورآپ کوجب بھی ذہنی دباؤہوتواسی طریقہ تسکین کا استعمال کریں.اگر ذہنی دباؤ دفعتاً واقع ہوجائے تب بھی یہی طریقہ استعمال کریں.اس کے دو نامی گرامی طریقے مندرجہ ذیل ہیں:

- **لمبی سانس کا لینا:** دھیرے دھیرے لمبی سانس لو اور پھر دھیرے دھیرے سانس باہر نکالو. اگر آپ اس طرح کئی بار کریں اور دھیان کو سانس لینے پر مرکوز رکھیں تو یہ آپ کے لیے تسکین کا باعث ہوگی.
- **لحمی تناؤ اور پھیلاؤ.** گردن آسانی سے جتنی گھوم جائے دونوں طرف اتنا گھمائیے، پھر رُک جائیے. کندھوں کے پیچھے کے گوشت کو سختی سے چند لمحے کے لیے تان لیجئے اور پھر آرام کی حالت میں آجا ئیے .

طریقۂ تسکین کے اوقات معین کر لیجئے. ایسا نہیں کہ کام کے دوران ہی اس کو کر لیں. مثلاً دیر تک غسل کریں، یا یوں ہی آرام سے بیٹھ جائیں اور کوئی گانا یا موسیقی سینں. ان کو وقت کی بربادی نہ سمجھیں، نہ ہی یہ احساس جرم ہو کہ آپ نے کوئی کام ہی نہیں کیا. کچھ لوگوں کو رلیکشیشن ٹیپس سے فائدہ ہوتا ہے. (آپ بھی اس کو خرید سکتے ہیں. اس سے لحمی کثرت ہو جاتی ہے اور آپ یہ بھی سیکھ جاتے ہیں کہ حالت آرام میں کیسے رہا جاتا ہے.)

ہر دن کچھ ’وقت باہر‘ لگائیں. صبح کو 15 یا 20 منٹ پہلے اُٹھ جائیے. دوپہر کے کھانے کا اہتمام کریئے اور اس کو کام کرنے کی جگہ سے الگ رکھیں. ہفتے میں ایک یا دو بار اکیلے رہنے کی کوشش کریئے.مثلاً کہیں گھومنے نکل گئے یا پارک میں بیٹھ جائیے .

مستقل کثرت سے بھی ذہنی دباؤ میں کمی اور اچھی نیند آتی ہے.

یہ محض احمقانہ بات ہے کہ شراب نوشی ذہنی دباؤ کو کم کر سکتی ہے.عصاب کو آرام پہچانے کے لیے الکوحل کا استعمال بسا اوقات مزید مسائل کا باعث ہوتا ہے.

کوئی مشغلہ جس میں کسی دباؤ کا گذر نہ ہو، انسان کو ذہنی دباؤ سے نجات دلا سکتا ہے مثال کے طور پر کھیل کود، بُنائی، موسیقی ماڈل سازی، معمّہ اور تفریحی مطلعہ وغیرہ.

اگر ذہنی کے دباؤ کے علامات بد تر صورت اختیار کر جائیں تو ڈاکٹر سے رجوع کریں. بیچینی سے نجات دلانے والے گروہ کے ذریعہ علاج اور بیچنی کے بارے میں صلاح مشورہ کرنا مناسب طریقۂ کار ہو سکتا ہے.

© EMIS and PIP 2003   Updated May 2003