پی-ٹی-ایس-ڈی
لوگوں کی معلومات کے لئے کتابچہ

پی-ٹی-ایس-ڈی کیا ہے؟

ہم اپنی روزمرہ زندگی میں کسی نہ کسی خوفناک حادثے/سانحہ کو رونما ہوتے ہوئے دیکھتے ہیں یا بعض دفعہ ہم خود کسی حادثہ/سانحہ کا شکار ہو جاتے ہیں جیسا کہ ٹریفک کا حادثہ، اغوا ہو جانا، دہشت گردی یا تشدد کا شکار ہونا، کسی اپنے کی وفات کا ہو جانا، زنا بالجبر ہونا، کسی جان لیوا بیماری کا ہو جانا اور کسی قدرتی آفت/حادثہ کا شکار ہونا شامل ہیں-اکثر انسان اس قسم کے صدماتی واقعات سے بغیر کسی مدد کے گزر جاتے ہیں جبکہ کچھ انسانوں میں یہ خوفناک صدماتی واقعات جسمانی، ذہنی اور جذباتی کیفیات (جن میں گھبراہٹ، خوف، افسردگی، غصہ، پریشانی اور حادثے سے متعلق تکلیف دہ باتیں اور یادیں ہو سکتی ہیں) پیدا کر دیتے ہیں-اس کیفیت کو صدمے کے بعد لاحق ہونے والی دباؤ کی بیماری (پی ٹی ایس ڈی) کہتے ہیں-

علامات اور وجوہات

پی ٹی ایس ڈی کی علامات کسی بڑے حادثے/سانحے سے گزرنے کے بعد چند ہفتوں یا مہینوں میں ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ لیکن عام طور پر یہ حادثے/سانحے کے چھ ماہ کے اندر اندر شروع ہو جاتی ہیں-اس بیماری کی علامات میں ذہنی دباؤ پیدا کرنے والے عوامل کا موجود ہونا (جیسا کہ انسان خود کسی صدماتی واقعہ کا شکار ہو/دیکھا ہو)، صدماتی واقعہ کے حوالے تجربات کا سامنا کرنا (جیسا کہ صدماتی واقعہ بار بار یاد آنا، یا ڈراؤنے خوابوں کی شکل میں نظر آنا، یا اچانک محسوس ہونا کہ وہ صدماتی واقعہ دوبارہ پیش آ رہا ہے اور جسمانی حرکات میں تیزی آنا)، صدماتی واقعہ سے متعلق عوامل سے دور ہونا (جیسا کہ صدماتی واقعہ سے متعلقہ سوچوں، باتوں، احساسات، انسانوں، سرگرمیوں اور جگہوں سے دور رہنا)، سوچ اور مزاج میں تبدیلی آنا (جیسا کہ اپنے متعلق اور دنیا سے متعلق بہت زیادہ منفی سوچنا، اپنے آپ کو یا دوسروں کو صدماتی واقعے کا قصوروار ٹھہرانا، کوئی احساس محسوس نا ہونا اور خود کو دوسروں سے الگ محسوس کرنا، انسان کا مستقبل کے بارے میں مایوس کن ہونا، روزمرہ کی سرگرمیوں میں دلچسپی لینا چھوڑ دینا)، جسمانی کاموں میں تیزی آنا جو صدماتی واقعات سے پہلے موجود نہ ہوں (جن میں نیند آنے یا برقرار رکھنے میں مشکل آنا، چڑچڑاپن یا شدید غصہ آنا، توجہ بنائے رکھنے میں مشکل آنا، بہت زیادہ ہوشیار رہنا اور بہت زیادہ گھبرا جانا) شامل ہیں-اگر کسی انسان میں یہ علامات ایک ماہ یا اس سے زائد عرصے سے موجود ہونے کے ساتھ ساتھ انسان کی روزمرہ کی زندگی کے معمولات (گھریلو، پیشہ وارانہ، سماجی) پر بھی اثر انداز کر رہی ہوں تو ایسے میں انسان کو پی ٹی ایس ڈی ہونے کے امکانات ہو سکتے ہیں-پی ٹی ایس ڈی کی وجوہات ہر انسان کے لئے مختلف ہو سکتی ہیں جن کی شناخت ماہرین ذہنی امراض اور ماہرین نفسیات انسان کے ساتھ انفرادی ملاقات میں جینیاتی و موروثی، نفسیاتی اور سماجی عوامل کی بنیادوں پر کرتے ہیں-

تشخیص اور علاج

پی ٹی ایس ڈی کی تشخیص کیلیے ماہرین ذہنی امراض اور ماہرین نفسیات انفرادی ملاقات میں انسان کا باقاعدہ مشاہدہ کر کے، انسان اور اس کے گھر والوں سے بیماری کے بارے میں معلومات لے کر اور مختلف نفسیاتی طریق کار کی مدد سے کر سکتے ہیں جبکہ علاج میں ماہرین ذہنی امراض اور ماہرین نفسیات انسان کی سوچوں اور رویوں پر کام کر کے، پر سکون رہنے کی ورزشیں سکھا کر، گروپ تھراپی اور گھر والوں کو پی ٹی ایس ڈی کے بارے میں معلومات دے کر اور دیگر مختلف نفسیاتی طریق کی مدد سے انسان کی بیماری کو بہتر کرنے میں مدد کر سکتے ہیں اس کے علاوہ ماہرین ذہنی امراض انسان کی گھبراہٹ یا اداسی کی کیفیات کا اندازہ کرتے ہوئے ادویات بھی لکھ کر دے سکتے ہیں-

سیالکوٹ کا پہلا نفسیاتی ادارہ

لندن سائیکالوجی سینٹر سیالکوٹ میں پہلا منفرد ادارہ ہے جو اعلی تعلیم یافتہ اور تجربہ کار ماہرین نفسیات پر مشتمل ہے جہاں پر مختلف ذہنی و نفسیاتی امراض کے ساتھ ساتھ بچوں کی نشوونما کی حوالے سے پیدا ہونے والے مسائل کی باقاعدہ تشخیص اور اس کے علاج کی سہولیات مہیا کی جاتی ہیں-اس کے علاوہ آپ گھر بیٹھے بھی ماہرین سے اپنے ذہنی و نفسیاتی امراض اور بچوں کے حوالے سے مسائل کے بارے میں مشاورت طلب کر سکتے ہیں تا کہ آپ کی زندگی کو بہتر بنایا جا سکے-(نوٹ: اس ادارے میں آنے والے ہر فرد کی ذاتی اور اخلاقی اقدار کی حفاظت کا خاص خیال رکھا جاتا ہے)

LONDON PSYCHOLOGY CENTRE

@londonpsychologycentre
@londonpsychologycentre
@pakistanmentalhealth
@pakistanmh

In Partnership with UMT

21-A انڈسٹریل اسٹیٹ، شہاب پورہ روڈ، سیالکوٹ
052 3554 111 www.londonpsychologycentre.com
یونٹ 8 ٹریڈ سٹی بزنس پارک، کولے مل روڈ، شبرج، یو بی 8، 2 ڈی بی 6224 3289 203 0044