

How to Cope with Stress?

شدید ذہنی دباؤ پر کس طرح قابو پایا جائے؟

از ڈاکٹر جارج روہمن

شدید ذہنی دباؤ کی بدولت

- ۱۔ آپ پریشانی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ آپ کی طبیعت میں کھچاو، تناؤ اور شدت پیدا ہوتی ہے۔ اور آپ چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے مسئلے آپ کو پریشان کر دیتے ہیں اور آپ کے روزمرہ کے بہت سے کام جو آپ کرتے رہتے ہیں سب ل کر آپ پر برس پڑتے ہیں۔
- ۲۔ آپ کی سوچ سمجھ عام دنوں کی طرح سیدھی اور شفاف نہیں رہتی۔ آپ جلد الجھن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بھولنے لگتے ہیں اور ذہنی انتشار کی بدولت آسانی سے حادثوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔
- ۳۔ آپ عموماً تکان محسوس کرتے ہیں اور صحت خراب ہونے لگتی ہے۔ آپ کو پہلی سی جسمانی قوت محسوس نہیں ہوتی۔
- ۴۔ آپ کو کبھی مکمل آرام و سکون حاصل نہیں ہوتا۔ آپ اپنے روزمرہ کے کاموں کو ہر وقت گنتے رہتے ہیں اور کبھی کبھی اچھی طرح نیند بھی نہیں آتی۔

۵۔ زندگی میں کوئی ایسی بات نظر نہیں آتی جس پر خوشی منائی جاسکے۔ اور مستقبل بھی ایسا نہیں نظر آتا جس کا خوشی کے ساتھ انتظار کیا جائے۔ اُس عام براہِ عمل کی چند علامات ہیں جو شدید ذہنی دباؤ کہلاتی ہے۔ ہم سب کبھی نہ کبھی ذہنی دباؤ کی کیفیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً ہم پریشان رہنے لگتے ہیں اور زندگی کی مشکلات سے نمٹنا بڑا مشکل نظر آتا ہے۔ کبھی کبھی ذہنی دباؤ کی علامات صحت پر حملہ کر دیتی ہیں۔ در دوسرے معادے میں سخت درد، دل کی شدید دھڑکن یا معدہ میں مدھانی چلنے اور گھوٹنے کا احساس۔

اس ذہنی دباؤ کے بہت سے اسباب ہیں۔ نازک معاملات میں کوئی سخت پیچیدگی پیدا ہو جائے تو ہمارا ذہنی دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ روزمرہ کے معاملات مثلاً اپنے کام کے تفکرات۔ پیسے کی پریشانی۔ میاں بیوی یا بچوں کا ناپسندیدہ رویہ ہمارے لئے تشویش کا اور بعض اوقات ذہنی دباؤ کا باعث بن سکتا ہے۔ حالانکہ تھوڑا بہت ذہنی دباؤ تو معمول کے مطابق سمجھنا چاہئے لیکن جب حد سے بڑھنے لگے تو صحت پر برا اثر پڑنے لگتا ہے۔ دل کی بیماری شروع ہو جاتی ہے۔ قسم قسم کے ذہنی امراض پیدا ہو جاتے اور نتیجے میں شراب اور ڈرگز کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اسی سبب سے یہ ضروری ہو گیا ہے کہ تمام لوگوں کو ذہنی دباؤ سے خبردار کیا جائے اور سمجھایا جائے کہ اس مرض کا مقابلہ کس طرح کیا جاسکتا ہے۔

مختلف طریقے مختلف افراد کے کام آتے ہیں۔ یہاں کچھ ایسے طریقے بتائے جاتے ہیں جو آپ کے لئے کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات ذہنی دباؤ (Stress) کسی ایک واقع سے شروع نہیں ہو جاتا بلکہ اس واقعہ سے متعلق شخص کے رجحان کی بدولت ہوتا ہے۔ جو لوگ مشکل مسائل کو اپنے لئے لکڑیاں چیلنج سمجھتے ہیں اور شکست نہیں مانتے وہ اس مرض میں کم مبتلا ہوتے ہیں اور اس کا ڈٹ کر کامیابی سے مقابلہ کر لیتے ہیں۔ آپ مسائل کو اتنا بڑھا کر نہ دیکھئے جتنے وہ حقیقت میں نہیں ہیں۔ اگر معاملات بگڑ ہی جائیں تو یہ سوچئے کہ کیا دس سال بعد انکی اہمیت باقی رہے گی؟ بہتر یہ ہوگا کہ پہلے سے ایسی منصوبہ بندی کے جائے کہ صدمے اور ذہنی دباؤ کی نوبت ہی نہ آنے پائے۔ اپنے کاموں کیلئے اتنا وقت رکھیں کہ بھگدڑ کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ ایسے کاموں سے اور ایسے افراد سے دور رہیں جن پر آپ کو غصہ آ جاتا ہو۔

روزانہ ایک ایسا وقت بھی نکالیں جس میں بے فکری سے آرام کریں۔ اگر آپ کو یہ شکانت ہے کہ آپ کے پاس آرام کا وقت ہی نہیں ہے تو پھر بھی سوچئے کہ اگر آپ آرام کے بعد کام کرینگے تو آپ ہر کام جلدی اور بے تکان کر سکیں گے اور آپ پر ذہنی دباؤ نہیں ہوگا۔ آرام و سکون کے بھی کچھ اصول ہیں۔ سکون کا وقت کسی خاموش جگہ تنہائی میں گزارا جائے، اور صرف مزید واقعات کو ذہن میں رکھا جائے۔ مثلاً سکون آور موسیقی، کوئی اچھی سی کتاب یا رسالہ، اپنا کوئی پالتو جانور یا پھر طویل مسرت افزا غسل، اپنے سکون پر وقت صرف کرنے کو ناجائز نہ سمجھیں۔

آپ روزانہ چہل قدمی پر جایا کریں یا پھر کسی اور قسم کی ورزش کریں جو آپ کو اچھی لگتی ہو، مثلاً تائی چی (Tai Chi) ورزش ذہنی دباؤ کو بڑی تیزی سے کم کرتی ہے۔ صحت افزا غذائیں کھائیے۔ اگر آپ کو دباؤ محسوس ہو رہا ہو تو ایک وقت کا کھانا چھوڑ دینے میں بھی کوئی حرج نہیں، ایسے وقت ہلکی پھلکی چکنائی دار چیزیں (Snack)، مٹھائیاں یا دوسری دوکانوں کی کھٹی میٹھی یا نمکین چیزوں سے پیٹ بھر لینا چاہئے۔ غذا ایسی ہونی چاہئے جس میں کافی روٹی، چاول، پاستا (Pasta) اور دوسرے

اناج سے بنائی ہوئی اشیاء شامل ہوں۔ اس کے علاوہ سبزیاں اور پھل بھی خوب ہوں تاکہ آپ اس مرض کا خوب مقابلہ کر سکیں۔ آپ مشکل مسائل، پرانی ناکامیوں اور آئندہ کے متوقع مصیبتوں کے خیال سے پریشان ہونا، اسپر گفتگو کرنا اور غور و فکر کرنا قطعی بند کر دیں، اور ماضی و مستقبل کی بجائے حال میں زندگی گزارنے کی عادت ڈالیں۔

- کسی سے باتیں کریں، مسائل پر باتیں کرنے سے اکثر اُن کے ہل مل جاتے ہیں۔ ورنہ اُن مسائل پر بات چیت سے طبیعت پر بار کم ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات دوسرے لوگ آپ کے مسائل پر نئے زاویوں سے روشنی ڈالتے ہیں اور اُن سے نمٹنے کیلئے نئے طریقے سوچ سکتے ہیں۔
- اپنے قریبی مرکز صحت (Health Centre) سے معلوم کیجئے کہ آیا وہ آپ کے دباؤ کو کم کرنے اور آرام کرنے کے لیے آپ کی زبان میں کوئی کورس یا ٹیپ مہیا کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کی کوششوں سے کوئی فائدہ نہ ہو رہا ہو تو ماہرین کی خدمات حاصل کریں، مشورہ دینے والے ماہر اور سوشل کارگن اس سلسلے میں بہت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communicaiton Service.

This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association - Edmonton Region Phone: (780) 414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone (780) 424-7709 www.emcn.ab.ca

Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973