



اُن واقعات اور حالات سے خود کو بچانے کی کوشش کرتے ہیں جو پچھلے حادثہ کی یاد دلاتی ہے۔ مریض خود کو رشتہ داروں اور دوستوں سے دور کرنے لگتا ہے اور اُن مشغلوں میں حصہ لینا چھوڑ دیتا ہے جن سے پہلے اُس کو خوشی ہوتی تھی۔ وہ اُن لوگوں سے جن سے پہلے اُسکی بے تکلفی تھی جذبات محسوس کرنے میں دشواری محسوس کرنے لگتا ہے۔ بعض حالات میں بہت زیادہ مجرمانہ یا گناہ کا احساس ہونے سے وہ قطع تعلق اختیار کر لیتا جو چند منٹ سے لیکر کئی دن تک رہ سکتا ہے اور اُن کے سبب اُس کو یقین ہوتا ہے کہ وہ پچھلے گزرے ہوئے حادثات کے ماحول میں رہ رہا ہے اور پھر وہ ایسی حرکتیں کرنے لگتا ہے جیسے اس پر وہ واقعات دوبارہ ہو رہے ہوں۔ تیسرے درجہ کی علامت changing of sleeping patterns یہ ہے کہ سونے کے وضع قطع میں تبدیلی اور مستعدی میں زیادتی ہو جاتی ہے۔ نیند نہ آنے کی بیماری ان میں عام ہے اور کچھ لوگ PTSD کی وجہ سے concentration یعنی ہمہ تن متوجہ ہونے اور کام ختم کرنے میں مشکلات محسوس کرتے ہیں جسکے سبب لڑائی پر آمادہ پیکار ہو سکتے ہیں۔

دوسری بیماریاں دباؤ PTSD کی ہم سفر ہو سکتی ہیں Other illnesses may accompany PTSD PTSD والے لوگ شراب اور منشیات پر بھروسہ کرنے لگتے ہیں۔ یہ لوگ افسردہ بھی ہو سکتے ہیں اور PTSD کے ساتھ دوسرا anxiety disorder فکرو تردد بھی شامل ہو سکتا ہے۔ اسکے علاوہ چکر آنا، دل کا درد، ریاح کی شکایت یا باقاعدہ محفوظ جسم کے نظام کا مسئلہ Immune system problems بھی شامل ہیں۔ ان کا شمار عموماً self contained illness خود میں محیط بیماریوں میں ہوتا ہے اور اُن کا تعلق PTSD کے ساتھ اسوقت معلوم ہوتا ہے جب بیمار خود صعوبت کے واقعہ کے متعلق بتائے یا ڈاکٹر چھان بین کر کے خود معلوم کرنے کہ ممکن ہے اسکا تعلق ذہنی چوٹ psychological trauma سے ہے۔

دباؤ PTSD کا علاج کیسے ہوتا ہے ؟ ؟ How is PTSD treated ?

دوائیاں پزیردگی depression اور تشویش میں anxiety اور اُنکے روزمرہ کے سونے کے معمول کو بحال کرنے میں مدد کر سکتی ہیں Cognitive behavioural therapy چال چلن کے امراض کا علاج اور جماعتی علاج Group therapy بہت اچھی اور اُمید افزا تیمارداری سمجھی جاتی ہے۔ یہ عموماً therapist علاج کے ماہر لوگ دیتے ہیں جو خواص صعوبت میں جیسے ابرو ریزی rape کے مشیر ہوتے ہیں۔ Exposure therapy اظہار حقیقت علاج میں مریض ایک نگران ماحول میں گزرے ہوئے ناخوشگوار حالات کا تجربہ کر کے اُس سے پینا ہے جو اُس کے لئے فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

PTSD کے ہونے کی وجوہات اور تیمارداری میں تحقیقات جاری ہیں۔ اب یہ دیکھنا ہے کہ کون سا علاج کس صعوبت trauma میں بہتر ثابت ہوگا۔