



آسما (دمہ) اور پینک (اضطراب یا گھبراہٹ) اٹیک - فرق کو سمجھنا

دمہ یا گھبراہٹ کے دورے کا آغاز بہت حد تک ایک جیسا ہو سکتا ہے اور ان میں پہچان کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔ دونوں میں تشویش محسوس کرنا قدر مشترک ہے! یہ سمجھ میں آتا ہے کہ دمہ اضطراب کی علامات کو بڑھا سکتا ہے، اور پریشانی دمہ کی علامات کو بڑھا سکتی ہے۔ دونوں میں فرق سمجھنا اور یہ جاننا کہ گھبراہٹ کو کیسے مینج کیا جائے نہایت مفید ہے۔

ذیل میں کچھ طریقے ہیں جن سے آپ کو دمہ کے دورے اور گھبراہٹ کے دورے میں فرق جاننے میں مدد ملے گی

پینک اٹیک یعنی گھبراہٹ کا دورہ	دمہ کا دورہ
<ul style="list-style-type: none">• صورتحال کے بارے میں بہت زیادہ بے چینی• سانس چڑھنا• سینے میں تنگی• سر ہلکا محسوس ہونا• بازوؤں اور ٹانگوں کا بے جان اور بے حس محسوس ہونا• ایسا محسوس ہونا کہ آپ کو دل کا دورہ پڑنے والا ہے• پسینہ آنا اور زیادہ گرمی لگنا• 5-10 منٹ جاری رہتا ہے	<ul style="list-style-type: none">• سانس چڑھنا• ویزنگ (WHEEZING) یعنی سینے سے سیٹی جیسی آواز آنا• کھانسی• سینے میں تنگی• سانس لینے میں دشواری• بات کرنے میں مشکل• آزادانہ حرکت کرنے کے قابل نہ رہنا• کھانے اور پینے میں مشکل• یہ کئی گھنٹوں تک جاری رہ سکتا ہے

اینگزائٹی (اضطراب) کیا ہے، یہ کیسا محسوس ہوتا ہے اور یہ کتنی دیر تک چل سکتا ہے، آپ کا بچہ جتنا زیادہ جان سکتا ہے، اتنا ہی بہتر ہے۔ انہیں ایسی صورتحال میں رکھیں جہاں آپ جانتے ہوں کہ وہ تھوڑا سا بے چین محسوس کرے گا (لیکن دمہ کے دورے کو ٹریگر نہیں کرے گی) اور ان سے بات کریں کہ ان کا جسم کیسا محسوس کرتا ہے اور اس اور دمہ کے دورے میں فرق کیا ہے۔

آپ اور آپ کے بچے کو اینگزائٹی کے بارے میں مزید سمجھنے اور اس پر قابو پانے کے طریقہ کار میں مدد کرنے کے لیے بہت سارے اچھے وسائل اور کتابیں موجود ہیں۔ ان کے احساسات کے بارے میں بات کرنا، جیسا کہ اینگزائٹی، بھی مدد کرتا ہے۔ بڑے بچوں کا کسی اور سے بات کرنا مفید ہو سکتا ہے جس پر وہ بھروسہ کرتے ہیں۔ وہ کوئی دوست، استاد، رہنما استاد، ڈاکٹر، کاؤنسلر یا ماہر نفسیات ہو سکتا ہے۔ بچوں کو گھبراہٹ کو ایک بھاری رکسیک (rucksack) یعنی بوجھ کی طرح نہیں اٹھاتے پھرنا چاہیے۔ جتنا ہی وہ شیئر کریں گے ان کا بوجھ اور 'پریشانی' اتنے ہی ہلکے ہوں گے۔

اینگزائٹی کو کیسے مینج کیا جائے، اس میں مدد کے لئے یہاں پر آپ اور ان کے لئے کچھ مفید ریسورس ہیں۔

<http://kidshealth.org/en/parents/anxiety-disorders.html?WT.ac=ctg#catfeelings>

http://www.moodcafe.co.uk/media/19579/cyp_parents_1_2_web.pdf

<https://www.anxietybc.com>

دی بیوج بیگ آف وریز، مصنفہ ورجینیا آئنسائیڈ