

دمہ کے شدید واقعہ کے بعد نوجوانوں کی مدد کرنا:

والدین اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے معلومات

دمہ کے دورے کے دوران ہوتا ہے؟

ایئر ویز کے گرد لپٹے ہوئے پٹھے سکڑ جاتے ہیں اور سخت ہو جاتے ہیں۔ اس سے وہ تنگ ہو جاتے ہیں اور ان کے ذریعے سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ عام علامات میں گھرگھراہٹ، سانس پھولنا، اور سینے میں تنگی شامل ہیں۔

اگرچہ دمہ علاج کے لیے بہت اچھا جواب دیتا ہے، لیکن یہ تجربہ ہر ایک کے لیے دباؤ کا باعث ہو سکتا ہے۔ جب نوجوان اس بات کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ وہ کیا گزر رہے ہیں، تو ان کے خیالات اور احساسات بہت سے مختلف طریقوں سے سامنے آسکتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- خوف اور اضطراب میں اضافہ - نہ صرف دمہ کے بارے میں
- بیت الخلا اور کھانے جیسے علاقوں میں پیچھے کی طرف جانا
- اسکول میں مشکلات کا سامنا کرنا
- اداس اور اداس محسوس کرنا
- دیگر علامات کا ہونا جیسے پیٹ میں درد، سر درد اور تھکاوٹ
- انکار میں جانا اور بات کرنا نہیں چاہتا
- غصہ آنا یا آسانی سے پریشان ہونا
- توجہ مرکوز کرنے کے لیے جدوجہد کرنا
- سونے یا سوتے رہنے کے لیے جدوجہد کرنا
- ڈراؤنے خواب
- غیر محفوظ محسوس کرنا، زیادہ اچھلنا اور خطرے کی تلاش میں رہنا
- ان کے ذہن میں واقعہ کی یادیں یا تصویریں واپس آ جاتی ہیں۔
- ایسے مقامات یا حالات سے بچنا چاہتے ہیں جو ایونٹ کے بارے میں خیالات کو متحرک کرتے ہیں۔
- ایسا محسوس کرنا جیسے واقعہ دوبارہ ہو رہا ہے۔
- ایونٹ کو کھیلنے یا ڈرائنگ کرنے میں پہلے سے مصروف ہونا

اس قسم کے خیالات اور احساسات غیر معمولی نہیں ہیں لیکن صحیح قسم کے تعاون سے نوجوان انہیں اپنے پیچھے لگا سکتے ہیں اور مثبت انداز میں آگے بڑھ سکتے ہیں۔

وہ چیزیں جو مدد کر سکتی ہیں:

- انہیں اس کے بارے میں بات کرنے دیں: اگر آپ کو لگتا ہے کہ وہ چاہتے ہیں، تو انہیں اپنے جذبات کے بارے میں بات کرنے کی ترغیب دیں۔ بغیر فیصلے کے سنیں۔ تمام نوجوان بات نہیں کرنا چاہیں گے، اور یہ بھی ٹھیک ہے۔
- ان کو سمجھنے میں مدد کریں: یادیں گڑبڑ ہو سکتی ہیں، اس لیے اگر وہ اپنے دمہ کے دورے کے بارے میں پوچھیں، تو حقائق فراہم کریں تاکہ ان کی مدد کی جائے کہ کیا ہوا ہے۔ اس بات پر زور دیں کہ ان کے علاج نے کام کیا اور دوبارہ کریں گے۔
- ان کے علاج کے بارے میں بات کریں: انہیں یاد دلائیں کہ ان کے پاس ایک انتہائی موثر ایکشن پلان ہے تاکہ وہ اپنے دمہ پر قابو پاسکیں، اور یہ انہیں محفوظ رکھے گا۔ یقینی بنائیں کہ ان کا اسکول اس کے ساتھ تازہ ترین ہے۔
- کامیابی کا جشن منائیں: مثبت رہیں اور کامیابیوں پر فخر کریں۔ دمہ کو قابو میں رکھنے کے لیے علاج کے استعمال میں اعتماد دکھائیں۔
- اپنے ساتھ بھی چیک کریں: دمہ کے شکار بچے کا ہونا تناؤ کا باعث ہو سکتا ہے۔ اگر آپ ایسا محسوس کر رہے ہیں، تو اس سے نمٹنے کے لیے کارروائی کرنے کی کوشش کریں۔ کسی دوست یا ہیلتھ پروفیشنل سے چیزوں کے ذریعے بات کریں۔
- 'پرسکون رہیں اور آگے بڑھیں!': یہ آسان نہیں ہے، لیکن اگر کسی نوجوان کو دمہ کا دوسرا دورہ پڑتا ہے، تو پرسکون اور یقین دہانی ان کی پریشانی کو کم کرنے میں مدد کرے گی اور ان کے علاج کو مزید موثر بنائے گی۔

غور کرنے کے لئے دیگر چیزیں:

- آرام کریں اور سانس لینے کی سادہ مشقیں اضطراب کو کم کر سکتی ہیں اور دمہ کی علامات کو کم کر سکتی ہیں۔
- اپنا خیال رکھیں: باقاعدگی سے ورزش کریں، صحت مند کھائیں، کافی نیند لیں، اور زیادہ سے زیادہ کرنے کی کوشش کریں جو آپ کو اچھا محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے، جیسے دوستوں کو دیکھنا۔
- ضرورت سے زیادہ حفاظت کرنے کی کوشش نہ کریں: سمجھ سے بالاتر ہے، آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ اپنے بچے کو دمہ کے دورے کے بعد روٹی میں لپیٹنا چاہتے ہیں، لیکن نوجوانوں کی ضرورت سے زیادہ حفاظت کرنا انہیں ضرورت سے زیادہ خوفزدہ کر سکتا ہے۔
- اگر چیزیں بہتر نہیں ہوتی ہیں: اگر آپ یا آپ کا بچہ ابھی بھی دمہ کے واقعہ کے ارد گرد یادوں اور احساسات کے ساتھ جدوجہد کر رہے ہیں، تو اپنے جی پی یا ہیلتھ پروفیشنل سے بات کریں جو آپ کے بچے کو اس کے دمہ کے ساتھ مدد کرتا ہے۔