



دمہ اور گھبراہٹ کے حملے - فرق جاننا

دمہ کے دورے کا آغاز اور گھبراہٹ کا حملہ بہت مماثل ہو سکتا ہے، اور فرق جاننا مشکل ہو سکتا ہے۔ دونوں میں بے چینی اور خوف محسوس کرنا شامل ہو سکتا ہے! یہ سمجھ میں آتا ہے کہ دمہ اضطراب کی علامات کو بڑھا سکتا ہے، اور پریشانی دمہ کی علامات کو بڑھا سکتی ہے۔ فرق جاننا اور اضطراب پر قابو پانے کا طریقہ انتہائی مددگار ہے۔

دمہ کے دورے اور گھبراہٹ کے حملے کے درمیان فرق بتانے کے کچھ طریقے یہ ہیں۔

گھبراہٹ کا حملہ	دمہ کا اٹیک
<ul style="list-style-type: none"> • صورتحال کے بارے میں انتہائی تشویش • سانس میں کمی • سینے کا درد • ہلکا پھلکا • بازوؤں اور ٹانگوں کا جھنجھناہٹ اور بے حسی • ایسا محسوس ہو رہا ہے کہ آپ کو دل کا دورہ پڑنے والا ہے۔ • پسینہ آنا یا زیادہ گرم ہونا • 5-10 منٹ تک رہتا ہے۔ 	<ul style="list-style-type: none"> • سانس میں کمی • گھر گھبراہٹ • کھانسی • سینے کی جکڑن • سانس لینے میں مشقت • بولنے میں دشواری • آزادانہ حرکت کرنے سے قاصر • مشکل سے کھانا پینا • کئی گھنٹوں تک چل سکتا ہے۔

آپ اضطراب کے بارے میں جتنا زیادہ سیکھیں گے، یہ کیسا محسوس ہوتا ہے، اور یہ کتنی دیر تک چل سکتا ہے، اتنا ہی بہتر ہے۔ اپنے آپ کو ایسی صورتحال میں ڈالیں جس کے بارے میں آپ جانتے ہو کہ آپ کو تھوڑا سا بے چین محسوس ہوتا ہے (لیکن دمہ کے دورے کو متحرک نہیں کرے گا) اور ذرا غور کریں کہ آپ کا جسم کیسا محسوس ہوتا ہے اور اس اور دمہ کے حملے میں فرق کیا ہے۔

اضطراب کے بارے میں مزید سمجھنے اور اس کا انتظام کرنے کے طریقے کے بارے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے بہت سارے اچھے وسائل موجود ہیں۔ جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں اس کے ساتھ اپنے جذبات کے بارے میں بات کرنے سے بھی مدد ملتی ہے۔ یہ دوست، استاد، والدین، ڈاکٹر، مشیر یا ماہر نفسیات ہو سکتا ہے۔

اضطراب پر قابو پانے کا طریقہ سیکھنے میں آپ کی مدد کے لیے یہاں کچھ مددگار وسائل ہیں۔

<https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/> •

</young-person/mental-healthconditions/anxiety/> •

<https://www.youngminds.org.uk>

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

<https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/youth/> •