

COVID-19 کے دوران بے چینی اور گھبراہٹ کے دورے

اس عالمگیر وباء کی مشکل سے گزرتے ہوئے جس نے سیاہ فام، لاطینی، دیسی اور کم آمدنی والی کمیونٹیوں کو غیر متناسب طور پر متاثر کیا ہے، نیو یارک کے باشندوں کو پہلی بار بے چینی یا گھبراہٹ کے دوروں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ہمارے شہر میں نسلی ناانصافی اور عدم مساوات کے دیرینہ اثرات، کام کے نقصان کے ساتھ ساتھ علیحدگی، بیماری، پیاروں اور کمیونٹی کے ممبروں کے انتقال اور تناؤ کے دیگر عوامل بے چینی یا گھبراہٹ کے دوروں کی نئی یا پرانی علامات کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ دستاویز اس حوالے سے رہنمائی فراہم کرتی ہے کہ بے چینی اور گھبراہٹ کے دورے کیا ہیں؛ علامات کا نظم اور دوسروں کی مدد کیسے کی جائے، اور بے چینی اور گھبراہٹ کے دورے COVID-19 کی علامات سے کس طرح مختلف ہیں۔

بے چینی یا گھبراہٹ کے دوروں کے تجربات افراد کے ساتھ ساتھ مختلف نسلی، تہذیبی، ثقافتی یا علاقائی گروہوں میں بھی مختلف دکھائی دے سکتے اور مختلف محسوس ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگ بے چینی کا سامنا کرتے وقت زیادہ تر جسمانی علامات درپیش ہونے کا بتائیں گے، جیسے سانس میں دقت یا دل کی دھڑکن تیز ہونا، جبکہ دوسرے لوگ زیادہ تر جذباتی ردعمل جیسے پریشانی یا ڈر کا بتائیں گے۔ کچھ افراد ان نگہداشت صحت فراہم کنندگان یا اداروں سے نگہداشت حاصل کرنے میں ہچکچا سکتے ہیں جنہوں نے نقصان دہ طریقوں اور پالیسیوں، جن میں سے کچھ آج بھی موجود ہیں، کے ذریعے تاریخی طور پر غیر سفید فام کمیونٹیوں کے ساتھ امتیازی سلوک کیا ہے۔ کچھ افراد انفیکشن ہو جانے کے ڈر کی وجہ سے نگہداشت صحت کی ترتیب میں جا کر COVID-19 کے حوالے سے نگہداشت حاصل کرنے میں بھی ہچکچا سکتے ہیں۔

بے چینی کیا ہے؟

بے چینی سے مراد گھبراہٹ، خوف، تناؤ، سن ہو جانے کی کیفیت، پریشانی اور یہ احساس ہونا ہے کہ کچھ برا ہونے والا ہے۔ یہ جسمانی علامات سے بھی وابستہ ہو سکتی ہے جیسے سانس کی قلت، دل کی تیز دھڑکن، پسینہ آنا، ٹھنڈے ہاتھ، کانپنا، توجہ دینے میں مشکل اور نیند میں دشواری۔ بے چینی مختلف ثقافتوں میں منفرد طریقوں سے درپیش ہو یا بیان کی جا سکتی ہے اور اسے کسی مختلف نام سے بھی بیان کیا جا سکتا ہے۔ دباؤ والے واقعات کے حوالے سے رد عمل ایک عام انسانی تجربہ ہے۔ COVID-19 کی موجودہ عالمگیر وباء سمیت انتہائی ذہنی تناؤ والے حالات، بے چینی کے شدید احساسات کا باعث بن سکتے ہیں، جو پریشان کن اور غیر فعال کرنے والے ہو سکتے ہیں۔

گھبراہٹ کے دورے کیا ہیں؟

گھبراہٹ کے دورے شدید جسمانی علامات جیسے دل کی تیز دھڑکن، پسینہ آنا، کانپنا، سینے میں درد یا تکلیف، سانس لینے میں دشواری، چکر آنا یا ہلکا سر محسوس ہونا، متلی یا پیٹ کی تکلیف کے ساتھ بے چینی میں اچانک اضافہ ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ جو گھبراہٹ کے دوروں کا سامنا کرتے ہیں ان کا کہنا ہوتا ہے کہ ان کو اس طرح محسوس ہوتا ہے کہ جیسے وہ مرنے والے ہوں حالانکہ ان کو کوئی فوری خطرہ بھی درپیش نہیں ہوتا۔ گھبراہٹ کے دوروں کی کوئی پہلے سے معلوم وجہ (متوقع) ہو سکتی ہے یا یہ بغیر کسی انتباہ کے اچانک ہو سکتے ہیں، اور کبھی کبھی ان کی کوئی واضح وجہ (غیر متوقع) بھی نہیں ہوتی۔

کیا میرے سانس لینے میں دقت بے چینی، گھبراہٹ کا حملہ، یا COVID-19 ہے؟

سانس میں دقت بے چینی، گھبراہٹ کے دوروں، اور COVID-19 کے ساتھ ساتھ صحت کے دیگر مسائل میں بھی درپیش ہونے والی عام علامت ہے۔ فرق بتانے میں مدد کے لیے، اپنے آپ سے پوچھیں:

- کیا میں نے ماضی میں ایسی علامات کا سامنا کیا ہے؟ اگر آپ کی بے چینی، دوسرے خوف اور خصوصاً پچھلے گھبراہٹ کے دوروں کی سرگزشت ہے تو یہ ممکن ہے کہ آپ اس وقت انہی کا سامنا کر رہے ہوں۔
- کیا میری علامات 10 سے 15 منٹ میں بہتر ہو جاتی ہیں؟ گھبراہٹ کے دورے عام طور پر 10 منٹ میں شدت کے عروج پر پہنچ جاتے ہیں جس کے بعد علامات کم ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ مختصر وقت میں COVID-19 سے متعلق سانس میں دقت میں بہتری کا امکان نہیں ہوتا۔
- کیا سکون حاصل کرنے کی تکنیک استعمال کر کے میری علامات بہتر ہو جائیں گی؟ بے چینی یا گھبراہٹ کے دوروں پر عام طور پر سکون حاصل کرنے کی تکنیکوں کے استعمال کا مثبت اثر پڑتا ہے، جیسے

آہستہ آہستہ سانس لینا یا مراقبے کی مشق کرنا، یا ایسی دوسری سرگرمیاں جو کسی کو پرسکون محسوس کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ COVID-19 کی وجہ سے ہونے والی سانس لینے میں دشواری میں سکون حاصل کرنے کی تکنیکوں سے بہتری آنے کا امکان نہیں ہوتا۔

- کیا مجھے بخار، کھانسی یا گلے کی سوزش جیسی دیگر علامات کے علاوہ سانس لینے میں دشواری بھی ہے؟ اگر ہاں، تو یہ ممکن ہے کہ آپ کو COVID-19 کی علامات درپیش ہیں۔ COVID-19 سے متاثرہ لوگ عام طور پر اضافی علامات کا سامنا کرتے ہیں، جیسے کھانسی، بخار، سردی لگنا، پٹھوں میں درد، گلے میں خراش، ذائقہ یا سونگھنے کی حس میں نئی کمی، یا معدے کے مسائل کی علامات جیسے اسہال، متلی اور الٹی۔ مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔

میں بے چینی اور گھبراہٹ کے دوروں کا کس طرح نظم کروں؟ مربوط رہیں

- روزانہ فون، ویڈیو چیٹ، ٹیکسٹ اور ای میل کے ذریعے دوستوں، خاندان، دیگر کمیونٹی ممبروں اور دیگر معاونین سے بات کریں۔
- فون، ویڈیو چیٹ، ٹیکسٹ یا ای میل کے ذریعے دوسروں سے رابطے کر کے ان کی مدد کریں۔ اس سے آپ اور جس شخص کی مدد کی جا رہی ہے، دونوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

سکون حاصل کرنے کی تکنیکیں استعمال کریں

- آہستہ، گہری سانسیں لیں۔ اپنی ناک سے سانس لیں اور منہ سے سانس باہر نکالیں۔ سانس لیتے ہوئے اپنے پیٹ کو پھیلتے ہوئے دیکھیں اور سانس باہر نکالتے وقت اس کو سکڑتا ہوا محسوس کریں۔ دہرائیں۔
- آگاہ اور حاضر رہنے پر عمل کریں (آگاہ اور حاضر رہیں)۔ اپنے ارد گرد کے موجودہ ماحول کی طرف اپنی توجہ مبذول کرواتے ہوئے اپنے آپ کو حال میں رکھیں۔ مثال کے طور پر، ان چیزوں پر غور کریں؛ پانچ چیزوں پر جو آپ دیکھتے ہیں، چار چیزیں جو آپ محسوس کرتے ہیں، تین چیزیں جو آپ سنتے ہیں، دو چیزیں جن کو آپ سونگھتے ہیں، اور ایک چیز جس کا آپ ذائقہ محسوس کرتے ہیں۔
- سکون دینے والی سرگرمیوں میں حصہ لیں جیسے گرم غسل یا شاور لینا، پرسکون کمرے میں آرام کرنا، باہر چہل قدمی کرنا، پیاروں سے بات کرنا یا اپنی پسندیدہ موسیقی سننا۔

ان چیزوں پر توجہ دیں جو آپ کے کنٹرول میں ہیں

- اگر آپ بیمار محسوس نہیں کرتے ہیں تو بھی جتنا زیادہ ہو سکے گھر میں ہی رہیں۔ جب آپ گھر سے باہر ہوں ہیں تو چہرے پر نقاب پہنیں۔ اپنے اور اپنے گھر سے باہر دوسرے لوگوں کے درمیان کم سے کم 6 فٹ کا جسمانی فاصلہ برقرار رکھیں۔ ہاتھوں کو اکثر کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔ بغیر دھوئے ہاتھوں سے اپنے چہرے کو نہ چھوئیں۔ COVID-19 سے تحفظ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔
- COVID-19 سے متعلق خبریں دیکھنے اور پڑھنے میں گزارا جانے والا اپنا وقت محدود کریں۔ قابل بھروسہ معلوماتی ذرائع سے وابستہ رہیں جیسے کہ nyc.gov/health/coronavirus یا cdc.gov/covid19
- جتنا ممکن ہو سکے، روزانہ کا ایک معمول بنائیں اور برقرار رکھیں جس میں حرکت یا ورزش، مطلوبہ مقدار میں پانی پینا، صحتمند کھانا کھانا، اور مناسب نیند لینا شامل ہیں۔

میں گھبراہٹ کے دورے کے شکار کسی شخص کی کس طرح مدد کر سکتا ہوں؟

- پرسکون رہیں۔ اگر آپ پرسکون، فہم رکھنے والے اور غیرجانبدار رہیں تو اس سے دوسرے شخص کی گھبراہٹ کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- ان سے پوچھیں کہ وہ کس طرح پرسکون رہتے ہیں۔ لوگ بعض اوقات جانتے ہیں کہ کون سی چیز انہیں آرام دینے اور پرسکون رہنے میں مدد دیتی ہے، لہذا یہ پوچھ کر آغاز کریں کہ کیا وہ جانتے ہیں کہ کیا چیز ان کے لیے مددگار ثابت ہو سکتی ہے؟ اگر وہ نہیں جانتے تو نیچے دیکھیں۔
- انہیں انکی سانس پر توجہ موکوز کرنے میں مدد کریں۔ اگر ممکن ہو تو کسی خاموش جگہ پر مل کر بیٹھیں اور اس شخص سے کہیں کہ آپ کے ساتھ مل کر کچھ منٹوں کے لیے آہستہ اور گہری سانسیں لیں۔
- کوئی جسمانی سرگرمی کریں۔ مل کر اپنے بازوؤں کو اٹھائیں اور نیچے کریں یا اپنے پیروں کو زمین پر ماریں۔ یہاں تک کہ چھوٹی موٹی حرکتیں بھی جسم کو تناؤ سے پاک کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

- ان کی توجہ ہٹائیں۔ ان سے کہیں کہ وہ ان پانچ چیزوں کے نام بتائیں جو وہ اپنے آس پاس دیکھ یا سن سکتے ہیں، یا ان سے کوئی ایسی چیزیں بیان کرنے کو کہیں جن سے وہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔
 - مدد کے حصول کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔ بعض اوقات جب گھبراہٹ کم ہو جاتی ہے تو لوگوں کو شرمندگی محسوس ہوتی ہے۔ یہ یقین دہانی کروائیں کہ بے چینی دباؤ کا فطری ردعمل ہے، اور مدد کے حصول کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں:
- NYC Well ذہنی صحت سے متعلق معاونت کی ایک مفت اور خفیہ خدمت ہے جو دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں سات دن دستیاب ہے۔ NYC Well کا عملہ 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت کے لیے، 888-692-9355 پر کال کریں، [آن لائن چیٹ کریں](#)، یا گھر سے صحت اور جذباتی بہبود کے نظم میں مدد کے لیے ایپس اور آن لائن ٹولز تلاش کرنے کے لیے ان کی "[App Library](#)" (ایپ لائبریری) ملاحظہ کریں۔

8.26.20

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔