بچوں اور نوجوانوں میں تشویش

این مینون (Ian Manion)

RBC چلڈرنز مینٹل ہیلتھ پروجیکٹ کیلئے

کچھ معاملات میں دباؤ، فکرمندی اور خوف کا احساس رہنا ایک عام عمل ہے۔ یہ دراصل آپ کو اسکول کے امتحان، کھیل کے میدان یا کسی دیگر کاروائی کی تیاری کرنے کیلئے اہم محرک ثابت ہوسکتا ہے۔
خطرناک حالات میں ڈر کی وجہ سے آپ احتیاط سے کام لیتے ہیں اور ایسے حالات میں صحیح سے فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔ تقریباً تمام افراد کسی نا کسی وقت تشویش کے تجربے سے گزرتے ہیں۔
خوف اور فکر تشویش کی بیماری کے زمرے میں آتے ہیں جب یہ علامات بہت بڑھ جائیں اور روزمرہ کی زندگی میں مخل ہونے لگیں۔ کسی بھی وقت، 6% بچوں میں تشویش کی بیماری پائی جاتی ہے جس کیلئے علاج کی ضرورت ہے۔ بچے اور نوجوان مختلف قسم کی تشویش کی بیماریوں سے گزر سکتے ہیں اور یہ ایک وقت میں تشویش کی کئی بیماریوں کا شکار ہوسکتے ہیں۔
تشویش کی بیماری کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ بچپن میں شروع ہوئی تشویش کی بیماری ساری زندگی تک ساتھ رہ سکتی ہے اگر اس کا علاج نہ کیا جائے۔ اگر شدید تشویش اسکول یا معاشرتی معاملات میں مداخلت کرنے لگے تو پھر پیشہ ورانہ تجویز حاصل کرنی چاہیے۔

ان علامات پر نظر رکھنی چاہیے:

جسمانی علامات۔ پیٹ میں مروڑ، سر درد، متلی اور دست، کمزوری، چہرے اور ہاتھ میں خارش، گھٹنوں میں کمزوری اور چکر آنا۔

جذباتی علامات۔ غصہ، افسردگی، مایوسی، نا امیدی اور شرمندگی کا صورتحال سے نسبتاً زیادہ ہونا، گھنٹوں، دنوں اور ہفتوں کے بارے میں وقت سے پہلے لگاتار پریشان ہونا۔

فطری علامات۔ نیندآنے میں پریشانی اور برے خوابوں کا آنا۔دوستوں،سرگرمیوں اور دیگر معاملات سے دور رہنا۔

یہ سب علامات ہر بچے میں مختلف انداز میں پائی جاتی ہیں اور وقت کے ساتھ ان میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔اگرچہ چند بچوں میں یہ علامات بہت جلد نظر آجاتی ہیں، باقی بچوں میں یہ علامات ان کے گھر، اسکول یا کہیں اور نظر آنا شروع ہوتی ہیں اور دوسروں کو احساس دلاتی ہیں کہ کچھ مسئلہ ہے۔

تشویش کی بیماریوں کے بارے میں اچھی بات یہ ہے کہ ہم جانتے ہیں کہ زیادہ تر بچوں اور نوجوانوں میں اس کا علاج کامیابی سے کیسے کیا جاسکتا ہے۔

کوگنیٹیو بیہوریل تھیرپی (CBT) نوجوانوں اور 6 سال سے اوپر کے بچوں کے علاج کا نام ہے۔اگر بچہ اور نوجوان (CBT) سے صحت مند نہیں ہوتا تب علاج میں ادویات کا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

مزید معلومات کیلئے www.rbc.com/childrensmentalhealth پر رجوع کریں۔