

NHS

Talking Therapies
Berkshire Healthcare

بات چیت کے ذریعے علاج
ورک بک



ورک بک 1

CBT، اضطراب اور
ڈپریشن

بنیادی ورک بک



0300 365 2000



اس کتابچے کے مضمومات

<input type="checkbox"/>	CBT کا تعارف.....	3
<input type="checkbox"/>	ہاٹ کراس بن.....	6
<input type="checkbox"/>	اضطراب.....	7
<input type="checkbox"/>	ہم بے چینی کیوں محسوس کرتے ہیں؟.....	8
<input type="checkbox"/>	ڈپریشن.....	10
<input type="checkbox"/>	آپ کا پہلا سیشن.....	12
<input type="checkbox"/>	ہاٹ کراس بن.....	13
<input type="checkbox"/>	مسئلے کا بیان.....	14
<input type="checkbox"/>	ہدف کا تعین.....	15
<input type="checkbox"/>	نوٹس.....	17
<input type="checkbox"/>	مزید حوالہ جات.....	19
<input type="checkbox"/>	مفید رابطے.....	20



مندرجہ بالا کو مکمل کریں اور مکمل ہونے پر ٹک کریں

CBT کا تعارف

کوگنیٹو بیہیویئرل تھراپی (CBT) کیسے مدد کر سکتی ہے؟

کوگنیٹو بیہیویئرل تھراپی (CBT) نفسیاتی علاج کی ایک شکل ہے جو 'یہاں اور اب' پر توجہ مرکوز کرتی ہے۔

کبھی کبھار، جب ہم اداس یا بے چین محسوس کرتے ہیں، تو ہم چیزوں کو منفی طریقے سے دیکھنے کا زیادہ امکان رکھتے ہیں اور ہمارے خیالات بے کار ہو سکتے ہیں۔

اسی طرح، ہمارا رویہ بدل سکتا ہے اور جو چیزیں ہم کرتے ہیں یا نہیں کرتے، وہ بھی بے کار یا منفی ہو سکتی ہیں۔ ہم جذباتی یا جسمانی طور پر اپنے احساسات کو براہ راست تبدیل نہیں کر سکتے، لیکن ہم اپنے غیر مددگار خیالات اور رویوں کی شناخت، چیلنج اور تبدیلی کے ذریعے بالواسطہ طور پر تبدیلیاں کر سکتے ہیں۔

اکثر، ہم جو محسوس کرتے ہیں وہ کسی خاص وجہ یا صورتحال کے جواب میں ہمارا رد عمل ہوتا ہے۔

یہ وہ محرک یا صورتحال نہیں ہوتی جو ہمیں اداس یا بے چین کرتی ہے، بلکہ یہ وہ طریقہ ہے جس سے ہم صورت حال کی تشریح کرتے ہیں یا اس کی وجہ سے عمل کرتے ہیں۔

ہمارے سوچنے اور عمل کرنے کے طریقے اکثر ہمارے محرک یا صورتحال سے نمٹنے کا طریقہ ہوتے ہیں۔

اگرچہ یہ قلیل مدتی میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں، لیکن مقابلہ کرنے کا یہ طریقہ کار طویل مدتی میں غیر مددگار ثابت ہو سکتا ہے، خاص طور پر اگر کوئی تبدیلی نہ کی جائے۔



CBT کا تعارف

CBT کیوں استعمال کریں؟

CBT ہمارے غیر مددگار طریقے سے نمٹنے کے طریقہ کار کو تبدیل کرنے کی تکنیکوں کو سیکھنے میں ہماری مدد کرتا ہے اور مقابلہ کرنے کے مزید مددگار طریقوں کو نافذ کرنے کے لیے ہمیں ٹولز فراہم کرتا ہے۔

مثال کے طور پر، ہم منفی خیالات کو دوبارہ ترتیب دینے، فکروں کا انتظام کرنے اور مسائل کو زیادہ موثر طریقے سے حل کرنے اور اپنے غیر مددگار رویے کو تبدیل کرنے کے طریقے سیکھ سکتے ہیں۔

CBT، خود مدد کے طریقے کے طور پر، فلاح و بہبود میں بہتری لانے کے لیے سب سے موثر طریقوں میں سے ایک ثابت ہوا ہے اور قومی ادارہ برائے کلینیکل ایکسیلنس (NICE; www.nice.org.uk) نے اضطراب اور ڈپریشن کے لیے تجویز کردہ علاج کے اختیار کے طور پر اس کی تائید کی ہے۔

غور کریں

- CBT خود محرک یا صورتحال پر توجہ مرکوز نہیں کرتا، کیونکہ ہم اس بات پر توجہ مرکوز کرنا چاہتے ہیں کہ ہم کس چیز کو کنٹرول اور تبدیل کر سکتے ہیں؛ ہمارے خیالات اور طرز عمل۔
- یہی وہ چیزیں ہیں جو محرک یا صورتحال کے جواب میں ہمارے افسردہ مزاج اور/یا اضطراب کے چکروں کو برقرار رکھتی ہیں۔



CBT کا تعارف

علاج کیسا ہوتا ہے؟

CBT دیگر علاجوں سے مختلف ہے کیونکہ یہ سیشنوں سے باہر کاموں کو مکمل کرنے کے لیے اس کے ساتھ منسلک شخص پر انحصار کرتا ہے تاکہ وہ اپنے سوچنے، محسوس کرنے اور برتاؤ کرنے کے طریقے میں تبدیلیاں کرنے کے لیے درکار مہارتوں اور تکنیکوں کو سیکھ سکے۔

یہ مہارتیں اور تکنیکیں ہمیں ایک ٹول کٹ فراہم کرتی ہیں جو اب استعمال کے لئے ہے، اور مستقبل میں، جب زندگی مشکل ہو جائے تو استعمال کی جا سکتی ہیں۔

میں شروع کیسے کروں؟

مرحلہ نمبر 1

محرك یا محرکات کی شناخت کریں (مثالوں کے لیے صفحات 6 اور 7 دیکھیں)۔

مرحلہ 2

مندرجہ ذیل شعبوں کے تحت اپنی علامات کی شناخت کریں:

- خیالات
- جذبات
- جسمانی
- رویہ

یہ مختلف شعبے اکثر ایک دوسرے کو متاثر کرتے ہیں۔

مرحلہ 3

اپنے تھراپسٹ کے ساتھ سیشنز میں سیکھی گئی تکنیکوں کا استعمال کریں تاکہ ان چکروں کو توڑنے میں مدد ملے۔

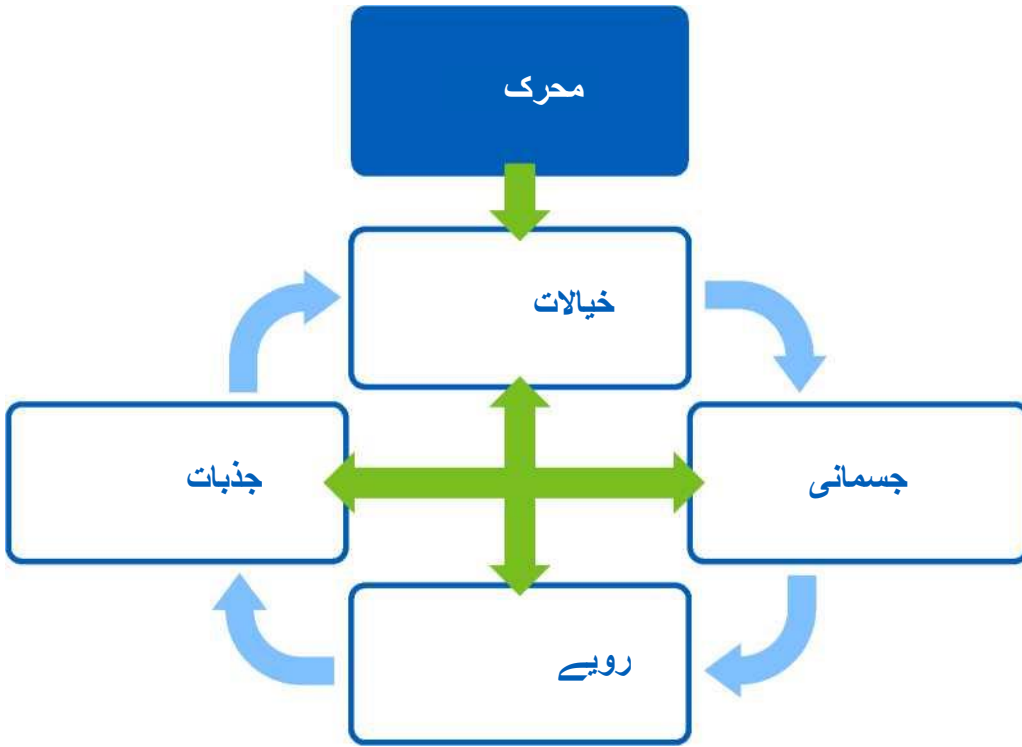


اگر آپ کے پاس CBT کے کام کرنے کے بارے میں کوئی سوالات ہیں، تو براہ مہربانی اپنے تھراپسٹ سے بات کریں۔

ہاٹ کراس بن

آپ کسی مسئلے کے بارے میں کیسے سوچتے ہیں (خیالات)، اس کا اثر ہوتا ہے کہ آپ کا جسم کیسے ردعمل دیتا ہے (جسمانی) اور جذباتی طور پر (جذبات)۔ یہ آپ کے اس محرک کے جواب میں آپ کے عمل کو بھی تبدیل کر سکتا ہے (رویہ)۔

اس عمل کو دکھانے کا ایک آسان طریقہ نیچے دی گئی 'ہاٹ کراس بن' ڈایا گرام میں ہے، جس کا نام اس کے درمیانی کراس اور گول شکل کی وجہ سے رکھا گیا ہے۔



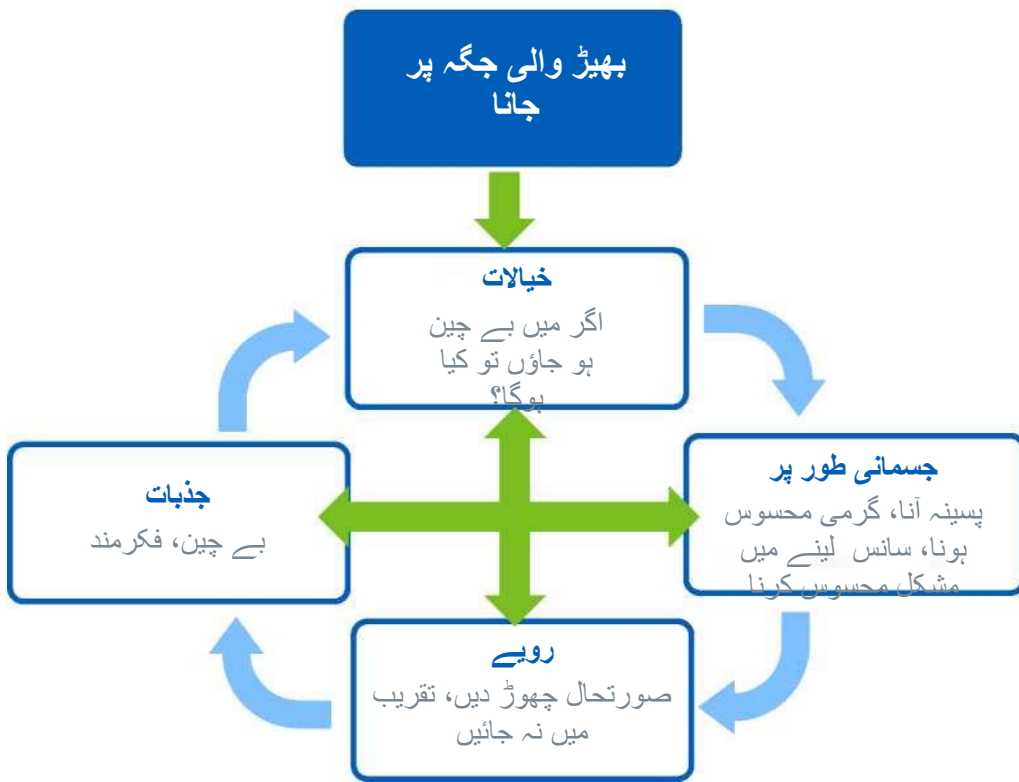
صفحہ 13 پر اپنا خود کا ہاٹ کراس بن بنانے کی کوشش کریں۔

اضطراب

اضطراب کیا ہے؟

اضطراب ان حالات کا ایک عام اور فطری ردعمل ہے جسے ہم خطرے کے طور پر سمجھتے ہیں۔ ہر ایک کو اضطراب کا سامنا کرنا پڑتا ہے، حالانکہ اضطراب کی سطح اور وہ حالات جن میں یہ خود کو پیش کرتا ہے ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کچھ لوگ بڑے سامعین کے سامنے بولنے سے خوفزدہ ہوتے ہیں، جبکہ دیگر لوگ اسے خوشی سے کرتے ہیں۔

مثال:



اضطراب کے چکر کو کیا برقرار رکھ سکتا ہے؟

اجتناب

ہمیں مختصر مدت کے لیے راحت دینا ہے، لیکن طویل مدتی میں ہمارے اس احساس کو تقویت دینا ہے کہ ہم اس کا مقابلہ نہیں کر پاتے کیونکہ ہم یہ نہیں سیکھتے کہ ہم اس صورت حال میں ٹھیک (محفوظ) ہوتے۔

غلط تشریح

جسمانی علامات کو نہ سمجھنا ہمیں یہ سوچنے کی طرف لے جا سکتا ہے کہ کچھ اور ہو رہا ہے (مثلاً دل کا دورہ، جسمانی بیماری وغیرہ)۔

ہم بے چینی کیوں محسوس کرتے ہیں؟

لڑائی یا فرار

پریشانی ایک بہت اہم کام کرتی ہے - ہمیں خطرے سے بچانے کے لیے۔ جب ہم کسی خطرے کا سامنا کرتے ہیں تو ہمارے جسم ایڈرینالین کا جھٹکا پیدا کرتے ہیں تاکہ ہمیں عمل کرنے کے لیے تیار کریں۔ اسے عام طور پر 'لڑائی یا فرار' کہا جاتا ہے۔

لڑائی یا فرار مسئلہ کب بن جاتا ہے؟

اضطراب تب مسئلہ بن جاتا ہے جب یہ ہماری روزمرہ کی زندگی میں کام کرنے کی صلاحیت میں مداخلت شروع کر دیتا ہے۔ یہ تب ہوتا ہے جب ہم غیر جانبدار، محفوظ حالات کو دھمکی آمیز کے طور پر سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ جو لوگ اضطراب کا شکار ہوتے ہیں وہ بعض حالات میں خطرے کو زیادہ سمجھتے ہیں، اور ساتھ ہی اس خطرے سے نمٹنے کی اپنی صلاحیت کو کم سمجھتے ہیں۔ یہ شخص کو مغلوب یا اپنی گہرائی سے باہر محسوس کرنے کا باعث بنتا ہے۔



ہم بے چینی کیوں محسوس کرتے ہیں؟

اس منظر نامے کا تصور کریں: کیو مین بمقابلہ ٹائیگر

ایک کیو مین اپنے کھانے کی تلاش میں بے جب وہ ایک بھوکے ٹائیگر کا سامنا کرتا ہے۔

بچنے کے لئے اسے کیا کرنا ہو گا؟ اسے یا تو ٹائیگر سے لڑ کر اسے بھاگنا ہے یا بھاگنا ہے۔
لڑنے یا بھاگنے کے لئے، جسم کو کئی طریقوں سے خود کو تیار کرنا ہوتا ہے:

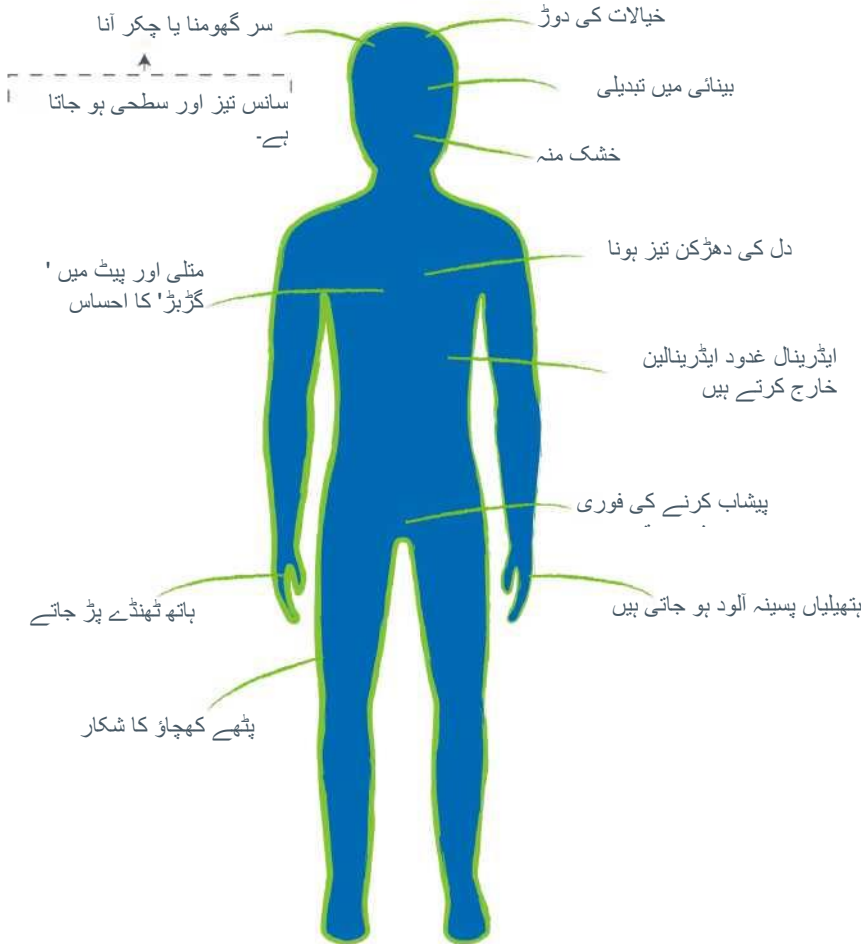
- **دماغ** خون کے دھارے اور بازوؤں اور ٹانگوں کے بڑے کنکال کے پٹھوں میں ایڈرینالین پمپ کرنے کے لیے جسم کو پیغامات بھیجتا ہے۔
- اس کے بعد **دل** تیزی سے پمپ کرتا ہے اور اسے زیادہ آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے لہذا ہماری سانس لینے کی شرح بڑھ جاتی ہے۔
- **جسم** کو ٹھنڈا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو پسینہ آ سکتا ہے، جس سے چیچھاٹ یا جلد کی سطح پر خون کی نالیاں آ جاتی ہیں، جس کے نتیجے میں چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔
- ممکنہ حد تک ہلکا ہونے کے لیے، آنتوں کو خالی کرنے یا بار بار پیشاب کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

ہماری جدید، روزمرہ کی زندگیوں میں، اس بات کا امکان بہت کم ہے کہ ہمیں بھوکے شیروں کا سامنا کرنا پڑے گا۔ لیکن ہم پھر بھی حقیقی یا تصوراتی خطرات یا تناؤ کا شکار ہیں، اور ہمارے جسم ان کا اسی طرح جواب دیتے ہیں۔

اگر صورت حال جسمانی طور پر

خطرناک نہیں ہے (مثلاً پریزنٹیشن دینا) تو یہ ردعمل صورتحال سے نمٹنے کے لیے مددگار نہیں ہے، اور حقیقت میں کافی خوفناک ہو سکتا ہے۔

رہ گئیں: 'لڑائی یا فرار' کے ردعمل کی عام جسمانی علامات۔



ڈپریشن

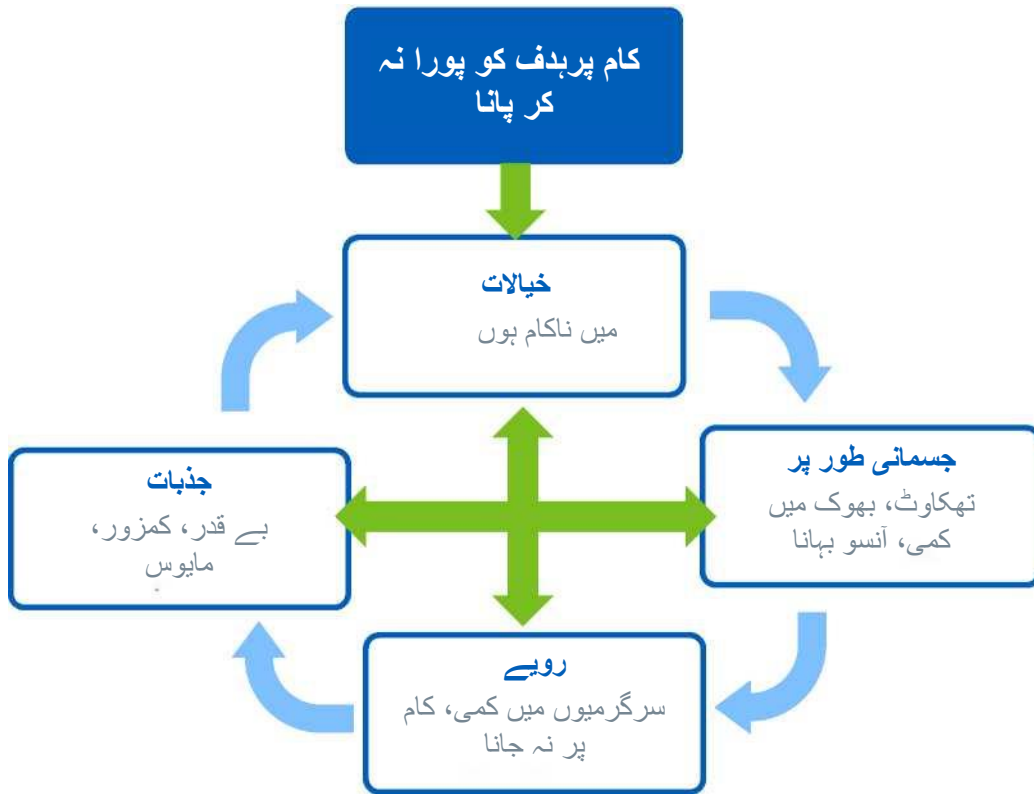
ڈپریشن کیا ہے؟

مایوسی اور افسردگی محسوس کرنا زندگی کا ایک نارمل حصہ ہے۔ یہ خاص طور پر تب سچ ہے جب یہ کسی پریشان کن یا مشکل واقعہ یا صورتحال کے جواب میں ہو۔

عام طور پر، ہمیں افسردگی محسوس کرنے کی وجوہات واضح ہوتی ہیں (مثلاً ایک دباؤ والی صورتحال، رشتے کی دشواری جیسے کسی کی طرف سے مایوس کیے جانے کا احساس، یا عملی مسئلہ) اور ہمارے مزاج میں افسردگی صرف مختصر مدت کے لئے ہوتی ہے۔

کبھی کبھار کسی شخص کا مزاج بغیر کسی واضح وجہ کے افسردہ ہو سکتا ہے، اور ابتدائی طور پر یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے۔ کچھ معاملات میں، ڈپریشن بدتر ہو سکتا ہے اور مکمل طور پر شخص کی زندگی پر حاوی ہو سکتا ہے۔ جب کوئی شخص دو ہفتوں سے زیادہ وقت تک، دن بہ دن، ہفتہ بہ ہفتہ، بہت افسردہ محسوس کرتا ہے، تو اسے ڈپریشن کی بیماری کہا جاتا ہے۔ جب ڈپریشن اس طرح ہوتا ہے، تو یہ شخص کے مزاج اور سوچ پر اثر ڈالتا ہے۔ یہ برتاؤ میں تبدیلی کا باعث بھی بن سکتا ہے اور ان کے جسم میں مختلف جسمانی علامات پیدا کر سکتا ہے۔

مثال:



ڈپریشن

ڈپریشن کے چکر کو کیا برقرار رکھ سکتا ہے؟

سرگرمیوں میں کمی

جب کوئی شخص ڈپریشن کا شکار ہوتا ہے تو اکثر سرگرمیوں میں کمی محسوس کی جاتی ہے۔ ان کی سرگرمیوں کی سطح توانائی کی کمی، کم حوصلہ افزائی، اور اس حقیقت کی وجہ سے کم ہو سکتی ہے کہ کام کرنے میں بہت زیادہ محنت لگتی ہے۔

سرگرمیوں میں کمی کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ ہم روزمرہ کی سرگرمیوں، جیسے گھریلو کاموں، ضروری سرگرمیوں جیسے بل ادا کرنا یا کسی اہم مسئلے کو حل کرنا، اور خوشگوار سرگرمیوں جیسے دوستوں سے ملنا اور مشاغل میں مشغول ہونے پر قائم نہیں رہ سکتے۔

ان سرگرمیوں میں مزید مشغول نہ ہونے سے، ہم خوشی، لطف اور کامیابی کے احساس کا تجربہ کرنے کا موقع کھو دیتے ہیں جو کہ یہ سرگرمیاں کرنے سے ہمیں عام طور پر ملتا ہے۔ اگرچہ سرگرمیوں سے بچنا ہمیں مختصر مدت کے لیے راحت کا احساس دلاتا ہے، یہ ہمارے مزاج پر طویل مدت میں اثر انداز ہوتا ہے، اسے برقرار رکھتا اور مضبوط بناتا ہے۔ جتنا ہم کم کام کرتے ہیں، اتنا ہی افسردہ ہم محسوس کرتے ہیں، جتنا افسردہ ہم محسوس کرتے ہیں، اتنا ہی ہم کم کام کرتے ہیں۔ یہ ایک برا چکر ہے۔

خود فکری

خود فکری اس وقت ہوتی ہے جب آپ کسی چیز کے بارے میں مسلسل اور بار بار سوچتے ہیں۔

کبھی کبھی ہم خود کو ماضی میں ہونے والی چیزوں یا ان فیصلوں کے بارے میں بار بار سوچتے ہوئے پاتے ہیں جو ہماری موجودہ صورتحال کا سبب بنے ہوں۔ یہ ہمارے افسردہ مزاج کو برقرار رکھ سکتا ہے، ہمیں سرگرمیوں میں مشغول ہونے اور موجودہ لمحے میں رہنے میں مشکل کا سبب بنتا ہے، اور دیگر منفی سوچ کے جال میں پھنسنے کا باعث بنتا ہے۔

جتنے زیادہ منفی خیالات ہمارے پاس ہوتے ہیں، ہم اتنا ہی افسردہ محسوس کرتے ہیں اور جتنا افسردہ ہم محسوس کرتے ہیں، اتنے ہی زیادہ منفی خیالات ہمارے پاس ہوتے ہیں۔ یہ ایک اور برا چکر ہے۔



آپ کا پہلا سیشن

میرے پہلے سیشن کے لیے میں کیسے تیاری کروں؟

اگر آپ نے اپنے تھراپسٹ کے ساتھ اپنی پہلی ایوانٹمنٹ کا انتظام کیا ہے تو براہ مہربانی نیچے دیے گئے صفحات کو مکمل کریں۔

اگر آپ کی ایوانٹمنٹ ذاتی طور پر ہے، تو یہ اہم ہے کہ آپ انہیں اپنے ساتھ لائیں اور اپنے تھراپسٹ کے ساتھ شیئر کریں۔ اگر آپ کی ایوانٹمنٹ فون یا ویڈیو کے ذریعے ہے، تو براہ مہربانی ایوانٹمنٹ کے لیے انہیں اپنے سامنے رکھیں۔



مکمل کرنے کی چیزیں

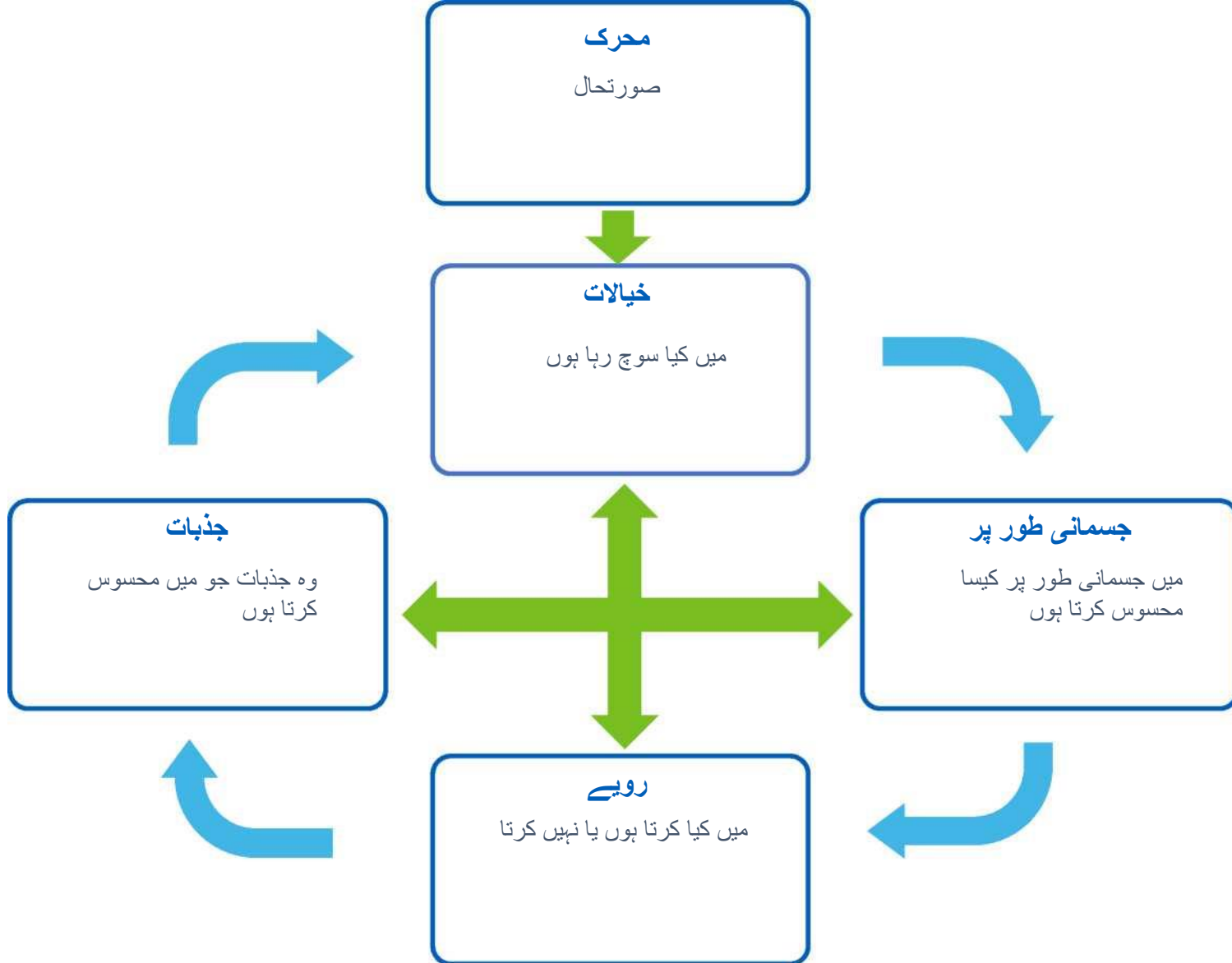
ہاٹ کراس بن- محرک / محرکات ، آپ جسمانی اور جذباتی طور پر کیسا محسوس کرتے ہیں ، اس کے نتیجے میں آپ کیا کرتے ہیں یا نہیں کرتے اور آپ کے ذہن میں آنے والے خیالات کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنا ہاٹ کراس بن بنانے کی کوشش کریں۔

مسئلہ کا بیان - اپنی اہم مشکلات کا خلاصہ کریں

ہدف طے کرنا-آپ علاج میں کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟

سو النامے

ہاٹ کراس بن



مسئلے کا بیان

اس پر غور کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ آپ کی موجودہ مشکلات کیا ہیں جس کو ہم مسئلہ کا بیان کہتے ہیں۔ ذیل میں اپنا مسئلہ کا بیان مکمل کریں:

میرا مسئلہ کا بیان	
میرا بنیادی مسئلہ یہ ہے...	
یہ اس وجہ سے شروع ہوتا ہے...	
مجھے لگتا ہے کہ...	
میں نے روکا/شروع کیا ہے...	
جسمانی طور پر، میں محسوس کرتا ہوں...	
اس سب کا اثر اس پر پڑا ہے...	

ہدف طے کرنا

آپ کے علاج کے اہداف کیا ہیں؟

اپنے علاج کے اہداف کی منصوبہ بندی کرتے وقت ، یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ وہ SMART ہیں -

- مخصوص - کیا، کب، کہاں، کس کے ساتھ؟
- قابل پیمائش - آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ آپ نے یہ سرگرمی مکمل کر لی ہے؟
- قابل حصول - کیا آپ کے پاس وہ سب کچھ ہے جس کی آپ کو اس کو حاصل کرنے کی ضرورت ہے؟
- حقیقت پسندانہ - کیا یہ حقیقت پسندانہ ہے؟
- وقت پر مرکوز-کس وقت ، کس دن ، کب تک؟

مثال:

"ورزش کریں" بن جاتا ہے "ہر جمعہ کو صبح 9 بجے 30 منٹ کے لیے خود سے تیراکی کرنا"

میرے SMART اہداف	
SMART ہدف 1:	
SMART ہدف 2:	
SMART ہدف 3:	
SMART ہدف 4:	

سوالنامے

سوالنامے کیا ہیں؟

آپ کے علاج کے حصے کے طور پر، آپ سے ہر سیشن کے لیے سوالنامے مکمل کرنے کے لیے کہا جائے گا۔ آپ ان کو اپنی ابتدائی تشخیص کی اپوائنٹمنٹ سے پہچان سکتے ہیں۔ یہ اضطراب، ڈپریشن، خوف کے مرض کی عام علامات اور ان کے اثرات کو دیکھتے ہیں۔ آپ کو اضافی سوالنامے بھی مل سکتے ہیں اگر کوئی آپ کی موجودہ مشکلات سے متعلق بھی ہو۔ ہم ان کا استعمال آپ کی دماغی صحت کی کسی بھی حالت کی تشخیص کے لیے نہیں کرتے ہیں، بلکہ یہ اندازہ لگانے میں مدد کرتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور کیا کوئی ایسی علامات ہیں جن کے بارے میں ہمیں علاج میں آگاہ ہونا چاہیے تاکہ ہم آپ کو بہترین مدد فراہم کر سکیں۔

میں سوالنامے کیسے مکمل کروں؟

اگر آپ نے ویب فارم آپ کو بھیجنے کی اجازت دی ہے تو یہ عام طور پر آپ کو اپوائنٹمنٹ سے پہلے مکمل کرنے کے لیے ای میل کیے جاتے ہیں۔ ہر سیشن سے پہلے ان کو مکمل کرنا مددگار ہے۔



A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

مزید حوالہ جات



ورک بکس

<https://www.cci.health.wa.gov.au/> – **Centre for Clinical Interventions (CCI)**

تفصیلی حوالہ جات اور PDF ورک بک کی ایک رینج مفت میں ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے دستیاب ہے جس میں ڈپریشن اور اضطراب سے متعلق مشکلات پر توجہ مرکوز کی گئی ہے۔

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/> – **(Northumberland) ٹائٹن (Tyne) اینڈ وینر (Wear) NHS**

سیلف ہیلپ گائیڈز (اپنی مدد کے لیے رہنمائی) پی ڈی ایف کے ذریعے ڈاؤن لوڈ کرنے اور پریشانی اور افسردگی سمیت متعدد مشکلات پر پرنٹ کرنے کے لیے مفت ہیں۔

اسمارٹ فون ایپس (اپیل اور گوگل پلے اسٹور پر پائی جاتی ہیں)

WRAP – ویلنس ریکوری ایکشن ایپ

Mood Tools – افسردگی کی مدد

Fear Tools – اضطراب کٹ

Insight Timer – مراقبہ ایپ

ویب سائٹس

<https://www.mind.org.uk/> – **Mind**

Mental Health Foundation - <https://www.mentalhealth.org.uk/>

NHS - <https://www.nhs.uk/mental-health/>

مفید رابطے

بات چیت کے ذریعے علاج



0300 365 2000

(پیر سے جمعرات تک صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک کھلا رہتا ہے
جمعہ کو صبح 8 بجے سے شام 5 بجے تک)

talkingtherapies@berkshire.nhs.uk

ای میل:

دیگر رابطے:

0800 129 9999

برکشائر کرائسز ٹیم (Berkshire Crisis Team):

(24 گھنٹے ، فوری ذہنی صحت کے بحران کے لیے ماہر
سروس)

116 123

سماریٹنز (Samaritans):

(24 گھنٹے ، خفیہ سننے کی خدمت)

111

(24 گھنٹے ، جسمانی اور ذہنی صحت
کے خدشات)

Nhs ڈائریکٹ / کام کے مقررہ اوقات
کے علاوہ:

ایمرجنسی میں ، ہمیشہ 999 پر کال کریں



