

# دائمی اوروفیسیل درد بشمول TMD کا خود انتظام

کرینہ لوول، ڈیوڈ رچرڈز، فل کیلی،  
جوانا گولڈتھورپ اور وشال اگروال۔

© 2019 مانچسٹر یونیورسٹی اور لیڈز یونیورسٹی

کاپیاں لائسنس کے تحت حاصل کی جاسکتی ہیں: <https://www.click2go.umip.com> یا <https://licensing.leeds.ac.uk/>

**NHS**  
National Institute for  
Health Research

  
UNIVERSITY OF LEEDS

**MANCHESTER**  
1824  
The University of Manchester



## مندرجات کی جدول

1	مرحلہ 1: " دائمی اوروفیسیئل درد کا خود انتظام" کیا ہے؟
1	تعارف
2	کیسز
4	اپنی ٹیم سے ملیں
6	اپنے درد کو سنبھالنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے نکات
7	آپ کا دائمی اوروفیسیئل درد آپ کو کس طرح متاثر کر رہا ہے؟
9	دائمی اوروفیسیئل درد کے بارے میں کچھ معلومات
10	دائمی اوروفیسیئل درد کا برا دائرہ
11	آپ کے اپنے ذاتی احساسات، طرز عمل اور خیالات
13	کچھ اہداف طے کرنا
16	مرحلہ 3: میرے درد کو سنبھالنے کے طریقے
17	جس طرح میں جسمانی طور پر محسوس کرتا ہوں کو بہتر بنانا
24	میں جو کام کرتا ہوں اسے تبدیل کرنا
24	طرز عمل ایکٹیویشن
32	میرے سوچنے کے انداز کو تبدیل کرنا
36	مرحلہ 4: طویل مدت میں اپنے دائمی اوروفیسیئل درد کا انتظام کرنا
37	معاملات:
37	علی
41	ماریا
51	سارہ



# مرحلہ 1:

## دائمی اوروفیسیئل درد کا خود انتظام ”کیا ہے؟“

### تعارف

یہ گائیڈ دائمی اوروفیسیئل درد کا خود انتظام کرنے میں آپ کی مدد کے لئے لکھی گئی ہے۔ خود انتظام سے مراد بہت ساری چیزیں ہیں جو آپ اپنے درد کو کم کرنے یا آپ کی زندگی پر اس کے اثرات کو کم کرنے کے لئے خود کر سکتے ہیں۔

گائیڈ میں آپ کی طرح ہی مسائل کا سامنا کرنے والے لوگوں کے کیس اسٹڈیز شامل ہیں۔ آپ کے احساسات اور درد کو پڑھنے اور اس کے بارے میں بات کرنے سے، آپ کو یہ دیکھنے میں مدد ملے گی کہ آپ تنہا نہیں ہیں اور اپنے درد کو سنبھالنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے لوگ اور طریقے دستیاب ہیں۔

اس گائیڈ کا مقصد آپ کو اس قسم کے جذبات سے نمٹنے کا طریقہ سیکھنے کے لئے بااختیار بنانا ہے۔ یقیناً، ہر ایک فرد بے لیکن امید ہے کہ یہ گائیڈ آپ کو اپنے جذبات کو سنبھالنے کے لئے نقطہ آغاز فراہم کرے گا۔

اس گائیڈ میں، ہم نے خود انتظام کی تکنیکوں کو استعمال کرنے کے بارے میں مشورے شامل کیے ہیں جو تحقیقی ثبوت سے تیار کیے گئے ہیں۔ ہم نے ایسی چیزیں بھی شامل کی ہیں جو خود دائمی اوروفیسیئل درد والے لوگوں نے ہمیں بتایا ہے کہ انہیں مفید معلوم ہوا ہے۔ ہمارا ماننا ہے کہ دونوں کا مجموعہ لوگوں کو ان کے درد کو سنبھالنے میں سب سے زیادہ معلوماتی اور عملی رہنمائی فراہم کرے گا۔ ہم امید کرتے ہیں کہ آپ کو تمام معلومات مددگار ملیں گی۔ سب سے زیادہ، ہم امید کرتے ہیں کہ آپ ان میں سے کچھ تجاویز کو عمل میں لائیں گے۔

اس مقام پر، ہم آپ کو یقین دلانا چاہتے ہیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔ ہم نہیں چاہتے کہ آپ دوسرے لوگوں کی مدد کے بغیر گائیڈ استعمال کریں۔

اپنے دائمی درد کا انتظام کرنا ایک ٹیم کی کوشش ہے؛ ایک شراکت داری۔

## کیسنز

دنیا ایک مصروف اور چیلنجنگ جگہ ہوسکتی ہے۔ دائمی اوروفیسیئل درد والے لوگوں کے لئے یہ اور بھی زیادہ چیلنج ہوسکتا ہے اور آپ اپنی صورتحال سے پریشان ہوسکتے ہیں۔ یولانڈا (Yolanda) اور جیک (Jack) اپنے درد سے بے چین محسوس کرتے ہیں اور اس سے ان کی زندگی اور ان کی دنیا کس طرح متاثر ہوتی ہے۔ یہ ان کی کہانیاں ہیں:

یولانڈا:

میں 28 سال کی ہوں اور میں ایک باغبانی مرکز میں کام کرتی ہوں۔ میں خود اکیلی رہتی ہوں لیکن شاید میں جلد ہی اپنے بوائے فرینڈ کے ساتھ رہنے لگوں گی۔ جب سے 5 سال پہلے میرا ایک دانت نکالا گیا ہے، تب سے میرے جبڑے میں ایک کلک کی آواز آتی ہے اور مجھے اپنا منہ زیادہ کھولنے میں دشواری ہوتی ہے، مثال کے طور پر جب میں جمائی لیتی ہوں۔ مجھے اپنے جبڑے میں ایک بہت ہی برا درد ہوتا ہے اور گزشتہ چند مہینوں میں، یہ درد اس حد تک بڑھ گیا ہے کہ مجھے درد کی وجہ سے کام سے چھٹی لینی پڑتی ہے۔ جب موسم سرد ہوتا ہے تو مجھے بیماری کی وجہ سے اور بھی زیادہ دنوں کی چھٹی لینی پڑتی ہے کیونکہ برا موسم درد کو بدتر بنا دیتا ہے۔

مجھے یہ بھی پتا چلا ہے کہ دوسری چیزیں بھی درد کو بدتر بنا دیتی ہیں، مثلاً جب مجھے کام پر بھاری چیزیں اٹھانی پڑتی ہیں۔ اگرچہ میرے ساتھی میرے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں، میں خود یہ سب کچھ کرنا پسند کرتی ہوں اور جب میں نہیں کر پاتی، تو مجھے شرمندگی اور اپنی نوکری میں اچھی نہ ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ اگرچہ میرا باس بہت سمجھنے والا ہے، مجھے فکریوتی ہے کہ مجھے نوکری سے نکال دیا جائے گا۔ مجھے واقعی اپنی ملازمت برقرار رکھنے کی ضرورت ہے، کیونکہ میرا بینک اکاؤنٹ اوور ڈرائن ہے۔ جب میں دباؤ محسوس کرتی ہوں تو میرا درد بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے، مثال کے طور پر، جب میرا بوائے فرینڈ ہمارے ایک ساتھ گھر خریدنے کے بارے میں بات کرنا چاہتا ہے۔ میں پریشان ہوں کہ اگر میرے چہرے میں درد میری ملازمت کو متاثر کرتا رہتا ہے تو میں قرضے اور بلوں کو ادا کرنے کے قابل نہیں رہ سکوں گی۔ میرا درد ہمارے تعلقات کو بھی متاثر کرتا ہے۔ ایک مسئلہ یہ ہے کہ میں کبھی نہیں جانتی کہ درد کب بڑھنے والا ہے، لہذا ہم ہمیشہ آخری لمحے میں دوستوں کے ساتھ منصوبوں کو منسوخ کرتے رہتے ہیں کیونکہ مجھے باہر جانے کی خواہش نہیں ہوتی، اور اب یہ اس مرحلے پر پہنچ رہا ہے جہاں ہم بالکل بھی منصوبے نہیں بناتے ہیں۔ ہم اپنے پرانے دوستوں کے گروپ کو شاذ و نادر ہی دیکھتے ہیں، اور میرا بوائے فرینڈ اب خود باہر جاتا ہے جبکہ میں اندر رہتی ہوں اور جلدی سوتی ہوں۔ میں اس سے درد کے بارے میں بات نہیں کرنا چاہتی اور اس کا مجھ پر کیسے اثر ہوتا ہے کیونکہ مجھے نہیں لگتا کہ وہ سمجھے گا۔ ڈاکٹر اور دانتوں کے ڈاکٹر نہیں جانتے کہ میرے درد کی کیا وجہ ہے، لہذا مجھے نہیں معلوم کہ اسے اپنی حالت کے بارے میں کیا بتانا ہے۔

سالوں کے دوران، میں نے دانتوں کے 3 مختلف طریقوں پر 5 مختلف دانتوں کے ڈاکٹروں کو دیکھا ہے تاکہ یہ معلوم کرنے کی کوشش کی جا سکے کہ درد کی وجہ کیا ہے۔ آخر کار مجھے ایک ماہر کے پاس بھیج دیا گیا جس نے رات کو میرے دانتوں پر پہننے کے لئے ایک نرم سپلنٹ بنایا۔ درد تھوڑی دیر کے لئے ختم ہو گیا لیکن کچھ دن بعد دھڑکنے کا احساس واپس آ گیا۔ کبھی کبھی مجھے فکر ہوتی ہے کہ درد ہمیشہ اتنا برا رہے گا اور اس سے میں برا محسوس کرتی ہوں۔ جب میں تنگ ہوتی ہوں، تو میں باہر جانے یا کچھ بھی کرنے کی زیادہ کوشش نہیں کرتی اور اس سے مجھے درد کو زیادہ توجہ دیتی ہوں، میں ایک براہمن دائرے میں ہونا محسوس کرتی ہوں۔

میں نے سنا ہے کہ دائمی اوروفیسیئل درد تناؤ سے متعلق ہے اور میں واقعی اس سے تعلق رکھتی ہوں۔ میں جانتی ہوں کہ جب مجھے اسپین میں دو ہفتوں کا مناسب وقفہ ملا تو مجھے بہتر محسوس ہوا، میرے درد میں معمولی روٹین اور نقد اور تعلقات کی پریشانیاں سے دور ہونے پر کسی بھی طرح کا اضافہ نہیں ہوا۔ میں درد کو بہتر طریقے سے سنبھالنے کے قابل ہونا چاہوں گی، لیکن مجھے یقین نہیں ہے کہ کیسے۔

جیک:

میں 55 سال کا ہوں اور تین بڑے بچوں کے ساتھ طلاق یافتہ ہوں۔ میں خود اکیلا رہتا ہوں جب سے میرے بیٹے کی شادی ہوئی اور تقریباً 3 سال پہلے گھر چھوڑ گیا۔ اس کے چلے جانے کے فوراً بعد، مجھے کار کا حادثہ ہوا، جس سے مجھے ویپلش (whiplash) ہو گیا۔ حادثے کے بعد کا وقت میرے لیے تناؤ آمیز تھا کیونکہ مجھے اس درد کے ساتھ رہنا پڑا، اور انشورنس کمپنی سے معاوضہ حاصل کرنے کے لئے جدوجہد کی۔ میری چہرے میں بھی بہت ہی برے تکلیف دہ درد کے علاوہ، میری کمر میں بھی درد ہوتا ہے، تو تقریباً ایک سال پہلے میں نے ٹرانسپورٹ مینیجر کی نوکری سے جلدی ریٹائرمنٹ لے لی۔ میں بہت زیادہ درد کی میڈیکیشن لیتا ہوں مگر وہ مدد کرنے میں بہت زیادہ کام نہیں آتی۔ میں نے فزیوتھیراپی کروائی تھی، اور جو ورزشیں مجھے کرنے کے لئے دی گئیں تھیں، وہ مجھے کچھ بہتر محسوس کروا سکتی ہیں، مگر کبھی کبھار میرے چہرے میں درد بہت برا ہوتا ہے، ایسا لگتا ہے جیسے کچھ بھی اسے آرام نہیں دے سکتا۔

میں بہت باغبانی کرتا تھا، ہر اتوار کو دوپہر کے کھانے پر اپنے داماد اور بہو کے پاس جاتا تھا اور جمعہ کی رات کچھ ڈرائیوروں کے ساتھ جہاں میں کام کرتا تھا، پنٹ اور سالن کے لیے جاتا تھا، لیکن اب یہ سلسلہ بند ہو گیا ہے۔ میں درد کی وجہ سے اچھی طرح سے نہیں سوتا لہذا میرے پاس زیادہ کام کرنے کی توانائی نہیں ہے اور مجھے دوسرے لوگوں کے سامنے کھانا پسند نہیں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مجھے اپنا کھانا بہت چھوٹا سا کائنا پڑتا ہے لہذا مجھے زیادہ چبانے کی ضرورت نہ ہو، لہذا کھانا کھانے میں مجھے عمر لگ سکتی ہے۔ کبھی کبھی میں اپنے جبڑے کو آرام دینے کے لئے وقفے کے لئے رک جاتا ہوں۔ اگر مجھے کچھ چربی والے گوشت کی طرح بہت چبانے والی چیز مل جاتی ہے تو، میں اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا اور اسے نیپکن میں تھوک دینا پڑتا ہے۔ یہ صرف شرمناک ہے اور اگر میں زیادہ دیر تک چباؤں تو، اس سے میرے چہرے میں درد بگڑ جاتا ہے۔

یہ مضحکہ خیز لگ سکتا ہے، لیکن حادثے کے بعد سے، مجھے لگتا ہے کہ میرے دانت ایک ساتھ ٹھیک سے فٹ نہیں ہوتے ہیں۔ میں دو مختلف دانتوں کے ڈاکٹروں کے پاس گیا ہوں، لیکن وہ دونوں کا کہنا ہے کہ میرے دانت نہیں ہلے ہیں اور ان کے ساتھ کچھ خراب نہیں ہے۔ اگرچہ مجھے یقین ہے کہ میں نے جو دانتوں کے ڈاکٹر اور ڈاکٹر دیکھے ہیں وہ اچھے ہیں، لیکن میں انٹرنیٹ پر تلاش کر رہا ہوں اور میں نے پڑھا ہے کہ آپ اپنے دانتوں کے ساتھ فٹ ہونے کے طریقے کو درست کرنے کے لئے آپریشن کی ادائیگی کر سکتے ہیں۔ اگر کوئی اور طریقہ کام نہ کرے، تو ممکن ہے میں کچھ بچت کو نکال کر اسے آزمانے کے لئے متاثر ہو جاؤں، کیونکہ میں تنگ اور تھکا ہوا ہوں اور اب کچھ بھی کرنے کے لئے تیار ہوں۔

میں نے یہ بھی پڑھا کہ کسی سے بات کرنے سے دائمی درد میں مدد مل سکتی ہے، لیکن مجھے یقین نہیں ہے کہ میں ان تمام نفسیاتی چیزوں پر یقین رکھتا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ یہ سارا درد صرف میرے سر میں نہیں ہے، اور اگر انہیناس کو برداشت کرنا پڑتا تو وہ مختلف سوچیں گے۔ میں واقعی ایک ایسے آپریشن پر زیادہ دولت خرچ کرنا نہیں چاہتا جو شاید کام نہ کرے، یا مختلف ڈاکٹروں اور دندان سازوں کے پاس جانا جاری رکھوں۔ میں چہرے کے اس درد سے تھوڑا بہتر طریقے سے نمٹنا چاہوں گا اور اسے اپنی زندگی پر قبضہ کرنے سے روکنا چاہتا ہوں، لیکن مجھے نہیں پتہ ہے کہ کہاں سے شروع کروں۔

### ہم یولینڈا اور جیک کے مسائل کو کیسے بیان کر سکتے ہیں؟

اگر یولینڈا یا جیک جس طرح محسوس کر رہے ہیں اس کے بارے میں کچھ بھی ایسا لگتا ہے جس طرح آپ کو کبھی کبھی محسوس ہوتا ہے تو، یہ گائیڈ آپ کی مدد کرے گی۔

جیسا کہ ذکر کیا گیا ہے، ہم آپ کو یقین دلانا چاہتے ہیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔ ہم نہیں چاہتے کہ آپ دوسرے لوگوں کی مدد کے بغیر گائیڈ استعمال کریں۔ اپنے دائمی درد کا انتظام کرنا ایک ٹیم کی کوشش ہے؛ ایک شراکت داری۔ تو سب سے پہلے، آئیے ٹیم سے ملتے ہیں۔ ٹیم میں آپ، یہ گائیڈ، آپ کا سہولت کار اور آپ کے دوست اور کنبہ شامل ہیں۔

## اپنی ٹیم سے ملیں

**آپ:** آپ ٹیم میں سب سے اہم شخص ہیں۔ صرف آپ جانتے ہیں کہ آپ کسی بھی وقت کیسا محسوس کرتے ہیں۔ اور صرف آپ ہی ان اقدامات کو اٹھا سکتے ہیں جو آپ کو اس حالت میں واپس لے آئیں جو آپ چاہتے ہیں۔ دراصل، آپ واحد شخص ہیں جو واقعی جانتے ہیں کہ یہ کیسا محسوس ہوتا ہے۔ آپ کس طرح محسوس کرتے ہیں اس میں ماہر ہیں۔

مدد حاصل کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔ مدد طلب کرنا، یا وصول کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لئے یہ بار ماننے کی طرح محسوس ہوسکتا ہے۔ تاہم، ہر ایک کو کبھی کبھی مدد کی ضرورت ہوتی ہے اور مدد تلاش کرنے اور قبول کرنے کی صلاحیت ایک طاقت ہے۔ اس گائیڈ پر عمل کرنا، اور دوستوں یا کنبے سے مدد طلب کرنا دونوں اہم عناصر ہوسکتے ہیں جو آپ کی مدد کریں گے۔

جیسا کہ ہم نے پہلے کہا تھا، یہ ایک ٹیم کی کوشش ہے۔ اگرچہ آپ اپنی صحت یا بی کے انچارج شخص ہیں، لیکن آپ تنہا نہیں ہیں۔ اس ٹیم کا اگلا اہم ممبر یہ گائیڈ ہے۔

**یہ گائیڈ:** یہ گائیڈ آپ کو حالات کا انتظام کرنے میں مدد کرے گی، جو آپ کو اس وقت مشکل لگ رہا ہے۔ جب آپ کو درد ہوتا ہے تو، تمرکز متاثر ہوسکتی ہے اور لہذا ہم نے اس گائیڈ کو ہر ممکن حد تک دوستانہ رکھنے کی کوشش کی ہے۔ گائیڈ تعاون یافتہ خود انتظام پر مبنی ہے۔ گائیڈ کے بارے میں مزید وضاحت کرنے سے پہلے، آئیے بتائیں کہ تائید شدہ خود انتظام میں کیا شامل ہے۔

اس گائیڈ میں تائید شدہ سیلف مینجمنٹ میں پوسچر کنٹرول اور CBT (علمی سلوک تھراپی) شامل تکنیک کو جوڑا گیا ہے جو اس نظریہ پر مبنی ہے کہ ہمارے کام کرنے کا طریقہ (سلوک) اور ہمارے خیالات (ادراک) اور ہمارے جسمانی احساسات (درد) سب ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں اور اسی وجہ سے ایک دوسرے پر اثر ڈالتے ہیں۔ CBT کا استعمال سب سے پہلے ان لوگوں کی مدد کے لئے کیا گیا تھا جو اضطراب اور افسردگی کا سامنا کر رہے تھے؛ بہت سے دوسرے شعبوں میں کامیابی کے ساتھ استعمال کیا گیا ہے، مثال کے طور پر، دائمی درد، موٹاپا، نیند کے مسائل اور دیگر طبی حالات۔

آپ کا سہولت کار درد (یا دیگر حالات) کے جواب دینے کے نمونوں کی نشاندہی کرنے کے لئے آپ کے ساتھ کام کرے گا جو غیر مددگار ثابت ہوسکتے ہیں، اور مختلف متبادلات کو آزمانے کے لیے۔ اس میں نئی تکنیک سیکھنا یا چیزوں کو مختلف طریقے سے کرنے کا انتخاب شامل ہوسکتا ہے۔ مل کر آپ سوچنے اور اداکاری کے مختلف طریقوں کا تجربہ کریں گے اور سیکھیں گے کہ وہ آپ کے تجربے کو کس طرح متاثر کرسکتے ہیں۔

**کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ ٹانگ تھراپی لینے کا مطلب یہ ہے کہ صحت کے پیشہ ور افراد ان کے درد یا حالت پر یقین نہیں کرتے یا وہ یقین کرتے ہیں کہ درد کی نفسیاتی اصل ہے۔ یہ سچ نہیں ہے۔ درد بہت حقیقی ہے اور درد ہونے کی بہت سی وجوہات ہیں۔** تھراپی آپ کو تکنیکیں سیکھنے میں مدد کرتی ہے جو آپ کو درد کا انتظام کرنے میں مدد کرتی ہے اور اس سے زیادہ اہم بات، آپ کی زندگی پر اس کے اثرات کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

اس گائیڈ کو مراحل میں تقسیم کیا گیا ہے:

- مرحلہ 1: "دائمی اوروفیسیئل درد کا خود انتظام کیا ہے؟" (یہ سیکشن)
  - مرحلہ 2: "یہ سمجھنا کہ میرا دائمی اوروفیسیئل درد مجھے کس طرح متاثر کر رہا ہے۔"
  - مرحلہ 3: "میرے درد کو سنبھالنے کے طریقے"
  - مرحلہ 4: "میرے درد کا انتظام جاری رکھنا۔"
- کہانیاں: علی، ماریہ اور سارہ

- اقدامات 1 اور 2 ہر ایک کے لئے نمٹنے کے لئے اہم ہیں۔
- مرحلہ 3 مختلف ہے۔ اس میں، ہم آپ کے درد کو سنبھالنے کے طریقوں کو بیان کرتے ہیں۔ اس مرحلے میں، آپ اپنی مدد کے لئے بیان کردہ مختلف چیزوں کے درمیان انتخاب کرسکتے ہیں۔ جب آپ اپنے درد کو بہتر طریقے سے سنبھال رہے ہیں،
- مرحلہ 4 ان چیزوں پر نظر ڈالتا ہے جو آپ پروگرام ختم ہونے پر اپنے درد کا انتظام جاری رکھنے کے لئے کرسکتے ہیں۔

ہم نے حقیقی معاملات کو یہ بتانے کے لئے استعمال کیا ہے کہ آپ گائیڈ میں بیان کردہ مختلف نظریات اور تکنیکوں کو کس طرح استعمال کرسکتے ہیں۔ یہ معاملات عام لوگوں کے بارے میں ہیں۔ وہ دکھاتے ہیں کہ حقیقی پریشانیوں والے حقیقی لوگ کس طرح اپنے دائمی درد کو دور کرسکتے ہیں۔ یہ کیسز لکھنے سے پہلے، ہم نے بہت سارے لوگوں سے بات کی جنہوں نے دائمی اوروفیسیئل درد کا تجربہ کیا ہے اس بارے میں کہ گائیڈ میں کیا جانا چاہئے اور معاملات حقیقی تجربات پر مبنی ہیں۔ ہم نے ڈاکٹروں، دانتوں کے ڈاکٹروں اور دیگر صحت سے متعلق پیشہ ور افراد سے بھی ان کے مشورے لیے ہیں۔

یہ گائیڈ NHS اور یونیورسٹیوں میں کام کرنے والے محققین کی ایک ٹیم نے لکھی ہے۔ ہماری ٹیم میں دانتوں کے ماہر، نرسیں، ماہر نفسیات اور صحت کے محققین شامل ہیں۔ ہم سب ان لوگوں کے لئے زندگی بہتر بنانے کے لئے پرعزم ہیں جو دائمی اوروفیسیئل درد سے جدوجہد کرتے ہیں۔ اس گائیڈ میں ہم جو بھی تجویز کرتے ہیں وہ ایسی چیز ہے جو ہم جانتے ہیں کہ کسی اور نے مفید پائی ہے، یا ہم نے ذاتی طور پر مددگار پائی ہے۔ تمام تکنیکیں وہ چیزیں ہیں جو ہم خود کریں گے۔ ہم اپنے دوستوں اور رشتہ داروں کو ان کی سفارش کرتے ہوئے بہت خوش محسوس کریں گے۔

**آپ کا سہولت کار:** آپ کا سہولت کار وہ شخص ہوگا جو تعاون یافتہ خود انتظام میں تربیت یافتہ ہے اور دائمی اوروفیسیئل درد کے بارے میں مخصوص معلومات حاصل کرے گا۔ جب آپ اپنے درد کا انتظام کرنا سیکھتے ہیں تو ان کا کردار آپ کی مدد کرنا ہے۔ وہ آپ کو اپنے جذبات اور اس کے آپ پر پڑنے والے اثرات کو سمجھنے میں مدد کریں گے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ وہ گائیڈ میں آپ کے لئے انتہائی مفید مشقوں کا انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ دائمی درد کو سمبھالنا مشکل ہوسکتا ہے۔ لہذا جب آپ حوصلہ شکنی محسوس کریں گے تو آپ کا سہولت کار آپ کو مشورہ دے گا اور آپ کو مدد فراہم کرے گا۔

**آپ کا سہولت کار آپ کے پروگرام کا واقعی ایک اہم حصہ ہے۔** ان کے بارے میں ذاتی فٹنس ٹرینر کی طرح سوچیں۔ اگر آپ جم جاتے ہیں یا کھیل کھیلتے ہیں تو ذاتی فٹنس ٹرینر فٹ ہونے کا اصل کام نہیں کرتے ہیں؛ یہ فرد پر منحصر ہے۔ تاہم، ٹرینر فٹنس پلان تیار کرے گا، آپ کی پیشرفت کی نگرانی کرے گا اور جب جانا مشکل ہو جائے گا تو آپ کی حوصلہ افزائی کرے گا۔ آپ کا سہولت کار بھی ایسا ہی کرے گا؛ وہ آپ کی مدد کے لئے موجود ہیں۔

**آپ کے دوست اور کنبہ:** مسائل کو خود میں رکھنا فطری بات ہے۔ بہت سے لوگ دوستوں اور کنبہ کو پریشان نہیں کرنا چاہتے کہ وہ کس طرح محسوس کر رہے ہیں یا آپ کو بوجھ ہونے کی فکر ہوسکتی ہے۔ آپ حیران ہوسکتے ہیں کہ کیا واقعی وہ مدد کرنے کے لئے کچھ بھی کرسکتے ہیں۔

لیکن آپ کے قریبی لوگ محسوس کریں گے اگر آپ درد سے متاثر ہیں، چاہے وہ اس کی وجہ نہ جانتے ہوں۔ بات کرنے اور اپنے مسائل کا اشتراک کرنے کا موقع ملنا ایک راحت ہوسکتی ہے۔ دوست یا خاندان والے بھی یہ سمجھ کر راحت محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کس کیفیت سے گزر رہے ہیں اور ان کے پاس مدد کرنے کا موقع ہے۔

**ہمارا یقین ہے کہ دائمی اوروفیسیئل درد کے انتظام میں مدد کرنے میں کنبہ اور دوست بہت اہم ہیں۔** ہر ایک کو اپنا انتخاب کرنا چاہئے کہ وہ کس سے کیا کہتے ہیں۔ تاہم عام طور پر ہم آپ کو ترغیب دیں گے کہ آپ جس طرح سے محسوس کر رہے ہیں اور اس گائیڈ میں موجود پروگرام دونوں پر کم از کم ایک شخص کے ساتھ بات چیت کریں جو آپ کے قریب ہو۔

## اپنے درد کو سنبھالنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے نکات

اپنے پروگرام میں آپ کی مدد کے لئے، یہاں کچھ نکات ہیں جنہوں نے لوگوں کو اپنے درد کو سنبھالنے میں مدد کی ہے۔

**اچھے اور برے دن:** آپ کے پاس کچھ اچھے دن اور کچھ برے دن ہوں گے۔ برے دنوں میں آپ گائیڈ کو دیکھنے سے گریز کریں گے۔ یہاں تک کہ آپ اپنے سہولت کار سے بات کرنے سے گریز کرسکتے ہیں۔ آپ شاید اس کے بارے میں مجرم محسوس کریں گے۔ مگر یاد رکھیں کہ یہ وہ حالت ہے جب آپ برا محسوس کرتے ہیں۔ بعض اوقات ہم صرف اہم چیزوں سے بچنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ گائیڈ کو تھوڑی دیر کے لئے کو خھوڑ دیں یا اپنے سہولت کار کے ساتھ سیشن چھوڑ دیتے ہیں تو، اس کے بارے میں مجرم محسوس نہ کریں۔ اپنے سہولت کار سے دوبارہ رابطہ کریں۔ اگر آپ واقعی ملاقات کرنے کے قابل محسوس نہیں کرتے ہیں تو، انہیں بس کال کریں اور دوبارہ ترتیب دیں۔ وہ آپ کو سمجھیں گے اور آپ کی حمایت کریں گے۔

**نوٹ رکھنا:** چونکہ دائمی درد ہمارے تمرکز کو متاثر کرتا ہے کیونکہ چیزوں کو لکھنا واقعی اچھا خیال ہے۔ آپ کیا کر رہے ہیں، جو مشقیں اور منصوبے آپ نے بنائے ہیں اس کا ریکارڈ رکھیں۔ جب آپ اپنے درد کو سنبھالنا شروع کرتے ہیں تو، آپ ان پر مڑ کر دیکھ سکتے ہیں اور دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کیا پیشرفت کر رہے ہیں۔

**قدم بہ قدم منصوبہ بنائیں:** پہلے تو آپ کے مسائل پر کام کرنا بہت مشکل معلوم ہوسکتا ہے۔ قدم بہ قدم منصوبے آپ کی بحالی کو قابل انتظام ٹکڑوں میں توڑ دیتے ہیں۔ بہت کم اور اکثر کرنا آپ کے درد کو سنبھالنے کا بہترین طریقہ ہے۔ یہ آپ کی پیشرفت کی پیمائش کرنے کا بھی ایک بہترین طریقہ ہے۔

**ہر روز کچھ کریں:** جیسے جسمانی طور پر فٹ ہونے کی کوشش کریں، بہترین پروگراموں میں باقاعدہ سرگرمی شامل ہوتی ہے۔ ہر روز اپنے بازاریابی پروگرام سے کچھ کرنے کی کوشش کریں، چاہے یہ صرف ایک چیز ہو۔ لیکن یاد رکھیں، اگر آپ کا دن برا ہے تو یہ دنیا کا خاتمہ نہیں ہے۔ کل دوبارہ کوشش کرنے کا موقع ہے۔

**دوستوں، کنبہ اور اپنے سہولت کار سے بات کریں:** دوستوں، کنبہ اور آپ کے سہولت کار کی مدد بہت ضروری ہے۔ ان سے بات کرتے رہیں۔ انہیں بتائیں کہ آپ کیسا کر رہے ہیں۔

**اگر کچھ کام نہیں کر رہا ہے تو، ایک اور چیز آزمائیں:** یہ گائیڈ مختلف خیالات اور مشقوں سے بھری ہوئی ہے۔ کچھ آپ کے لئے کام نہیں کرسکتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو، دوسرے کی کوشش کریں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اپنے سہولت کار سے اس پر تبادلہ خیال کریں۔ وہ صحیح انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

بہت سارے طریقے ہیں جن سے ہم جانتے ہیں کہ ہم دائمی اوروفیسیل درد میں مبتلا لوگوں کی مدد کرسکتے ہیں - آپ کو جو کرنے کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ مختلف تکنیکوں کو دیکھیں (آپ کا سہولت کار آپ کو ایسا کرنے میں مدد کرے گا) اور پھر آپ کے ساتھ اس پر کام کرے گا۔ لیکن شاید شروع کرنے کا بہترین طریقہ یہ یقینی بنانا ہے کہ آپ سمجھیں کہ درد کا آپ کے لئے کیا مطلب ہے اور یہ آپ کی زندگی کو کس طرح متاثر کرتا ہے۔

# مرحلہ 2: یہ سمجھنا کہ

## میرا اوروفیسیل درد مجھے کس طرح متاثر کر رہا ہے

### آپ کا دائمی اوروفیسیل درد آپ کو کس طرح متاثر کر رہا ہے؟

دائمی اوروفیسیل درد کے شکار بہت سے لوگوں کو مہینوں یا برسوں سے اس حالت کا سامنا کرنا پڑتا ہے، بعض اوقات درد سے پاک ادوار ہوتا ہے۔ لوگوں نے درد کو دور کرنے کے لئے بہت ساری چیزوں کی کوشش کی ہے، جیسے دانتوں پر سرجری کرنا، اسپلنٹس کا استعمال کرنا یا درد کی دوائیں لینا۔ اکثر، یہ چیزیں کام نہیں کرتی ہیں یا درد واپس آنے سے پہلے صرف تھوڑی دیر کے لئے کام کرتی ہیں۔ بہت ساری ملاقاتوں میں شرکت کرنا مایوس کن ہوسکتا ہے اور پھر بھی بہتر محسوس نہیں ہوتا ہے۔

روزمرہ کی زندگی پر درد کا اہم اثر پڑنا عام ہے۔ آپ کو معلوم ہوسکتا ہے کہ آپ ان کچھ چیزوں سے پرہیز کر رہے ہیں یا اسے کم کر رہے ہیں جو آپ کو سب سے زیادہ فائدہ مند سمجھتے تھے۔ اس کو پہلے سیکشن میں بولینڈا اور جیک کی کہانیوں میں اجاگر کیا گیا تھا۔ درد سے نمٹنے سے قاصر ہونے کا مطلب عام طور پر یہ ہے کہ آپ ایسی چیزیں کرنا چھوڑ دیتے ہیں جو آپ درد شروع ہونے سے پہلے کر رہے تھے۔ یہ ایسی چیزیں ہوسکتی ہیں جو آپ کے روزمرہ کے معمولات کا ایک حصہ ہیں جیسے گھر کے کام، کام کرنا، بچوں کی دیکھ بھال، ذاتی شوق اور دلچسپی اور دوسرے لوگوں کے ساتھ سماجی بننا۔ دائمی اوروفیسیل درد کا اکثر مطلب یہ ہے کہ آپ کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں یا کام کرنا جدوجہد بن جاتا ہے اور اس سے آپ کی معاشرتی زندگی اور ان تمام چیزوں پر بھی اثر پڑتا ہے جن سے آپ لطف اندوز ہوتے تھے۔ دائمی اوروفیسیل درد لوگوں کی زندگی کے تمام شعبوں پر اثر ڈال سکتا ہے۔

اس سے پہلے کہ آپ ان مشقوں میں سے کچھ منتخب کریں جو آپ اپنے سہولت کار کے ساتھ کام کریں گے، ہمیں آپ کو اپنا پروگرام شروع کرنے کے لئے دو چیزیں کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ اور آپ کے سہولت کار کو سمجھنے کی ضرورت ہے:

- آپ کے درد کا آپ کی زندگی پر جو اثر پڑتا ہے،
- اوروفیسیل درد کے بارے میں مزید

### آپ کی زندگی پر اوروفیسیل درد کا کیا اثر ہے؟

دائمی درد میں مبتلا بہت سے لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ ان کی زندگی پر ان کے مسائل کے اثرات کو لکھنا ان کی حالت کے انتظام کی طرف پہلا قدم ہے۔ ان سب چیزوں کو درست کرنا بہت پریشانی دے سکتا ہے، مگر ان کو نوٹ کرنا ہمیں کسی مقصد کے لئے کچھ دے سکتا ہے۔

آپ کا اوروفیسیل درد آپ کی گھریلو زندگی، آپ کی معاشرتی زندگی، آپ کے کام اور شراکت داروں، کنبوں اور دوستوں کے ساتھ آپ کے ذاتی تعلقات کو متاثر کرسکتا ہے۔ اب جن چیزوں کی آپ شناخت کریں گے وہ چیزیں ہیں جن کو آپ واقعی تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ اپنے سہولت کار کے ساتھ انہیں امپیکٹ شیٹ پر تبادلہ خیال کریں اور لکھیں۔

- آپ کو کیا بالکل مشکل لگتا ہے؟
- یہ کہاں اور کب مشکل ہے؟
- کیا مشکلات مخصوص حالات یا لوگوں سے وابستہ ہیں؟

امپیکٹ شیٹ آپ کو فیصلہ کرنے میں مدد کرے گی کہ کیا لکھنا ہے۔ آپ کا سہولت کار آپ کو اپنے اوروفیسیل درد کو سنبھالنے میں مدد کے لئے ورزش کا انتخاب کرنے کے لئے اس کو استعمال کرنے میں مدد کرے گا۔

## امپیکٹ شیٹ

صفحہ اول | گھر کے آس پاس کی چیزیں، جیسے گھر کے کام، کھانا پکانا وغیرہ۔  
گھر کے ساتھ جو کام کرنا مجھے اپنے درد کی وجہ سے مشکل لگتا ہے وہ ہیں:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

کام | معاوضہ، خود ملازمت، گھر میں کام کرنا یا دوسروں کی دیکھ بھال:  
کام کرنے کے ساتھ جو چیزیں مجھے اپنے درد کی وجہ سے مشکل لگتی ہیں وہ ہیں:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

تعلقات | خاندان اور دوسروں کے ساتھ قریبی تعلقات:  
دوسروں کے ساتھ تعلقات کے ساتھ جو چیزیں مجھے اپنے درد کی وجہ سے مشکل لگتی ہیں وہ ہیں:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

سماجی سرگرمیاں | دوسرے لوگوں کے ساتھ رہنا  
میرے درد کی بنا پر دوسروں کے ساتھ ہونے سے میرے لئے مشکل چیزیں درج ذیل ہیں:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ذاتی سرگرمیاں | تنہا ایسی چیزیں کرنا جس سے آپ لطف اٹھائیں، جیسے پڑھنا  
ذاتی سرگرمیوں کے ساتھ کرنے والی چیزیں جو مجھے اپنے درد کی وجہ سے مشکل لگتی ہیں وہ ہیں:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## دائمی اوروفیسیل درد کے بارے میں کچھ معلومات

یہ جاننے کا کوئی طریقہ نہیں ہے کہ آیا ایک شخص کا درد کا تجربہ دوسرے کے جیسا ہی ہے، تاہم زیادہ تر لوگ اپنے درد کو ناخوشگوار قرار دیتے ہیں، ان کی زندگی میں کام کی کمی کی طرف لے جاتا ہے۔

لوگوں کا اپنے GP کو دیکھنے جانے کے لیے درد سب سے عام وجہ ہے۔ بعض اوقات کسی شخص کے GP یا دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس درد کے ساتھ پیش کرنے کی واضح وجوہات ہوتی ہیں، مثال کے طور پر ٹوٹے ہوئے بازو یا ٹوٹے ہوئے دانت کی صورت میں؛ تاہم بعض اوقات اس کی وجہ واضح نہیں ہوتی ہے۔ دائمی حالات کے ساتھ ایسا اکثر ہوتا ہے، مثال کے طور پر، دائمی اوروفیسیل درد۔ اکثر، دائمی اوروفیسیل درد والے لوگ پریشان ہوتے ہیں کہ ٹیسٹ اور معائنے ان کی مشکل کی وجہ تلاش نہیں کر سکے۔

اس گائیڈ کے دوران ہم "دائمی اوروفیسیل درد" کی اصطلاح استعمال کریں گے۔ یہ اصطلاح دانتوں کے ماہرین اور ڈاکٹروں کے ذریعہ استعمال ہونے والی متعدد تشخیصوں سے متعلق ہے۔ کسی ڈاکٹر یا دانتوں کے ڈاکٹر نے آپ کی حالت کو "ٹیمپورومانڈیبولر (temporomandibular) (جوڑے) ڈس آرڈر"، "منہ کے جلینے کا سنڈروم"، "غیر معمولی چہرے میں درد (atypical facial pain)"، "مائوفاسیل درد (myofascial pain)"، "ایٹیپیکل اوڈونٹالجیا (atypical odontalgia)" (دانت میں درد) یا کچھ اسی طرح کا نام دیا ہوگا۔

لوگوں کو دائمی اوروفیسیل درد کیوں پیدا ہوتا ہے اس کے بارے میں بہت سارے نظریات موجود ہیں، تاہم اس وقت ہم بالکل نہیں جانتے کہ اس کی وجہ کیا ہے اور اس کے کوئی معروف علاج نہیں ہیں۔

دائمی اوروفیسیل درد والے زیادہ تر لوگ جو چاہتے ہیں وہ یہ ہے کہ درد ان کی روزمرہ کی زندگی پر پڑنے والے اثرات کو کم کرے۔ درد کو بہتر طریقے سے سنبھالنے کا ایک اہم پہلا قدم یہ ہے کہ ہمارے ساتھ کیا ہو رہا ہے اس کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ ایسا کوئی ایک طریقہ نہیں ہے جو شخص درد میں ہے اسے محسوس کرتا ہے۔ یہ ایک انفرادی تجربہ ہے۔ تاہم، بہت سے ملتے جلتے احساسات ہیں جو لوگوں میں ہیں۔ مندرجہ ذیل سیکشن ایک ماڈل کی وضاحت کرتا ہے جسے بہت سے لوگ اپنے درد کو بہتر طور پر سمجھنے اور ان کا انتظام کرنے میں مدد کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

درد تجربے کے تین مختلف عناصر پر اثر انداز ہوتا ہے:

- وہ چیزیں جو آپ جسمانی طور پر محسوس کرتے ہیں (درد کے جسمانی احساسات)۔
- وہ چیزیں جو آپ کرتے ہیں یا کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔
- چیزیں جو آپ سوچتے ہیں۔

**جن چیزوں کو آپ جسمانی طور پر محسوس کرتے ہیں ان میں وہ جسمانی احساسات شامل ہیں** ان میں شوٹنگ، ناگنا، سست درد کی اقسام جیسے احساسات شامل ہوسکتے ہیں، لیکن سونے میں دشواری، زیادہ سونے، تھکاوٹ، ناقص توجہ، آنسو اور ناقص بھوک بھی شامل ہوسکتی ہے۔

**جو کام آپ کرتے ہیں یا کرنا چھوڑ دیتے ہیں ان میں چیزوں سے پرہیز کرنا** شامل ہے کیونکہ آپ کو لگتا ہے کہ وہ بہت مشکل ہوسکتے ہیں یا کیونکہ آپ کو خوف ہے کہ وہ زیادہ درد پیدا کریں آپ ایسی چیزیں نہیں کرتے ہیں جن سے آپ نے پہلے لطف اٹھایا تھا اور اکثر ہمارے روزمرہ کے معمولات میں خلل پڑتا ہے۔

**جن چیزوں میں آپ کے خیال میں بے کار یا ناراض خیالات** شامل ہیں جو ہمیں کم اعتماد محسوس کراتے ہیں۔ لوگوں نے سوچا ہوگا کہ درد بڑھ جائے گا، اور وہ دوسروں پر انحصار کریں گے، یا یہ کہ یہ زیادہ سنگین بیماری کی علامت ہے۔ کچھ لوگوں نے سوچا ہے کہ زندگی گزارنے کے قابل نہیں ہے، جبکہ دوسروں کے پاس خود کو نقصان پہنچانے کے قطعی خیالات ہوسکتے ہیں۔

## دائمی اوروفیسیل درد کا برا دائرہ

جو چیزیں آپ محسوس کرتے ہیں، کرتے ہیں اور سوچتے ہیں وہ سب ایک دوسرے سے متعلق ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ کے جسمانی احساسات آپ کے کام کرنے کے طریقے اور آپ کے سوچنے کے انداز میں تبدیلیوں کا باعث بن سکتے ہیں۔

اگر آپ کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں، تو آپ جسمانی طور پر بدتر محسوس کر سکتے ہیں اور آپ کے ذہن میں بہت منفی خیالات آسکتے ہیں۔ ان خیالات کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کام کرنا چھوڑ دیں اور ہمارے جسمانی احساسات کو مزید خراب کر دیں۔

غیر مددگار خیالات، طرز عمل میں تبدیلیاں اور جسمانی علامات کا یہ "برا دائرہ" درد کو کم قابل انتظام بنا سکتا ہے۔ یہاں ایک مثال ہے:

پرل:

پرل 3 سالوں سے دائمی اوروفیسیل درد کی اقسام کا سامنا کر رہا ہے۔ وہ اپنے جبڑے میں سختی اور اپنے گالوں میں ایک مدہم، دھڑکتے درد کو بیان کرتی ہے۔ اس کے ساتھ تھکن کا احساس ہوتا ہے، جو اس حقیقت سے بدتر ہوتا ہے کہ وہ رات کو اچھی نیند نہیں لے پاتی۔

کسی برے دن (عام طور پر ہفتے میں تقریباً 3-4 بار) وہ باہر نہیں جاتی یا کسی کو نہیں دیکھتی ہے۔ وہ اپنا منہ نہیں کھولتی، سوپ پینے اور کھانے کے علاوہ یا میسڈ آلو جیسی نرم غذائیں کھاتی ہے اور کسی سے بات نہیں کرتی کیونکہ اسے لگتا ہے کہ درد مزید بڑھ جائے گا۔ وہ صرف چند ہلکے گھریلو کاموں کا انتظام کر سکتی ہے، کیونکہ اسے معلوم ہوتا ہے کہ ویکيوم کلینر جیسی بھاری اشیاء اٹھانے سے اس کے جبڑے پر کھینچنے کا دردناک احساس ہوتا ہے۔ پرل برے دن گاڑی چلانا پسند نہیں کرتی کیونکہ وہ توجہ مرکوز کرتی ہے اور چند منٹ سے زیادہ ڈرائیونگ پوزیشن میں بیٹھنے سے درد مزید بڑھ جاتا ہے۔

درد کو کم کرنے کی کوشش کرنے کے لئے وہ درد درد کش کرنے والے درد کرنے سے زیادہ فرق نہیں پڑتا ہے۔ پرل کو محسوس نہیں ہوتا کہ وہ خود کو بالکل درست طریقے سے بیان کر سکتی ہیں۔ وہ منہ، چہرے اور جبڑے کے جسمانی اعمال سے مستقل طور پر آگاہ رہتی ہے اور درد اور تکلیف کو کم کرنے کے لئے اپنے طرز عمل کو ایڈجسٹ کرتی ہے۔ وہ محسوس کرتی ہے کہ گانے اور ہنسنے جیسی چیزوں کو کنٹرول کرنا ہوگا، اور اب یہ بے ساختہ نہیں کیا جا سکتا۔ چونکہ وہ اپنے جبڑے کو بند رکھنے کو ترجیح دیتی ہے، اس لیے پرل شاذ و نادر ہی گھر سے نکلتی ہے۔ اس کی کوئی معاشرتی زندگی نہیں ہے اور اس کی مدد کے لئے دوسروں پر زیادہ انحصار کر رہی ہے۔ وہ مجرم اور ناراض محسوس کرتی ہے کہ وہ اپنے لئے زیادہ نہیں کر سکتی اور اعتماد کی کمی اور کم موڈ کا شکار ہے۔ اکثر وہ سوچتی ہے کہ حالات کبھی بہتر نہیں ہوں گے، اور یہ کہ وہ پھر کبھی اپنی پرانی ملنسار، خوش مزاج نہیں رہے گی۔ اس سے اسے بہت دکھ ہوتا ہے۔ جتنا زیادہ پرل میں یہ خیالات، احساسات اور سلوک ہوتے ہیں اس کا درد اتنا ہی بدتر ہوتا ہے اور اس کے درد پر اس کا کنٹرول اتنا ہی کم ہوتا ہے۔ خیالات، جسمانی علامات اور روئے میں تبدیلیوں کا یہ 'برا دائرہ' درد کو مزید بدتر بنا رہا ہے۔

مثال کے طور پر، چونکہ پرل اپنے دانتوں کو مضبوطی سے جکڑ لیتی ہے، اس لیے اس کے جبڑے کے آس پاس کے عضلات تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنا منہ کھولنے سے اس قدر ڈرتی ہے کہ وہ اپنے جبڑے کو بند کر لیتی ہے۔ اس سے چہرے کے درد کے اس کے جسمانی تجربے میں اضافہ ہوتا ہے، جو مایوسی اور جرم کے زیادہ احساسات پیدا کرتا ہے۔ یہ اس کے مزید پیچھے ہٹنے اور الگ تھلگ ہونے کی طرف جاتا ہے۔ یہ اور دوسرے شیطانی حلقے پرل کو اپنے درد پر قابو پانے میں کم سے کم محسوس کرا رہے ہیں۔

## آپ کے اپنے ذاتی احساسات، طرز عمل اور خیالات

اب آئیے آپ کے بارے میں سوچتے ہیں۔ آپ کے جسمانی جذبات، طرز عمل اور خیالات کیا ہیں؟ یہاں ایک شیٹ کی ایک کاپی ہے جیسے آپ یہ لکھنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں کہ آپ کا درد آپ کو کس طرح متاثر کر رہا ہے۔ بس وہ مرکزی علاقہ نوٹ کریں جہاں آپ کے جسمانی جذبات، آپ جو کام کرتے ہیں اور جو طریقے آپ کے خیال میں آپ کے لئے ایک مسئلہ ہیں۔

ان چیزوں کو لکھنا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ ہر چیز کو کھلے میں لانے کے مترادف ہے۔ آپ کا سہولت کار پہلے یا دوسرے سیشن کے دوران اس میں آپ کی مدد کرے گا۔

میرے احساسات

.....

.....

.....

.....

.....

جو کچھ میں کرتا ہوں یا وہ چیزیں جو میں نے کرنا چھوڑ دی ہیں

.....

.....

.....

.....

.....

میرے خیالات

.....

.....

.....

.....

.....



## کچھ اہداف طے کرنا

آپ پہلے ہی جانتے ہیں کہ آپ کا موڈ امپیکٹ شیٹ پر لکھنے سے آپ کی زندگی کو کس طرح متاثر کرتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو اپنے درد کا انتظام کرنا شروع کرنے وقت کچھ اہداف طے کرنا واقعی اچھا خیال لگتا ہے۔ آپ کو ان اہداف کو ان علاقوں کے ارد گرد رکھنا چاہئے جہاں آپ کی زندگی آپ کے اوروفیسریل درد سے متاثر ہوتی ہے۔ اس طرح، آپ اپنے درد کے اثرات پر قابو پانے کے لیے واقعی کچھ مثبت کر سکتے ہیں۔ آپ جتنے زیادہ یا چند اہداف کا انتظام کر سکتے ہیں سیٹ کر سکتے ہیں، آپ کو ان سب سے ایک ساتھ نمٹنا ضروری نہیں ہے۔ یاد رکھیں، آپ کا سہولت کار اس میں آپ کی مدد کرے گا۔

### اہداف تفصیل سے

آپ وہ شخص ہیں جو فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ اپنے علاج سے کیا چاہتے ہیں۔ یہ آپ کے اہداف ہوں گے۔ اہداف آپ کو اس میں مدد کریں گے:

- اپنے درد کو سنبھالنے پر توجہ مرکوز رکھنے میں۔
- آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کے بارے میں واضح رہنے میں۔
- آپ کو اپنی پیشرفت کے بارے میں رائے دینے میں۔

ایک مقصد وہ ہے جو آپ اپنے علاج کے پروگرام کے اختتام پر کرنے کے قابل ہونا چاہتے ہیں۔ آپ کو جتنا ہو سکے واضح ہونا چاہئے۔ آپ "بہتر محسوس کرنا" یا "کم درد محسوس کرنا" چاہتے ہیں لیکن اپنے آپ سے پوچھیں کہ "بہتر محسوس کرنے" کا مطلب ہے کہ آپ کیا کر سکیں گے۔

کسی شخص کے مخصوص اہداف کی مثالیں:

- ہفتے میں ایک بار کھانے کے لئے باہر جانا اور اس بارے میں فکر نہ کرنا کہ آیا میں کھا سکوں گا۔
- 30 منٹ میں سونے کے لیے، ہفتے میں چھ بار۔
- ہفتے میں تین بار موٹر سائیکل سواری کے لئے جانا۔

### آپ کے اہداف

آپ کے اہداف کیا ہیں؟ یہ لکھنے کے لیے ہم نے آپ کے لیے کچھ شیٹس فراہم کی ہیں۔

بہت سارے اہداف کے ساتھ کام کرنا الجھن کا باعث بن سکتا ہے۔ ہم آپ کو ایک سے تین اہداف کے درمیان کام کرنے کا مشورہ دیں گے۔ اپنے اہداف طے کرنے کے لئے کچھ مشورے یہ ہیں:

- اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ کیا کرنے کے قابل ہونا چاہتے ہیں۔
- یہ بتا کر کہ آپ کتنی بار کچھ کرنا چاہتے ہیں اتنا ہی مخصوص ہوئیں۔
- حقیقت پسندانہ اہداف طے کریں، وہ چیزیں جو آپ مستقبل میں کرنا چاہتے ہیں یا ماضی میں کرتے تھے۔
- اہداف کو مثبت طریقے سے بیان کریں، روکنے کے بجائے "..." کے قابل ہونا" سے شروع کریں۔

آپ اپنے سہولت کار سے آپ کے ساتھ اس سے گزرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔

اہداف وہ چیزیں ہیں جن کا مقصد کرنا ہے۔ ایسی چیزوں کا انتخاب کریں جن کے راستے میں آپ کا دائمی درد ہو رہا ہے۔ اس کی وجہ سے وہ ایسی چیزیں ہونی چاہئیں جن کے ساتھ آپ اس وقت جدوجہد کر رہے ہیں۔ اس گائیڈ میں موجود تکنیکوں کو آپ کے مقاصد تک پہنچنے میں مدد کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ تاکہ آپ جان لیں کہ آپ کیسے کام کر رہے ہیں، ہم نے ہر مقصد کے نیچے ایک سادہ پیمانہ لکھا ہے۔ ہر ایک کے لئے نمبروں میں سے ایک پر دائرہ لگائیں۔ یہ آپ کو بتائے گا کہ آپ کو ہر مقصد کتنا مشکل لگتا ہے۔

اس وقت، آپ کو ان اہداف کا انتخاب کرنا چاہئے جو مشکل ہیں۔ تاہم جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے، ہم امید کرتے ہیں کہ آپ جو تکنیکیں آزمائیں گے وہ آپ کو اپنے مقاصد کو حاصل کرنے میں آسانی پیدا کرنے میں مدد کریں گی۔ ہر وقت ایک ہی پیمانے کا استعمال کرتے ہوئے انہیں دوبارہ درجہ بند کرنا آپ کی اپنی ذاتی پیشرفت کی نگرانی کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ اپنے بازیابی پروگرام کے دوران کم از کم ماہانہ ایسا کرنے کا مقصد رکھیں۔ آپ کا سہولت کار آپ کے ساتھ یہ کام کر سکے گا۔

میرے اہداف

آج کی تاریخ.....

مقصد نمبر 1

.....

.....

میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

~~~~~

مقصد نمبر 2

.....

.....

میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

~~~~~

مقصد نمبر 3

.....

.....

میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

اپنے درد کو سنبھالنے اور آپ کی زندگی پر اس کے اثرات کو کم کرنے کے لئے آپ بہت ساری مختلف چیزیں کرسکتے ہیں۔ شاید آخری چیز جو آپ ابھی کرنا چاہتے ہیں وہ ہے اختیارات کی ایک بڑی لمبی فہرست میں سے انتخاب کریں۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں آپ کا سہولت کار آتا ہے۔

کچھ صفحات پہلے آپ نے پرل کے دائمی اوروفیسیل درد کے ساتھ زندگی گزارنے کا تجربہ دیکھا تھا۔ آپ نے اپنے جذبات، طرز عمل اور خیالات کو بھی دیکھا۔ اس کی ایک بہت اچھی وجہ تھی۔

اس علاج کو ہماری جسمانی علامات کو بہتر بنانے کے لئے تیار کردہ تکنیکوں، ہمارے طرز عمل کو تبدیل کرنے کی حکمت عملی اور ہمیں مختلف انداز میں سوچنے کے طریقوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

خوفناک دائرہ کار کا الٹا کام کرنے کی سوچ ہے۔ اگر آپ کے طرز عمل اور خیالات بہتر کے لئے بدل سکتے ہیں تو، ہماری جسمانی علامات بہتر ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ اپنے طرز عمل کو تبدیل کرنے کے لئے کسی تکنیک کا انتخاب کرتے ہیں تو، خیالات اور جسمانی علامات بہتر ہوسکتے ہیں۔ آپ کے خوفناک دائرے کو "بازیابی کے دائرے" میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

اب وقت آگیا ہے کہ آپ بازیابی کے دائرے میں قدم رکھیں۔ مندرجہ ذیل صفحات میں ہم آپ کے محسوس کرنے کے طریقے کو بہتر بنانے کے متعدد مفید طریقوں کو بیان کرتے ہیں۔ وہ مدد کی کسی خاص ترتیب میں نہیں ہیں، کچھ لوگ ایک تکنیک کا استعمال کرتے ہیں؛ دوسرے لوگ ان میں سے کئی کو آزمانا پسند کرتے ہیں۔

آپ کا سہولت کار آپ کو فیصلہ کرنے میں مدد کرے گا کہ ان میں سے کون سی تکنیک شروع کرنے کے لئے بہترین جگہ ہوسکتی ہے۔ تاہم، انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کے لیے ہم نے آپ کے پڑھنے کے لئے بازیابی کی کچھ کہانیاں جمع کی ہیں۔ وہ عام لوگوں کے بارے میں کہانیاں ہیں جنہوں نے گاٹیڈ میں موجود کچھ خیالات کو اپنے اوروفیسیل درد سے نمٹنے کے لئے استعمال کیے ہیں۔

# مرحله 3:

میرے درد کو سنبھالنے کے طریقے

## جس طرح میں جسمانی طور پر محسوس کرتا ہوں کو بہتر بنانا

1. ٹیمپورومانڈیبولر عوارض (Temporomandibular Disorders) (جبڑے کے جوڑوں اور عضلات میں درد) والے افراد کے لئے

پوسچر (posture) کنٹرول اور خود انتظام کا استعمال کرتے ہوئے اس کے درد کو سنبھالنے کی ایک مریض کی کہانی۔

### ایزابیل: (Isabelle)

ایزابیل گرنے کے بعد اپنے جبڑے کے جوڑ اور عضلات میں دائمی اور فیزیٹل درد کے واقعات کا سامنا کر رہی ہیں۔ اس کی علامات پرل کی طرح تھیں۔ پہلے انہوں نے کہا کہ یہ خود ہی ٹھیک ہو جائے گا لیکن جیسے جیسے مہینے گزرتے گئے یہ زیادہ تکلیف دہ ہو گیا۔ سینڈوچ کھانے جیسی آسان چیزیں ایک مسئلہ بن گئیں کیونکہ وہ اپنا منہ زیادہ نہیں کھول سکتی تھی۔ بہت سے ماہرین کو دیکھنے کے بعد، اس نے محسوس کیا کہ وہ پرل کی طرح کے راستے پر چلنا شروع ہو گئی ہے۔ یہ احساس کرتے ہوئے کہ یہ ایک طویل مدتی مسئلہ ہے اور ماہر سے ماہر تک جانے کے بجائے، وہ کنٹرول لینا چاہتی تھی۔

سیلف مینجمنٹ کلینک میں بھیجنے سے پہلے، ایزابیل نے پہلے ہی اپنے درد کا تجزیہ کرنا شروع کر دیا تھا۔ وہ اس کی روزمرہ کی زندگی پر اس کے اثرات سے بہت آگاہ تھی اور مصروف ماں ہونے کی وجہ سے، ڈاؤن ٹائم کو برداشت نہیں کر سکتی تھی۔ اس کی زندگی پر اس کے اثرات کو تسلیم کرنا پہلا قدم تھا۔ اسے شرم محسوس ہوئی کہ برے دنوں نے وہ آسان کام کرنے سے قاصر کر دیا کیونکہ درد ناقابل برداشت تھا۔ کوئی بھی اسے نہیں دیکھ سکتا تھا، لہذا کیا غلط تھا، اس نے خوشگوار رہنے کی کوشش کی لیکن اندر سے وہ تھک گئی تھی اور بہتری نہیں آئی۔

ایزابیل نے جو آسان تبدیلیوں کی طرح لگتا تھا اسے کرنا شروع کیا لیکن اس کا اثر بہت بڑا تھا۔ اُس کو اس بات کی آگاہی ہونا کہ وہ بہت زیادہ اپنا گال اپنے ہاتھ میں رکھتی ہے، پہلا قدم تھا۔ آگاہ رہنا کہ اس نے ایسا کیا اور اس عادت کو ختم کرنے کی کوشش کی۔ اس نے کنبے کے ممبروں سے یہ بتانے کو کہا کہ وہ یہ کب کر رہی تھی۔ اسے جلد ہی احساس ہوا کہ اس نے یہ اپنے خیال سے کہیں زیادہ کیا۔

سونے کے لئے جدوجہد کرنے کے بعد، جیسے جب وہ تکیے پر اپنا چہرہ رکھ کر اپنی سونے کی سائیڈ پر لیٹی تو درد بڑھنے لگیا۔ اسے اپنی سونے کی سائیڈ پر نہ لیٹنے پر مجبور کرنے کے لئے ایک آسان تبدیلی یہ تھی کہ وہ اپنے تکیے کو سیدھا رکھیں اور اس کی پیٹھ پر لیٹے۔ تکیے کو سیدھا رکھ کر اس نے اس کی گردن اور سر کی حمایت کی اور اپنی سائیڈ کی طرف گھومنا زیادہ مشکل بنا دیا۔ اپنے گالوں یا جبڑے پر آرام کرنے سے روکنے سے اس کی نیند بہتر ہونے لگی اور اس کے دانتوں کو ایک ساتھ آنے سے بچایا گیا، اور اس کے رات کے وقت کے دباؤ اور رگڑوں کی عادت رک گئی۔

جب ایزابیل کو درد شروع ہونے کا احساس ہوتا ہے، وہ وقت نکالتی ہے؛ وہ لیٹ جاتی ہے اور اپنے چہرے کے عضلات کے کام کے بارے میں آگاہ رہتی ہے۔ اکثر مرتبہ اُس کے جبڑے کو آرام دینے اور اپنے منہ کو تھوڑا سا کھلا رکھنا کافی ہوتا ہے تاکہ عضلات کو آرام ملے اور درد کم ہو جائے۔ جگہ کا نرم مساج بھی مدد کرتا ہے۔

ایزابیل خلل کی تکنیک بھی استعمال کرتی ہے اور ایسی سرگرمیاں بھی کرتی ہے جن میں بہت زیادہ تمرکز کی ضرورت ہوتی ہے، درد پر توجہ نہ دینے میں مدد ملتی ہے (کھیل اور پھیلیاں مدد کرتی ہیں!) -

نیچے، ہم نے تمام عام جسمانی علامات کی فہرست دی ہے جن سے بہت سے لوگ ٹیمپورومینڈیبولر (Temporomandibular) امراض کا سامنا کرتے ہیں۔ یہ وہ علامات ہیں جو واقعی آپ کی روزمرہ کی زندگی میں مداخلت کرسکتی ہیں۔ ہم نے کچھ خیالات لکھے ہیں جن کا استعمال آپ ان علامات کو بہتر بنانے میں مدد کے لئے کرسکتے ہیں۔ اگر وہ اس قسم کی چیز کی طرح لگتے ہیں جس کی آپ کوشش کرنا چاہتے ہیں تو، آپ کو اپنے سہولت کار سے ان پر تبادلہ خیال کرنا چاہئے۔

### کلینچنگ، پیسنے اور کلکنگ:

ٹیمپورومینڈیبولر جوڑ اور عضلات کا درد دانتوں کو دبانے اور رگڑنے کی وجہ سے ہو سکتا ہے جو چہرے کی عضلات میں تناؤ پیدا کرتا ہے۔

درد عام طور پر صبح کے وقت بدتر ہوتا ہے کیونکہ آپ رات کے وقت دباتے اور پیسنے رہے ہیں۔ آپ کے ساتھ سونے والے لوگ رات کے وقت آپ کے دانت پیسنے کو سن سکتے ہیں۔ کلینچنگ اور پیسنے سے سب سے زیادہ متاثر ہونے والے عضلات masseter عضلات ہیں (اگلے صفحہ پر شکل 1 میں سبز رنگ میں رنگ بھرا گیا) اور temporalis عضلات (سرخ رنگ کا رنگ بھرا گیا)۔ دونوں عضلات کا داخلہ آپ کے اوپری دانتوں کے قریب ہوتا ہے لہذا ان عضلات میں درد کبھی کبھی دانتوں کی درد کی طرح محسوس ہو سکتا ہے۔

- اصل سے داخل ہونے تک ماسیٹر (masseter) اور ٹیمپورالیس (temporalis) تک مساج کریں
- شکل 1 میں گرین masseter عضلہ کو مساج کرنا بہت موثر ہو سکتا ہے۔ عضلات کے ریشے وہاں سے چلتے ہیں جہاں سے اس کی ابتدا گال کی ہڈی میں ہوتی ہے اور نچلے جبڑے میں داخل ہوتی ہے۔ عضلے کے فائبرز کے ساتھ اس کو مساج کریں جو چیک بون (عضلے کا سرمئی حصہ) سے شروع ہوتا ہے، اور چار انگلیوں کو عضلے پر چیک بون سے گھسیٹ کر نچلے جبڑے تک جہاں یہ داخل ہوتا ہے (سبز حصہ)۔ یہ باقاعدگی سے کریں اور نہ صرف اس وقت جب درد بدترین ہو۔ یہ نہ صرف ماسیٹر میں تناؤ کو کم کرے گا بلکہ دن کے وقت آپ کے دانتوں کو الگ رکھے گا اور دن کے وقت کلینچنگ کو روکے گا۔ اسے اپنے روزمرہ کے معمولات میں شامل کریں۔

اسی طرح آپ temporalis عضلات (سرخ رنگ میں رنگ بھرا ہوا) کے سر کے بیچ سے شروع ہو کر اس کے ریشوں کے ساتھ اپنی انگلیوں کو کان کی طرف پھسلا سکتے ہیں۔ ڈایاگرام میں دکھائے گئے عضلات پر حرارت یا کولڈ پیک لگا کر عضلات میں تناؤ کو بھی کم کیا جاسکتا ہے۔ **گرمی ہو یا سردی اور مساج کو مستقل بنیادوں پر لاگو کیا جانا چاہئے نہ کہ اس وقت جب درد بدترین ہو۔ یہ عضلات میں تناؤ کو کم کرے گا اور درد کے راستوں کو روک دے گا** اس طرح درد کی پریشانی اور عضلات میں تناؤ کے برے چکر کو توڑ دے گا۔ ان تکنیکوں کو بیان کرنے والے ویڈیوز تک نیچے دیئے گئے لنک کے ذریعے رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔



### • جبڑے کا پوسچر کنٹرول:

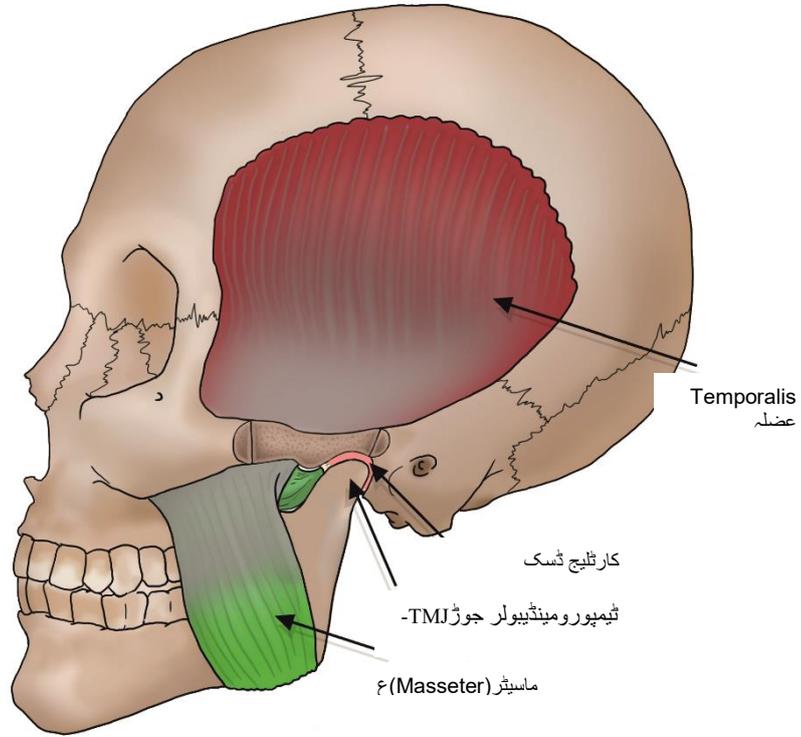
کلینچنگ اور پیسنے کا الٹ پھیر عضلات کے تناؤ کو کم کر کے آپ کے درد کی علامات کو کم کر سکتا ہے۔ ایسا کرنے کی آسان تکنیکوں میں رات کو اپنی پیٹھ کے بل سونا شامل ہے (دیکھیں ازابیل کی کہانی) جو آپ کے دانتوں کو رابطے میں آنے سے روکے گی اور مکمل طور پر کلینچنگ اور پیسنے سے بچائے گی۔ دن کے وقت کلینچنگ کی عادت کے بارے میں آپ کی بیداری میں اضافہ کر کے اور اپنے دانتوں کو الگ رکھنے کی کوشش کر کے کم کیا جاسکتا ہے۔ اپنے دانتوں اور عضلات کو آرام دینے کے بارے میں سوچنے کے لئے اپنے دماغ کو تربیت دیں۔ شکل 1 دو اہم عضلات کو دکھاتی ہے جو کلینچنگ اور پیسنے کے نتیجے میں تکلیف دہ ہو جاتے ہیں۔ اگر سرخ رنگ کا عضلہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے تو یہ سر درد کی علامات کا سبب بن سکتا ہے۔

آپ کے چہرے کے عضلات میں درد کے ساتھ آپ کے جسم کے دوسرے حصوں خاص طور پر گردن اور کمر میں عضلات میں تناؤ بھی ہو سکتا ہے۔ اپنے عمومی پوسچر سے آگاہ ہونا اور اپنی گردن اور دیگر عضلات میں مساج کر کے تناؤ کو کم کرنا بھی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

## • کلکنگ

آپ اپنے جوائنٹ میں کلکنگ والی آوازوں کا بھی تجربہ کرسکتے ہیں۔ یہ مشترکہ ڈسک کی نقل و حرکت کی وجہ سے ہے (شکل 1 میں گلابی رنگ)۔ یہ عام طور پر تشویش کی بات نہیں ہے اور بہت سے لوگ اپنے جبڑے کے جوڑے میں کلکنگ کا تجربہ کرتے ہیں۔ یہ خود ہی بہتر ہوسکتا ہے اور عضلات میں تناؤ کو کم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ کو کلکنگ کے بارے میں خدشات ہیں تو آپ اپنے سہولت کار کے ساتھ اس پر مزید تبادلہ خیال کرسکتے ہیں۔

شکل 1: جبڑے کا جوڑ اور اس سے منسلک عضلات



TMD کے بارے میں مزید معلومات ہماری مطالعہ ویب سائٹ پر دستیاب ہیں جس تک نیچے QR کوڈ کے ذریعے رسائی حاصل کی جاسکتی ہے۔



## 2. ان لوگوں کے لئے جن کو برننگ ماؤتھ سنڈروم کی تشخیص ہے

یہ حالت آپ کے منہ میں جلنے کے احساس کے طور پر پیش آتی ہے اور عام طور پر آپ کی زبان اور گالوں کے اندر واقع ہوتی ہے۔ اس میں مسوڑے اور تالو بھی شامل ہوسکتے ہیں۔

اگر آپ کو اس قسم کا دائمی اوروفیسیئل درد ہے تو چنانا بعض اوقات درد کی علامات کو کم کرسکتا ہے۔ چبانے کا عمل درد کے راستوں کو روک سکتا ہے اور شوگر فری گم چبانے سے آپ کو علامات سے کچھ راحت مل سکتی ہے خاص طور پر جب وہ انتہائی شدید ہوں۔ اس سے آپ کو اپنے درد پر کچھ حد تک کنٹرول حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

براہ مہربانی آگاہ رہیں کہ دیگر قسم کے دائمی اوروفیسیئل درد جیسے ٹیمپورومانڈیبلر درد چبانے کے ساتھ خراب ہوسکتے ہیں لہذا آپ کو اپنے درد کو دور کرنے کے لئے شوگر فری گم استعمال کرنے سے پہلے اپنی علامات بغور جائزہ لینے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے تو آپ کا سہولت کار آپ کو مزید مشورہ دے سکتا ہے۔

## 3. دیگر جسمانی تکنیکیں جو ہر قسم کے چہرے کے درد میں مدد کریں گی۔

### ناقص نیند

دائمی اوروفیسیئل درد والے لوگوں کی نیند میں اکثر خلل پڑتا ہے۔ نیند کے مسائل بہت سی شکلیں لے سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو سونے میں دشواری ہوتی ہے۔ کچھ لوگ صبح سویرے جاگتے ہیں اور واپس سونے سے قاصر ہوجاتے ہیں۔ کچھ لوگ رات کو کثرت سے جاگتے ہیں جبکہ دوسرے سونے میں لیکن آرام محسوس کیے بغیر اٹھتے ہیں۔ کچھ لوگ بہت زیادہ سوتے ہیں، دن بھر سوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ وہ بہت برا محسوس کرتے ہیں اور وہ سوچتے ہیں کہ نیند ان کے درد میں مدد دے گی یا انہیں کچھ مہلت دے گی۔ دوسرے لوگ بہت زیادہ سوتے ہیں کیونکہ وہ بہت تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں اور توانائی کھو چکے ہیں۔

اگر آپ کی نیند میں خلل پڑتا ہے تو، یہاں نیند کے بارے میں کچھ مفید اور نہ کرنے والے کام ہیں جو آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

- کوشش کریں دن میں نہ سوئیں۔ رات کو نیند نہ آنے کا مسئلہ یہ ہے کہ آپ کو دکھ، تھکاوٹ اور بے زندگی محسوس ہوتی ہے۔ یہ ہمیں دن میں سونے کے لیے اکساتا ہے۔ بدقسمتی سے دن میں سونے سے صرف ایک اور شیطانی دائرہ پیدا ہوتا ہے۔ آپ روزانہ جتنی زیادہ نیپ لیتے ہیں اتنا ہی رات کو سونا مشکل ہوجاتا ہے۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ سونے سے پہلے آپ خود کو نیند کے لئے تیار کریں۔ سونے سے پہلے ایک گھنٹہ یا اس سے زیادہ آرام کرنے کی کوشش کریں۔ کچھ لوگوں کو گرم غسل یا دودھ کا مشروب لینا مفید لگتا ہے۔
- شام کو زیادہ کھانا کھانا نیند کو روک سکتا ہے لہذا پہلے کھانے کی کوشش کریں۔
- سونے سے پہلے چائے یا کافی نہ پیئے۔ چائے اور کافی میں کیفین ہوتی ہے۔ کیفین ایک محرک ہے اور آپ کو بیدار رکھے گی۔
- اگر آپ سو نہیں سکتے تو، اپنے جسم اور دماغ کو آرام دینے کی کوشش کریں۔ سونے کے بجائے آرام کرنے پر توجہ دیں۔ کچھ لوگوں کے لئے، ذہنی آرام کی کچھ مشقیں کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔
- سونے اور ہر روز ایک ہی وقت پر اٹھنے کی کوشش کریں۔ ہر روز ایک ہی معمول پر عمل رکھنا آپ کی نیند کے انداز کو بحال کرنے کا زیادہ امکان ہے۔ اگر ممکن ہو تو دیر تک نہ سوئیں
- ہر روز کچھ ورزش کرنے کی کوشش کریں۔ یہ ایک مختصر سیر یا کچھ باغبانی ہو سکتی ہے۔ "تھوڑا اور اکثر" اور "چھوٹے سے شروع کریں" مشورے کے اچھے ٹکڑے ہیں۔ ہر دن دس منٹ کی سیر ایک عمدہ آغاز ہے۔
- سونے سے پہلے الیکٹرانکس (موبائل فون، آئی پیڈ، لیپ ٹاپ) استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔ جس طرح آپ ان کو پکڑتے ہیں وہ آپ کے سر، گردن اور جبڑے میں تناؤ بڑھ سکتا ہے۔

آپ اپنے GP کے ساتھ اپنی نیند کے مسائل پر بھی تبادلہ خیال کرنا چاہیں گے جو آپ کو ماہر علاج کے لئے بھیج سکتا ہے یا آپ کو CBT-1 جیسے آن لائن ٹولز کا حوالہ دے سکتا ہے جو نیند کے مسائل کو نشانہ بنانے کے لئے CBT کا استعمال کرتے ہیں۔

### کھانے میں دشواری۔

دائمی اوروفیسیئل درد والے کچھ لوگوں کو کھانے میں پریشانی ہوتی ہے۔ کیونکہ درد ان کے چہرے اور منہ میں ہوتا ہے لوگ بعض اوقات خوفزدہ ہوجاتے ہیں کہ کھانے سے ان کا درد خراب ہوجائے گا۔ اس سے کھانا ایک پریشان کن تجربہ بنا سکتا ہے۔

دائمی درد میں مبتلا ہونے کا ایک اور مسئلہ یہ ہے کہ بعض اوقات، کھانا پکانا بہت زیادہ کوشش کی طرح محسوس ہوتا ہے۔ آپ کھانا پکانے، خریداری کرنے یا کھانا تیار کرنے کی زحمت کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اگر آپ کی بھوک ناقص ہے یا آپ درد سے تنگ محسوس کر رہے ہیں تو، ایسا لگتا ہے کہ کوشش کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ جب آپ کا موڈ خراب ہو، چاہیے آپ کو کھانے کی لالچ ہو، آپ سہولت یا جنک فوڈ کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

**اگر آپ کا دائمی اوروفیسیئل درد آپ کے کھانے میں پریشانی کا سبب بن رہا ہے تو، یہاں چند اہم باتوں کو اختیار کرنا یا نہ کرنا آپ کے لئے مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔**

- باقاعدگی سے تھوڑا کھانا کھانے کی کوشش کریں۔ ایک ہی وقت میں زیادہ کھانے کی بجائے تھوڑی مقدار میں کھانے کا سامنا کرنا اکثر آسان ہوتا ہے۔ اگر سخت یا چبانے والی غذائیں آپ کے درد کو مزید خراب کر رہی ہیں تو اپنے کھانے کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنے کی کوشش کریں یا ایسی سخت غذاؤں سے پرہیز کریں جو آپ کے درد کو متحرک کریں۔
- مسالہ دار کھانے ایک قسم کی دائمی اوروفیسیئل بھی بنا سکتے ہیں جسے برننگ ماؤتھ سنڈروم کہتے ہیں۔ آپ کو ان کھانوں کا ریکارڈ رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے جو آپ کے درد کو متحرک کرتے ہیں اور ان سے بچنے کی کوشش کریں۔
- اگر آپ کھانا تیار کرنے کے لیے بہت زیادہ کوشش نہیں کرنا چاہتے ہیں تو صحت مند کھانا خریدنے کی کوشش کریں جس کے لیے زیادہ تیاری کی ضرورت نہ ہو۔ پھل، دہی، سوپ اور مچھلی ان کھانے کی مثالیں ہیں جو تیار کرنا آسان اور کھانے میں آسان ہیں۔
- بہت زیادہ آرام دہ کھانے سے بچنے کی کوشش کریں۔ آخر میں شاذ و نادر ہی آرام دہ محسوس ہوتا ہے۔ جب آپ خریداری کرتے ہیں تو آرام دہ کھانا بالکل نہ خریدنا آسان ہے جب الماری میں ہوتا ہے تو اسے کھانے کی مزاحمت کرنے کے بجائے۔

### چڑچڑاہن محسوس کرنا

دائمی درد میں مبتلا لوگوں کے لئے چڑچڑاہن، مایوسی، تناؤ اور غصے کے احساسات ایک عام تجربہ ہیں۔ آپ لوگوں کے ساتھ عدم برداشت کا شکار ہو سکتے ہیں اور ان پر غصہ ہو سکتے ہیں۔ آپ ایسا ان لوگوں کے ساتھ بھی کرتے ہیں جن کو آپ نہیں جانتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں، اس سے آپ کو اپنے طرز عمل کے بارے میں مجرم محسوس کر سکتے ہیں۔ جب آپ افسردہ ہو رہے ہوں تو مجرمانہ خیالات عام ہوتے ہیں۔ وہ ہمیں اور بھی بدتر محسوس کرا سکتے ہیں۔

اگر چڑچڑاہن آپ کے چہرے کے درد کی علامات میں سے ایک ہے تو یہاں کچھ کرنا اور نہ کرنا ہے، جو آپ کو واقعی بہت مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

- اپنے آپ کو یاد دلانے کی کوشش کریں کہ جس طرح آپ محسوس کر رہے ہیں وہ آپ کے دائمی اوروفیسیئل درد کی وجہ سے ہے۔ یہ "حقیقی آپ" نہیں ہے۔ یہ ایک علامت ہے۔
- اپنے فیسلٹیٹر اور دوسرے حمایتی افراد کو ساتھ شامل کریں۔ اپنے خاندان اور دوستوں کو سمجھائیں کہ دائمی درد کا تعلق کم مزاج سے ہے اور یہ لوگوں کو کیسے متاثر کرتا ہے۔ آپ ان سے یہ گائیڈ پڑھنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ بنیادی خیال یہ ہے کہ آپ اپنے کنبے اور دوستوں کو یہ سمجھنے میں مدد کریں کہ آپ کا چڑچڑاہن آپ کے درد کی علامت ہے۔
- بہت سے لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ انہیں آرام کرنے کی ضرورت ہے۔ کچھ آسان آرام کی مشقیں مدد کر سکتی ہیں۔ اپنی پسندیدہ موسیقی سننا آرام کرنے کا ایک اور اچھا طریقہ ہے۔

- وقتاً فوقتاً، یہاں تک کہ انتہائی پرسکون شخص کو بھی وقت نکالنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دائمی اوروفیسیئل درد کا سامنا کرنے والے بہت سے لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ ایک چیز جو مدد کرتی ہے وہ ہے ان کی روزمرہ کی زندگی سے کچھ مہلت حاصل کرنا۔ مہلت کچھ بھی ہوسکتی ہے۔ زیادہ تر اس میں ایسی چیز شامل ہونگی جو آپ کو خوشگوار لگتا ہے، کچھ صرف آپ کے لئے۔ اس میں ایک آسان سرگرمی شامل ہوسکتی ہے جیسے آرام دہ غسل کرنا یا کچھ پسندیدہ موسیقی سننا۔ دوسرے لوگوں کو کسی دوست کو فون کرنا یا دوستوں یا کنبہ کے ساتھ باہر جانا اپنے آپ کو پریشان کرنے کا طریقہ لگتا ہے۔

## تمرکز کی کمی

تمرکز میں مشکلات کا سامنا کرنا دائمی درد کی ایک بہت پریشان کن علامت ہوسکتی ہے۔ بہت سے لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ وہ کوئی کتاب یا اخبار نہیں اٹھا سکتے ہیں یا کام پر کاموں پر توجہ مرکوز نہیں کرسکتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ آپ کی میموری خراب ہوتی ہے، اور آپ جو کچھ آپ نے ابھی پڑھا یا سنا ہے اسے بھول سکتے ہیں۔ لوگوں کے ساتھ گفتگو میں بھی ایسا ہوسکتا ہے۔

دراصل، آپ کی توجہ اتنی بری نہیں ہوسکتی جتنی آپ کو خوف ہے۔ دائمی درد کی حالت میں مبتلا ہونے کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ آپ عام طور جیسا نہیں سنتے ہیں۔ کیونکہ آپ واضح طور پر نہیں سنتے ہیں آپ کو معلومات صحیح طریق سے یاد نہیں ہوتیں۔ اس کے بعد آپ اپنی توجہ کے بارے میں فکر کرتے ہیں۔ ایک بار جب آپ پریشان ہونے لگائیں تو، آپ کا تمرکز خراب ہوجاتا ہے۔ یہ ایک اور شیطانی دائرہ ہے۔

## اگر تمرکز آپ کے لئے مسئلہ ہے تو یہاں کچھ مفید خیالات ہیں جن کی کوشش کرنا آپ کے لیے مددگار ثابت ہوسکتا ہے

- ایک مفید تجویز چیزوں کو لکھنا ہے۔ کرنے کے لئے اہم چیزوں کی فہرست رکھنا بہت مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ کبھی کبھی کسی نے جو کچھ کہا ہے اسے دہرانا یا ہمارے دماغ میں چیزوں کو یاد رکھنے میں مدد فراہم کرسکتا ہے۔
- چونکہ جب آپ اداس محسوس کرتے ہیں تو آپ کا تمرکز متاثر ہوسکتا ہے، لہذا آپ اکثر پڑھنے جیسے کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ ایک حل یہ ہے کہ باقاعدگی سے پڑھیں لیکن تھوڑے وقت کے لئے۔ متبادل کے طور پر، آپ ایسی چیز پڑھ سکتے ہیں جو آپ کے عادی مواد کے مقابلے میں ہضم کرنا قدرے آسان ہو۔

## تھکاوٹ اور تھکن

تھکاوٹ اور تھکن ان لوگوں کے لئے بہت عام ہے جو دائمی اوروفیسیئل درد کا تجربہ کرتے ہیں۔ لوگوں کو توانائی کے نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ توانائی کا نقصان درد کی ایک اہم علامت ہے اور تھکاوٹ اور تھکن سے گہرا تعلق ہے۔ توانائی کا نقصان ایک اور شیطانی دائرہ ہے۔ آپ جتنا کم کرتے ہیں، اتنا ہی کم کرنا چاہتے ہیں۔

لیکن، کچھ لوگ درد کے ساتھ توانائی کے دورانیے محسوس کرتے ہیں اور اس احساس کا فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں۔ لہذا وہ اس کو حد سے زیادہ کر دیتے ہیں اور اس کے نتیجے میں اگلے دن بہت بدتر محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگ "بومز اور بسٹ" کی وجہ سے تھک جاتے ہیں، یعنی جب لوگ ایک دن بہت کام کرتے ہیں لیکن پھر اگلے چند دنوں تک تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ اس کے انتظام کا ایک اچھا طریقہ اگلے حصے میں بیان کیا گیا ہے۔

## اگر تھکاوٹ اور تھکن آپ کے لئے ایک مسئلہ ہے تو یہاں ایک مفید خیال ہے جس کی کوشش کرنے میں آپ کے لیے مددگار ثابت ہوسکتا ہے

اگرچہ پہلے یہ کرنا بہت مشکل لگتا ہے، لیکن کچھ ورزش کرنے سے اصل میں توانائی کے نقصان میں مدد ملے گی۔ خیال یہ ہے کہ تھکاوٹ کے شیطانی دائرے کو توڑنا ہے جس کے بعد غیر فعالیت اور زیادہ تھکاوٹ ہوتی ہے۔ آپ کو کوشش کرنی چاہئے اور ہر روز اپنے دن میں کچھ ورزش کا منصوبہ بنانا چاہئے۔ یہ سیر، سسٹ تیراکی یا کوئی بھی چیز ہوسکتی ہے جس میں تھوڑی سی نقل و حرکت بھی شامل ہو۔

یاد رکھنے کی ایک اہم بات یہ ہے کہ ورزش سے آپ کو پہلے سے زیادہ تھکاوٹ محسوس ہونے کا امکان نہیں ہے۔

اپنی سرگرمی کو تیز کرنا ان لوگوں کے لیے بہت مددگار ہے جو کچھ دن آرام کرنے اور دوسروں پر اسے حد سے زیادہ کرنے کے درمیان متبادل ہوتے ہیں۔ اپنے آپ کو پیس کرنے کا مطلب ہے اپنے دن کو تشکیل دینا تاکہ یہ سرگرمی کے ادوار سے متوازن ہوجائے۔

## ورزش کی پریشائیاں

کچھ لوگ جو دائمی orofacial درد میں مبتلا ہیں ان کو فکر ہے کہ ورزش کرنے سے ان کا درد مزید بڑھ جائے گا اور بعض طریقوں سے حرکت کرنے کی ان کی صلاحیت پر اعتماد ختم ہو جائے گا۔ دائمی orofacial درد کے لیے، اس کا مطلب جیڑے، چہرے یا منہ کو مخصوص طریقوں سے حرکت دینا، چیزوں کو اٹھانا، ان کے پوسچر کو تبدیل کرنا یا عمومی طور پر ورزش کرنا ہو سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگ جو کچھ سرگرمیوں سے گریز کرتے ہیں وہ اب بھی پتہ چلتا ہے کہ اس کے نتیجے میں ان کا درد دور نہیں ہوتا ہے۔

در حقیقت، کچھ حرکتوں یا ورزش سے گریز کرنے کے نتیجے میں عضلات کمزور ہو جاتے ہیں اور درد بڑھ جاتا ہے۔ آپ جو کام کرنا چاہتے ہیں وہ کام کرنے کے قابل نہ ہونے کے بارے میں بھی مایوس محسوس کر سکتے ہیں۔ ایک اور شیطانی دائرہ تشکیل دیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کے ڈاکٹر یا دانتوں کے ڈاکٹر نے آپ کو کچھ حرکتوں سے بچنے کو نہیں کہا ہے تو، اس کا امکان نہیں ہے کہ وہ آپ کے درد کو مزید بدتر کر دیں حالانکہ یہ فوری طور پر بہتر نہیں محسوس ہو سکتا ہے۔ اگلے حصے میں کچھ تکنیکیں آپ کو اعتماد حاصل کرنے کے لیے ان طریقوں سے آگے بڑھنے میں مدد کر سکتی ہیں جن سے آپ پہلے گریز کر چکے ہیں۔

## میں جو کام کرتا ہوں اسے تبدیل کرنا

### طرز عمل ایکٹیویشن

اس گائیڈ میں ہم نے تبادلہ خیال کیا ہے کہ دائمی درد کس طرح تکلیف دہ احساسات محسوس کرنا، جسمانی طور پر بیمار ہونا، تھکاوٹ محسوس کرنا، غیر مددگار خیالات سوچنا اور آپ کے طرز عمل میں تبدیلیوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ جیسا کہ ہم نے دکھایا ہے، یہ احساسات، خیالات اور طرز عمل سب جڑے ہوئے ہیں۔ وہ ایک شیطانی دائرے میں ختم ہو جاتے ہیں جہاں آپ پیچھے ہٹتے ہیں یا اپنے معمول کی چیزیں کرنے سے گریز کرتے ہیں۔

جب آپ کو دائمی درد ہوتا ہے تو، اکثر یہ درد ہوتا ہے جو آپ کیا کرتے ہیں یا نہیں کرتے اسے کنٹرول کرتا ہے۔ عام طور پر، آپ دو چیزوں میں سے ایک کام کرتے ہیں: (1) آپ یا تو ان تمام چیزوں کو روکتے ہیں جن سے پرہیز کرتے ہیں یا بہت زیادہ کم کرتے ہیں۔ (2) آپ درد کے مزید قابل برداشت ہونے کا انتظار کرتے ہیں اور زیادہ سے زیادہ کام کرنے کے لیے دوڑتے رہتے ہیں (لیکن اس کے نتیجے میں اکثر ہمیں بعد میں بہت برا محسوس ہوتا ہے)۔ اسے "بوم اینڈ بسٹ" رویہ کہا جاتا ہے۔ اگرچہ آپ ایسا کرنے کی وجوہات قابل فہم ہیں، لیکن اس سے ہمارے لئے پریشانی پیدا ہو سکتی ہے کیونکہ آپ جس درد کی سطح محسوس کر رہے ہیں وہ ہماری سرگرمیوں اور ہماری زندگی کا تعین کرتی ہے۔ ہمارے کنٹرول کی کمی ہمیں ناامید، ناخوش یا فکر مند محسوس کر سکتی ہے۔

کچھ چیزیں جن سے آپ پرہیز کرتے ہیں وہ باقاعدہ، معمول کی سرگرمیاں ہیں جیسے گھر کی صفائی کرنا، دھونا، کھانا پکانا وغیرہ۔ آپ کے معمولات بھی درہم برہم ہو جاتے ہیں۔ آپ سونے کا وقت یا اٹھنے کا وقت تبدیل کرتے ہیں، جب آپ کھاتے ہیں، آپ کس طرح کھانا پکانا کرتے ہیں اور اپنی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ اگرچہ آپ اکثر اپنے روزمرہ کے معمولات کے بارے میں کراہتے ہیں وہ آپ کو اپنے اردگرد کے ماحول میں آرام دہ بناتے ہیں۔

دوسری سرگرمیاں جو خلل ڈالتی ہیں وہ چیزیں ہیں جو آپ خوشی کے لئے کرتے ہیں۔ ان میں دوستوں کو دیکھنا، اپنے کنبے کے ساتھ کھانے سے لطف اندوز ہونا، پڑھنا یا جو بھی دلچسپی ہے اسے کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ یہ وہ چیزیں ہیں جو عام حالات میں آپ کو خوشگوار لگتی ہیں۔ وہ آپ کے معمول سے ضروری وقفہ ہیں۔

تیسرا علاقہ جہاں آپ سرگرمیوں سے پرہیز کر سکتے ہیں وہ اہم ہیں، ضروری چیزیں جیسے بلوں کی ادائیگی یا کام، گھر یا قریبی تعلقات میں مشکل حالات کا سامنا کرنا ہے۔ اگرچہ ان چیزوں کو نہ کرنے کے نتائج کافی سنگین ہو سکتے ہیں، لیکن جب آپ دائمی درد میں مبتلا ہوتے ہیں اور خود کو کمزور محسوس کرتے ہیں تو آپ اکثر انہیں کرنے سے بچ سکتے ہیں۔ بیماری کے عرصے کے بعد کام پر واپس جانا ایک ایسی مشکل لیکن ضروری سرگرمی ہو سکتی ہے۔

طرز عمل ایکٹیویشن ایک ایسی تکنیک ہے جہاں آپ اپنے روزمرہ کے معمولات کو قائم کرنے پر توجہ دیتے ہیں، ہماری خوشگوار سرگرمیوں میں اضافہ کرتے ہیں اور ایسی چیزیں کرتے ہیں جو آپ کے لئے ضروری ہیں۔ یہ آپ کو اپنی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی، رفتار اور مختلف طریقے سے تشکیل دے کر اور اس بات کو یقینی بنانے کے ذریعے اپنے درد پر زیادہ قابو پانے میں مدد کر سکتا ہے۔ پسنگ کی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ یہ تکنیک آپ کو اپنے درد پر زیادہ کنٹرول محسوس کراتی ہے، جو آپ لیتے ہیں اس کی ادویات کی مقدار کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے، لیکن سب سے اہم بات جو آپ کرنا چاہتے ہیں ان کو بڑھانے میں مدد کرتی ہے۔ آپ کا سہولت کار آپ کے ساتھ رویے کی ایکٹیویشن پر مزید تفصیل سے بات کرے گا، لیکن بنیادی طور پر اس کا مطلب ہے آپ کی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی، ڈھانچہ اور رفتار کے ساتھ ساتھ منصوبہ بند آرام کے ادوار کو شامل کرنا اور انہیں آہستہ آہستہ اس سطح تک بنانا جو آپ کے لیے صحیح ہو۔

## میں یہ کرنا کیسے شروع کروں؟

طرز عمل کو متحرک کرنے کے 4 مراحل ہیں۔ اگر آپ اسے آزمانے کا انتخاب کرتے ہیں تو، آپ کا سہولت کار آغاز کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

**مرحلہ 1:** اب آپ کیا کر رہے ہیں اس کی ہفتہ وار ڈائری بنانا ہے۔

**مرحلہ 2:** ایسی سرگرمیوں کے بارے میں سوچنا ہے جو آپ دوبارہ کرنا شروع کرنا چاہتے ہیں۔ ان میں سے کچھ چیزیں معمول کی چیزیں ہوں گی۔ دوسری چیزیں خوشگوار سرگرمیاں ہوں گی جیسے باہر جانا اور لوگوں سے ملنا اور کچھ چیزیں اہم سرگرمیاں ہوں گی جن سے جلدی سے نمٹنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

**مرحلہ 3:** ان میں سے بہت سی مختلف سرگرمیوں کی فہرست بنانا ہے۔ آپ فہرست کے اوپری حصے میں سب سے مشکل چیزیں اور نیچے آسان سرگرمیاں لکھیں گے۔ فہرستیں بنانے وقت یہ یقینی بنانا اچھا خیال ہے کہ آپ کے پاس کچھ معمول، کچھ خوشگوار اور کچھ ضروری سرگرمیاں یکساں طور پر پھیلی ہوئی ہیں۔

**مرحلہ 4:** روپے سے متعلق ایکٹیویشن ڈائری کرنا ہے تاکہ یہ منصوبہ بنایا جا سکے کہ ان چیزوں کو کیسے شروع کیا جائے۔ آپ سب سے پہلے آسان ترین سرگرمیوں سے شروع کر کے اور وقت کے ساتھ ساتھ اپنی فہرست میں اوپر سے سرگرمیاں شامل کر کے ایسا کر سکتے ہیں۔

ہر مرحلے پر آپ اپنے سہولت کار کے ساتھ اپنے منصوبوں اور سرگرمیوں پر تبادلہ خیال کر سکیں گے۔ اگر آپ کسی ایسے شخص کی کہانی پڑھنا چاہتے ہیں جس نے اپنے پروگرام کے حصے کے طور پر طرز عمل کی سرگرمی کا انتخاب کیا ہے، تو پھر ماریہ کی کہانی سے رجوع کریں۔

## مرحلہ 1

طرز عمل کی خالی ایکٹیویشن ڈائری لیں۔

ہر روز، لکھیں کہ آپ کیا کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ نے کچھ نہیں کیا ہے، نوٹ بنائیں، یہ سب مفید معلومات ہیں۔ جب آپ اپنی سرگرمیوں کو ریکارڈ کرتے ہیں تو اس کے بارے میں کچھ تفصیلات لکھ دیں کہ آپ نے بالکل کیا کیا ہے۔ تفصیلات کو ریکارڈ کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے جیسے کہ آپ کہاں تھے، آپ نے کب کام کیے اور اگر آپ کسی کے ساتھ تھے۔

طرز عمل ایکٹیویشن ڈائری

اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پیر		
							کیا	صبح
							کہاں	
							کب	
							کون	
							کیا	
							کہاں	
							کب	
							کون	
							کیا	دوپہر
							کہاں	
							کب	
							کون	
							کیا	
							کہاں	
							کب	
							کون	
							کیا	شام
							کہاں	
							کب	
							کون	
							کیا	
							کہاں	
							کب	
							کون	

## مرحلہ 2.

ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کرنا چاہتے تھے۔ ان میں سے کچھ ایسی سرگرمیاں ہوں گی جو آپ نے اپنے چہرے کے درد کے آغاز کے بعد سے کرنا چھوڑ دی ہیں لیکن ان میں نئی سرگرمیاں شامل ہو سکتی ہیں۔ اس پر آپ کے سہولت کار کے ساتھ تفصیل سے تبادلہ خیال کیا جائے گا۔

معمول کی سرگرمیوں کو شامل کرنا یاد رکھیں جو کرنے کی ضرورت ہے جیسے خریداری اور کھانا پکانا۔ خوشگوار سرگرمیاں بھی شامل کریں جن سے آپ عام طور پر لطف اندوز ہوں گے۔ آخر میں ان چیزوں کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں جو ضروری ہیں جیسے کہ بلوں کی ادائیگی، تنازعات سے نمٹنا یا کام سے وابستہ سرگرمیاں۔

ان تمام سرگرمیوں کی فہرست کے لئے ورک شیٹ A کا استعمال کریں۔ انہیں اپنی پسند کی ترتیب میں لکھیں۔

طرز عمل ایکٹیویشن ورک شیٹ A

اپنی معمول کی سرگرمیاں یہاں لکھیں جیسے کھانا پکانا، صفائی اور خریداری

.....

.....

.....

.....

.....

اپنی خوشگوار سرگرمیاں یہاں لکھیں جیسے باہر جانا، دوستوں سے ملنا

.....

.....

.....

.....

.....

اپنی ضروری سرگرمیاں یہاں لکھیں جیسے بلوں کی ادائیگی

.....

.....

.....

.....

.....

### مرحلہ 3.

ان تمام مختلف چیزوں کو فہرست میں ترتیب دینے کے لیے ورک شیٹ B کا استعمال کریں، فہرست کے اوپری حصے میں مشکل ترین سرگرمیاں اور نیچے کچھ آسان سرگرمیاں۔ اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ آپ فہرست کے نیچے، درمیانی اور اوپری حصے میں معمول، خوشگوار اور ضروری سرگرمیوں کو ملا دیں۔

#### طرز عمل ایکٹیویشن ورک شیٹ B

اب اپنی فہرست کو مشکل کے مطابق ترتیب دینے کی کوشش کریں۔

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	سب سے مشکل
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	درمیانی مشکل
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	سب سے آسان

#### مرحلہ 4.

اس آخری مرحلے میں آپ کو یہ منصوبہ بنانے کے لیے ڈائری کی ایک خالی شیٹ لینی چاہیے کہ آپ اپنی کچھ سرگرمیاں کیسے شروع کریں۔ فہرست کے نیچے سے کچھ معمول، خوشگوار اور ضروری سرگرمیاں لیں اور جب آپ انہیں کرنا چاہتے ہیں تو اپنی ڈائری میں لکھیں۔ کافی آرام کے ادوار کو شامل کرنے کی کوشش کریں۔

ایک بار پھر، مخصوص ہونا مددگار ہے۔ لکھیں کہ سرگرمی کیا ہے، یہ کہاں کی جاتی ہے، یہ کب کی جائے گی، یہ کیسے کی جائے گی اور (اگر اس میں دوسرے لوگ شامل ہوں) یہ کس کے ساتھ کی جا سکتی ہے۔ جب آپ سرگرمی کرنے آتے ہیں تو چیزوں کو لکھنے سے واضح طور پر آپ کو مدد ملے گی۔

دن میں کم از کم ایک بار کچھ شیڈول کرنے کی کوشش کریں، اگر آپ چاہیں تو زیادہ، لیکن زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ بہتر ہے اگر وہ تھوڑے سے شروع کریں۔

جب آپ نے درج کی کچھ سرگرمیاں کرنے کی کوشش کی ہوں تو، اپنے سہولت کار کے ساتھ اپنی پیشرفت پر تبادلہ خیال کریں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ دوسری چیزیں کرنے کے لیے اپنی فہرست میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی رفتار سے جا سکتے ہیں اور آپ کا سہولت کار آپ کی حمایت اور حوصلہ افزائی کرے گا۔

بہت سے لوگوں کے لیے وہ کام کرنا بھی جو کبھی خوشگوار ہوتا تھا شاید فوری طور پر خوشی کا باعث نہ ہو۔ شروع کرنے کے لئے، لوگ اکثر اصل خوشی کی بجائے کامیابی کا احساس محسوس کرتے ہیں۔ جیسے جیسے ہفتے گزرتے ہیں آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ آپ یا تو اپنے پرانے معمولات پر واپس آجاتے ہیں یا آپ نئے تیار کرتے ہیں۔ طرز عمل سے متحرک ہونے والی اہم بات یہ ہے کہ احتیاط سے منصوبہ بندی کریں اور جاری رکھیں۔

اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پیر		
							کیا	صبح
							کہاں	
							کب	
							کون	
							کیا	دوپہر
							کہاں	
							کب	
							کون	
							کیا	شام
							کہاں	
							کب	
							کون	
							کیا	
							کہاں	
							کب	
							کون	

## میرے سوچنے کے انداز کو تبدیل کرنا

### علمی تنظیم نو

علمی تنظیم نو ہمارے غیر مددگار خیالات کو ان کو دیکھ کر اور انہیں چیلنج کر کے تبدیل کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

جب آپ درد کا شکار ہو رہے ہیں اور کمزور محسوس کرتے ہیں تو، آپ کے پاس بہت سارے غیر مددگار خیالات ہوتے ہیں جیسے "میرے آس پاس رہنے میں کوئی تفریح نہیں ہے، میں کھانے کے لئے باہر نہیں جا سکتا اور بات نہیں کر سکتا اور اب ہنس سکتا"، "مجھے اتنی تکلیف ہوتی ہے تو میں کچھ نہیں کر سکتا"۔ وہ درد اور بیماری کے بدنما داغ کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جیسے، "میں لوگوں کو یہ نہیں بتا سکتی کہ یہ کتنا برا ہے کیونکہ وہ سوچیں گے کہ میں شکایت کر رہی ہوں"، "لوگ نہیں سمجھتے کہ اس درد کا ہونا کیسا ہے"۔ درد پر قابو پانے کے طریقے کے بارے میں خیالات ہوسکتے ہیں، جیسے کہ، "جب میرا اچھا دن گزرتا ہے تو میں اگلے دن اس کے لیے ادائیگی کرتی ہوں"، "مجھے صرف آج درد نہ ہونے کا موقع لینے کی ضرورت ہے" یا "آرام کرنے سے مجھے بہتر ہونے میں مدد ملے گی۔" دیگر خیالات جذبات سے منسلک ہو سکتے ہیں جیسے غصہ یا مایوسی؛ "میں کیوں؟" اداسی "میں دوسروں پر بوجھ ہوں، میں انحصار نہیں کرنا چاہتی" یا پریشانی اور فکر؛ "اگر میں کچھ جسمانی کرتی ہوں تو اس سے درد اور بڑھ جائے گا"۔

یہ غیر مددگار خیالات اکثر آپ کو وہ کام کرنے سے روک دیتے ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کے پاس جتنے زیادہ غیر مددگار خیالات ہوں گے اتنا ہی آپ پر اعتماد کم ہوگا۔ آپ جتنا کم پراعتماد ہوتے ہیں، آپ اتنا ہی کم کرتے ہیں جس سے آپ کے جسمانی درد کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس کے بعد آپ اور بھی زیادہ غیر مددگار خیالات رکھ سکتے ہیں۔ یہ ایک اور شیطانی دائرہ ہے۔

غیر مددگار خیالات کی خصوصیات یہ ہیں:

- یہ خودکار ہوتے ہیں۔ آپ ان کو جان بوجھ کر نہیں سوچتے۔ وہ خود ہی ہمارے دماغ میں ظاہر ہوتے ہیں۔
- جب وہ ظاہر ہوتے ہیں تو وہ قابل اعتماد اور حقیقی لگتے ہیں۔
- یہ ایسے خیالات ہیں جو کسی کو بھی پریشان کر دیتے ہیں۔

آپ اپنے خیالات کو تناظر میں رکھنے میں مدد کے لیے علمی تنظیم نو کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ کس طرح مددگار ہے اس کی ایک مثال اس گائیڈ کے صفحہ 57 پر بحالی کی کہانیوں میں سے ایک میں دی گئی ہے۔ اگر آپ اس تکنیک کو استعمال کرنا چاہتے ہیں تو آپ کا سہولت کار آپ کو کچھ مدد دے سکتا ہے۔

### علمی تنظیم نو کے مراحل

علمی تنظیم نو کے تین مراحل ہیں۔

سب سے پہلے، آپ کو یہ شناخت کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ کے غیر مددگار خیالات کا مواد کیا ہے۔

**دوم،** آپ سوچ کو زیادہ معقول طور پر جانچنے میں مدد کے لئے کچھ کرتے ہیں۔ بعض اوقات اس میں ثبوت جمع کرنا شامل ہوتا ہے کہ سوچ واقعی کتنی درست ہے۔

**آخر میں،** آپ اپنے جمع کردہ شواہد کو مدنظر رکھتے ہوئے سوچ پر دوبارہ غور کریں۔ اس کے بعد آپ سوچ کو تناظر میں رکھ سکتے ہیں۔

### میں علمی تنظیم نو کیسے کروں؟

اگر آپ کچھ علمی تنظیم نو کرنا چاہتے ہیں، تو آپ اپنے خیالات کو جمع کرنے اور لکھنے کے لیے ایک سوچ کی ڈائری کا استعمال کر سکتے ہیں۔

## مرحلہ 1

ہر بار جب آپ غمگین، افسردہ، مایوس، پریشان، اداس، پریشان یا یا چڑچڑا محسوس کرتے ہیں:

- اپنی سوچ کی ڈائری کے پہلے کالم میں اس صورت حال کی مختصر تفصیل لکھیں جہاں خیال آیا۔ آپ کو لکھنا چاہیے کہ آپ کہاں تھے اور کیا کر رہے تھے۔
- دوسرے کالم میں، آپ اپنا اصل احساس لکھیں۔ یہ اداس، فکر مند یا ناراض ہو سکتا ہے۔ یہ بھی ریکارڈ کریں کہ یہ احساس 0%-100 کے پیمانے پر کتنا برا تھا۔ 0% بالکل نہیں ہے۔ 100% کیا میں اس سوچ پر پوری طرح یقین رکھتا ہوں۔ ایک مثال ذیل میں مل سکتی ہے۔
- فی الحال، ڈائری شروع کرتے ہی آخری 2 کالموں کو نظر انداز کر دیں۔

سوچ کی ڈائری

صورتحال	احساس (درجہ بندی کریں کہ یہ کتنا برا تھا 0%-100)	سوچ (اس سوچ پر آپ کو کتنا یقین ہے اس کی شرح 0%-100)	نظر ثانی شدہ سوچ (اس سوچ پر آپ کو کتنا یقین ہے اس کی شرح 0%-100)	محسوس (یہ کتنا برا تھا؟ 0%-100)
مثال کے طور پر: بیٹھا کچھ نہیں کر رہا۔	مثال کے طور پر: اداس 70%	مثال کے طور پر: میرے لیے حالات کبھی بہتر نہیں ہوں گے۔ 90%		

ہمارا مشورہ ہے کہ آپ اپنے خیالات کو 2 ہفتوں تک اس طرح جمع کریں۔ دو ہفتوں کے اختتام پر، اپنی ڈائری دیکھیں۔ ترجیحاً اپنے سہولت کار سے بھی بات کریں کہ آپ نے ڈائری میں کیا لکھا ہے۔ اکثر یہ خیالات اسی طرح کے موضوع کے بارے میں ہوسکتے ہیں جیسے کہ اداسی یا ناکامی کا احساس۔ جب آپ کی طبیعت خراب ہو اور آپ کا موڈ خراب ہو تو ایسے خیالات بہت عام ہوتے ہیں۔

## مرحلہ 2.

مرحلہ 2 یہ دیکھنے کے لیے کسی قسم کے شواہد جمع کرنے کے بارے میں ہے کہ آیا آپ کے خیالات درست ہیں یا نہیں۔ اس ثبوت کو جمع کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ کچھ دوسروں سے زیادہ مشکل ہیں۔ اس گائیڈ میں ہم نے ایسا کرنے کے سب سے عام طریقوں میں سے ایک بیان کیا ہے۔ یہ خود کرنے کی سب سے سیدھی چیزوں میں سے ایک ہے۔

ہمارا مشورہ ہے کہ آپ اپنے جمع کردہ خیالات سے زیادہ تفصیل کے ساتھ متواتر سوچ کا جائزہ لیں۔ ایسا کرنے کے لیے، ایک خیال لیں کہ آپ نے خود کو کم از کم 60% پر یقین رکھنے کے طور پر درجہ دیا ہے اور جو آپ کی پریشانی کا باعث بن رہا ہے۔

سوچ کو "ثبوت کی میز" کے اوپر لکھیں۔ اپنے فیصد میں شامل کریں کہ آپ اس پر کتنا یقین رکھتے ہیں۔ شواہد کی میز میں، ایک کالم پر "شواہد" اور ایک کالم پر "شواہد کے خلاف" کا لیبل لگا ہوا ہے۔

اگلا، تصور کریں کہ آپ ایک ایسی عدالت میں جج ہیں جہاں آپ کے خیال کی سچائی کے حق اور خلاف ثبوتوں کی جانچ کی جا رہی ہے۔ سوچ کے صحیح ہونے کے حق میں اور خلاف ثبوت لکھیں۔ یاد رکھیں کہ آپ جج ہیں، اور آپ کو پوری تصویر پیش کرنے کی ضرورت ہے تاکہ منصفانہ فیصلہ کیا جائے۔

میری سوچ	میرے % عقیدہ

خلاف ثبوت	کے لئے ثبوت

بعض اوقات لوگوں کو یہ کافی مشکل لگتا ہے۔ لوگوں کو خاص طور پر اس بات کے ثبوت کے ساتھ آنا مشکل لگتا ہے کہ یہ خیال درست نہیں ہے۔ اپنی سوچ کو "منصفانہ سماعت" دینے میں مدد کرنے کے لیے، درج ذیل سوالات کے بارے میں سوچیں:

- اگر میرا سب سے اچھا دوست یا ساتھی ثبوت دے رہا تھا، تو وہ اس سوچ کے حق اور خلاف کیا کہیں گے؟
- اگر آپ اپنی سوچ پر یقین کو 75% درجہ دیتے ہیں تو اس سوچ کے 25% امکانات ہیں جو آپ درست نہیں مانتے ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ یہ 25 فیصد کیا بنتا ہے؟

مرحلہ 3.

اب آپ کو اپنے جمع کردہ شواہد کی روشنی میں سوچ پر نظر ثانی کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو ایک نظر ثانی شدہ سوچ کے ساتھ آنے کے قابل ہونا چاہئے۔ اس نئی سوچ کو لکھنے کے لیے سوچ کی ڈائری کا چوتھا کالم استعمال کریں۔ آپ کو یہ بھی درجہ دینا چاہئے کہ آپ نظر ثانی شدہ سوچ پر کتنا یقین رکھتے ہیں۔

آخری کالم میں اسی 0-100% پیمانے کا استعمال کرتے ہوئے اپنے احساسات کو دوبارہ درجہ دیں۔ غور کریں کہ آپ کی سوچ بدلنے سے آپ کا مزاج بھی کیسے بدل گیا ہے۔ یہ وہ طریقہ ہے جس سے علمی تنظیم نو واقعی آپ کے محسوس کرنے کے انداز کو تبدیل کرنے کے لیے کام کر سکتی ہے۔

علمی تنظیم نو کو آسان بنانے کے لیے کچھ نکات یہ ہیں:

- غیر مددگار سوچ کو بدلنے میں وقت لگتا ہے۔ تبدیلی آنے سے پہلے اکثر آپ کو اپنے خیالات کو کئی بار چیلنج کرنا پڑے گا۔
- اپنے بھروسے والے دوست سے اپنے غیر مددگار خیالات کے حق میں اور خلاف ثبوت تلاش کرنے میں مدد کرنے کو کہیں۔
- دوسرے خیالات کے ساتھ علمی تنظیم نو کی مشق کریں۔ ان کا فیصلہ کرنے کے لیے اپنے ثبوت کی میز کا استعمال کریں۔
- جیسا کہ آپ اس میں زیادہ ماہر ہوتے جائیں گے، خیالات کو پکڑنے کی کوشش کریں اور ان کا فیصلہ کریں جیسا کہ وہ حقیقت میں ہوتے ہیں۔
- اپنی ڈائری اپنے ساتھ رکھیں تاکہ آپ اپنے خیالات کو فوراً پکڑ سکیں اور چیلنج کر سکیں۔

آپ کا سہولت کار آپ کی مدد کے لیے آپ کو کچھ دوسری تکنیکیں بھی دکھائے گا۔ وہ آپ کو کچھ "تجربات" کرنے کا طریقہ دکھائے گا یہ جانچنے کے لیے کہ آیا آپ کے عقائد درست ہیں۔ مثال کے طور پر، وہ شخص جو محسوس کرتا ہے کہ وہ کچھ کرنے کے قابل نہیں ہے، وہ اپنے سہولت کار کے تعاون سے کچھ نیا کرنے کی کوشش کر کے اس سوچ کو جانچ سکتا ہے۔

# مرحلہ 4: طویل مدت میں

## اپنے دائمی اوروفیسیئل درد کا انتظام کرنا

بہت سے لوگ پوچھتے ہیں کہ ان کا پروگرام ختم ہونے پر کیا ہوتا ہے۔ ہم تجویز کریں گے کہ یہ آپ کا پروگرام ہے اور آپ کو اسے جاری رکھنا چاہیے، بشمول اپنی ڈائریوں کو اس وقت تک رکھنا جب تک آپ محسوس نہ کریں کہ آپ کے نئے معمولات آپ کے طرز زندگی میں مکمل طور پر شامل ہو گئے ہیں۔

آپ کا سہولت کار سیشن کے اختتام سے پہلے آپ کے ساتھ تفصیل سے بات کرے گا کہ آپ کے معمولات کو کیسے جاری رکھا جائے اور "برے دنوں" سے کیسے نمٹا جائے۔ اپنے سہولت کار کے ساتھ آپ ایک منصوبہ تیار کریں گے کہ آپ اپنی ترقی کو جاری رکھنے میں کس طرح مدد کریں۔

آپ کے ٹھیک رہنے کے امکانات کو بڑھانے کے دو طریقے ہیں۔

- صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنا۔
- آپ نے جو پیشرفت کی ہے اس کی تعمیر جاری رکھیں۔

### ایک صحت مند طرز زندگی۔

ہم جانتے ہیں کہ ہم اپنی زندگی میں جو کچھ کرتے ہیں اس کا ہماری صحت اور مزاج پر اہم اثر پڑتا ہے۔ طرز زندگی کی سرگرمیاں جیسے کہ باقاعدہ ورزش، دوسرے لوگوں کے ساتھ مثبت تعلقات اور اس بات کو یقینی بنانا کہ ہم اپنی زندگی میں ان چیزوں کے لیے کچھ وقت دیں جو ہمیں خوشی دیتی ہیں، یہ سب ہماری صحت کو مستحکم رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ متوازن غذا صحت مند رہنے کا ایک اور اہم عنصر ہے۔

ہمارا مشورہ ہے کہ اس پروگرام کے اختتام تک آپ اپنے مجموعی طرز زندگی پر ایک نظر ڈالیں۔ دیکھیں کہ کیا آپ کسی ایسی تبدیلی کی نشاندہی کرنا چاہتے ہیں جس سے مدد مل سکے۔ ورزش، مقررہ آرام کی مدت، خوراک، نیند، فرائض اور لذتوں کے درمیان توازن اور اپنے قریبی تعلقات پر توجہ دیں۔ کیا آپ اپنی زندگی کے ان پہلوؤں میں سے کسی ایک کو مزید مثبت بنانے کے لیے کچھ کر سکتے ہیں؟ اگر موجود ہیں تو، اگلے چند ہفتوں میں کچھ مثبت تبدیلیاں کرنا واقعی ایک اچھا خیال ہو سکتا ہے۔

### آپ نے جو پیشرفت کی ہے اس کی تعمیر جاری رکھیں

اپنے پروگرام کے دوران، آپ اس بات پر تبادلہ خیال کریں گے کہ اگر آپ اپنے غیر مددگار معمولات میں واپس آنا شروع کر دیں تو کیا کرنا ہے۔ ایسا ہونے کی صورت میں آپ اپنے سہولت کار کے ساتھ ایک منصوبہ لکھوا لیں گے۔ یہ منصوبہ آپ کے لیے انفرادی ہوگا۔ اس میں آپ کے منصوبے کی نگرانی کرنا، اس بات کو تسلیم کرنا کہ آیا مسائل دوبارہ ہو رہے ہیں اور ناکامیوں سے نمٹنا شامل ہوگا۔ تاہم، ہم نے ذیل میں بنیادی اصول بیان کیے ہیں:

اس ریکوری پروگرام کے دوران آپ نے شاید اپنے درد کے بارے میں محسوس کرنے کے طریقے کے بارے میں بہت کچھ سیکھا ہوگا۔ آپ اپنے درد کو اس انداز میں سمجھ چکے ہوں گے کہ یہ آپ کو کس طرح محسوس کرواتا ہے، جن چیزوں کو آپ نے کرنا چھوڑ دیا ہے اور جن چیزوں کو آپ سوچتے ہیں۔ ہمارا مشورہ ہے کہ آپ مستقل بنیادوں پر اپنے ان پہلوؤں پر توجہ دیں۔ نوٹس کریں کہ کیا آپ ان میں سے کسی بھی احساسات کا دوبارہ تجربہ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ ممکنہ ابتدائی انتباہی علامتیں ہو سکتی ہیں کہ آپ نے اپنے درد کو سنبھالنا بند کر دیا ہے جیسا کہ آپ پہلے تھے۔

# معاملات:

## علی، ماریہ اور سارا۔

### علی

علی کی کہانی کسی ایسے شخص کے بارے میں ہے جس نے گائیڈ سے ایک تکنیک استعمال کی جس کا مقصد دائمی درد کے کچھ جسمانی نتائج کو بہتر بنانا ہے۔

علی ایک 42 سالہ شخص ہے جو ریاضی کے استاد کے طور پر کام کرتا ہے۔ 2003 میں، جب وہ کچھ سخت کھانے جیسے کہ بیگیٹس چبانے کی کوشش کرتے تھے، تو ان کے جبڑے میں کلکنگ کا تجربہ ہونے لگا۔ "کھانا کھانے میں مشکل سے بچنے کے باوجود، تقریباً ایک سال بعد ان کے جبڑے میں وقفہ وقفہ سے درد ہونے لگا، جو بعد میں انہوں نے رات کو دانت پیسنے کے بعد کو متعلق سمجھا۔" برسوں کے دوران، درد تیزی سے شدید اور مستقل ہو گیا تھا اور انہوں نے چڑچڑاہٹوں کا سنڈروم بھی شروع کر دیا تھا۔ انہوں نے ایکویپنکچر (acupuncture)، فزیوتھراپی (physiotherapy) اور منہ کی سپلنٹس (mouth splints) کرنے کی کوشش کی تاہم انہوں نے پھر بھی اپنے چہرے کے درد کو "کبھی کبھی ناقابل برداشت" قرار دیا۔ وہ درد کم کرنے والی دوائیں لینا پسند نہیں کرتے، اور صرف اس وقت بیوروفن لینے کا انتخاب کرتے ہیں جب درد سب سے زیادہ شدید ہو۔ تاہم انہوں نے محسوس کیا کہ اس سے درد میں قدرے کمی آئی، اور اس کے اثرات مختصر رہتے تھے۔

علی شادی شدہ ہے اور ان کے چھوٹے بچوں ہیں، اور اگرچہ ان کے خاندان نے مدد کی تھی، لیکن انہوں نے محسوس کیا کہ وہ خاندانی زندگی میں کافی کوشش نہیں کر رہے۔ انہوں نے محسوس کیا کہ وہ بمشکل کام پر پہنچ رہے ہیں، اور انہوں نے اس موقع کو ٹھکرا دیا جس پر ان کو محکمہ کے سربراہ کی ترقی کے لیے غور کیا گیا۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ ان کو توجہ مرکوز کرنے میں مشکل پیش آرہی تھی، مارکنگ اور سبق کی منصوبہ بندی ہمیشہ آخری لمحات میں کی جاتی تھی اور انہیں محسوس نہیں ہوتا تھا کہ وہ اضافی ذمہ داری سے نمٹ سکیں گے۔ علی نے ہمیشہ محسوس کیا تھا کہ گرمیوں کی چھٹیوں میں ان کا درد بہت کم ہوتا ہے۔ تاہم پچھلے سال، گرمیوں کے بعد واپس جانے کے بعد انہیں ایک ہفتہ کی چھٹی لینے کی ضرورت پڑی جب ان کے چہرے کا درد اور چڑچڑاہٹوں کا سنڈروم (irritable bowel syndrome) بری طرح سے بھڑک اٹھا۔ علی نے محسوس کیا کہ ان کا ایک بڑا مسئلہ تھکاوٹ ہے، اور یہ کہ اگر وہ رات کو اچھی نیند لے سکتے ہیں، تو وہ اپنے چہرے کے درد سے بہتر طور پر نمٹ سکیں گے۔ انہوں نے اس وقت کہا، "درد اور نیند کی کمی کا امتزاج مجھے بہت کم برداشت، زیادہ چڑچڑاہٹیں محسوس کروتا ہے، آپ جانتے ہیں؟ اس سے مجھے تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے، اکثر میں اپنے بچوں کو سونے کے وقت کی کہانی پڑھ کر، یا اپنی بیوی کے ساتھ وقت گزارنے کے لیے بہت تھک جاتا ہوں اور یہ ہم سب کے لیے مشکل ہو سکتا ہے۔ میرے خیال میں تناؤ میرے کام کے ساتھ جاتا ہے۔ بعض اوقات میں چیزوں کے بارے میں تھوڑی زیادہ فکر کرتا ہوں، خاص طور پر رات کو جو مجھے بیدار رکھتی ہے، اس لیے میں اگلے دن اور بھی برا محسوس کرتا ہوں۔" انہوں نے کچھ سال پہلے نیند کی گولیاں آزمائیں اور ان سے بہت مدد ملی لیکن چند ماہ بعد انہوں نے کام کرنا چھوڑ دیا۔

علی کو سونے میں دشواری ہوتی تھی اور اکثر جاگتے تھے۔ انہوں نے بتایا کہ رات میں تقریباً 4 گھنٹے نیند آتی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ جب وہ صبح اٹھتے ہیں اور کام کے دن کے اختتام پر تھکن محسوس کرتے ہیں۔ وہ اکثر صوفے پر لیٹ جاتے تھے اور تھوڑی دیر سو جاتے جب ان کے بچے بستر پر چلے جاتے تھے۔ اس نے انہیں بستر پر لیٹانا چھوڑ دیا تھا، کیونکہ وہ اکثر اپنی بیٹی کے بستر پر سونے کے وقت کی کہانی پڑھتے ہوئے سو جاتے تھے۔ وہ ہفتے کے آخر میں دن کے وقت تھوڑی نیند لینے کی کوشش کرتے تھے۔ ان کی جھپکی کے بعد، وہ خود کو دوبارہ بیدار کرنے میں مدد کے لیے کافی پیتے تھے۔ ایک بار جب وہ جاگ جاتے، تو انہیں اکثر دوبارہ سونے میں مشکل ہوتی تھی، اور وہ باقاعدگی سے دیر تک TV دیکھتے رہتے تھے۔ وہ اکثر رات کو جاگتے اور دوبارہ سونے کے لیے جدوجہد کرتے۔ جب ایسا ہوتا تو وہ عام طور پر پچھلے دروازے سے سگریٹ پینے کے لیے نیچے جاتے۔ اس کی تھکاوٹ اور بدمزاجی اس کی بیوی کے ساتھ رگڑ کا باعث بنی۔ انہوں نے گھر کے ارد گرد اس کی مدد کی مقدار پر بحث کرتے اور انہیں لگا کہ علی ان کے اور بچوں کے ساتھ وقت گزارنے کی کوئی کوشش نہیں کر رہے۔ بہت سے طریقوں سے، علی نے محسوس کیا کہ تھکن کا ان کی زندگی پر درد سے زیادہ منفی اثر پڑتا ہے۔

پنے سہولت کار کی مدد سے علی نے درج ذیل مقاصد کا فیصلہ کیا:

### میرے مقاصد

آج کی تاریخ .....

مقصد نمبر 1

رات کو 6 گھنٹے کے لیے

سونا .....

.....  
.....

میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر پر دائرہ لگائیں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

~~~~~

مقصد نمبر 2

اپنے بچوں کو بستر پر لیٹانا اور ان کے لیے ہفتے میں 3 راتیں سوئے بغیر پڑھنا

میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

~~~~~

مقصد نمبر 3

ہفتے کے دنوں میں شام کے وقت ایک گھنٹہ مارکنگ اور منصوبہ بندی کرتے ہوئے

وقت گزارنا

میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

~~~~~

علی نے اپنی گائیڈ میں کچھ تکنیک پڑھی اور فیصلہ کیا کہ وہ اپنی نیند کو بہتر بنانے کے لئے کچھ کرنا چاہتا ہے۔ اس کے سہولت کار نے تجویز کیا کہ وہ نیند کی ڈائری رکھیں۔ علی نے درج ذیل ریکارڈ کیا:

- وہ کس وقت سونے گیا
- وہ کس وقت سو گیا
- وہ کس وقت بیدار ہوا
- دن کے دوسرے اوقات کی تفصیلات جس میں وہ سوتا تھا اور کتنی دیر کے لیے

| اتوار                                                     | ہفتہ                                                                            | جمعہ                                    | جمعرات                                                          | بدھ                                                                                       | منگل                                                                                           | پیر                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| صبح 7 بجے<br>بیدار<br>ہوا، اور 7.30<br>بجے اٹھا           | 5.30 بجے<br>اٹھا                                                                | چھٹی کا دن<br>بیمار                     | صبح 5.45<br>بجے بیدار ہوا<br>اور 6.30                           | صبح 4.30<br>بجے اٹھا تو<br>اس کے بعد<br>بالکل بھی<br>نیند نہیں آئی۔<br>واقعی بری<br>رات 2 | صبح 5.30<br>بجے اٹھا تو<br>ٹھیک سے<br>نیند نہیں آئی<br>اور<br>پھر 6.30<br>بجے الارم<br>بج گیا۔ | صبح 4.45<br>بجے<br>جاگا، اور<br>صبح 6.30<br>بجے اٹھا                           |
| رات 9 بجے<br>سے صبح<br>10.45 بجے<br>تک سو فی پر<br>سو گیا | دن کو 2.30<br>بجے سونے<br>گیا، شام 4<br>بجے اٹھا،<br>بجے کے<br>ساتھ جھپکی<br>لی | صبح 11<br>بجے سے<br>شام 2 بجے<br>تک سوا | رات 8.30<br>بجے سے<br>رات 9 بجے<br>تک صوفے<br>پر مختصر<br>جھپکی | سگریٹ پینے<br>کے بعد صبح<br>5.45 بجے<br>کوشش کرنا<br>چھوڑ دی۔                             | شام تقریباً<br>8.10 بجے<br>صوفے پر<br>سو گیا، اور<br>رات 9.30<br>پر بیدار ہوا۔                 | شام تقریباً<br>8.10 بجے<br>صوفے پر<br>سو گیا، اور<br>رات 9.30<br>پر بیدار ہوا۔ |
| صبح 12.30<br>بجے سونے<br>گیا                              | صبح 2 بجے<br>سونے گیا،<br>4.30 بجے<br>اٹھا، تقریباً<br>5.45 بجے<br>واپس سوا گیا | صبح 1 بجے<br>سونے گیا                   | 12.00 بجے<br>سونے<br>گیا، اور 1.30<br>بجے کے قریب سو<br>گیا     | رات 8 بجے<br>سے 9.30<br>بجے تک<br>صوفے پر<br>سو گیا جب<br>بیوی نے<br>مجھے جگایا۔          | تقریباً آدھے<br>گھنٹے کے<br>لئے شام<br>8.30 بجے<br>صوفے پر<br>سو گیا                           | دن کو<br>01.15 بجے<br>بستر پر چلا<br>گیا۔                                      |
|                                                           |                                                                                 |                                         | 3.15 تک<br>بیدار ہوا<br>بالکل بھی<br>واپس نہیں<br>سو سکا        | رات<br>12.30 بجے<br>بستر پر چلا<br>گیا۔<br>تقریباً 1.00<br>بجے نیند آئی                   | 12.30 بجے<br>سونے<br>گیا، اور صبح<br>1.30 بجے<br>سو گیا                                        | صبح 2.30<br>بجے کے قریب<br>سو گیا                                              |

اپنے سہولت کار کے ساتھ اگلے سیشن میں، علی نے اپنی نیند کی ڈائری پر تبادلہ خیال کیا۔ وہ واضح طور پر دیکھنے میں کامیاب تھا کہ اس کی نیند کا انداز شاید مددگار نہیں تھا۔ وہ حیران رہ گیا کہ اس نے کتنی کبھی کبھار پی سونے کی کوشش کی یا شام کی جھپکی چھوڑنے کی کوشش کی۔

علی نے اپنے نیند کے معمولات کو تبدیل کرنے کی کوشش کی۔ اپنے سہولت کار کی مدد سے انہوں نے اس بات پر اتفاق کیا کہ ہفتے تک علی صوفے پر سونے کے بجائے ہر رات بیڈ پر سونے کے لیے جائے گا۔ اس نے اتفاق کیا کہ وہ ہر رات 11.00 بجے بستر پر جائے گا۔ وہ کام کے بعد صوفے پر بھی نہیں سوئے گا۔ اپنے سہولت کار کے ساتھ اگلی ملاقات پر، علی ہر رات ایسا کرنے میں کامیاب رہا تھا۔ ابھی بھی اسے سونے میں ایک گھنٹہ یا اس سے زیادہ لگ رہا تھا اور وہ ابھی بھی صبح 5 بجے کے قریب جلدی جاگتا تھا، لیکن اس باقاعدہ 5 گھنٹے کی نیند میں ایک بہت بہتری تھی۔ اگرچہ وہ دوپہر کو کم سوتا تھا انہوں نے پایا کہ وہ پہلے کے مقابلے میں بہت کم تھکا ہوا تھا۔ اگلے چند ہفتوں میں، علی نے اپنی نیند کا نمونہ تیار کیا تاکہ اس سے وہ اپنے دنوں کو بہتر بنانے کی اجازت دے۔ چونکہ وہ کم تھکا گیا تھا اس نے کام کے بعد زیادہ متحرک ہونا شروع کیا۔ جب وہ گھر پہنچتا تو وہ اپنے بچوں کے ساتھ آدھا گھنٹہ کھیلتا، پھر صوفے کے بجائے کھانے کے کمرے کی میز پر بیٹھ جاتا اور کچھ کام میں مصروف ہوجاتا۔ اس نے بچوں کو بستر پر لیٹایا اور انہیں جمعہ اور ہفتے کے آخر میں پڑھ کو سنایا اور خاندان کے لیے ہفتے کے اختتام کا کھانا پکانا شروع کیا۔ علی نے محسوس کیا کہ وہ کم چڑچڑے ہے اور ایسا لگا جیسے اس نے اپنے خاندان میں بہت زیادہ فعال کردار ادا کیا۔ وہ اور اس کی بیوی بہت بہتر کر رہے ہیں اور، اگرچہ اس کے چہرے کے درد کے دن ابھی تک خراب تھے، اس نے محسوس کیا کہ مجموعی طور پر اس کا درد کم ہو گیا ہے اور اب وہ اس درد کو بہت بہتر طریقے سے سنبھال سکتا ہے کیونکہ وہ کم تھکا ہوا تھا۔ چھ ماہ بعد، علی اب بھی مکمل وقت پر کام کر رہا تھا، اسے یاد نہیں تھا کہ اس نے آخری بار کب بیمار ہو کر ایک دن کی چھٹی لی تھی، شام کو اپنے بچوں کو باقاعدگی سے پڑھ کر لطف اندوز ہوتا اور محسوس کیا کہ کام اب اس کی کمزوری نہیں رہا تھا

علی نے اپنے پروگرام کے دوران کئی بار پھر گول شیٹ کی۔ اس کی درجہ بندی بڑھ گئی کیونکہ وہ بہتر محسوس کرنے اور اپنے

مقاصد کو حاصل کرنے لگا۔ علی کے مقصد کے خلاصے میں ان کی تفصیل ہے:

میرے مقاصد

آج کی تاریخ .....

مقصد نمبر 1

رات کو 6 گھنٹے کے لیے سونا .....

میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

مقصد نمبر 2

اپنے بچوں کو بستر پر لیٹانا اور ان کے لیے ہفتے میں 3 راتیں سوئے بغیر پڑھنا .....

میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

مقصد نمبر 3

ہفتے کے دنوں میں شام کے وقت ایک گھنٹہ مارکنگ اور منصوبہ بندی کرتے ہوئے

وقت گزارنا .....

میں اب یہ کر سکتا ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت



## ماریا

ماریہ کی کہانی کسی ایسے شخص کے بارے میں ہے جس نے طرز عمل کو متحرک کرنے کا استعمال کیا، گاڈیڈ کی ایک تکنیک جس کا مقصد لوگوں کو اپنی سرگرمیوں کو تیز کرنے میں مدد کر کے اور منصوبہ بند آرام کے ادوار کو شامل کر کے اپنے دائمی اوروفیسیل درد کی وجہ سے ان چیزوں کو بڑھانا ہے۔

ماریہ 58 سال کی ہے، 4 بڑے بچوں اور 2 پوتے پوتے کے ساتھ طلاق یافتہ ہے اور ایک ہوٹل میں ریسپشنسٹ کی حیثیت سے پارٹ ٹائم کام کرتی ہیں۔ تقریباً 4 سال پہلے اسے دانتوں کے ماہر کے ذریعہ دائمی مائوفاسیل درد ہونے کی تشخیص ہوئی تھی۔ تاہم وہ گذشتہ 9 سالوں سے وقفہ وقفہ سے اپنے چہرے اور منہ کے ارد گرد شدید تکلیف کا سامنا کر رہی ہیں۔ پچھلے سال کے دوران درد "اس سے نمٹنا ناممکن" ہو گیا تھا اور ماریہ اپنا منہ کھولنا یا زیادہ دیر تک اپنا جبڑا استعمال کرنا پسند نہیں کرتی کیونکہ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس سے درد زیادہ خراب ہو جاتا ہے۔ چونکہ اس کی نوکری میں ٹیلیفون کا جواب دینا اور ہوٹل کے صارفین سے بات کرنا شامل ہے، لہذا انہوں نے اپنے گھنٹوں کو 3 آدھے دن فی ہفتہ تک کم کر دیا، تاہم وہ کسی دفتری ملازمت میں تبدیل ہونے کے بارے میں سوچ رہی ہیں جہاں انہیں اتنی بات کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ وہ ڈپریشن کا شکار بھی ہو گئی ہیں اور وہ اینٹی ڈپریشن کے ساتھ کئی درد کش ادویات بھی لے رہی ہیں۔ وہ ماضی میں کم مزاجی کا شکار رہی ہیں، لیکن اب محسوس کرتی ہیں کہ درد کی وجہ سے یہ قابو سے باہر ہو گیا ہے۔

ماریا کو لگتا ہے کہ ان کی زندگی کا زیادہ تر حصہ ان کے چہرے کے درد سے کنٹرول ہوتا ہے۔ وہ اپنے کام کے اوقات میں کمی کی وجہ سے مالی طور پر جدوجہد کر رہی ہیں، اور اس وجہ سے کہ انہوں نے اپنے چہرے کے درد کے علاج کی ناکام تلاش میں، پرائیویٹ ڈینٹسٹ، متبادل پریکٹیشنرز اور انٹرنیٹ پر فروخت ہونے والے علاج پر اپنی آمدنی کا ایک بڑا حصہ خرچ کیا ہے۔ وہ عام طور پر اپنی ملازمت کو روکنے کا انتظام کرتی ہیں، لیکن برے دنوں میں کام کرنے کے بعد وہ اور کچھ نہیں کرتی ہیں۔ ماریہ کہتی ہیں "میں اپنے اچھے دنوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کی کوشش کرتی ہوں ہر چیز کو گھیرے میں لے کر۔ یہ اس وقت بہت اچھا لگتا ہے، لیکن اس کے بعد میں عام طور پر اذیت میں رہتی ہوں اور مجھے مزید آرام کرنا پڑتا ہے۔" ان کو لگتا ہے کہ ان کی زندگی میں کوئی معمول نہیں ہے اور وہ کچھ بھی پلان کرنے سے قاصر ہیں کیونکہ وہ یہ اندازہ نہیں لگا سکتی کہ وہ کیسا محسوس کر رہی ہوں گی اور وہ کیا کر سکیں گی۔ ان کے بہت سارے خیالات تھے جیسے "کیا ہوگا اگر یہ علامات اس بات کی علامت ہیں کہ میرے ساتھ کچھ زیادہ خراب ہے" اور "میں ایک عام زندگی گزارنا چاہتی ہوں لیکن میں اپنے چہرے کے اس درد سے اسے سنبھال نہیں سکتی ہوں۔" درد شدید ہونے کے بعد سے انہوں نے اپنے بہت سے دوستوں سے رابطہ منقطع کر دیا تھا اور اس کی بجائے انٹرنیٹ استعمال کرنے میں زیادہ وقت گزارنا شروع کر دیا تھا۔ وہ اپنے درد کا مقابلہ کرنے میں ناکامی پر شرمندہ تھی اور یہ نہیں سوچتی تھی کہ ان کے دوست سمجھیں گے۔ وہ اب تیراکی نہیں کرتی تھی اور نہ ہی چہل قدمی اور پب یا لنچ کے لیے جس سے وہ دوستوں کے ساتھ باقاعدگی سے لطف اندوز ہوتی تھیں۔ ماریہ کو خاندان کے بڑے کھانے تیار کرنے میں ہمیشہ مزہ آتا تھا، لیکن کھانے سے انہیں بہت تکلیف ہوئی، اس لیے انہوں نے کھانے کی منصوبہ بندی کرنا چھوڑ دی اور اب زیادہ تر سیریل اور سوپ کھاتی ہیں۔ ماریہ کے بچے باقاعدگی سے ملنے جاتے تھے تاہم وہ اکثر نہیں چاہتی تھی کہ وہ زیادہ دیر تک رہیں کیونکہ بات کرنے سے درد مزید بڑھ جاتا ہے۔ یہ ان کی بڑی بیٹی کے لیے خاص طور پر مشکل تھا، جو رشتے کے مسائل سے گزر رہی تھی، اور ہمیشہ ماریہ کے پاس گپ شپ اور مشورے کے لیے آتی تھی۔ وہ ہمیشہ سے بہت قریب تھے لیکن ماریہ کو ایسا لگا جیسے وہ اسے دور دھکیل رہی ہوں۔ اگرچہ وہ مناسب طریقے سے سوتی تھی، لیکن وہ اکثر بہت جلد سو جاتی تھی، کیونکہ شامیں ناقابل برداشت حد تک لمبی لگتی تھیں۔ انہیں اکثر ٹیلی ویژن یا کتاب پر توجہ مرکوز کرنے میں مشکل پیش آتی تھی اور انہوں نے محسوس کیا کہ درد سے چھٹکارا نیند میں ہوتا ہے۔

ماریہ نے محسوس کیا کہ یہ مسائل ان کی زندگی پر کئی طریقوں سے اثر ڈال رہے ہیں۔ انہوں نے اپنے امپیکٹ شیٹ پر لکھا کہ ایک بڑا مسئلہ یہ تھا کہ وہ اکیلی تھی اور وہ اپنے خاندان کو مزید دیکھنا چاہتی تھی اور اپنے دوستوں سے دوبارہ ملنا چاہتی تھی، حالانکہ انہیں زیادہ بات کرنے کا احساس نہیں ہوتا تھا۔ انہوں نے یہ بھی محسوس کیا کہ وہ دوبارہ تیراکی شروع کرنا چاہتی ہیں۔ ایک بڑا مسئلہ یہ تھا کہ وہ اپنی گاڑی کی ادائیگیاں برداشت نہیں کر سکتی تھیں۔ انہیں فنانس کمپنی کے خطوط مل رہے تھے اور انہیں خدشہ تھا کہ جلد ہی گاڑی واپس لے لی جائے گی۔ وہ اسے فروخت نہیں کر سکتی تھی کیونکہ کار فنانس کمپنی کی تھی جب تک کہ فرض کی ادائیگی نہ ہو جائے۔ یہ بات ان کے لیے پریشانی کا باعث تھی اور انہوں نے یہ بات اپنے بچوں سے پوشیدہ رکھی ہوئی تھی۔

اپنے معالج کی مدد سے، ماریا نے درج ذیل مقاصد کا فیصلہ کیا:

### میرے مقاصد

آج کی تاریخ.....

مقصد نمبر 1

میری بیٹی کے ساتھ ہفتے میں 4 بار 15 منٹ سے زیادہ کی بات چیت کرنا

.....  
.....

میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

~~~~~  
مقصد نمبر 2

ہفتے میں کم از کم ایک بار تیراکی کے لیے جانا.....

.....  
.....

میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

~~~~~  
مقصد نمبر 3

میری گاڑی کی ادائیگیوں کو حل کرنے کے لئے

.....  
.....

میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

ماریہ نے اپنی گائیڈ میں کچھ تکنیکوں کو پڑھا اور فیصلہ کیا کہ وہ اپنے آپ معمول میں لانے میں مدد کے لیے کچھ کرنا چاہیں گی۔ انہوں نے اپنے معالج کے ساتھ اس پر تبادلہ خیال کیا اور انہوں نے مل کر "عملی سرگرمی" کی کوشش کرنے کا فیصلہ کیا۔

سب سے پہلے، ماریہ نے طرز عمل کی سرگرمی کا مرحلہ 1 مکمل کیا جس میں ان کی موجودہ سرگرمیوں کی ہفتہ وار ڈائری مکمل کرنا شامل تھا۔ انہیں لگا کہ یہ ایک عام ہفتہ رہا ہے۔ جیسا کہ اگلے صفحے پر ڈائری سے دیکھا جا سکتا ہے، جمعہ کا دن بہت اچھا تھا، لیکن اگلے دن انہیں اس کے لیے تکلیف اٹھانی پڑی۔

| اتوار                                                                                                                 | ہفتہ                                                                                                 | جمعہ                                                               | جمعرات                                                            | بدھ                                | منگل۔                                                      | پیر                                           | کیا | کہاں | کب | کون |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----|------|----|-----|
| انٹرنیٹ پر خبریں دیکھیں                                                                                               | صبح 10 بجے تک سوگی۔                                                                                  | کام                                                                | صاف ستھرا                                                         | کام                                | انٹرنیٹ پر کچھ شاپنگ کی تاکہ مجھے کسی سے بات نہ کرنی پڑے   | کام                                           | کیا | کہاں | کب | کون |
| گھر کے کام کاج کے بعد ایک گھنٹہ کی جھپکی لی۔                                                                          | خوفناک محسوس ہوا، درد میں واپس بستر پر چلی گی۔                                                       | کام                                                                | اپنے پونے کے اسکول کا پلے دیکھنے گی۔                              | کام                                | انٹرنیٹ پر سرف کیا                                         | کام                                           | کیا | کہاں | کب | کون |
| اپنی چھوٹی بیٹی سے ملنے گئی۔ اس نے مجھے دوپہر کے کھانے کی دعوت دی لیکن جو کچھ وہ کھا رہی تھی اسے کھانے کا دل نہیں کیا | غسل کیا                                                                                              | جمانے کے لئے سوپ کا ایک بیج بنایا کیونکہ میں اسے ہر وقت کھاتی ہوں۔ | انٹرنیٹ پر سرف کیا                                                | کچھ نہیں - تنگ محسوس کیا           | گاڑی میں پیٹرول بھرا پے ایٹ پمپ پر لہذا بات نہیں کرنی پڑی۔ | تنگ آکر بیٹھی ٹی وی دیکھتی رہی۔               | کیا | کہاں | کب | کون |
| انٹرنیٹ پر فیشنل درد سپورٹ فورمز کو دیکھے، سوپ کھایا                                                                  | اپنے چہرے پر بیٹ پیک لے کر بیٹھ گئی - درد میں کوئی فرق نہیں پڑا۔ ایک کپ سوپ کھا تھا ایک کپ سوپ کھایا | میری بیٹی اور میرے لیے ماش کے ساتھ ایک چکن کیسرول بنایا، بہت کھایا | دلہ کھایا                                                         | سوف پر بیٹھ کر سوپ کھایا           | سوپ کھایا،                                                 | ایک مائیکروویو فش پائی کھایا - کھانے میں آسان | کیا | کہاں | کب | کون |
| تھوڑی دیر ٹی وی دیکھا، اور صوف پر سوگی۔ رات 8.45 بجے بستر پر سونے چلی گی۔                                             | سوپ + اضافی درد کش ادویات کھائیں اور شام 7.30 بجے سونے چلی گی۔                                       | ایما (بڑی بیٹی) آئی، شراب کی بوتل اور 10.30 تک اچھی بات چیت        | میرا بیٹا اپنے بچوں کے ساتھ آیا - ٹھیک تھا، انہوں نے ساری بات کی! | ٹی وی دیکھا، شام 8.15 بجے سونے گئے | رات 8.30 بجے سونے گئے، اپنی کتاب کے کچھ صفحات پڑھے         | شام 8 بجے سونے گئے                            | کیا | کہاں | کب | کون |
|                                                                                                                       |                                                                                                      | رات 11 بجے بستر                                                    | رات 9.30 بجے بستر                                                 |                                    |                                                            |                                               | کیا | کہاں | کب | کون |

ماریا نے طرز عمل کو چالو کرنے کے مراحل 2 اور 3 سے ورک شیٹس کو بھی مکمل کیا۔ انہوں نے اپنی معمول کی زندگی، خوشگوار اور ضروری چیزوں کی فہرست بنائی۔ جب انہوں نے اپنے سہولت کار سے ان پر تبادلہ خیال کیا تو یہ واضح تھا کہ ان کی کار کی ادائیگیوں کو ترتیب دینا بہت ضروری تھا۔

### طرز عمل ایکٹیویشن ورک شیٹ A

اپنی معمول کی سرگرمیاں یہاں لکھیں جیسے کھانا پکانا، صفائی اور خریداری

میرے پاس واقعی کوئی معمول نہیں ہے، حالانکہ میں چاہوں گی۔  
میں جلدی سونے کے بجائے شام کو کچھ تفریحی کام کرنے سے لطف اندوز ہونا چاہوں گی۔

میں ہر پیر، بدھ اور جمعہ کی دوپہر کو صرف خواتین کے تیراکی کے سیشن سے لطف اندوز ہوتی  
تھی لیکن میں اب مشکل سے ہی جاتی ہوں۔

مجھے کھانا پکانا پسند ہے لیکن میں ہر وقت سوپ بنانے سے تنگ آ گئی ہوں۔ لیکن یہ کھانا بہت آسان  
ہے کیونکہ مجھے اپنا منہ زیادہ کھولنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اپنی خوشگوار سرگرمیاں یہاں لکھیں جیسے باہر جانا، دوستوں سے ملنے جانا  
میں انٹرنیٹ پر جانے کے بجائے اپنے پرانے دوستوں سے رابطہ کرنا اور لوگوں سے بات کرنا چاہتی  
ہوں۔ میں ایما کی مزید مدد کرنا چاہوں گی۔

میں پہلے چہل قدمیاں کرنے کے بعد آخر میں پب میں دوپہر کا کھانے سے لطف اندوز ہوتی تھی۔

میں اپنے بچوں کے ساتھ وقت گزارنا اور ان کی خبروں کو جاننا پسند کرتی ہوں۔

اپنی ضروری سرگرمیاں یہاں لکھیں۔

مجھے اپنی کار کی ادائیگیوں کو ترتیب دینا ہوگا۔ میرا بیٹا ایک بینک میں کام کرتا ہے اور وہ سوچتا  
ہے کہ طویل عرصے کے لیے بینک کا قرض حاصل کرنا بہتر ہے تاکہ ادائیگی اتنی زیادہ نہ ہو اور  
میں گاڑی کی ادائیگی کر سکوں اور وہ اسے دوبارہ حاصل نہیں کر سکیں گے۔ اگر میں آگے نہیں  
بڑھتی ہوں تو اس نے کہا تھا کہ میری کریڈٹ ریٹنگ بینک کے قرض کے لیے بہت خراب ہوگی۔

| طرز عمل ایکٹیویشن ورک شیٹ B                             |                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اب اپنی فہرست کو مشکل کے مطابق ترتیب دینے کی کوشش کریں۔ |                                                                                                                                                                                                    |
| سب سے مشکل                                              | میری کار کی ادائیگیوں کو ترتیب دینا۔<br>دوستوں سے ملنا - خاص طور پر ان سے دیر تک بات چیت کرنا اور کھانا کھانا۔<br>کام پر واپس جانا۔                                                                |
| درمیانی مشکل                                            | ایما کے ساتھ لمبی گپ شپ کرنا<br>کچھ تلاش کرنا جو میں شام کو کرنا چاہتی ہوں۔<br>دوبارہ باقاعدہ تیراکی شروع کرنا<br>اپنے بچوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا اور اپنے پوتے پوتیوں کے ساتھ زیادہ شامل ہونا۔ |
| سب سے آسان                                              | انٹرنیٹ پر اتنا نہیں جانا<br>مختلف قسم کے کھانے پکانا                                                                                                                                              |

ماریہ اور ان کے سہولت کار نے روپے سے متعلق ایکٹیویشن شیٹ 2 پر تبادلہ خیال کیا اور کچھ سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کی جو وہ کر سکتی ہیں۔ ایک اہم چیز جس پر سہولت کار نے ان کے ساتھ تبادلہ خیال کیا وہ ان سرگرمیوں کو کرنا تھا جو انہوں نے درد کی سطح سے قطع نظر منصوبہ بندی کی تھیں۔ معمول کی سرگرمیوں کے ساتھ انہوں نے فیصلہ کیا کہ وہ رات 9.30 بجے سے پہلے نہیں سوئیں گی اور ہر پیر کی پھر دوبارہ تیراکی شروع کریں گی۔ وہ دوستوں کے ساتھ ایسی چیزیں کرنے کا اہتمام کریں گی جن میں کم بات کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے سنیما کے دورے اور تاش کے کھیل۔ ماریہ نے اپنی باورچی کتابوں سے بھی مشورہ کرنے اور مزید مہم جوئی کے کھانے تیار کرنے کا منصوبہ بنایا جسے آسانی سے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹا جا سکتا تھا، اور کھانا کھانے کے لیے کافی وقت کی منصوبہ بندی کی۔

ماریہ نے دیکھا کہ کچھ چیزیں جو انہیں سب سے زیادہ خوشگوار لگتی ہیں، جیسے کھانا اور گفتگو وہ اہم چیزیں تھیں جو انہوں نے اپنے چہرے کے درد کی وجہ سے گریز کرنا شروع کر دی تھیں۔ یہ وہ چیزیں تھیں جنہوں نے ان کی سماجی زندگی کو تشکیل دی تھی، اور ان سے محروم ہونے کی وجہ سے وہ مزید افسردہ ہو گئی تھیں۔ اپنے سہولت کار کے ساتھ، ماریہ نے اپنے قریبی دوست کو کال کرنے، اور ایک تاش کا کھیل ترتیب دینے کا منصوبہ بنایا، یہ بتاتے ہوئے کہ وہ شروع کرنے کے لیے ایک وقت میں 10 منٹ سے زیادہ بات چیت نہیں کر سکیں گی۔ سہولت کار نے اس بات پر زور دیا کہ ماریہ کو ایک وقت میں 10 منٹ سے زیادہ بات نہیں کرنی چاہیے، چاہے وہ اسے جاری رکھنا چاہتی ہوں۔ ضروری سرگرمی کے لیے، ماریہ نے بیٹھ کر بجٹ پلانر کو مکمل کرنے پر رضامندی ظاہر کی، یہ کام کرنے کے لیے کہ وہ اپنی کار کے لیے ماہانہ کتنا خرچ کر سکتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ ماریہ اپنی سرگرمیوں کو تیز کرے، آرام کے ادوار بنائے گئے تھے۔ ماریا کی اسٹیج 4 روپے سے متعلق ایکٹیویشن ڈائری یہاں دکھائی گئی ہے۔ اس میں متعدد سرگرمیاں ہیں جن میں معمول (سرخ)، خوشگوار (جامنی)، ضروری (نیلے رنگ) اور آرام کے ادوار پیلے رنگ کے ہیں۔

| اتوار                               | ہفتہ                                | جمعہ                                 | جمعرات                                     | بدھ                                  | منگل۔                               | پیر                                 |      |       |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------|-------|
| بینک اسٹیٹمنٹس سے بجٹ شیٹ پُر کریں  | بینک اسٹیٹمنٹس سے بجٹ شیٹ پُر کریں  | کام                                  | کام                                        | کام                                  | کام                                 | کام                                 | کیا  | صبح   |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کہاں |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کب   |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کون  |       |
| 30 منٹ آرام                         | 30 منٹ آرام                         | کام                                  | 30 منٹ آرام                                | کام                                  | 30 منٹ آرام                         | کام                                 | کیا  |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کہاں |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کب   |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کون  |       |
| خاندان کا دورہ کریں                 | بیٹے سے ملاقات کریں                 | 30 منٹ آرام                          | ایک گھنٹہ تک بیٹے کے بچے کی دیکھ بھال کریں | 30 منٹ آرام                          | مقامی قصابوں کے پاس چل کر جانا۔     | 30 منٹ آرام                         | کیا  | دوپہر |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کہاں |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کب   |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کون  |       |
| 30 منٹ آرام                         | 30 منٹ آرام                         | اگلے ہفتے ایما سے سنیما جانے کو کہیں | 30 منٹ آرام                                | جان کے ساتھ کارڈ گیم کا بندوبست کریں | 30 منٹ آرام                         | تیراکی                              | کیا  |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کہاں |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کب   |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کون  |       |
| بیٹی کے ہاں چائے                    | کچھ نیا کھائیں                      | کل کے لئے کھانے کا منصوبہ بنائیں     | کچھ نیا کھائیں                             | کل کے لئے کھانے کا منصوبہ بنائیں     | کچھ نیا کھائیں                      | کچھ نیا کھائیں                      | کیا  | شام   |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کہاں |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کب   |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کون  |       |
| کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں  | جان کے ساتھ کارڈ گیم                       | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں  | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کیا  |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کہاں |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کب   |       |
|                                     |                                     |                                      |                                            |                                      |                                     |                                     | کون  |       |

ماریہ نے اگلے ہفتے اپنے سہولت کار کو بتایا کہ وہ ڈائری میں زیادہ تر چیزیں کرنے میں کامیاب ہو گئی ہیں۔ پیر کے روز وہ درد میں تھی اور رات 8 بجے سو گئی تھیں لیکن باقی ہفتے میں وہ رات 9.45 بجے سو گئی تھیں۔ تاہم، درد کے باوجود، وہ اب بھی تیراکی کرنے اور خاندان سے ملنے میں کامیاب رہیں۔ انہوں نے بجٹ شیٹ کو بھرنا بہت مشکل پایا، لیکن انہوں نے ثابت کیا کہ وہ قرض کے لیے ماہانہ 115£ برداشت کر سکتی ہیں۔ ایک مشکل ہفتے کے باوجود، ماریہ اپنے کیے سے خوش تھی۔ انہوں نے آرام کے ادوار میں پہلے سے زیادہ لطف اٹھایا، کیونکہ انہیں لگا کہ ان کو آرام کرنے کی اجازت دی ہے۔

اپنے سہولت کار کے ساتھ، ماریہ نے اگلے ہفتے کی ڈائری کا منصوبہ بنایا۔ انہوں نے تیراکی کا مزہ لیا اور اگلے ہفتے پیر اور جمعہ دونوں کو جانے کا ارادہ کیا۔ انہوں نے اپنے دوست کو فون کرنے اور کارڈز کے ایک اور کھیل کے لئے پوچھنے کا بھی منصوبہ بنایا۔ یہ بہت کامیاب رہا، کیونکہ جب وہ کھیل پر توجہ مرکوز کرتے تھے تو بات کرنے کے درمیان قدرتی وقفے ہوتے تھے۔ انہوں نے ہفتے کے لیے ایک مینو کا بھی منصوبہ بنایا جس میں مزید مہم جوئی والے کھانے شامل تھے جو اب بھی کھانے میں آسان تھے۔ ماریہ نے مقامی پیوں اور ریسٹورانوں کے مینو میں سے کچھ کو دیکھنے کا بھی فیصلہ کیا تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ وہ کھانے کہاں ہیں جو وہ آسانی سے اور کم شرمندگی کے ساتھ کھا سکتی ہیں، اس مقصد کے ساتھ کہ کچھ دوستوں سے دوپہر کے کھانے پر ملنے کو کہا جائے۔ انہوں نے قرض کے لیے اپوائنٹمنٹ لینے کے لیے اپنے بینک مینیجر کو فون کرنے کا بھی منصوبہ بنایا۔

ماریہ کی دوسری عملی ایکنیویشن ڈائری۔

| اتوار                                        | ہفتہ                                 | جمعہ                                | جمعرات                              | بدھ                                 | منگل۔                               | پیر                                 | کیا | صبح  |
|----------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----|------|
| اخبار کے لیے نیوز ایجنٹس کے پاس چل کر جائیں۔ | ڈرائی کلینرز کے پاس سوٹ لے کر جائیں۔ | کام                                 | کام                                 | کام                                 | کام                                 | کام                                 | کیا | کہاں |
| 30 منٹ آرام                                  | 30 منٹ آرام                          | کام                                 | 30 منٹ آرام                         | کام                                 | 30 منٹ آرام                         | کام                                 | کیا | کہاں |
| 30 منٹ آرام                                  | 30 منٹ آرام                          | کام                                 | 30 منٹ آرام                         | کام                                 | 30 منٹ آرام                         | کام                                 | کیا | کہاں |
| خاندان کا دورہ کریں                          | خاندان کا دورہ کریں                  | 30 منٹ آرام                         | جوان کے ساتھ کارڈ کھیلیں            | 30 منٹ آرام                         | کارڈ گیمز کا انتظام کریں            | 30 منٹ آرام                         | کیا | کہاں |
| 30 منٹ آرام                                  | 30 منٹ آرام                          | تیراکی                              | 30 منٹ آرام                         | بینک کو کال کریں                    | 30 منٹ آرام                         | تیراکی                              | کیا | کہاں |
| 30 منٹ آرام                                  | 30 منٹ آرام                          | تیراکی                              | 30 منٹ آرام                         | بینک کو کال کریں                    | 30 منٹ آرام                         | تیراکی                              | کیا | کہاں |
| اوملیٹ                                       | سالن اور چاول                        | توسٹ پر بینز                        | ریسوٹو                              | مچھلی پائی                          | اسپیگ بیل                           | سٹو                                 | کیا | کہاں |
| کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں          | ایما کے ساتھ سنیما                   | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کیا | کہاں |
| کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں          | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں  | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کم از کم رات 9.30 بجے تک جاگتے رہیں | کیا | کہاں |

ایک ہفتے بعد، سہولت کار نے ماریہ کو فون کیا۔ 7 دنوں میں سے 6 کو، وہ 9.30 کے بعد سونے گئی تھی اور اگلے ہفتے بینک میں ملاقات کی تھی۔ وہ اپنی پیشرفت سے خوش تھی اور اپنا ایک معمول بنانا شروع کر دیا تھا۔ اگرچہ ان کے درد کی سطح مختلف نہیں تھی، انہوں نے محسوس کیا کہ درد زیادہ قابل کنٹرول تھا۔ جیسا کہ نیچے دی گئی ڈائری سے دیکھا جا سکتا ہے، ماریہ نے شام کے بعد سونے کا فیصلہ کیا، اپنے دوست سے دوبارہ ملنے، دوستوں کے ساتھ ایک مختصر سیر اور لنچ کا انتظام کیا اور اپنی ملاقات کے لیے بینک جانے کا فیصلہ کیا۔ اپنے سہولت کار کی مدد سے، انہوں نے اگلے ہفتے اپنے شام کے کھانے کے لیے ایک مینو کا منصوبہ بھی بنایا جس میں کھانے میں آسان کھانے کی اقسام شامل تھیں۔

ماریہ کی تیسری عملی کٹیویشن ڈائری

| اتوار                             | ہفتہ                                                            | جمعہ               | جمعرات                            | بدھ                               | منگل -                   | پیر                               |                          |       |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------|
| پڑوسی کے کتے کو سیر کے لئے لے گئے | پڑھنا                                                           | کام                | کام                               | کام                               | بینک میں ملاقات          | کام                               | کیا<br>کہاں<br>کب<br>کون | صبح   |
| 30 منٹ آرام                       | جوان، کرس اور جل کے ساتھ مختصر سیر، اس کے بعد دوپہر کا کھانا    | کام                | 30 منٹ آرام                       | کام                               | 30 منٹ آرام              | کام                               | کیا<br>کہاں<br>کب<br>کون |       |
| خاندان کا دورہ کریں               | 30 منٹ آرام                                                     | 30 منٹ آرام        | جوان کے ساتھ کارڈ کھیلیں          | 30 منٹ آرام                       | کام                      | 30 منٹ آرام                       | کیا<br>کہاں<br>کب<br>کون | دوپہر |
| 30 منٹ آرام                       | خاندان کا دورہ کریں                                             | سوئمنگ             | 30 منٹ آرام                       | شہر میں دوستوں کے ساتھ کافی       | 30 منٹ آرام              | سوئمنگ                            | کیا<br>کہاں<br>کب<br>کون |       |
| روسٹ چکن                          | سوپ ء لیکن ٹھیک ہے کیونکہ میں نے دوپہر کا کھانا باہر کھایا تھا۔ | مچھلی پائی         | ریسوٹو                            | چکن کیسرول                        | شیرڈز پائی               | پاسٹا کاربونارا                   | کیا<br>کہاں<br>کب<br>کون | شام   |
| کم از کم رات 10 بجے تک جاگتے رہیں | جوان کے گھر پر کارڈز۔                                           | ایما کے ساتھ سنیما | کم از کم رات 10 بجے تک جاگتے رہیں | کم از کم رات 10 بجے تک جاگتے رہیں | جوان کے ساتھ کارڈ کھیلیں | کم از کم رات 10 بجے تک جاگتے رہیں | کیا<br>کہاں<br>کب<br>کون |       |

اگلے ہفتے، ماریہ نے اپنے سہولت کار کے ساتھ اپنی پیش رفت پر تبادلہ خیال کیا۔ ماریہ کامیاب ہو چکی تھیں، اور انہوں نے شام کو لطف اندوز ہونے کے لیے لائبریری سے DVDs اور کتابیں لینا شروع کر دی تھیں۔ وہ نئے مینو سے چپک گئی تھی اور ہر کھانے سے لطف اندوز ہوئی تھی، جس سے وہ اپنے کھانے کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنے کے لیے وقت نکالنے کی اجازت دیتی تھیں۔ انہوں نے محسوس کیا کہ ان کے دوست اور گھر والے ان سے بہتر سمجھتے ہیں جتنا انہوں نے سوچا تھا کہ کبھی کبھی بات کرنا ان کے لیے تکلیف دہ ہوتا ہے، اور اگر وہ تھوڑی دیر کے لیے خاموش ہو جائے تو انہیں کوئی اعتراض نہیں۔ وہ بینک گئی تھیں اور انہوں نے اپنی کار کے لیے ایک طویل عرصے کے لیے قرض حل کیا تھا۔ اب اس کا مطلب یہ تھا کہ ان کی کار کو دوبارہ قبضے میں نہیں لیا جا سکتا، اور جیسا کہ وہ اس کی مکمل مالک تھیں اگر وہ فیصلہ کرتی ہیں اور اس رقم کو قرض ادا کرنے کے لیے استعمال کرتی ہیں تو وہ اسے فروخت کر سکتی ہیں۔ جس چیز کے بارے میں وہ سب سے زیادہ خوش تھیں وہ ایما، اپنی بیٹی سے زیادہ ملنا، اور جب اسے بات کرنے کی ضرورت تھی تو اس کے ساتھ نہ ہونے کے لیے معذرت خواہ تھیں۔ انہیں یہ جان کر حیرت ہوئی کہ ایما صرف اس بات پر پریشان تھی کہ ماریہ نے اسے نہیں بتایا تھا کہ ان کو درد نے کتنا متاثر کیا ہے۔

اگلے چند سیشنوں میں ماریہ کی روٹین مزید مستحکم ہو گئی، انہوں نے اپنے دوستوں اور خاندان والوں کو باقاعدگی سے دیکھنا شروع کر دیا اور ان کے درد میں بہتری آئی۔ انہوں نے ایما کو کچھ دیر کے لیے اپنے ساتھ رہنے کی اجازت دینے پر بھی اتفاق کیا، تاکہ وہ یونیورسٹی کا کورس کرنے کے لیے واپس جانے کا متحمل ہو سکے۔ اگرچہ بات کرنا اور کھانا اب بھی تکلیف دہ تھا، ماریہ نے محسوس کیا کہ انہوں نے اسے پہلے کی نسبت بہت کم محسوس کیا۔

ماریہ کی آخری ڈائری کی مثال سے پتہ چلتا ہے کہ انہوں نے معمول کو قائم کرنے اور آرام کی باقاعدہ منصوبہ بندی کے ساتھ مزید خوشگوار سرگرمیاں کرنے میں کتنی ترقی کی ہے۔ ماریہ کے مینیجر نے اسے ہوٹل میں ہفتے میں 3 پورے دن دفتری کام کرنے کے لیے مختلف نوکری کی پیشکش کی تھی۔ ایما کے ساتھ کچھ بات چیت کے بعد، انہوں نے فیصلہ کیا تھا کہ وہ اس پیشکش کو قبول کرنے کے لیے تیار ہیں۔ ماریہ کو ابھی بھی دن باقی تھے جب ان کا درد شدید تھا، لیکن انہوں نے اپنی زندگی پر بہت زیادہ قابو پایا۔

ماریہ نے اپنے پروگرام کے دوران کئی بار اپنی کنٹرول شیٹ کو دوبارہ اسکور کیا۔ ان کی درجہ بندی بڑھ گئی کیونکہ انہوں نے مقررہ آرام کے ادوار کے ساتھ زیادہ کام کرنا شروع کر دیا۔

#### ماریہ کے مقصد کا خلاصہ:

|                                                           |         |         |
|-----------------------------------------------------------|---------|---------|
| مقصد نمبر 1: اپنی بیٹی کے ساتھ 15 منٹ سے زیادہ گفتگو کرنا |         |         |
| وقت 1:1                                                   | وقت 2:2 | وقت 3:5 |
| مقصد نمبر 2: ہفتے میں کم از کم ایک بار تیراکی کے لیے جانا |         |         |
| وقت 1:1                                                   | وقت 2:3 | وقت 3:6 |
| مقصد نمبر 3: اپنی کار کی ادائیگیوں کو حل کرنا             |         |         |
| Time 10                                                   | وقت 2:3 | وقت 3:6 |

## سارہ

سارہ کی کہانی کسی ایسے شخص کے بارے میں ہے جس نے علمی تنظیم نو کا استعمال کیا، گائیڈ کی ایک تکنیک جس کا مقصد آپ کے سوچنے کے انداز کو تبدیل کرنا ہے۔

سارہ 42 سال کی ہے اور 4 سال قبل ایک مشکل طلاق کے بعد اپنے 17 سالہ بیٹے کے ساتھ اکیلی رہتی تھی۔ پچھلے 3 سالوں سے سارہ اپنی زبان اور منہ پر جلن اور اس کے پچھلے دانتوں میں مسلسل دھڑکتے درد کا شکار تھی۔ وہ بیان کرتی ہیں کہ ان کا چہرہ اتنا زخم ہے کہ وہ کچھ علاقوں میں اسے چھونے کی برداشت نہیں کر سکتی تھی اور ان کے پچھلے دانتوں اور مسوڑھوں پر دباؤ کو برداشت کرنے کے لیے ایک بچے کا توتھ برش لایا تھا۔ ڈاکٹروں اور دانتوں کے ڈاکٹروں نے جلن کی احساس کو 'برننگ ماؤتھ سنڈروم' قرار دیا تاہم سارہ کے 3 مختلف ڈینٹلسٹ اور ایک ماہر کے پاس جانے کے باوجود ان کے دانتوں میں درد کی وضاحت نہیں کی جاسکی۔

سارہ کے چہرے کا درد اس وقت بڑھ گیا تھا جب انہیں بے کار بنا دیا گیا اور ویب ڈیزائنر کے طور پر اپنا کاروبار شروع کر دیا۔ اس نے محسوس کیا کہ ان کے درد نے انہوں مشغول کر دیا ہے اور وہ کام کرنے پر توجہ مرکوز کرنے سے قاصر ہیں جو انہیں کاروبار کو چلانے کے لیے کرنے کی ضرورت تھی۔ سارہ نے محسوس کیا کہ مسلسل درد کی وجہ سے بھی وہ خود سے اور اپنے بیٹے سے چڑچڑی اور ناراض ہیں۔ انہیں سونے میں بھی دشواری ہوتی تھی اور وہ اکثر رات کو جاگتی تھی۔ وہ دن کا بیشتر حصہ بیٹھ کر گزارتی تھی اور انہیں یقین تھا کہ آرام کرنے سے انہیں صحت یاب ہونے میں مدد ملے گی۔ تاہم، سارہ نے بھی مایوسی محسوس کی کہ وہ پہلے کی طرح کام نہیں کر سکتیں۔ وہ کچھ عرصے سے اپنا کاروبار شروع کرنا چاہتی تھی، اور انہیں لگا تھا کہ یہ بے کار رقم انہیں آخر کار اس خوابش کو حاصل کرنے کی اجازت دے گی۔ تاہم، انہیں خوف محسوس ہوا کہ وہ ایسی ذمہ داری نہیں اٹھا سکیں گی کیونکہ وہ اپنے چہرے کے درد کا مقابلہ نہیں کر پائیں گی۔ انہیں شرم محسوس ہوئی کہ انہوں نے اپنا کاروبار شروع کرنے کے بعد سے صرف ایک کام کیا ہے اور وہ اداس ہیں کہ وہ اپنے فالتو پیسے استعمال کر رہی ہیں۔ سارہ اور ان کے بیٹے کے تعلقات میں تناؤ تھا اور وہ اکثر جھگڑتے رہتے تھے۔ سارہ نے محسوس کیا کہ ان کا بیٹا انہیں ناپسند کرتا ہے اور ناراض ہے۔ ان کا بیٹا گاڑی چلانا سیکھ رہا تھا اور چاہتا تھا کہ سارہ اسے اپنی کار میں سبق سکھانے کے لیے لے جائیں، لیکن ان کے درد نے انہیں بے چین کر دیا اور انہیں لگا کہ وہ اسے غصے اور تناؤ کے بغیر گاڑی میں نہیں لے جا سکیں گی اور ایک اور دلیل کا باعث بنیں گی۔ اس سے سارہ کو ایسا محسوس ہوا کہ وہ ایک بری ماں ہے۔ انہیں اپنی حالت پر شرمندگی محسوس ہوئی اور اگرچہ وہ جانتی تھی کہ لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ وہ کتنی تکلیف میں ہیں، لیکن انہوں نے محسوس کیا کہ وہ ان کی بیماری کو نہیں سمجھتے، اور انہوں نے سوچا کہ وہ ہمیشہ سوچتے رہتے ہیں کہ وہ کب بہتر ہونے والی ہے۔

سارہ نے محسوس کیا کہ اس درد نے ان کی زندگی پر بہت زیادہ اثر ڈالا ہے۔ اپنے دائمی چہرے کے درد کے آغاز سے پہلے، سارہ اپنی دوستوں کے ساتھ جمعہ کی راتوں کا لطف اٹھاتی تھی اور وہ بہت سماجی تھیں۔ انہیں بیڈمنٹن اور جم جانا بہت اچھا لگتا تھا۔ ایک دوست نے اسے بتایا تھا کہ اس کا ایک ساتھی سارہ سے ملاقات کے لیے پوچھنا چاہتا ہے، لیکن سارہ اس کے لیے تیار نہیں تھی۔ وہ پریشان تھی کہ اگر یہ اس کے درد کے لیے برا دن ہو تو انہیں منسوخ کرنا پڑے گا، اور اگر ایسا ہوا تو وہ اس آدمی کو برا محسوس کروائے گی جیسا کہ وہ سمجھ نہیں پائے گا۔ انہوں نے یہ بھی محسوس کیا کہ وہ بورنگ تھی کیونکہ وہ اب باہر نہیں جاتی تھی یا اپنے شوق سے زیادہ لطف اندوز نہیں ہوتی تھی اور وہ اپنے برے دنوں میں ناخوشگوار محسوس کرتی تھی کیونکہ وہ میک اپ یا موٹسچرائزر لگانے کے لیے اپنے چہرے کو چھونے کی برداشت نہیں کر سکتی تھی۔

اپنے سہولت کار کی مدد سے سارہ نے درج ذیل مقاصد کا فیصلہ کیا:

میرے مقاصد

آج کی تاریخ .....

مقصد نمبر 1

اپنے کاروبار پر کام کرنے کے لیے

میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

مقصد نمبر 2

اپنے بیٹے کو گاڑی میں ڈرائیونگ کے سبق کے لیے لے جانے اور پرسکون رہنے کے لیے...

میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

مقصد نمبر 3

ہفتے میں 3 بار جم میں کلاس کرنا

میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)

6 5 4 3 2 1 0

کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

سارہ نے محسوس کیا کہ اپنے خیالات سے نمٹنے سے ان کی سب سے زیادہ مدد ہوگی۔ انہوں نے محسوس کیا کہ اگر وہ کم غصہ اور مایوسی محسوس کر سکتی ہیں، تو اس سے انہیں اپنی زندگی میں مزید کام کرنے میں مدد ملے گی۔ اپنے سہولت کار کی مدد سے سارہ نے کچھ سوچ کی ڈائری کو مکمل کرنے کا طریقہ سیکھا۔ اس نے انہیں صحیح قسم کے خیالات کی شناخت کرنے میں مدد کی، وہ حالات جہاں یہ خیالات واقع ہو رہے تھے اور وہ ان خیالات کو کتنا سچ مانتی تھیں۔ شروع کرنے کے لیے، سارہ نے پہلے تین کالم بھرے۔ سارہ کے خیالات کی ڈائریوں میں سے ایک کی مثال ذیل میں دکھائی گئی ہے۔

#### سارہ کی پہلی سوچ کی ڈائری

| صورتحال                                                                                                                                                                                                 | احساس (اس کی شرح 0-100% کتنی خراب تھی) | سوچ (اس سوچ پر آپ کو کتنا یقین ہے اس کی شرح 0-100%)                                                   | نظر ثانی شدہ سوچ (اس سوچ پر آپ کو کتنا یقین ہے اس کی شرح 0-100%) | محسوس (یہ کتنا برا تھا؟ 0-100%) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| گھر میں بیٹھی TV دیکھ رہی ہوں میرا بیٹا مجھ سے پوچھتا ہے کہ میں کب ٹھیک محسوس کروں گی کہ اسے گاڑی میں لے جا سکوں۔ میں اس پر چیختی ہوں، "شاید کبھی بھی نہیں اپنے والد سے اسباق کے لیے زیادہ پیسے مانگو!" | قصوروار 60%<br>اداس 90%                | میں خوفناک اور بری ماں ہوں، میرا بیٹا مجھ سے 80% نفرت کرتا ہے                                         |                                                                  |                                 |
| دوست مجھے نائٹ آؤٹ پر مدعو کرنے کے لیے ٹیکسٹ بھیجیں۔                                                                                                                                                    | افسوس 80%<br>مایوس 95%                 | میں اب باہر نہیں جانا چاہتی، میں اب بورنگ ہو گئی ہوں، وہ شاید نہیں چاہتے تھے کہ میں ویسے بھی جاؤں 90% |                                                                  |                                 |
| ڈریگنز ڈین دیکھ رہے ہیں                                                                                                                                                                                 | مایوس 90%<br>ناراض 85%                 | میں کبھی بھی اپنا کاروبار نہیں کروں گی۔ میں شرط لگاتا ہوں کہ ان لوگوں کو یہ تکلیف نہیں ہے۔ 75%        |                                                                  |                                 |

سارہ نے ایک ہفتہ کی ڈائریاں اکٹھی کیں اور اگلے سیشن میں اپنے سہولت کار کے ساتھ ان پر تبادلہ خیال کیا۔ ڈائریوں کے ذریعے انہوں نے بنیادی قسم کی سوچ کو دیکھا جسے وہ پہچان سکتی تھیں کہ "کسی کے لیے کوئی فائدہ نہیں اور درد کی وجہ سے اپنی زندگی کے ساتھ کچھ نہیں کرنا"۔ انہوں نے اپنے خیالات، اپنے اس یقین پر کہ وہ کتنے سچے تھے اور اپنے مزاج اور اس کے بعد کے رویے کے درمیان تعلق کو دیکھا۔ وہ اپنے بیٹے کے ساتھ اپنے رشتے سے تعلق کی نشاندہی کرنے میں کامیاب رہی۔ وہ سمجھ گئی تھی کہ ان کے دائمی درد کے ساتھ ان کی اداسی اور مایوسی نے انہیں یقین دلایا کہ ان کا بیٹا انہیں ناپسند کرتا ہے اور ناراض ہے۔ جتنا زیادہ انہوں نے اس سوچ پر یقین کیا وہ اتنا ہی غصے میں آتی گئیں اس لیے انہوں نے اس کے ساتھ وقت گزارنے سے گریز کیا جس کی وجہ سے وہ یہ ماننے لگی کہ وہ ایک بری ماں ہیں۔

اپنے سہولت کار کی مدد سے سارہ نے اس سوچ پر کام کیا کہ وہ ایک بری ماں ہے اور ان کا بیٹا انہیں ناپسند کرتا ہے۔ یہ ایک پریشان کن خیال تھا کیونکہ اس کا خیال تھا کہ یہ 80% سچ ہے۔ انہوں نے دیکھا کہ یہ واقعی کتنا سچ ہے یا غلط۔ انہوں نے جس طرح سے یہ کیا اس کا تصور کرنا تھا کہ وہ عدالت میں ایک جج ہیں جہاں سوچ کی سچائی کے حق اور خلاف ثبوتوں کی جانچ کی جارہی تھی۔ یہ سارہ کے ثبوت کی میز میں دکھایا گیا ہے۔

|                                                        |                |
|--------------------------------------------------------|----------------|
| میری سوچ                                               | میرا 80% عقیدہ |
| میرا بیٹا مجھے پسند نہیں کرتا، اور میں ایک بری ماں ہوں | 80%            |
| کے لئے ثبوت                                            | خلاف ثبوت      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>جب میرا برا دن ہوتا ہے تو وہ گھر کے ارد گرد کام کرنے میں میری مدد کرنے کی پیشکش کرتا ہے۔</p> <p>جب وہ اپنے اسکول کے لیے فٹ بال کھیلتا تھا تو میں اسے تقریباً ہر میچ کھیلتا دیکھنے آتی تھی۔</p> <p>وہ کبھی کبھی کہتا ہے کہ وہ مجھ سے محبت کرتا ہے۔</p> <p>میرے بھائی نے کہا کہ کوئی بھی کامل والدین نہیں ہوتا اور نوجوان ہمیشہ مشکل ہوتے ہیں۔ اس نے کہا کہ میں اسے اپنے طور پر پالنے کا اچھا کام کرتی ہوں۔</p> <p>جیک (میرے بیٹے) نے کہا کہ جب میں نے اپنے کاروبار کے لئے وہ ایک کام کیا تو اسے مجھ پر فخر تھا</p> | <p>مجھے اس کے ساتھ کوئی صبر نہیں</p> <p>میں وہ کام نہیں کرتی جو دوسرے والدین کرتے ہیں، جیسے اسے گاڑی میں لے جانا</p> <p>ہم ہر چیز پر بحث کرتے ہیں۔</p> <p>وہ سوچے گا کہ میں ناکام ہوں کیونکہ میرا کاروبار نہیں چل رہا ہے۔</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

جب سارہ نے یہ مشق مکمل کی تو انہوں نے اپنے اس خیال پر اپنے یقین پر دوبارہ غور کیا کہ ان کا بیٹا انہیں ناپسند کرتا ہے اور وہ ایک بری ماں ہے۔ وہ سوچ کو کافی کمزور ماننے کے ثبوت دیکھ سکتی تھی کیونکہ یہ حقائق کی بجائے احساسات اور مفروضوں پر مبنی تھی۔ اسے 80% سچ ماننے کے بجائے انہوں نے فیصلہ کیا کہ یہ 40% سے زیادہ سچ نہیں ہے۔ چونکہ ان کا یقین کم تھا، اس لیے جب ان کے پاس یہ خیالات تھے تو وہ کم مایوس اور غصے میں تھیں۔ اپنے سہولت کار کے ساتھ، انہوں نے ایک نئی سوچ تیار کی (جیسے نظر ثانی شدہ سوچ کہا جاتا ہے) جو یہ تھی کہ "بعض اوقات میں اور میرا بیٹا جھگڑتے ہیں اور برے دن ایک دوسرے کے ساتھ ہو جاتے ہیں، لیکن ہمارا معمول کا رشتہ ہے، میں بری ماں نہیں ہوں۔"۔ انہوں نے اس نئی سوچ کو 75% درجہ دیا اور ان کا غصہ اور اداسی کافی حد تک کم ہو گئی۔ یہ مثال سارہ کی دوسری سوچ کی ڈائری میں دکھائی گئی ہے۔

| صورت حال                                                                                                                                                                                                | احساس (اس کی شرح-100% کتنی خراب تھی) | سوچ (اس سوچ پر آپ کو کتنا یقین ہے اس کی شرح-100%)             | نظر ثانی شدہ سوچ (اس سوچ پر آپ کو کتنا یقین ہے اس کی شرح-100%)                                                                           | محسوس (یہ کتنا برا تھا؟ 0%) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| گھر میں بیٹھی TV دیکھ رہی ہوں میرا بیٹا مجھ سے پوچھتا ہے کہ میں کب ٹھیک محسوس کروں گی کہ اسے گاڑی میں لے جا سکوں۔ میں اس پر چیختی ہوں، "شاید کبھی بھی نہیں اپنے والد سے اسباق کے لیے زیادہ پیسے مانگو!" | غصہ 60%<br>قصور وار 90%              | میں خوفناک اور بری ماں ہوں، میرا بیٹا مجھ سے 80% نفرت کرتا ہے | بعض اوقات میں اور میرا بیٹا بحث کرتے ہیں اور برے دن ایک دوسرے سے جھگڑتے ہیں، لیکن ہمارا رشتہ معمول کے مطابق ہے، میں بری ماں نہیں ہوں 75% | غصہ 10%<br>قصور وار 30%     |

سارہ نے اسی سوچ کے ساتھ اس عمل کو کئی بار دہرایا انہوں نے دوسرے خیالات سے بھی نمٹا، خاص طور پر ان کے اس یقین کے بارے میں کہ ان کے جسم کو آرام کرنے سے ان کے چہرے کے درد میں مدد ملے گی۔ اپنی سہولت کار کے تعاون اور حوصلہ افزائی کے ساتھ سارہ نے کچھ روپے کے تجربات کیے۔ مثال کے طور پر، ایک تجربہ پورے دن آرام کرنا تھا اور اپنے درد کی سطح کی درجہ بندی کرنی تھی، اگلے دن کچھ ہلکی سرگرمی کرنے اور دوبارہ اپنے درد کی درجہ بندی کرنے کو کہا گیا۔ انہوں نے چھ دن تک یہ کیا اور تجربے کے اختتام پر انہیں پتہ چلا کہ ان کے درد کی سطح ان دنوں کم تھی جب انہوں نے کوئی سرگرمی کی تھی۔ چند ہفتوں کے دوران، اپنے خیالات کو چیلنج کرنے اور کچھ روپے کے تجربات کرنے کے ساتھ سارہ نے محسوس کیا کہ وہ اپنے درد پر زیادہ قابو رکھتی ہیں۔ جتنا زیادہ انہیں نے اپنے خیالات کو چیلنج کیا وہ اتنا ہی زیادہ پراعتماد ہوتی گئی اور ان کا رویہ اتنا ہی بدل گیا جب انہوں نے مزید کام کرنا شروع کیا۔ انہوں نے بہت زیادہ پراعتماد محسوس کیا اور اہم بات یہ ہے کہ ان کا موڈ بہتر ہوا جس کی وجہ سے ان کا غصہ کم ہوا، جس سے ان کے بیٹے کے ساتھ ان کے تعلقات بہتر ہوئے۔ انہوں نے اسے ملک کی کچھ سڑکوں پر آدھ گھنٹے تک اپنی گاڑی چلانے کی اجازت دی اور محسوس کیا کہ انہیں اسے بہت زیادہ اشارہ کرنے یا ہدایت دینے کی ضرورت محسوس نہیں کی۔ جب وہ کیچڑ والے پانی کے ایک بڑے تالاب میں سے گزرے تو انہوں نے ایک بار آپس میں لفظوں کا تبادلہ کیا، لیکن وہ دونوں مزیدار پہلو دیکھنے میں کامیاب ہو گئے۔ سارہ نے پہلے ہفتے میں ایک بار جم جانا شروع کیا، لیکن اب اسے 3 بار کرنے کا انتظام کر رہی ہیں۔ انہوں نے ابھی ایک چھوٹے سے مقامی ریستوران کی چین کے لیے ویب سائٹ کو بہتر بنانے کا معاہدہ حاصل کیا ہے، اور انہیں امید ہے کہ اس سے مزید کام آئے گا۔

دیگر صحت یابی کی کہانیوں کی طرح، سارہ کی بہتری فوری طور پر نہیں تھی اور وہ ایسے دن گزراتی رہی جہاں وہ تکلیف میں تھیں۔ وہ جانتی تھی کہ انہیں اپنے خیالات کو چیلنج کرنے اور تجربات کرنے کی ضرورت ہے لیکن انہوں نے محسوس کیا کہ انہوں نے اپنے درد کو بہت بہتر طریقے سے سنبھالا ہے۔ انہوں نے یہ بھی تسلیم کیا کہ ان کا موڈ خراب تھا، جس کی وجہ سے وہ خود اعتمادی میں کمی، مایوسی اور غصے کا شکار تھیں۔ اس نے محسوس کیا کہ وہ ان تکنیکوں کو استعمال کر سکتی ہیں جو انہوں نے ان جذبات کو سنبھالنے کے لیے سیکھی تھیں۔

سارہ نے اپنی تھراپی کے دوران کئی بار اپنی گول شیٹ کو دوبارہ سکور کیا۔ ان کی درجہ بندی بڑھ گئی کیونکہ انہوں نے بہتر محسوس کرنا شروع کیا اور اپنے مقاصد کو حاصل کیا۔ ان کی تفصیلی ہیں سارہ کے خلاصوں میں:

میرے مقاصد

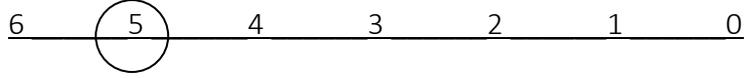
آج کی تاریخ .....

مقصد نمبر 1

اپنے کاروبار پر کام کرنا

.....

میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)



کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

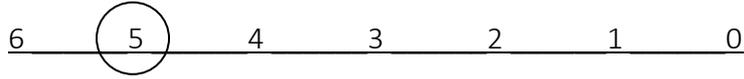
~~~~~

مقصد نمبر 2

اپنے بیٹے کو کار میں ڈرائیونگ سبق کے لئے لے جانے اور پرسکون رہنے کے لئے...

.....

میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)



کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

~~~~~

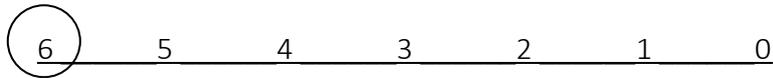
مقصد نمبر 3

ہفتے میں 3 بار جم میں کلاس کرنا

.....

.....

میں اب یہ کر سکتی ہوں (ایک نمبر کا دائرہ کریں)



کبھی نہیں کبھی کبھار اکثر کسی بھی وقت

## اعترافات:

ہم TMD سمیت دائمی orofacial درد کے مریضوں کے ان پٹ کو تسلیم کرنا چاہیں گے جنہوں نے ہمارے ساتھ اپنے تجربات کا اشتراک کر کے اس گائیڈ کو مشترکہ طور پر تیار کرنے اور اسے ڈیزائن کرنے میں مدد کی ہے۔ ان کی بصیرت انمول رہی ہے۔ لیڈز ٹیچنگ ہسپتال ٹرسٹ (Leeds Teaching Hospital Trust) اور سینٹرل مانچسٹر فاؤنڈیشن ٹرسٹ (Manchester Foundation Trust) دونوں کے مریضوں نے اس عمل میں حصہ لیا۔

ہم مانچسٹر یونیورسٹی (University of Manchester) میں MUSICIAN اسٹڈی پر کام کرنے والی تحقیقی ٹیم کا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے کہ انہوں نے وہ مخطوطہ فراہم کیا جس سے یہ گائیڈ تیار کیا گئی تھی۔ ہم نیو کیسل یونیورسٹی کے پروفیسر جسٹن ڈربم اور ڈاکٹر کرس پیٹنگٹن کے ماہرانہ ان پٹ کو بھی تسلیم کرتے ہیں جنہوں نے کتابچہ کے ورژن 3 میں تبدیلیوں کا جائزہ لیا اور تجویز کیا۔

اس کام کو جزوی طور پر ڈاکٹر وشال اگروال کے پاس ایک کلینشین سائنٹسٹ ایوارڈ سے فنڈ کیا گیا تھا اور نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ ریسرچ (National Institute of Health Research) - گرانٹ نمبر CS/2008/08/001 کے ذریعہ جاری کیا گیا تھا۔ اس اشاعت میں جن خیالات کا اظہار کیا گیا ہے وہ مصنفین کے ہیں اور ضروری نہیں کہ وہ NHS، نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ ریسرچ (National Institute for Health Research) یا محکمہ صحت کے ہوں۔

تصویر 1 میں دی گئی مثال کولن سلیمان نے دی جو کہ یونیورسٹی آف لیڈز (The University of Leeds) کے میڈیکل اینڈ ڈینٹل ایسٹریشن ڈیپارٹمنٹ سے تیار کی تھی

© 2019 مانچسٹر یونیورسٹی (The University of Manchester) اور لیڈز یونیورسٹی (The University of Leeds)

کاپیاں لائسنس کے تحت حاصل کی جاسکتی ہیں: <https://www.click2go.umip.com> یا <https://licensing.leeds.ac.uk/>

  
**NHS**  
National Institute for  
Health Research

  
UNIVERSITY OF LEEDS

  
MANCHESTER  
1824  
The University of Manchester