



اپنے اضطراب کا نظم کیسے کریں

یہ مریض کا رہنما درج ذیل کو سمجھنے میں آپ کی مدد
کرے گا:

- اضطراب کیا ہے؟
- آپ کو کینسر ہونے پر کس وجہ سے اضطراب ہو سکتا ہے؟
- اضطراب کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟
- میں اپنے اضطراب میں مدد کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟
- اضطراب کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں؟

یہ رہنما ان لوگوں کے لیے ہے جنہیں کینسر کے علاج سے قبل، اس کے دوران اور اس کے بعد اضطراب ہے۔ اسے مریضوں، اہل خانہ، دوستوں یا نگہداشت کے شراکت داروں کے ذریعے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ آپ کی نگہداشت صحت ٹیم کی جانب سے مشورے کا بدل نہیں ہے۔

**اضطراب کی کچھ علامات ہنگامی صورت حال ہوتے ہیں۔
اسی وقت مدد حاصل کریں اگر:**

- آپ خود کو اذیت پہنچانے یا ہلاک کرنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں
 - آپ کی اچانک سانس پھولتی ہے، غنودگی یا نئی، تیز دل کی دھڑکن ہوتی ہے
 - دل کی تیز دھڑکن فوری طبی مسئلے کی نشانی ہو سکتی ہے
- اپنی نگہداشت صحت ٹیم کو کال کریں، اپنے قریب ترین
ایمرجنسی روم جائیں یا اسی وقت 911 پر کال کریں۔**

اضطراب کیا ہے؟

اضطراب وسیع پیمانے کی علامات کا سبب بن سکتا ہے۔ اضطراب:

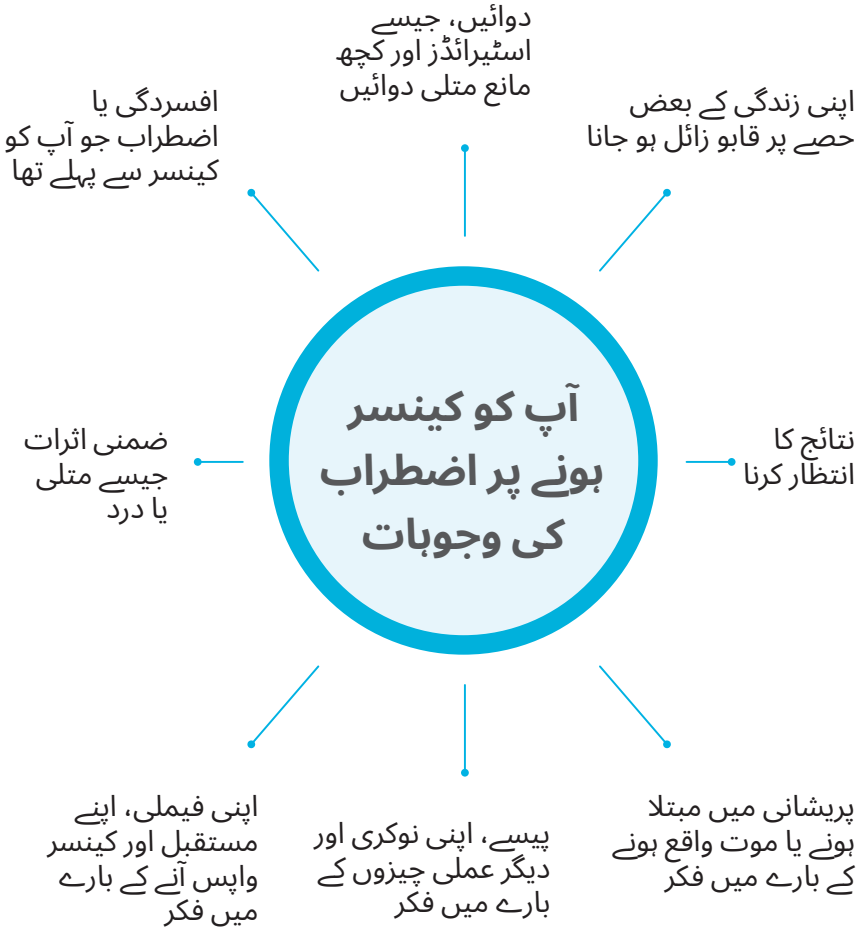
- آپ کو بدحواس، فکر مند اور خوف زدہ بنا سکتا ہے۔
- اس کی حد معمولی تا شدید ہو سکتی ہے۔
- آپ کے کینسر کے ساتھ جو معاملہ پیش آ رہا ہے اس کے لحاظ سے آتا جاتا رہ سکتا ہے۔
- آپ کے ذہن اور جسم میں بہت ساری مختلف علامات کا سبب بن سکتا ہے، جیسے:

- بے چین، بربادی کے احساسات، یا وحشت زدہ
- بے آرامی، کھنچے ہوئے عضلات اور تناؤ
- سونے میں پریشانی
- سانس پھولنا
- غنودگی اور متلی
- چھاتی میں درد یا اختلاج قلب
- (دل کا تیز، دھڑکنا یا اچھلنا)

کینسر پر قابو پانے والے لوگوں کے لیے مضطرب محسوس کرنا عام ہے۔

آپ کو کینسر ہونے پر کس وجہ سے اضطراب ہو سکتا ہے؟

اضطراب کی کچھ عموم وجہیں ذیل کی تصویر میں دکھائی گئی ہیں۔



جن لوگوں کو اپنے کینسر اور علاج کے اختیارات کے بارے میں علم ہو جاتا ہے وہ زیادہ زیر قابو محسوس کرتے ہیں اور انہیں کم اضطراب ہوتا ہے۔ سوالات کی فہرست کے ساتھ اپنی اپائنٹمنٹس کے لیے تیار رہیں اور اگر ممکن ہو تو، کسی معاون فرد کو اپنے شامل حال رکھیں۔

اضطراب کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

آپ کو اضطراب ہونے پر مدد حاصل کرنا ضروری ہے۔

یوں تو کینسر والے لوگوں کے لیے مضطرب محسوس کرنا عام ہے، مگر آپ کے اضطراب کو علاج درکار ہو سکتا ہے اگر یہ:

- معتدل یا شدید ہے
- 2-3 ہفتے سے زیادہ وقت تک رہتا ہے
- یومیہ زندگی پر قابو پانے کی آپ کی اہلیت میں خلل ڈالتا ہے
- افسردگی کی علامات کے ساتھ جڑا ہوا ہے جیسے بیشتر اوقات مضمحل محسوس کرنا یا جو سرگرمیاں آپ کو پسند آیا کرتی تھیں ان میں دلچسپی ختم ہو جانا

مشاورت

پیشہ ور صلاح کار آپ کے اضطراب پر قابو پانے اور اس کے ساتھ اچھی طرح زندگی گزارنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ اس سے آپ کو اپنے بھروسے کے کسی فرد کے ساتھ اپنے احساسات اور اپنے خوف کے بارے میں بات کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

پیشہ ور فرد سے مشاورت حاصل کرنے کے بارے میں اپنی نگہداشت صحت ٹیم سے بات کریں، جیسے:

- سائیکاترسٹ
- سائیکولوجسٹ
- فزیوتھراپسٹ
- سوشل ورکر
- نرس پریکٹیشنر

قابو پانے یا تناؤ کے نظم و نسق کے اجتماعی پروگراموں کے بارے میں کینسر کی نگہداشت کی اپنی ٹیم یا اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کریں۔

دوا

کچھ لوگوں کے لیے، اضطراب کو کنٹرول کرنے میں مدد کے لیے دوا درکار ہو سکتی ہے۔

اضطراب کا علاج کرنے کے لیے دو قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں: **مانع اضطراب دوائیں** عموماً سخت (شدید) اضطراب کا علاج کرنے کے لیے مختصر مدت تک لی جاتی ہیں۔ وہ جلدی کام کرتی ہیں لیکن آپ کے ڈاکٹر کے ذریعے گہرائی سے اس کا نظم کرنا ہوتا ہے۔

مانع افسردگی دوائیں اکثر ایسے اضطراب کا علاج کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں جو طویل مدت تک رہتی ہیں، مزید شدید ہوتی ہیں یا افسردگی کے ساتھ پیش آتی ہیں۔ انہیں کارگر ہونے میں کئی ہفتے لگتے ہیں۔ ان کا نظم بھی آپ کے ڈاکٹر کو طویل مدت تک کرنا ہوتا ہے۔

میں اپنے اضطراب میں مدد کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

ذیل کا آئیڈیا آپ کا اضطراب کم کرنے میں مدد کے لیے آپ کے معالجاتی منصوبے کے حصے کے بطور استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مدد اور تعاون کی ضرورت پڑنے پر اسے حاصل کریں

آپ کا معاونتی نظام دوستوں، اہل خانہ اور ان کمیونٹی ممبران پر مشتمل ہے جو آپ کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ جب آپ کو اچھا محسوس نہیں ہو رہا ہو تو، آپ کا معاونتی نظام کھانا پکانے، صفائی کرنے اور خریداری کرنے جیسے یومیہ کاموں میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ جو لوگ آپ کا خیال رکھتے ہیں وہ بھی مشکل اوقات میں راحت پہنچا سکتے ہیں اور آپ کو اضطراب محسوس ہونے پر آپ کے جذبے کو ابھار سکتے ہیں۔

اپنے معاونتی نظام کی ضرورت پڑنے پر ان سے رابطہ کریں۔ لوگ اکثر مدد کرنے کے طریقے تلاش کیا کرتے ہیں۔

کینیڈین کینسر سوسائٹی کمیونٹی سروسز لوکیٹر سے
1-888-939-3333 پر یا csl.cancer.ca پر رابطہ کر کے اپنی کمیونٹی
میں امدادی وسائل کے بارے میں پتہ کریں۔

لوگوں یا جگہوں سے احتراز کرنے کی نشانیوں پر نگاہ رکھیں

اضطراب کی وجہ سے آپ اضطرابی احساسات کا سبب بننے والے لوگوں یا حالات سے احتراز کر سکتے ہیں۔

اضطراب کی مختلف قسمیں آپ کے لیے مختلف چیزوں سے احتراز کرنے کا سبب بن سکتی ہیں۔

- وحشت کا عارضہ آپ کو بھیڑ سے احتراز کروا سکتا ہے۔
- سماجی اضطراب آپ کو لوگوں کے ساتھ میل جول بنانے سے احتراز کروا سکتا ہے۔
- فوبیا آپ کو سوئیوں یا بند جگہوں، جیسے MRI مشینوں سے احتراز کروا سکتا ہے۔

آپ ان چیزوں سے جتنا ہی احتراز کرتے ہیں وہ اتنا ہی احتراز کا سبب بنتے ہیں، جب آپ انہیں انجام دینے کی کوشش کریں گے تو آپ اور زیادہ مضطرب ہوں گے۔ سنگین اضطراب آپ کو طبی جانچوں، معالجوں اور اپنی نگہداشت صحت ٹیم کے ساتھ اپائنٹمنٹس سے بھی احتراز کرنے کا سبب ہو سکتا ہے۔

اگر آپ مضطرب ہوں تو اپنی نگہداشت صحت ٹیم کو بتائیں اور مدد حاصل کریں۔

اپنا باقاعدہ معمول اپنی کوشش کی حد تک برقرار رکھیں

جب آپ کو محسوس ہو کہ آپ کو لوگوں یا جگہوں سے احتراز کرنے کی ضرورت ہے تو، آپ کا باقاعدہ معمول برقرار رکھنا مشکل ہوتا ہے۔ لیکن اپنا معمول برقرار رکھنا اہم ہے، چاہے آپ برقرار رکھنا نہ چاہتے ہوں۔ اپنی باقاعدہ سرگرمیاں انجام دینے سے آپ کے اضطراب میں مدد مل سکتی ہے اور بہتری کے مدنظر آپ کے خیالات اور احساسات بدل سکتے ہیں۔

اپنا معمول برقرار رکھنے میں مدد کے لیے، اپنی ساری باقاعدہ سرگرمیاں یومیہ یا ہفتہ وار کیلنڈر میں ضبط کریں۔ سرگرمیاں حسب منصوبہ مکمل کریں۔

اس جیسی چیزیں شامل کریں:

- جن چیزوں میں آپ کو مزہ آتا ہے، جیسے پسندیدہ مشغلے، اپنے من پسند TV شو دیکھنا یا گرم باتھ لینا
- سماجی چیزیں جیسے دوستوں یا اہل خانہ کے افراد کو کال کرنا

- یومیہ کام جو آپ کو یومیہ معمول اور ساخت دیتے ہیں، جیسے گھریلو کام اور اپائنٹمنٹس

جو چیزیں آپ کو بہتری کا احساس دلاتی ہیں ان پر توجہ مرکوز کریں

- جن چیزوں نے دیگر مشکل اوقات کے دوران بہتری کا احساس دلانے میں آپ کی مدد کی ہے وہ آپ کو کینسر ہونے پر بھی مدد کر سکتی ہیں۔
- آپ کو یہ باتیں مفید معلوم پڑ سکتی ہیں:
- اپنی توجہ ان چیزوں اور لوگوں پر مرکوز کریں جو آپ کو مزہ دیتے ہیں
- آپ کو ہنسانے والے معاون لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں
- آپ کے لیے تناؤ کا سبب بننے والے منفی لوگوں اور چیزوں سے احتراز کرنے کی کوشش کریں

حصول تسکین کی سرگرمیاں آزمائیں

- اپنے ذہن اور جسم کو سکون دینا آپ کے اضطراب کو راحت پہنچا سکتا ہے اور آپ کے ذہن کو پرسکون رکھ سکتا ہے۔ بہت ساری سرگرمیاں آن لائن یا سیل فون ایپس پر، آلات کے بغیر انجام دی جا سکتی ہیں۔
- یہ آزمانے لائق حصول تسکین کی کچھ سرگرمیاں اور معالجے ہیں:
- دھیان والا مراقبہ (اپنے ذہن اور جسم پر خصوصی توجہ دے کر پرسکون محسوس کرنے کا ایک طریقہ)
- مالش
- یوگا
- اکیوپنکچر (علامات میں راحت پہنچانے کے لیے باریک سوئیاں آپ کے جسم کے مختلف پوائنٹس پر ڈالی جاتی ہیں) اکیوپنکچر شروع کرنے سے پہلے اپنی نگہداشت صحت ٹیم سے بات کریں۔
- موسیقی یا آرٹ تھراپی
- گہری سانس لینا
- زیر ہدایت تصور نگاری (خود کو خوشگوار، پرسکون جگہ پر تصور کرنا)

اچھا آرام حاصل کرنا

آرام یافتہ محسوس کرنا آپ کے مزاج کو بہتر بنانے اور آپ کو توانائی دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

بہتر ڈھنگ سے سونے کے لیے:

- ہر روز ایک ہی وقت پر بستر پر جائیں اور بیدار ہوں
- ساری اسکرینز (TV، ٹیبلٹس، کمپیوٹرز، وغیرہ) بستر پر جانے سے کم از کم 30 منٹ پہلے بند کر دیں۔
- بستر پر جانے سے پہلے حصول تسکین کی سرگرمیاں جیسے پڑھنے، مراقبہ یا پرسکون موسیقی سننے کا انتخاب کریں
- اگر آپ کو نیند آنے میں پریشانی ہو تو بستر سے اٹھ جائیں۔ صرف تبھی بستر پر جائیں جب آپ کو لگے کہ آپ کو نیند آ سکتی ہے

اپنے جسم کو حرکت دیں

کسی بھی قسم کی ورزش یا نقل و حرکت آپ کے مزاج، اضطراب اور نیند کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔

مزید فعال ہونے کے لیے:

- ایک خوشگوار سرگرمی منتخب کریں جو آپ کی صحت اور تندرستی کی سطح کے موافق ہو
- ہلکی سرگرمیوں اور حرکات کے ساتھ آہستہ آہستہ شروع کریں، جیسے پیدل چلنا۔ حتیٰ کہ روزانہ 10 منٹ سے بھی مدد مل سکتی ہے۔
- آپ جتنی دیر تک نقل و حرکت کرتے ہیں اس کی مقدار دھیرے دھیرے بڑھائیں اور اپنی نقل و حرکت کو مزید مشکل طلب بنائیں۔
- اپنی پیشرفت کو ٹریک کریں اگر آپ کے پاس اسٹیپ ٹریکر ہو تو اسے پہننے پر غور کریں

ورزش کے لیے حفاظتی تجاویز:

- آپ علاج کے دوران اور اس کے بعد کبھی بھی ورزش کر سکتے ہیں
- بحفاظت ورزش کرنے کے طریقے کے بارے میں اپنی نگہداشت صحت ٹیم سے بات کریں
- اگر آپ کو کافی زیادہ درد، متلی محسوس ہو یا آپ کو سانس لینے میں پریشانی ہو تو رکیں اور آرام کریں

اچھی طرح کھائیں

آپ کے ذہن اور جسم کو ان کا بہترین کام کرنے دینے کے لیے، روزانہ تین کھانا کھائیں، اور ضرورت پڑنے پر اسنیک لیں

درج ذیل کو اپنی کوشش کی حد تک زیادہ سے زیادہ منتخب کریں:

- سالم اناج پھل اور سبزیاں، کم چکنائی والے ڈیری پروڈکٹس اور بغیر چربی کا گوشت
- مزاج بلند کرنے والی اومیگا3- روغنی تیزاب جیسے مچھلی، السی کے بیج اور اخروٹ
- 6-8 گلاس پانی یا دیگر شیریں بنائے ہوئے مشروب روزانہ پیئیں (الّا یہ کہ آپ کو کم پینے کو کہا گیا ہو)

درج ذیل کو اپنی کوشش کی حد تک محدود کریں:

- ایسی غذائیں جن میں چکنائی، شکر یا نمک زیادہ ہو (ڈبہ بند غذائیں، شکر والے مشروبات اور شیرینی، فاسٹ فوڈ، آلو چپس، وغیرہ)
- کیفین، جو کافی، چائے، کولا اور چاکلیٹ میں ہوتی ہے

آپ کی نگہداشت صحت ٹیم آپ کو رجسٹرڈ ماہر تغذیہ کے پاس بھیج سکتی ہے جو اچھی طرح کھانے کے طریقے تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ صحت بخش کھانے کے آئیڈیاز اور پکوان کی ترکیبیں تلاش کرنے کے لیے آپ unlockfood.ca اور food-guide.canada.ca کو بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

الکحل اور تمباکو کے اپنے استعمال کے بارے میں سوچیں
 الکحل سے احتراز کریں یا اسے محدود کریں۔ الکحل آپ کو غم کا احساس دلا سکتا ہے، کینسر کے معالچوں میں خلل ڈال سکتا ہے اور ضمنی اثرات کو بدتر بنا سکتا ہے۔ اگر آپ کو ڈرنک کرنے کے معاملے میں پریشانی ہے تو، کنیکس اونٹاریو (Connex Ontario) آپ کی کمیونٹی میں الکحل کے معالچوں سے متعلق خدمات تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ connexontario.ca پر آن لائن ملاحظہ کریں یا 1-866-531-2600 پر کال کریں۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بارے میں سوچیں۔ سگریٹ نوشی چھوڑنا آپ کی مجموعی صحت کے لیے اچھا ہے۔ اسے ترک کر دینا کینسر کے معالچوں کو اچھی طرح کارگر ہونے میں بھی مدد کر سکتا ہے اور ضمنی اثرات کے ساتھ کارگر ہو سکتا ہے۔ معلومات کے لیے smokershelpline.ca پر ملاحظہ کریں یا مدد کے لیے ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو کو 1-866-797-0000 پر کال کریں۔

کلیدی نکات

- کینسر والے لوگوں کے لیے مضطرب محسوس کرنا عام ہے
- اضطراب جسمانی اور جذباتی علامات کا سبب بن سکتا ہے۔
- گر آپ کا اضطراب دور نہیں ہو رہا ہے یا آپ کی زندگی میں خلل ڈال رہا ہے تو، آپ کو علاج درکار ہو سکتا ہے۔
- مشاورت اور/یا مراقبہ آپ کے علاج کا حصہ ہو سکتا ہے
- بہت ساری ایسی چیزیں ہیں جو آپ اپنے اضطراب میں مدد کے لیے خود سے کر سکتے ہیں

اضطراب کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں

مفید معلومات کے لیے مزید لنکس کے واسطے اس پر جائیں:

- اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو): cancercare.on.ca/symptoms
- انگزائیٹی کینیڈا: anxietycanada.ca
- کینیڈین کینسر سوسائٹی: www.cancer.ca or call: 1-888-939-3333
- سنٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ: camh.ca

یہ مریض کا رہنما مریضوں کو اضطراب کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کے لیے کینسر کیئر اونٹاریو کے ذریعے تیار کیا گیا تھا اسے صرف معلومات کے لیے استعمال کیا جائے اور یہ طبی مشورے کا بدل نہیں ہے۔ اس رہنما میں اضطراب کا نظم کرنے کے بارے میں ساری معلومات شامل نہیں ہیں۔ اگر آپ کے سوالات یا تشویشات ہوں تو ہمیشہ اپنی نگہداشت صحت ٹیم سے پوچھیں۔ اس رہنما میں درج معلومات کینسر کیئر اونٹاریو اور آپ کے بیچ فزیشن و مریض کا رشتہ تخلیق نہیں کرتی ہیں۔

کینسر کیئر اونٹاریو کو تمام کاپی رائٹ، تجارتی نشان اور رہنما میں درج دیگر تمام حقوق، بشمول سارا متن اور گرافک تصاویر باقی رکھتا ہے۔ اس وسیلے کا کوئی بھی حصہ کینسر کیئر اونٹاریو کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر دوبارہ پیش، سوائے تعلیمی استعمال کے، یا تقسیم، اس کی ترسیل نہیں کی جا سکتی ہے یا کسی بھی شکل میں یا کسی بھی ذریعے سے اس کو "معکوس" نہیں بنایا جا سکتا ہے۔

یہ معلومات قابل رسائی فارمیٹ میں درکار ہیں؟

1-855-460-2647, TTY (416) 217-1815

publicaffairs@cancercare.on.ca

مریض کی علامت کے نظم و نسق کے دیگر رہنما کے لیے براہ کرم
اس پر جائیں: cancercareontario.ca/en/symptom-management