

पैनिक अटैक के हमलों को समझना



पैनिक अटैक तीव्र मानसिक और शारीरिक चिंता के लक्षणों का एक संक्षिप्त प्रकरण है।

वे अचानक आ सकते हैं और भारी महसूस करा सकते हैं, तब भी जब कोई वास्तविक खतरा न हो। आप नियंत्रण से बाहर, अलग-थलग महसूस कर सकते हैं, या ऐसा महसूस कर सकते हैं कि कुछ गंभीर रूप से गलत है।

यद्यपि पैनिक अटैक भयावह हो सकते हैं, लेकिन वे जीवन के लिए खतरा नहीं होते हैं, तथा सही सहायता से उनका प्रबंधन आसान हो सकता है।

लगभग 40%
आस्ट्रेलियाई लोगों
को अपने जीवन में
एक या दो बार पैनिक
अटैक आता है।

संकेत और प्रभाव

पैनिक अटैक हर किसी के लिए अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन आम अनुभवों में शामिल हैं:



शारीरिक संवेदनाएँ

दिल की धड़कन तेज होना, तेज या उथली सांस लेना, पसीना आना, कांपना, चक्कर आना या घुटन जैसा महसूस होना।



अत्यधिक भावनाएँ

बिना किसी स्पष्ट कारण के अचानक भय या भय की भावना।



परेशान करने वाले विचार

चिंता करें कि आप नियंत्रण खो रहे हैं, आपको दिल का दौरा पड़ रहा है, या कुछ बुरा होने वाला है।



भागने की तीव्र इच्छा

स्थिति को छोड़ने की आवश्यकता महसूस करना, भले ही कोई वास्तविक खतरा न हो।



स्पष्ट रूप से सोचने में कठिनाई

ममस्तिष्क में कोहरापन, ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई, या भ्रमित विचार।



वियोग

अपने आस-पास के वातावरण से अलग महसूस करना या चीजों को अपने शरीर से बाहर से देखना।

कारण

पैनिक अटैक के हमलों का कोई एक कारण नहीं है। ये अक्सर विभिन्न अनुभवों और भावनाओं के परिणामस्वरूप घटित होते हैं, जैसे:

तनावपूर्ण घटनाएँ

जीवन में बड़े बदलाव जैसे परीक्षाएं, घर बदलना, संबंध टूटना या दुःख।

निरंतर तनाव

काम, पैसे या समय के साथ बोझिल महसूस करने से दीर्घकालिक दबाव।

पिछले अनुभव

कठिन या दर्दनाक घटनाएँ, जैसे दुर्व्यवहार, धमकाना, या बचपन का तनाव।

पारिवारिक इतिहास

किसी ऐसे व्यक्ति के आस-पास बड़ा होना जिसे चिंता या घबराहट संबंधी विकार हो।

विशिष्ट ट्रिगर

भीड़, संघर्ष, या नियंत्रण से बाहर या असुरक्षित महसूस करना जैसी स्थितियाँ।

स्वास्थ्य कारक

पुरानी पीड़ा, कुछ चिकित्सीय स्थितियाँ, या कैफीन, निकोटीन या अल्कोहल जैसे पदार्थ।

पैनिक अटैक का अनुभव करना कभी भी आपकी गलती नहीं है। कारण चाहे जो भी हो, आप जो महसूस कर रहे हैं, उससे निपटने के तरीके हैं। और याद रखें, हर कदम पर सहायता उपलब्ध है।

यह पहचानना कि घबराहट (पैनिक) कब और कैसे प्रकट होती है

नीचे दी गई योजना के अनुसार कार्य करने से आपको पैटर्न को पहचानने, घबराहट (पैनिक) को ट्रिगर करने वाले कारणों को समझने तथा उसे प्रबंधित करने के तरीके खोजने में मदद मिलेगी।

पैनिक अटैक प्रबंधन योजना

अंदाज़ा लगाना

कौन सी परिस्थितियाँ या विचार घबराहट का कारण बनते हैं?
उदाहरण के लिए, भीड़-भाड़ वाली जगहें, तनावपूर्ण घटनाएँ, नियंत्रण से बाहर महसूस करना

पहचान करना

मैं कैसा महसूस करूँगा या कैसी प्रतिक्रिया दूँगा?
उदाहरण के लिए, दिल की धड़कन तेज़ होना, चक्कर आना, अलगाव महसूस होना

प्रबंधित करना

मैं अपनी देखभाल के लिए क्या कर सकता हूँ?
उदाहरण के लिए, ग्राउंडिंग तकनीक, किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना जिस पर मुझे भरोसा हो, अपने चेहरे पर ठंडा पानी छिड़कना



व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ



ग्राउंडिंग तकनीकों का उपयोग करें

ऐसी गतिविधियाँ जो आपको अपनी श्वास या पांच इंद्रियों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करती हैं, शारीरिक संवेदनाओं को कम करने में मदद कर सकती हैं।



अपने आप को याद दिलाएं कि यह बीत जाएगा

पैनिक अटैक अक्सर 10 मिनट के भीतर चरम पर पहुंच जाते हैं। आप अपने आप से दोहरा सकते हैं, 'यह अस्थायी है। मैंने पहले भी ऐसा महसूस किया है और मैं इससे उबर सकता हूँ।'



पदार्थ के उपयोग को समायोजित करें

कैफीन, निकोटीन, अल्कोहल या अन्य पदार्थों का सेवन कम करने से घबराहट के लक्षणों को उत्पन्न होने की संभावना कम हो सकती है।



किसी आश्वस्त करने वाली चीज़ पर ध्यान केंद्रित करें

किसी अर्थपूर्ण वस्तु या चित्र को पकड़ें, या कोई शांतिदायक वाक्यांश दोहराएँ।



इस बारे में बात

अपनी भावनाओं को किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करने से, जिस पर आप भरोसा करते हैं, जैसे कि कोई मित्र, परिवार का सदस्य, या स्वास्थ्य पेशेवर, आपको समर्थन और समझ का एहसास हो सकता है।



आराम और गतिविधि को प्राथमिकता दें

पर्याप्त नींद लेना और टहलने या स्ट्रेचिंग जैसी हल्की गतिविधियों के माध्यम से अपने शरीर को गतिशील रखना, तनाव को प्रबंधित करने में आपकी मदद कर सकता है।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप परेशान महसूस कर रहे हैं या अनिश्चित हैं कि कहां से शुरुआत करें, तो **बॉक्स ब्रीदिंग** जैसी ग्राउंडिंग तकनीक, **किसी बात को क्रम से दोहराना**, या **अपनी पांचों इंद्रियों का उपयोग करने से** शारीरिक संवेदनाओं को कम करने में मदद मिल सकती है और आपका ध्यान उन चीजों से हट सकता है जिनके कारण आप परेशान महसूस कर रहे हैं।



सस्वर पाठ तकनीक

आप ये पढ़कर सुना सकते हैं:

- वर्णमाला
- महीने, उल्टे क्रम में
- आपने कल क्या किया



5 इंद्रियों की तकनीक

खोजें...



5 चीज़ें जिन्हें आप देख सकते हैं



4 चीज़ें जिन्हें आप महसूस कर सकते हैं



3 चीज़ें जिन्हें आप सुन सकते हैं



2 चीज़ें जिन्हें आप सूँघ सकते हैं



1 चीज़ जिसे आप चख सकते हैं

हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयोग करते रहें जब तक आपको यह न पता चल जाए कि आपको सबसे अधिक मदद किससे मिलती है।

सहायता कब लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ पैनिक अटैक अक्सर आते रहते हैं या ऐसा लगता है कि वे बदतर होते जा रहे हैं।
- ✓ आपको लगातार यह डर या भय बना रहता है कि अगला अटैक कब होगा।
- ✓ आप लोगों, स्थानों या गतिविधियों से इसलिए बच रहे हैं क्योंकि आपको फिर से दौरा पड़ने की चिंता है।
- ✓ आप इससे निपटने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, निराश महसूस कर रहे हैं, या आत्म-क्षति के विचारों का अनुभव कर रहे हैं।
- ✓ आपकी चिंता आपके दैनिक जीवन को प्रभावित कर रही है, जिसमें काम, स्कूल या रिश्ते शामिल हैं।
- ✓ आपको चक्कर आना, सीने में जकड़न या सांस लेने में परेशानी जैसे शारीरिक लक्षण लगातार महसूस हो रहे हैं।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

हम यहां आपका समर्थन करने, आपको अपने भविष्य के प्रति अधिक नियंत्रण और आशावान महसूस कराने में मदद करने के लिए हैं।

सहायता उपलब्ध है

पैनिक अटैक को समझना और उसका प्रबंधन करना कोई ऐसी बात नहीं है जो आपको अकेले ही करनी है।

अधिक व्यावहारिक रणनीतियों को जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं और राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें जो मदद कर सकती हैं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

आरंभ करने के लिए lifeline.org.au/panic-attacks/services पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।



यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

- ☎ 13 11 14 पर कॉल करें
- ✉ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें
- 💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।