

کمیونٹی کی سطح پر نفسیاتی سماجی مدد

Community-based
psychosocial support

شرکت کرنے والوں کے لئے مختصر کتاب

Participant's book



PAKISTAN RED CRESCENT SOCIETY
SINDH PROVINCIAL BRANCH



European Union



Humanitarian Aid



Community-based psychosocial support

Participant's book

کمیونٹی کی سطح پر نفسیاتی سماجی مدد
شرکت کرنے والوں کیلئے مختصر کتاب

Printed in 2011
with the support of

European Union



Humanitarian Aid



Danish Red Cross



Community-based Psychosocial Support
Participant's book
A training kit

International Federation Reference Centre
for Psychosocial Support
PS Centre Publications
Blegdamsvej 27, DK-2100 Copenhagen, Denmark
Telephone: +45 35 25 92 00
Fax: +45 35 25 93 50
Mail: psychosocial.center@ifrc.org
Web site: <http://psp.drk.dk>

Front page photo:
Heine Pedersen/Danish Red Cross.
Young girl participating in psychosocial activities
after the 2003 earthquake in Bam, Iran.

Printed in Karachi 2011

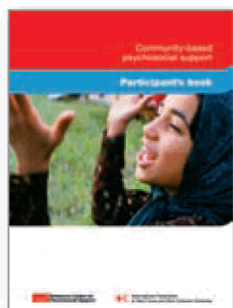
ISBN 978-87-92490-00-1

© International Federation of Red Cross and
Red Crescent Societies Reference Centre for
Psychosocial Support

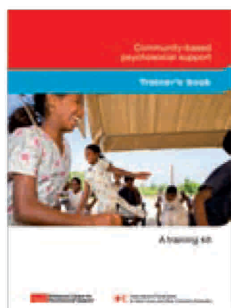
Please contact the Reference Centre for
Psychosocial Support if you wish to translate
or adapt any part of the Community-based
psychosocial support – A training kit. The
Reference Centre for Psychosocial Support
will supply further material as well as
information on how to state the source.
Mail: psychosocial.center@ifrc.org

The Participant's book is part of the
Community-based psychosocial support
A training Kit

The training kit includes:



Participant's book



Trainer's book



Training resources

Please also see:



Psychosocial
interventions
A handbook

پیش لفظ

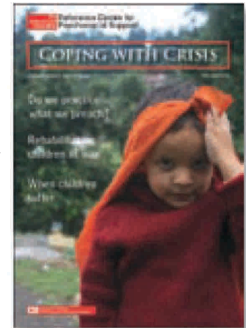
کسی مشکل بحرانی صورتحال میں، نفسیاتی سماجی مدد کوئی اضافی چیز نہیں بلکہ لازمی فریضہ ہے۔ اپنے ملازموں، مدد حاصل کرنے والے لوگوں اور رضا کاروں کی نفسیاتی سماجی بہبود کو بہتر بنانے کیلئے انٹرنیشنل فیڈریشن ریفرنس سینٹر فار سائیکوسوشل سپورٹ 1993 سے کام کر رہا ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ ہم نے یہ سیکھا ہے کہ عالمی سطح پر نفسیاتی سماجی صلاحیت کو بہتر کرنا لازمی ہے تاکہ قدرتی تباہیوں، دو طرفہ تنازعوں اور صحت سے متعلق مسائل کا تدارک کیا جاسکے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کیلئے ہم نے حکمت عملی کے ان پہلوؤں کو اپنا محور بنایا ہے: عملی طور پر مدد یا ساتھ دینا، قومی سوسائٹیز کی صلاحیت بڑھانا، رضا کاروں اور عملے کی اہلیت کو بڑھانا، معلومات میں اضافہ، پالیسی اور حکمت عملی کا ارتقا اور ترقی۔ کمیونٹی سطح پر نفسیاتی سماجی مدد کا یہ تربیتی کتاب ہماری ان کوششوں کا حصہ ہے جن کا مقصد ملکی سطح پر معاشروں کی صلاحیتوں میں اضافہ لانے کے لئے مدد کرنے کے ساتھ عملے اور رضا کاروں کی اہلیت میں بھی اضافہ کرنا ہے۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کتاب ریڈ کر اس ایڈ ریڈ کر اینڈ کے علاوہ نفسیاتی سماجی مدد کے شعبے میں کام کرنے والے دوسرے شرکت کرنے والے ساتھیوں کے لئے بھی فائدہ مند ذریعہ ثابت ہوگی۔

نانا ویڈیمین

مدیر اعلیٰ اور سربراہ برائے انٹرنیشنل فیڈریشن ریفرنس سینٹر فار سائیکوسوشل سپورٹ

انٹرنیشنل فیڈریشن ریفرنس سینٹر فار سائیکوسوشل سپورٹ کی ویب سائٹ
http://psp.drk سے آپ مزید تربیتی مواد حاصل کر سکتے ہیں اور سہ ماہی اخباری
میگزین، "کونگ وڈ کرائس" اور ماہوار الیکٹرانک اخباری میگزین کے لئے اندراج
کر سکتے ہیں۔



انٹرنیشنل فیڈریشن آف ریڈ کراس اینڈ ریڈ کریسنٹ سوسائٹیز

10

10

مقصد اور کردار

12

اصول اور نشان

13

ریفرنس سینٹر برائے نفسیاتی سماجی مدد

17

ترہیتی کورس 1 بحرائی حادثے اور نفسیاتی سماجی مدد

18

بحرائی حادثہ کیا ہے؟

20

نفسیاتی سماجی مدد کیا ہے؟

23

نفسیاتی سماجی مدد کی ضروریات

24

عمل اور رضا کاروں کی تربیت

27

ترہیتی کورس 2 اعصابی دباؤ اور اس سے نمٹنا

27

اعصابی دباؤ کیا ہے؟

28

اعصابی دباؤ کی علامات

29

انتہائی اعصابی دباؤ

32

پے چینجی، مایوسی اور حادثاتی صدمے کے بعد کا خلل

33

اعصابی دباؤ سے نمٹنا

35

نہننے میں مدد دینا

37

پیشہ ورانہ مدد کیلئے ماہرین کے پاس بھیجنا

27

ترہیتی کورس 3 نقصان اور غم

41

نقصان کیا ہے؟

42

غم۔ نقصان کا ایک رد عمل

45

اچانک ہونے والے نقصانات اور ان کے عام رد عمل

47

سماجی مدد۔ زخم بھرنے کے مرحلے کا لازمی حصہ

49

مدد کیسے کی جائے؟

10

ابتدائی کورس 4 کمیونٹی کی سطح پر نفسیاتی سماجی مدد

51

کمیونٹی میں نفسیاتی سماجی بہبود کو فروغ

52

کمیونٹی سے فرد کی تشکیل ہوتی ہے

53

اعصابی دباؤ کا شکار کمیونٹیز

54

غیر محفوظ گروپ

55

کمیونٹی کی سطح پر مدد

57

کمیونٹی کی سطح پر نفسیاتی سماجی سرگرمیاں

61

کمیونٹیز کو کیسے تیار کیا جاسکتا ہے؟

ترہیتی کورس 5 ابتدائی نفسیاتی حوصلہ افزا بات چیت

63

64

ابتدائی نفسیاتی مدد کی فراہمی

64

نفسیاتی رد عمل اور اس کے ساتھ متعلقہ مدد

66

حوصلہ افزا بات چیت

72

ٹیلیفون کے ذریعے مدد دینا

73

مدد دینے والے گروپ

75

ترہیتی کورس 6 بچے

75

بچوں کی صحت اور تحفظ

77

بچوں پر تشدد اور ان کے ساتھ زیادتی

79

اعصابی دباؤ کے واقعات پر بچوں کا رد عمل

81

تشدد اور زیادتی پر بچوں کا رد عمل

81

بچوں کے غم پر رد عمل

82

بچے کس طرح سامنا کرتے ہیں؟

83

بچوں کی مدد کیسے کی جائے؟

93

ترہیتی کورس 7 عملے اور رضا کاروں کے لئے مدد

93

عملے اور رضا کاروں میں اعصابی دباؤ

94

عملے اور رضا کاروں میں اعصابی دباؤ کی وجوہات

95

تھکن اور دل شکنگی کے آثار

96

عملے اور رضا کاروں کی دیکھ بھال

97

دوستانہ سہارا

99

اپنی دیکھ بھال

103

مزید مطالعہ کے لئے فرہنگ اور تجویزیں

110

ضمیمہ: نفسیاتی سماجی مدد کے لئے ہدایات

اظہار تشکر

ہم شکر یہ ادا کرتے ہیں عالمی نفسیاتی سماجی ماہروں اور پیشہ ور لوگوں کا جنہوں نے جامع نظر ثانی اور تکمیل کے مرحلے کے دوران ہمیں معاونت فراہم کی۔

مدیر اعلیٰ نانا ویڈیمین

ایڈیٹرز اور مددگار مصنف

وینڈی ایچر، ای سوزان اکاشا، پیٹر برلنر، لینی کرستینسن، جوڈی فیئرہام، ایلین جوناس ڈاٹر، باربرا جون، لوئی جول ہانسین، پرنیلی ہانسین، اسی لیر کی کرستینسن، لوئی کرگر، مارین مونی، ویانا لامبرجنت نازوس، اسٹیفن رچل، انجیلا گورڈن اسٹیورٹ سکندر جارج تھامر، آستیا تر۔

انٹرنیشنل فیڈریشن ریفرنس سینٹر فار سائیکوسوشل سپورٹ اس اشاعت کے لئے براہ راست مدد فراہم کرنے پر نیچے دیے گئے اداروں کا شکر گزار ہے۔

شرکت کرنے والوں کے لیے مختصر کتاب کے اردو ترجمے کی مالی معاونت یورپین کمیونٹی فار ہیومن ٹیرین ایڈ "ایکو" نے کی ہے۔



اس کے علاوہ ہم مندرجہ ذیل اداروں کی طرف سے اس اشاعت کیلئے فنی مدد فراہم کرنے پر احسان مند ہیں۔

آسٹریا کی ریڈ کراس، کینیڈا کی ریڈ کراس، فرانس کی ریڈ کراس، جیکا کی ریڈ کراس، یونیورسٹی آف کوپن ہیگن اور یونیورسٹی آف ٹائین گھم۔

فہرست

10	تعارف
17	1 تربیتی کورس بحرانی حادثے اور نفسیاتی سماجی مدد
27	2 تربیتی کورس اعصابی دباؤ اور اس سے نمٹنا
41	3 تربیتی کورس نقصان اور غم
51	4 تربیتی کورس کمیونٹی کی سطح پر نفسیاتی سماجی مدد
63	5 تربیتی کورس فوری نفسیاتی مدد اور حوصلہ افزا بات چیت
75	6 تربیتی کورس بچے
93	7 تربیتی کورس عملے اور رضا کاروں کی مدد
103	مزید مطالعے کیلئے فرہنگ، تجویزیں اور ضمیمہ

The International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

انٹرنیشنل فیڈریشن آف ریڈ کراس اینڈ ریڈ کریسنٹ سوسائٹیز

ریڈ کراس کی بنیاد 1863ء میں ڈالی گئی، جب ڈنانت سمیت جنیوا کے پانچ آدمیوں نے "انٹرنیشنل کمیٹی فار ریلیف ٹو دا ووٹڈ" بنائی، جو بعد میں انٹرنیشنل کمیٹی آف ریڈ کراس بنی۔ اس کی شناختی علامت سوئس پرچم کے الٹ سفید پس منظر کے ساتھ سرخ صلیب ہے۔

بنیادی مقصد اور کردار

انٹرنیشنل فیڈریشن آف ریڈ کراس اینڈ ریڈ کریسنٹ سوسائٹیز انسانی بھلائی اور بہبود کے لئے کام کرنے والی سب سے بڑی تنظیم ہے،

جب کبھی آفات آتی ہیں، تنازعات ہوتے ہیں، صحت کی ہنگامی حالتیں پیدا ہوتی ہیں جن کی وجہ سے لوگوں کے رشتے دار، دوست احباب، گھر اور روزی کے ذرائع چلے جاتی ہیں تو انسان اس وقت بھگتتا ہے۔ جذباتی تکلیف، غم، غصہ اور ناامیدی اس تقدیر کے حصے ہیں۔ ایسے حالات میں نفسیاتی سماجی مدد کی فراہمی ریڈ کراس ریڈ کریسنٹ کے بنیادی اصولوں اور قدروں کی عکاسی کرتی ہے۔ اس تعارف سے ہمیں اس تحریک کی تاریخ، اولین مقصد اور بنیادی اصولوں کی وضاحت اور پی ایس سینٹر کے کام کے بارے میں پتا چلتا ہے۔

ریڈ کراس کی تخلیق کا خیال 1859 میں آیا جب سانفرنواٹلی میں ہینری ڈنانت نامی ایک سوئس نوجوان کا اتفاق سے سامنا آسٹریا شاہی اور فرانکو ساروینین کی فوجوں کے درمیان خونی جنگ سے ہوا۔ جنگ کے میدان میں 40000 ہزار کے قریب لوگ مر چکے تھے اور کچھ زندگی اور موت کی کشمکش میں مبتلا تھے اور زخمیوں کے لئے کوئی طبی امداد موجود نہ تھی۔ ڈنانت نے سپاہیوں کے زخموں پر پٹیاں باندھنے، خوراک فراہم کرنے اور حوصلہ دینے کے لئے مقامی لوگوں کو منظم کیا۔ وہاں سے واپسی پر اس نے ملکی سطح پر امداد اور معاونت دینے والی سوسائٹیز کے قیام کی دعوت دی تاکہ جنگ میں زخمیوں کو مدد دی جاسکے اور اس طرح مستقبل کے جنیوا کنوینشن کی نشاندہی کی۔



- تباہیوں کا مقابلہ کرنے کے لئے جوانی کا رویا کرنا۔
 - تباہیوں کا مقابلہ کرنے کے لئے پیشگی تیاری
 - صحت اور کمیونٹی کی دیکھ بھال
- نفسیاتی سماجی مدد اور ضروری اور بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ اس لئے سرگرمیوں کے ان چاروں شعبوں میں اسے ضم کیا گیا ہے۔
- انٹرنیشنل فیڈریشن آف ریڈ کراس اینڈ ریڈ کریسنٹ سوسائٹیز انٹرنیشنل ریڈ کراس اور ریڈ کریسنٹ تحریک کے تین اجزا کا ایک حصہ ہے۔ باقی دو میں نیشنل سوسائٹیز اور انٹرنیشنل کمیٹی فار ڈار ریڈ کراس شامل ہیں۔
- نیشنل سوسائٹیز انسانی فلاح و بہبود کے میدان میں کافی سماجی خدمات فراہم کرتی ہیں جن میں تباہیوں سے بچنے کیلئے ہنگامی امداد اور ان ملکوں میں سرانجام دیے جانے والے صحت اور سماجی منصوبوں کے کام شامل ہیں۔ ان میں سے کئی نفسیاتی سماجی مدد فراہم کر رہی ہیں۔ جنگ کے دنوں میں نیشنل سوسائٹیز متاثر شدہ شہری آبادیوں کو مدد پہنچاتی ہیں اور جہاں مناسب ہوتا ہے وہاں فوج کے طبی شعبے کی بھی مدد کرتی ہیں۔
- انٹرنیشنل کمیٹی آف ریڈ کراس ایسی تنظیم ہے جس کے انسانی فلاح و بہبود والے بنیادی منصب کا محور جنگ اور ملکی تشدد میں مارے جانے والے لوگوں کی زندگیوں اور عزت و آبرو کا تحفظ کرنا اور انہیں مدد دینا ہے۔ جنگ اور تنازعے والی صورتحال میں تہہ تحریک کی طرف سے ہونے والی کارروائیوں کو رخ دیتی ہے اور ان میں ربط پیدا کرتی ہے۔

جو قومیت، نسل، مذہبی عقائد، سماجی طبقے اور سیاسی خیالوں کے فرق کے بغیر معاونت اور مدد فراہم کرتی ہے۔ انٹرنیشنل فیڈریشن اپنی فعال رضا کارانہ سرگرمی کے ذریعے ایسی دنیا کے لئے جدوجہد کر رہی ہے جس میں کمیونٹیز بہتر طریقے سے انسانی مصائب اور بحرانوں کا اعتماد کے ساتھ تدارک کر سکیں۔ جہاں انسانی تدبر کے لئے تعظیم ہو اور سماجی برابری اہمیت رکھتی ہو۔ انٹرنیشنل فیڈریشن کا بنیادی منصب انسان ذات کی قوت کو متحرک دے کر کمزور اور بے بس لوگوں کی زندگی میں بہتری لانا ہے۔

1919 میں بنیاد پڑنے کے بعد، انٹرنیشنل فیڈریشن کی 185 ریڈ کراس اور ریڈ کریسنٹ ممبر تنظیمیں ہیں۔ جنیوا میں مستقل انتظامی دفتر (سیکرٹریٹ) ہے اور پوری دنیا میں ہونے والی سرگرمیوں کو مدد فراہم کرنے کیلئے حکمت عملی کے تحت 60 سے زائد نامزد نمائندے مقرر ہیں۔

تباہیوں کا شکار ہونے والوں کے لئے انٹرنیشنل فیڈریشن امداد اور سہارے کی ہنگامی کارروایاں کرتی ہے اور اپنی ممبر نیشنل سوسائٹیز کی صلاحیتیں بڑھانے کے لئے اس مدد والے کام کو ترقیاتی سرگرمیوں کے ساتھ جوڑتی ہے۔

اس کی سرگرمیوں کا محور چار بنیادی شعبے ہیں:

- انسانی فلاح و بہبود والی اقدار کو فروغ دینا۔

بنیادی اصول

ریڈ کراس اور ہلال احمر تحریک کی سب سرگرمیوں کی رہنمائی نیچے دیئے گئے بنیادی اصولوں کے تحت ہونی چاہیے۔

- **انسانی ہمدردی اور خیر خواہی:** عالمی ریڈ کراس اور ہلال احمر تحریکوں کا آغاز اس خواہش کے تحت ہوا کہ جنگ میں زخمی لوگوں کو بغیر کسی فرق کے مدد دی جائے۔ یہ اپنے قومی اور مشترکہ قومی استعداد کے تحت، انسانی تکلیفوں کو روکنے اور کم کرنے کیلئے جدوجہد کرتی رہتی ہے۔ اس کا بنیادی مقصد انسانی زندگی اور صحت کا تحفظ کرنا، انسان ذات کے لئے عزت و تکریم کو یقینی بنانا، دوطرفہ رواداری، خلوص، تعاون اور سب انسانوں کے درمیان پائیدار امن کو فروغ دینا ہے۔
- **منصفانہ غیر جانبداری:** یہ تحریک قومیت، نسل، مذہبی عقائد، سماجی، طبقاتی اور سیاسی وابستگی تحت کوئی بھی فرق نہیں رکھتی۔ لوگوں کی ضرورتوں سے رہنمائی حاصل کرتے ہوئے یہ افراد کو تکلیفوں سے باہر نکالنے اور فوراً اپنی طرف متوجہ کرنے والے تکلیف دہ حادثوں کو ترجیح دینے کے لئے کوششیں کرتی ہے۔
- **غیر وابستگی:** سب کا اعتماد حاصل کرنے کیلئے یہ تحریک کسی جنگی کارروائی کا حصہ یا سیاسی، نسلی، مذہبی یا فکری نوعیت کے تضادات میں فریق نہیں بنتی۔
- **خود مختاری:** یہ خود مختار تحریک ہے۔ نیشنل سوسائٹیز اگرچہ اپنی حکومتوں کے انسانی فلاح والے کاموں میں ہاتھ بٹاتی ہیں اور ان ملکوں کے قانون کے تابع ہیں لیکن انہیں اپنی خودداریت اور آزادی ہر وقت لازمی طور پر قائم رکھنی ہے تاکہ وہ اپنے ہر عمل میں تحریک کے بنیادی اصولوں کے ساتھ مطابقت میں ہوں۔

- **رضاکارانہ خدمت:** یہ ہنگامی مدد فراہم کرنے والی رضا کار تحریک ہے جس میں معاشی فائدے کی کسی طور پر بھی کوئی ترغیب نہیں۔
- **یکجہتی:** کسی ایک ملک میں کوئی ایک ریڈ کراس یا ہلال احمر سوسائٹی ہو سکتی ہے۔ سوسائٹی تک لازمی طور پر ہر کسی کی رسائی ہو اور انہیں اپنے پورے علاقے میں فلاح و بہبود کا کام کرنا چاہیے۔
- **آفاقیت:** انٹرنیشنل ریڈ کراس اور ہلال احمر تحریک جس میں سوسائٹیز کا برابر کا رتبہ اور ایک دوسرے کو مدد دینے کی ایک جتنی ذمہ داری اور فریضہ ہے، عالمی طور پر وجود رکھتی ہے۔
- **شناختی نشان:** انٹرنیشنل فیڈریشن عالمی طور جانی پہچانی دو نشانیوں ریڈ کراس اور ہلال احمر کو اپنی شناخت کے طور پر استعمال کرتی ہے، جو سفید پس منظر پر بنی ہوئی ہیں۔ ان شناختی علامتوں کی لمبی تاریخ ہے۔ ریڈ کراس نشان کو باقاعدہ رسمی طور پر 1864 میں پہلے جینیوا کنونشن میں اختیار کیا گیا۔ ہلال احمر کو 1876 میں عثمانی سلطنت نے اپنایا اور 1929 میں جینیوا کنونشن کی طرف سے اسے تسلیم کیا گیا۔ آج کتنے ہی مسلمان ملکوں میں ریڈ کراس کی جگہ ہلال احمر کو استعمال کیا جاتا ہے۔
- 2005 میں تیسرے اضافی پروٹوکول کو اختیار کرنے کے بعد تیسری شناختی علامت ریڈ کرسٹل بھی اب عالمی قانون کے تحت مانا ہوا امتیازی نشان ہے۔ جس کا مرتبہ وہی ہے جو ریڈ کراس یا ہلال احمر کا ہے۔ نیشنل سوسائٹیز، سلامتی اور شناخت کے نئے مواقعوں کی فراہمی اور وہ ریاستیں جو ریڈ کرسٹل استعمال کرنا چاہتی ہیں اس کے لئے تیسرا پروٹوکول اس تحریک کے انسانی فلاح و بہبود کے تناظر میں غیر جانبدار اور خود مختار عزم کا عکاس ہے۔

The Reference Centre for Psychosocial Support

ریفرنس سینٹر برائے نفسیاتی سماجی مدد

13

ریفرنس سینٹر فار سائیکولاجیکل سپورٹ کا قیام ایک معتبر اور اعلیٰ مرکز کے طور پر لائے۔ 2001ء میں اس مرکز نے اپنا نام بدل کر انٹرنیشنل ریفرنس سینٹر فار سائیکوسوشل سپورٹ (پی ایس سینٹر) رکھا۔ پی ایس سینٹر کو مرکزی حیثیت ہونے کی وجہ سے اس کا کام بحرائی حادثوں سے متاثر علاقوں میں کمیونٹی سطح پر نفسیاتی سماجی خدمات کو آگے بڑھانا ہے۔

پی ایس سینٹر کا عزم ہے:

- آفات اور سماجی توڑ پھوڑ کے دوران نفسیاتی اثرات کے حوالے سے آگاہی میں اضافہ لانا
 - نفسیاتی سماجی مدد کے لئے سہولت فراہم کرنا
 - کمیونٹی کے منظم سماجی سلسلے اور مشکلات سے نمٹنے کیلئے ضروری فنی ڈھانچے کی دوبارہ بحالی کو فروغ دینا
 - نیشنل سوسائٹیز کو اس قابل بنانا کہ وہ کمزور گروپوں کی نفسیاتی سماجی ضرورتوں کو سمجھیں اور زیادہ بہتر طریقے سے ردعمل دے سکیں
 - جو لوگ دیکھ بھال کرتے ہیں، ان کے اس طرح سے خیال رکھنے کو فروغ دینا اور رضا کاروں کے لئے جذباتی مدد دینا
- پی ایس سینٹر متاثر لوگوں کی مدد کے لئے براہ راست عمل میں نہیں آتا بلکہ پی ایس سینٹر ریڈ کراس اور ریڈ کریسنٹ نیشنل سوسائٹیز کو ایسی مدد فراہم کرتا ہے تاکہ وہ اپنے مقامی عملے اور رضا کاروں کے ذریعے سرگرمی کریں۔ پی ایس سینٹر علاقائی اور مقامی سطح پر نفسیاتی سماجی نیٹ ورک بنانے میں بھی مدد فراہم کرتا ہے۔

پچھلے کچھ عشروں میں تباہیاں اور تنازعے شہری آبادیوں میں بڑھتے ہوئے جانی نقصان کا سبب بنے ہیں۔ متاثر آبادی کی جسمانی اور انتہائی بنیادی ضرورتوں کو روزانہ خوراک، صاف پانی اور پناہ گاہ کی صورت میں پورا کرنے کے ساتھ انٹرنیشنل فیڈریشن آف ریڈ کراس اور ریڈ کریسنٹ سوسائٹیز اور انسانی ہمدردی کے تحت کام کرنے والی دوسری تنظیموں نے، متاثر آبادی کی نفسیاتی اور سماجی تکلیف پر توجہ دینے کیلئے منصوبے ترتیب دیے ہیں۔

عالمی برادری کی تباہیوں اور جنگ کے نفسیاتی اور سماجی نتائج میں مسلسل بڑھتی ہوئی دلچسپی، نفسیاتی اور سماجی مدد والے منصوبوں میں اضافے سے ظاہر ہوتی ہے۔ یہ نیشنل عمل کا نیا میدان ہے اور نفسیاتی سماجی مدد کے کارآمد ہونے کا ثبوت سامنے آ رہا ہے۔

1991ء میں انٹرنیشنل فیڈریشن نے ہیلتھ اینڈ کیئر ڈویژن کے تحت نفسیاتی سماجی منصوبے (PSP) کو کثیر شعبہ جاتی سرگرمی کے طور پر شروع کیا۔ پروگرام پر عمل درآمد کے لئے فیڈریشن کی مدد سے ڈینش ریڈ کراس اور انٹرنیشنل فیڈریشن 1993 میں انٹرنیشنل



پی ایس سینٹر کی طرف سے تیار شدہ شرکت کرنے والوں کے لیے مختصر کتاب ریڈ کر اس اور ہلال احمر کی نفسیاتی سماجی مدد کے تناظر میں بڑھتے ہوئے متحرک کردار کی عکاس ہے۔ افراد، خاندانوں اور کمیونٹی کی ہنگامی حالتوں کا تجربہ اور ان کا تدارک کرنے کیلئے جوابی کارروایاں کرنے کا انداز بہت مختلف ہوتا ہے۔ اکثر لوگ انتھک ہوتے ہیں اور انتہائی حالات کو بھی قابو میں کر لیتے ہیں۔ ایک مختصر تعداد ایسا ہوتا ہے جن کو صدمے اور دکھ کی موجود علامتوں سے سامنا کرنے کیلئے مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

اسٹیفن پراجیکٹ اور حالیہ انٹرا جنسی اسٹینڈنگ کمیٹی آن مینٹل ہیلتھ اینڈ سائیکوسوشل سپورٹ کی طرف سے ملنے والی ہدایات، ریڈ کر اس اور ہلال احمر کی سرگرمیوں سے باخبر کرتی ہیں اور اس کتاب کے لئے مرکزی حیثیت رکھتی ہیں۔ ضمیمہ ویب سائٹس کیلئے لنکس اور نفسیاتی سماجی مدد کیلئے بنیادی رہنمائی کا اختصار فراہم کرتا ہے۔

آئی ایس سی ٹاسک فورس آن مینٹل ہیلتھ اینڈ سائیکوسوشل سپورٹ ان ایمرجنسی سینٹروں، جس میں انٹرنیشنل فیڈریشن آف ریڈ کر اس اور ریڈ کریسنٹ سوسائٹیز اور دوسری کئی ہی عالمی تنظیمیں جیسے عالمی ادارہ صحت (ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن) یونیسف اور سیوڈا چلڈرن شامل ہیں انہوں نے مل کر رہنما ہدایات ترتیب دینے کا کام کیا۔ 2007ء میں شائع شدہ یہ رہنما ہدایات، چار سطحوں پر کیے جانے والے وسیع تر کام کی وضاحت کرتی ہیں۔

- بنیادی خدمات اور سلامتی کے تناظر میں لوگوں کی ضرورتوں کو پورا کرنا۔
 - کمیونٹیز اور خاندانوں کی مدد کو زیادہ مضبوط کرنا۔
 - مرکز، غیر ماہرانہ مدد اور
 - خاص ماہرانہ مدد کی فراہمی
- آپ کو ان میں سے ایک یا ان سے زیادہ سطحوں پر کام کا تجربہ ہو سکتا

- ہے۔ شرکت کرنے والوں کے لئے مختصر کتاب جسے پی ایس سینٹر کی نفسیاتی سماجی مدد کے تربیتی پروگرام کیلئے رکھا گیا ہے، اس کا مقصد ہے:
 - بحرانی اور زندگی کیلئے مشکل صورتحال میں نفسیاتی سماجی رد عمل کے حوالے سے آگاہی کو بڑھانا
 - آفات کا سامنا کرنے کیلئے رد عمل اور تیارگی کو بہتر بنانا
 - آفتوں سے پہلے، ان کے دوران اور بعد میں نفسیاتی سماجی مدد کیلئے سہولت دینا۔
 - کمیونٹیز اور افراد کو صدمے کے بعد دوبارہ بحالی کی صلاحیت کو فروغ دینا
 - عملے اور رضا کاروں کی جذباتی مدد کو بہتر بنانا
- اس کتاب میں شامل ساتوں تربیتی کورس پی ایس سینٹر کے تربیتی پروگرام کا حصہ ہیں۔ اس کتاب میں اضافی مواد سمیت چھپے ہوئے اور آن لائن دستیاب مواد کیلئے ہدایات بتائی گئی ہیں۔ اس کتاب کو تعارفی مطالعے، تربیتی نصاب یا عملی میدان میں کام کیلئے حوالے کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ رہنمائی کے عام کتابوں کی طرح آپ کو ان خیالات کو اسی مخصوص ثقافتی تعلق کے ساتھ جوڑنا پڑے گا جس میں آپ کام کر رہے ہیں۔
- اس پورے کتاب میں نیلے خانے دیئے گئے ہیں، جن پر X کے نشان لگے ہوئے ہیں اور مثال دیئے گئے ہیں۔ سرخ خانوں پر F کا نشان لگا ہوا ہے اور یہ مواد سے متعلق کچھ حقیقتوں کے بارے میں ہیں۔
- اس سیریز میں تربیت دینے والوں کے لئے کتاب، تربیت دینے کیلئے پاور پوائنٹ، سی ڈی کیلئے تربیتی مواد اور نفسیاتی سماجی مدد: ایک رہنما کتاب شامل ہیں۔
- مزید معلومات کیلئے ہم آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ آپ اپنی آراء اور تبصرے اس پتہ پر بھیج سکتے ہیں:



**The International Federation
Reference Centre for
Psychosocial Support**

c/o Danish Red Cross
Blegdamsvej 27
2100 Copenhagen, Denmark
Tel.: +45 3525 9359
e-mail: psychosocial.center@ifrc.org
www.http://psp.drk.dk

پی ایس سینٹر، انٹرنیشنل فیڈریشن آف ریڈ کراس اور ریڈ کریسنٹ سوسائٹیز کا ایک حصہ ہے۔
یہ سینٹر کمیونٹیز اور افراد کی نفسیاتی سماجی ضرورتوں کو پورا کرنے کیلئے ریڈ کراس اور ہلال احمر کے
دوسرے شعبوں کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ پی ایس سینٹر کے پاس نفسیاتی سماجی مدد کے
بارے میں شائع شدہ مواد کے حوالے سے وسیع کمپیوٹرائزڈ معلومات (ڈیٹا بیس) موجود
ہے۔ جس تک اس ویب سائٹ کے ذریعے پہنچا جاسکتا ہے:

1

MODULE 1

تربیتی کورس 1



CRISIS EVENTS AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT

بحرانی حادثے اور نفسیاتی سماجی مدد

17

- حقیقی معاملات کو جوڑنے سے
- کمیونٹی کی پیشقدمی والی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کرنے سے، جیسے گھریلو مدد، تدریسی منصوبے، ہنری تعلیم، کمیونٹی سینٹروں کے قیام میں مدد دینا
- مددگار گروپ بنانا

سیکھنے کی باتیں

- بحرانی حادثے
- نفسیاتی سماجی مدد
- نفسیاتی سماجی مدد کی رہنما ہدایات
- آئی اے ایس سی کی رہنما ہدایات
- نفسیاتی سماجی مدد کیلئے مہارت اور صلاحیتیں



نفسیاتی سماجی امدادی سرگرمیوں کی کچھ مثالیں

- 2004 میں پسیلان اسکول کے محاصرے کے بعد انٹرنیشنل فیڈریشن اور ریشمن ریڈ کراس نے ایک کمیونٹی سینٹر قائم کیا اور بیرونی نرسوں کی آمد کا پروگرام اور متاثر بچوں کے کھیل کود کے کیمپ بھی قائم کئے۔
- سیرالیون میں جن لڑکیوں کو مصلح گروہ نے اغوا کیا اور جو جنسی استحصال کا شکار ہوئیں ان کو واپس لوٹنے پر اکثر بدنامی اور اذیت کا سامنا کرنا پڑا۔ کمیونٹی کی بات چیت سے مقامی لوگوں کو لڑکیوں کے احساسات کو سمجھنا آیا اور لڑکیوں سے برا برتاؤ کرنے پر جرمانہ لگا گیا۔ دونوں اقدامات سے برے برتاؤ میں کمی آئی اور کمیونٹی کو یکجا کرنے میں مدد ملی،
- سمندری سونامی سے اثر انداز ہونے والے ایک علاقے میں ایک اجتماعی قبر کے کنارے پر ایک ماتم گاہ بنائی گئی جہاں لوگ ایک لمحہ کی خاموشی اختیار کر سکیں۔ یہ بعد میں کمیونٹی سینٹر میں تبدیل ہو گیا۔

ریڈ کراس اور انجمن ہلال احمر اپنے رضا کاروں اور عملے کی مدد سے سب سے زیادہ کمزور اور غیر محفوظ لوگوں کی زندگیوں کو بہتر بنانے کیلئے جدوجہد کرتی ہے۔ اس کا مقصد صرف خوراک، صاف پانی، پناہ گاہ اور طبی امداد مہیا کرنا نہیں بلکہ ان نفسیاتی سماجی ضرورتوں کی طرف توجہ دینا بھی ہے جو بحرانی حادثوں کے دوران اور بعد میں نمودار ہوتی ہیں۔

گذشتہ عشرے میں 268 ملین لوگ ہر سال آنے والی آفتوں سے متاثر ہوئے ہیں اور کتنے ہی لڑکیوں، وبائی بیماریوں اور بحرانوں کی دوسری قسموں کا شکار ہوئے۔ ایسی صورتحال میں ہماری یا ہمارے آس پاس بسنے والے لوگوں کی زندگیاں درہم برہم ہو جاتی ہیں، تب ہمیں عام طاقتوں کو دوبارہ بحال کرنے کی خواہش ہوتی ہے۔ متاثر آبادی کو نفسیاتی سماجی مدد کی فراہمی کتنے ہی مختلف طریقوں سے کی جاسکتی ہے۔

- موجود ہونا اور یہ سننا کہ کسی خاندان کے ساتھ کوئی افسوسناک واقعہ کیسے پیش آیا
- عزیز واقارب سے رابطے کے ذریعے

بحرائی حادثوں کے پھیلاؤ میں انفرادی واقعات سے لے کر زبردست تباہیاں شامل ہیں۔ ریغمال بنانا، بیماری کا پھیلنا یا سمندری طوفان کی وجہ سے پوری آبادی کی تباہی بھی اس میں شامل ہیں۔

اس پہلے ترہیتی کورس میں ہم بحرائی حادثے کے بعد آبادی کی نفسیاتی سماجی ضرورتوں پر نظر ڈالیں گے۔ خاص طور پر ہم ان سوالوں پر نظر ڈالیں گے:

F

بحران Crisis

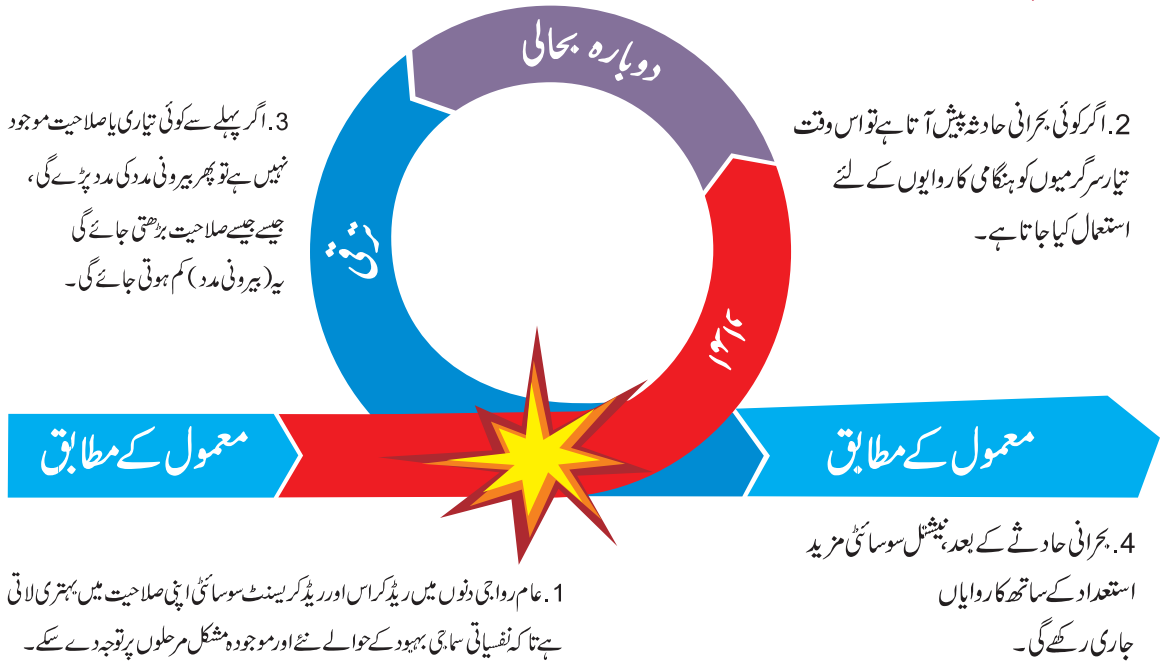
کسی بھی فرد یا معاشرے کی معمول کی زندگی میں حادثاتی واقعات کا اچانک رونما ہونا جس سے عمل اور سوچ کے طریقوں پر نظر ثانی ضروری ہو جائے۔ عام روزمرہ کی زندگی سرگرمیوں سے بے خبر ہو جانے کا احساس۔ مثال کے طور پر کوئی بھی فرد بحران سے گزر سکتا ہے جب اس کی نارمل زندگی میں اچانک کوئی تبدیلیاں آتی ہیں جیسا کہ کسی پیارے کی موت ہونا یا نوکری یا صحت سے محرومی۔

1. بحرائی حادثہ کیا ہے؟
2. نفسیاتی سماجی مدد کیا ہے؟
3. مختلف سطحوں والی ضروریات میں ہمارا رد عمل کیسا ہو؟
4. عملے اور رضا کاروں کی حیثیت میں ہم اپنی مہارتوں اور عام صلاحیتوں کو کیسے بڑھائیں۔

بحرائی حادثہ کیا ہے؟

بحرائی حادثہ عام روزمرہ کی زندگی کے تجربوں سے ہٹ کر ایسا بڑا واقعہ ہے جو اس کی زد میں آنے والے لوگوں کی زندگیوں کے لئے خطرناک ہونے کے ساتھ بے بسی، خوف اور دہشت کا احساس بھی دلائے۔

ڈانگرام 1: ریڈ کراس ایس ڈی کریسنٹ نیشنل سوسائٹی کے لئے تیاری اور ہنگامی جوانی کارروائی کے عناصر



لو احقین پر ایک گہرا جذباتی اثر چھوڑتی ہے۔ اگر ایک نقصان کا پہلے سے پتہ ہو چاہے صرف خیال میں ہی ایسا ہو تو اس کے جذباتی اثرات میں کمی آسکتی ہے۔ اسی کے برعکس اچانک اور اتفاقیہ طور پر ہونے والے واقعات سے ہونے والے نقصانات سے نمٹنا مشکل ہوتا ہے۔



بام میں زلزلہ



2003ء میں ایران کے شہر بام میں گردونواہ کے گاؤں میں جب زلزلہ آیا تو کم از کم 32000 لوگ مارے گئے 90 فیصد قصبہ تباہ ہو گیا۔ جس کی وجہ سے ایک لاکھ لوگ بے گھر اور قصبے کے 4 ہسپتال اور یتیم خانے بھی تباہ ہو گئے۔ شہر میں آدھے سے زیادہ صحت کا خیال رکھنے والے کارکنوں کی موت نے بچانے کے عمل میں بھی رکاوٹ ڈالی۔ زندہ بچ جانے والے اپنے تباہ ہو جانے والے گھروں کے قریب خیمے ڈال کر سوائے جیکہ جھٹکے جاری رہے ہزاروں کی تعداد میں بچے یتیم ہو گئے۔ بے روزگاری اچانک بڑھ گئی، کیونکہ فیکٹریاں اور ذریعہ معاش کی جگہیں تباہ ہو چکی تھیں۔ زلزلہ بام کے لوگوں کی تکلیف شروعات تھا۔

F

بحرانی حادثات کی مثالیں

حادثات، پرشدوسر گرمیاں خودکشیاں، قدرتی آفات، انسانی ہاتھوں سے آنے والی تباہیاں جن میں جنگ، دھماکے، گیس کا پھٹنا اور وبائی امراض جیسی مثالیں شامل ہیں۔

کسی فرد یا کمیونٹی پر کسی واقعے کا کیسا اثر پڑیگا اس کیلئے مختلف عناصر کام کرتے ہیں۔ متاثر لوگوں کی دوبارہ بحالی کی صلاحیت اور خود بحرانی واقعہ اس سنگین حادثے کے نفسیاتی سماجی ردعمل کا تعین کریں گے۔

واقعات کی خاص نوعیت

کسی بحرانی حادثے کے نفسیاتی سماجی اثر کے حوالے سے کئی خاص نوعیتیں ہیں جن کا انحصار واقعے کی بنیاد، اس کے پھیلاؤ اور مدت پر ہوتا ہے۔

ایسی تباہیاں جو قدرتی آفات کی وجہ سے پیدا ہوں، جیسے بیماری یا قدرتی تباہیاں، جن کے نتیجے میں لوگوں کا غصہ مرنے والے انسانوں یا خدا پر ہوتی ہے۔ جبکہ انسانی ہاتھوں کی تباہی کے نتیجے میں لوگ ذمہ دار اشخاص پر غصے کا اظہار کرتے ہیں اور اس وجہ سے حادثے کا ذہن پر اثر زیادہ ہوتا ہے۔ ارادے کی شدت اور بچانے کی صلاحیت بھی کسی حادثے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس لئے کہ کسی شخص کی طرف سے ملنے والی تکلیف اور صدمہ قبول کرنا مشکل ہوتا ہے جیسے تشدد یا بدسلوکی جرم کا احساس بھی ایسی صورت میں بڑھ جاتا ہے جب آدمی کو پتا چلے کہ کسی مخصوص تباہ کن حادثے سے بچا جاسکتا تھا۔

بہت سوں کے لئے فوری موت کم تکلیف سہنے کے لحاظ سے آسان ہوتی ہے۔ کیونکہ موت سے پہلے سہی جانے والی تکلیف عام طور پر



حملے کے بعد

سائٹو اور اس کا دوست جون پارٹی سے گھر جا رہے تھے۔ وہ نوجوانوں کے ایک ٹولے کے قریب سے گزرے۔ ٹولے میں سے ایک نے جون پر چلانا شروع کر دیا۔ جون بھی ان پر چلایا۔ گروہ سائٹو اور جون کے پاس آیا اور ان میں سے ایک نے جون کے پیٹ میں لات ماری اور وہ زمین پر گر گیا۔ سائٹو جون کی مدد کرنا چاہتا تھا لیکن پھر انہوں نے سائٹو کو لاتوں سے مارنا شروع کر دیا۔ وہ بے ہوش ہو گیا۔ بعد میں جون کو برآمدہ محسوس ہوا کہ اس نے سائٹو کی مدد نہیں کی۔ اسے ان لوگوں سے بھی نفرت محسوس ہوئی جنہوں نے ان پر حملہ کیا تھا۔

مستحکم جذباتی تعلق اور سماجی مدد، مضبوط حفاظتی عناصر ہوتے ہیں۔

ترہیتی کورس 14 اس موضوع کو زیادہ تفصیل سے بیان کرتا ہے۔

کچھ لوگوں کیلئے سماجی یا نفسیاتی مشکلات ہونے کا خطرہ نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔ بچے، بزرگ ذہنی اور جسمانی طور پر معذور لوگ اور صحت یا ذہنی تکالیف میں مبتلا افراد اور غربت میں رہنے والے لوگ خطرے میں دیکھنے میں آئے ہیں۔ بحرائی واقعے کی نوعیت کی بنیاد پر ضروریات کا تعین کرنے سے نہ صرف نفسیاتی سماجی بہبود کو درپیش خطرات سامنے آجاتے ہیں، اس کے علاوہ اس کو برقرار رکھنے کیلئے درکار ذرائع کا بھی پتہ چل جاتا ہے۔

نفسیاتی سماجی امداد کیا ہے؟

اس اصطلاح "نفسیاتی سماجی" کا مطلب انسان کے نفسیاتی اور سماجی پہلوؤں کے درمیان ایک تعلق ہے، جہاں ایک پہلو دوسرے پر اپنا اثر چھوڑتا ہے۔ نفسیاتی پہلو میں ذہنی اور جذباتی سوچ کا انداز، جذبوں اور ردعمل کی نوعیت شامل ہیں۔

بڑے پیمانے پر ہونے والے بحران جن کی وجہ سے بہت سارے لوگ متاثر ہوتے ہیں، ان میں بہت کم لوگ زندہ بچتے ہیں کہ ایک دوسرے کی مدد کر سکیں۔ اس کے باوجود بڑے پیمانے پر ہونے والے بحران کمیونٹی کے اجتماعی ردعمل اور عالمی امداد کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے لوگوں کو مل بیٹھ کر اپنے دکھ بانٹنے کا موقع ملتا ہے۔ مختصر مدت والے بحران کی نسبت کم جذباتی اثرات مرتب کرتا ہے۔ بہر حال ایسے واقعات جو ایک دوسرے کے پیچھے جلدی جلدی ظاہر ہوں اور شدید ہوں وہ بڑے عرصے تک جاری رہنے والے حادثات کی طرح گہرا اثر چھوڑتے ہیں۔

مشکلات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت

بہت سے لوگوں میں صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ مشکلات سے نسبتاً اچھے طریقے سے نمٹ سکیں اور بہتری کی طرف لوٹ سکیں۔ بہت سے سماجی نفسیاتی اور حیاتیاتی عناصر پر اس چیز کا انحصار ہوتا ہے کہ آیا لوگ نفسیاتی مسائل کا شکار ہونگے یا وہ بہتر طور پر مشکلات کا مقابلہ کر سکیں گے۔ (IASC Guidelines 2007, page 3)

ایسے سماجی نفسیاتی اور حیاتیاتی عناصر جن کی وجہ سے لوگ مشکلات کا ڈٹ کر مقابلہ کریں، حفاظت کرنے والے بنیادی عناصر کہلاتے ہیں۔ یہ عناصر مشکل اور پریشانی میں شدید نفسیاتی اثرات کے امکان کو کم کر دیتے ہیں۔ ایک خیال رکھنے والے خاندان یا کمیونٹی سے تعلق رکھنا، روایات ثقافت کو برقرار رکھنا اور ایک مضبوط مذہبی عقیدہ یا نظریہ ہونا، یہ تمام حفاظتی عناصر کی مثالیں ہیں۔

بچوں کیلئے خاندان کے اندر اور خاندان سے باہر اپنے بڑوں سے



مشکلات میں مقابلہ کرنے کی صلاحیت

ایک فرد کی مشکلات سے نمٹنے کی صلاحیت، اور ایک نیا توازن اور نظام بحال کرنا جب پرانا توازن تباہ ہو جائے۔ اکثر اس کی تشریح پلٹنا بھی کی جاتی ہے۔

"نفسیاتی سماجی بہبود" استعمال کرتے ہیں۔ آئی ایس سی کی رہنما ہدایات نے ایسی عملی ساخت اور ڈھانچے کو عمل میں لایا جو ہنگامی حالات کے شروع ہونے سے پہلے کاروائیوں کا خاکہ فراہم کرتا ہے



یادوں سے نمٹنا سیکھنا

ایران کے علاقے بام کی ایک لڑکی فریبہ کو یاد ہے جب زلزلے نے اس کی دنیا کو درہم برہم کر دیا۔ زلزلے سے زیادہ تر شہرتاہ ہو گیا اور ہزاروں کی تعداد میں لوگ مارے گئے۔ جس میں فریبہ کی بہن بھائی بھانجی اور بھانجی بھی تھے اور اس طرح اس کی کمیوٹی تباہ ہو گئی۔ اس نے اپنا گھر، روزگار اور عزیز واقارب کھو دیے۔ فریبہ کو وہ وقت نہیں بھولتا تھا جب وہ کئی گھنٹے اپنی بہن کے ساتھ مٹی کے ڈھیر تلے دفن رہی۔ "مجھے یاد ہے کہ کس طرح پتھروں کے ڈھیر تلے میری بہن میرے سامنے مر گئی اس کو بچانے والا ادھر کوئی نہ تھا۔ فریبہ ان بہت سے لوگوں میں سے ایک تھی جنہوں نے ایرانی ہلال احمر کی سرگرمیوں ذریعے مدد لی۔ ان سرگرمیوں میں بچے اور بڑے مل کر گاتے، تصاویر بناتے، دستکاری کرتے، کھانا پکاتے یا کھیتے کودتے اور اپنے غم بھی بانٹتے تھے۔ اس طرح سماجی سلسلوں کو دوبارہ سے قائم کیا گیا اور شرکاء میں زندگی کی ایک لہر دوڑی اس کلاس نے مجھے ان یادوں سے نمٹنے میں مدد دی۔ فریبہ نے بتایا

سماجی پہلو میں سماجی تعلق، خاندان اور کمیوٹی کا مربوط نظام، سماجی قدریں اور ثقافتی رسمیں شامل ہیں۔ نفسیاتی سماجی مدد ایسی سرگرمیوں سے منسوب ہے جن کا مقصد افراد، خاندانوں اور کمیونٹی کی نفسیاتی اور سماجی ضرورتوں پر توجہ دینا ہوتا ہے۔

عملی سرگرمیوں اور طریقہ کار کا ایک وسیع میدان نفسیاتی سماجی مدد کے حوالے سے زیر عمل ہے اور اسی گونا گوں عمل سے مطابقت رکھنے والے اصطلاح بھی موجود ہیں۔ ی اس وقت پریشانی کا سبب بن جاتے ہیں جب تنظیموں کے اندر اور باہر اصطلاح اور اس کے استعمال میں فرق ہو یا پہلے اصطلاح کی حوصلہ افزائی کی جائے۔ مثال کے طور پر "ٹراما" اور "ٹراما ٹائزڈ" کافی حساس لفظ ہیں۔ یہ اصطلاح ایک طرف تو کچھ لوگوں کیلئے بحرانی واقعات کے بعد ان کی زندگی میں شکست و ریخت کو پر زور طریقے سے بیان کرتے ہیں اور دوسری طرف کچھ لوگوں کی ذہنی صحت اور نفسیاتی سماجی مسائل کو نظر انداز کرتے ہوئے صرف ان کی نفسیاتی بیماریوں پر نظر رکھتے ہیں۔

ذہنی صحت اور نفسیاتی سماجی طریقوں کے درمیان ربط قائم کرنے کیلئے آئی اے ایس سی کی رہنما ہدایات یکساں ہم آہنگی کا ذریعہ بنتی ہیں۔ تعریفوں کے مکمل طور پر صحیح ہونے میں فرق ہے۔ وہ افراد جو بنیادی طور پر صحت کے لئے کام کرتے ہیں وہ "دماغی صحت" کی بات کرتے ہیں اور اس طرح دوسرے شعبوں میں کام کرنے والے



نفسیاتی سماجی مدد

نفسیاتی سماجی مدد ایسی سرگرمیوں کو کہا جاتا ہے جن کا مقصد لوگوں کی نفسیاتی اور سماجی ضرورتوں پر توجہ دینا ہو۔



کو یہ سمجھنے میں مدد کرتی ہے کہ زیادہ دباؤ سے کیسے بچا جائے اور لوگوں کو اپنی ہی بحالی میں مصروف رکھتی ہے۔ یہ خود اعتمادی کی حوصلہ افزائی کر کے دوسروں کا ہاتھ بٹاتی ہے تاکہ وہ اپنے رنج اور صدمے سے باہر آسکیں اور اپنی زندگیوں کی دوبارہ تعمیر کریں۔ جب بام شہر کے لوگ کھیل کود اور دستکاری جیسی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں تب وہ درحقیقت اپنی بحالی کے لئے ابتدائی فعال قدم اٹھا رہے ہوتے ہیں۔

نفسیاتی سماجی مدد کے لئے کافی مختلف قسموں کی سرگرمیاں ہیں۔ کچھ مثال نیچے دیئے جاتے ہیں: بحران کے بعد ابتدائی نفسیاتی مدد کرنا (متاثر شخص کو تسلی دینا اور اس کی بات سننا) ہنگامی ضرورت کیلئے براہ راست رابطے میں مدد دینا، بحث مباحثہ کیلئے گروپ بنانا، معائنے کی سہولیات، متاثر لوگوں کو نفسیاتی رد عمل کے سلسلے میں عملی معلومات ہونا، اسکول کی سطح پر سرگرمیاں جہاں بچے کھیل سکیں، اعتماد اور بھروسے کو دوبارہ حاصل کر سکیں اور بہتری تعلیم حاصل کر سکیں۔

نفسیاتی سماجی مدد، چاہے وہ خصوصی طور پر ترتیب دیا گیا منصوبہ ہو یا کسی وسیع تر منصوبے میں ضم کیا گیا ہو، مربوط نظام کے اندر لوگوں کو فعال طور پر شریک کرے۔ کبھی کبھار اس کا مطلب ہوتا ہے کہ کسی کمیونٹی میں سماجی مدد کو دوبارہ قائم کرنا یا مضبوط کرنا تاکہ لوگ بحرائی حادثے کی صورت میں مؤثر جوابی امدادی کارروایاں کر سکیں۔ جو بھی سرگرمیاں ترتیب دی جائیں لیکن سرگرمیوں کی ترتیب، عمل درآمد اور جانچ پڑتال میں بحران سے متاثر لوگوں کا رہبری والا کردار ہونا چاہیے۔

شرکت اور حصہ داری کی یہ سطح، براہ راست متاثر لوگوں کے مفادوں اور شکایتوں کا ازالہ کرے گی اور شرکت اور حصہ داری کی قدر و قیمت واضح کرنے سے نفسیاتی اور سماجی فائدے ملیں گے۔

اور شدید بحران میں کم سے کم فوری کارروایاں تجویز کرتا ہے۔ ریڈ کر اس اور ہلال احمر کے پاس اس کا مطلب یہ ہے کہ آئی ایس سی کی رہنما ہدایات ضروری ہیں، جب ہم دوسری عالمی تنظیموں کے ساتھ کام کرتے ہیں یا جیسے نیشنل سوسائٹی کو روزمرہ کی صورتحال سے سامنا ہوتا ہے۔ رہنما ہدایات کے بارے میں مزید تفصیل کیلئے اس ترہیتی کورس میں دیکھیں "نفسیاتی سماجی مدد کی ضرورتیں" اور ضمیمہ الف میں "نفسیاتی سماجی مدد کے لئے رہنما ہدایات"

ریڈ کر اس اور ہلال احمر کے مطابق نفسیاتی سماجی مدد کبھی کبھی ایسے منصوبوں کے ذریعے دی جاتی ہے جو خاص طور پر نفسیاتی سماجی معاملات پر توجہ دینے کے لئے تربیت دیے جاتے ہیں۔ اس کے باوجود عام طور پر نفسیاتی سماجی مدد کو دوسری سرگرمیوں میں ضم کیا جاتا ہے۔ جیسے: ہنگامی امداد کے دوران صحت کے منصوبے، ایچ آئی وی اور ایڈز زدہ لوگوں کے لئے امدادی پروگرام یا اسکول کی سطح پر امدادی منصوبے۔ حقیقت یہ ہے کہ زیادہ تر خاندان کے افراد، دوستوں اور پڑوسیوں کو مدد کیلئے فطری طریقے میں کوئی بھی رکاوٹ نہیں ہوتی اور بنیادی ضرورتیں اچھی طرح سے پوری ہو جاتی ہیں۔ اسی وقت کسی بھی بڑی سرگرمی یا منصوبے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

نفسیاتی سماجی مدد کی مثالیں

اس مثال کے مطابق فریبہ اور زلزلے کے دوسرے متاثر لوگوں کی منظم سرگرمیوں کے ذریعے مدد کی گئی۔ اس طرح کی مدد لوگوں کو اس لئے فراہم کی جاتی ہے کہ وہ روزمرہ کی زندگی کی طرف لوٹیں۔ ان میں عزت اور آبرو کا احساس بحال ہو۔ لوگوں کی زیادہ سے زیادہ تعداد کو یہ مدد دینے کے سلسلے میں افراد کے بجائے گروپوں کے ساتھ مل کر کام کرنا زیادہ کارآمد ہوتا ہے۔

اس طرح نفسیاتی سماجی مدد سماجی نظام کو دوبارہ نافذ کرتی ہے، لوگوں

نفسیاتی سماجی مدد کی ضروریات

اہرام کی شکل میں دی گئی یہ مثال، مدد کے تہدار نظام کی وضاحت کرتی ہے۔ تہدار سطح لوگوں کو مطلوب مختلف قسموں کی معاونت کی نشاندہی کرتی ہے۔ جس کی ضرورت انہیں بحران کے دوران، دوبارہ تعمیر کے شروعاتی مرحلے میں یا کافی سالوں تک رہنے والے افلاس اور بدحالی کے تجربے کے دوران پڑ سکتی ہے۔

ان چاروں سطحوں پر فراہم کی جانے والی مدد کا حاصل مطلب نیچے دیا جاتا ہے:

1. بنیادی سہولتیں اور سلامتی

لوگوں کی بنیادی ضرورتوں اور سلامتی کے قانونی حق مثلاً منظم ریاستی حکمرانی اور بنیادی سہولیات جیسے خوراک، صاف پانی، صحت صفائی اور پناہ گاہ کی ضرورتوں کو پورا کر کے ان کی خیریت اور بہبود کو تحفظ دیا گیا ہے۔

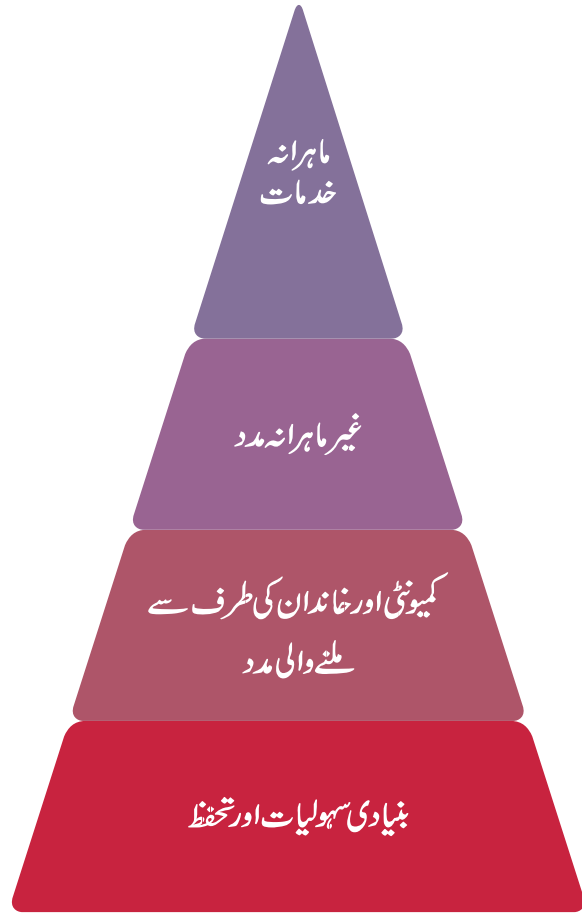
- نفسیاتی سماجی سرگرمی کی یہاں ضرورت پڑے گی تاکہ اس بات کی تائید کی جاسکے کہ بنیادی سہولیات اور تحفظ دیا گیا ہے اور مطلوبہ سماجی لحاظ کو مد نظر رکھتے ہوئے بخوبی سرانجام دیا گیا ہے۔

2. کمیونٹی اور خاندان کی طرف سے ملنے والی مدد

کچھ لوگوں کو کمیونٹی اور خاندان کی لازمی مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہنگامی حالتوں میں عام طور پر ٹوٹ پھوٹ کے سبب خاندان اور کمیونٹی کا منظم سماجی جال ٹوٹ سکتا ہے۔

- یہاں نفسیاتی سماجی مدد کی سرگرمی میں خاندان کا اتنا پتا معلوم کرنا اور انہیں دوبارہ چلانے یا سماجی مدد کے منظم رابطوں کی حوصلہ افزائی کرنا شامل ہے۔

نفسیاتی سماجی مدد کی سرگرمیوں میں عورتوں، بچوں اور ایسے گروپوں کو شامل کرنے کی سرگرمیاں شامل ہیں جو تشدد اور استحصال کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس قسم کی سرگرمیوں میں تحفظ اور سلامتی کو بحال کرنا، اسکول تک رسائی اور مناسب مذہبی رسموں کیلئے مواقعوں کی فراہمی جیسے کمیونٹی میں تدفین وغیرہ اہم ہوتا ہے۔ ضرورتیں اور تقاضے ہر صورت میں مختلف رہیں گے اور ان کا انحصار حادثے کے حالات، مقامی رسموں رواجوں اور دستیاب وسائل پر ہوگا۔



2

MODULE 2

تریبتی کورس 2



MARNO KONIG / IFRIC

STRESS AND COPING

اعصابی دباؤ اور اُس سے نمٹنا

سیکھنے کی باتیں

- اعصابی دباؤ کیا ہے؟
- اعصابی دباؤ، اس کی شدت اور نازک حادثوں کے دوران عام رد عمل
- شدید ذہنی دباؤ کے رد عمل کے اثرات پر قابو پانا
- طویل عرصے تک رہنے والے اعصابی دباؤ کے نتائج: جذباتی مسائل، بے چینی، ڈپریشن، اور حادثاتی صدمے کے بعد دباؤ کا خلل

27

- **روزمرہ کا دباؤ (ہیڈی دباؤ)** جو زندگی کی ان آزمائشوں کو پیش کرتا ہے جو ہمیں چاق و چوبند رکھتی ہیں اور جن کے بغیر کتنے لوگوں کی زندگی پھینکی اور فضول ہے۔
- **مجموعی دباؤ (تناؤ)** ایسا اعصابی دباؤ اس وقت پڑتا ہے جب دباؤ کے ذرائع مسلسل بڑھتے جاتے ہیں۔ جس سے روزمرہ کی زندگی کے کاموں میں حرج پڑتا رہتا ہے۔
- **تشویشناک دباؤ (صدمہ)** اُن صورتوں میں پڑتا ہے جب زندگی کے تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے متاثر افراد جسمانی اور نفسیاتی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوتے ہیں۔

لوگ نازک حادثات کا رد عمل مختلف طریقوں سے کرتے ہیں۔ خاموشی اختیار کرنا، درد اور تکلیف سے چلانا، وقتی طور پر آپے سے باہر ہو جانا، غصے اور محرومی کی وجہ سے پھٹ پڑنا۔ اس تربیتی کورس میں رواجی اور شدید اعصابی دباؤ کی وضاحت کی گئی ہے اور ساتھ میں عملی اور رضا کاروں کی رہنمائی کے لئے ایسے اقدامات بھی واضح کیئے گئے ہیں جو وہ خود اٹھا سکتے ہیں، اور پیشہ ورانہ مدد کے لیئے کب بھیجنا چاہیے یہ بھی بتایا گیا ہے۔ اس تربیتی میں ان باتوں کا جائزہ لیا گیا ہے:

- اعصابی دباؤ کیا ہے؟
- اعصابی دباؤ کی عام علامات کونسی ہیں؟
- شدید اعصابی دباؤ
- بے چینی، ڈپریشن اور حادثاتی صدمے کے بعد اعصابی دباؤ کا خلل
- اعصابی دباؤ سے نمٹنا
- اعصابی دباؤ سے نمٹنے میں مدد دینا
- پیشہ ورانہ مدد کے لئے ماہرین کے پاس بھیجنا

اعصابی دباؤ کیا ہے؟

اعصابی دباؤ جسمانی یا جذباتی آزمائش کا ایک عام رد عمل ہے جو اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب طلب اور تقاضے موجودہ وسائل کی حد سے تجاوز کر جاتے ہیں۔ اعصابی دباؤ کی مختلف قسمیں ہیں۔

F

صدمہ Shock

زندگی کا ایسا تاثر جو بیرونی واقعات کے وقوع پذیر ہونے سے پیدا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے انسان کی رد عمل کی صلاحیت یا تو مفلوج ہو جاتی ہے یا بالکل سلب ہو جاتی ہے۔ ایس حالت میں رہنے والے انسان جذباتی بل چل، بے چینی یا مایوسی سے گزرتے ہیں۔

صدماقی مرحلہ

نازک حادثے سے متاثر شخص کے رد عمل کا پہلا مرحلہ یہ ہے کہ اس کی پہچان اس کی بے بسی والے انداز اور مشینی حرکتوں سے کی جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے متاثر شخص کو معلومات کے سمجھنے میں مشکلات پیش آسکتی ہیں۔

اعصابی دباؤ کی علامتیں

اعصابی دباؤ کے ردعمل مختلف ہو سکتے ہیں اور ان کا دارومدار صورتحال کی شدت پر ہے اور فرد کی خصوصیات اور پچھلے تجربے بھی اس میں شامل ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود ایسا ہوا ہے کہ اعصابی دباؤ جسم کی مادع، نفسیاتی اور سماجی کارگزاری کے ساتھ باہمی عمل کرتا ہے۔

لڑو یا بھاگو Fight or Flight

جب لوگ کسی بڑے خطرے سے دوچار ہوتے ہیں تو ان کا ردعمل بھی فطری ہوتا ہے۔ اس فطری ردعمل کو "لڑو یا بھاگو" والا ردعمل کہا جاتا ہے۔ جسمانی تحفظ کا یہ ردعمل انسان ہو یا جانور دونوں میں پیدا ہوتا ہے۔ لڑو یا بھاگو والا یہ ردعمل جسم کو جسمانی سرگرمی کے لئے تیار کرتا ہے جس سے ہیجان خیز مادے ایڈرینالائن اور دوسرے ہارمونز خارج ہوتے ہیں جن سے جسم میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ جیسے دل کی دھڑکن اور دوران خون کا بڑھنا، سانس کا تیز تیز چلنا اور پسینہ خارج ہونا۔

اعصابی دباؤ کی عام نشانیاں

اعصابی دباؤ کی نشانیاں مختلف انداز میں ظاہر ہو سکتی ہیں:

- جسمانی نشانیوں میں پیٹ کا درد، تھکاوٹ
- ذہنی نشانیاں یہ ہوں گی کہ اسے اپنی توجہ ایک طرف مبذول کرنے میں مشکل پیش آئے گی اور وقت کا صحیح تعین کرنے کی صلاحیت بھی جاتی رہے گی۔
- جذباتی علامتوں میں یہ ہوگا کہ وہ بے چینی اور اداس رہنا۔
- روحانی طور پر اسے زندگی بے مقصد نظر آئے گی۔
- طور طریق کی نشانیوں میں شراب کا بے جا استعمال (انجام سے بے پرواہ) بیکار سمجھنا۔
- دوسرے لوگوں کے ساتھ جھگڑوں کی وجہ سے خود کو اوروں سے لاتعلقی سمجھے گا۔

یہ رواجی علامتیں ہیں اور عام طور پر کچھ ہفتوں کے اندر ختم ہو جاتی ہیں۔ اس کے باوجود اگر یہ نشانیاں برقرار رہیں اور زیادہ عرصے تک رہنے کی وجہ سے صورتحال بگڑ جائے تو اس کا مطلب ہے کہ ذہنی دباؤ شدت اختیار کر رہا ہے۔ اگلے حصے میں اسی چیز کا جائزہ لیا گیا ہے کہ انتہائی اعصابی دباؤ میں کیا صورتحال پیش آتی ہے۔



اعصابی دباؤ کے ساتھ نمٹنا

ایٹالیڈز کے مرض کے ساتھ زندگی گزار رہی ہے اور اپنے مستقبل کے لئے مسلسل پریشان ہے۔ ہسپتال داخل ہونے کے اخراجات کیسے پورے ہونگے، دوائیں اور کھانا کیسے ملے گا، اگر وہ مرگئی تو اس کے بچوں کا کیا ہوگا۔ ساتھ میں وہ اپنی اس موجودہ حالت پر بھی شرمندہ ہے۔ وہ خود کو دنیا میں تنہا محسوس کرتی ہے اور اس وقت کو یاد کرتی ہے جب اس کا شوہر زندہ تھا۔ اسے سہارا دینے والے لوگوں کے ساتھ ہی وقت گزارنے میں سکون ملتا ہے۔ یہ لوگ دوستوں کی طرح مل بیٹھ کر ہنستے ہوئے ہر چیز کے بارے میں باتیں کرتے ہیں۔ جب وہ ان لوگوں میں سے اٹھ کے چلی جاتی ہے تو اسے ایسا لگتا ہے کہ اس کے کندھوں سے پتھروں کا بوجھ اتر گیا ہے۔



ہر آدمی کا زندگی میں کہیں نہ کہیں اعصابی دباؤ سے سامنا ہوتا ہے۔ لیکن کچھ لوگ دوسروں سے زیادہ اس چیز کا شکار ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کی زندگی نازک حادثوں میں گزرتی ہے انہیں دباؤ شدید صورت میں بھی ہو سکتا ہے۔ ایسے لوگ جو ہنگامی حالتوں میں مدد کرنے کی خدمات میں شامل ہوتے ہیں یا جنہیں لوگوں کی سماجی یا نفسیاتی مدد کے لئے رکھا جاتا ہے انہیں بھی ایسی صورتحال کا سامنا ہوتا ہے جہاں انہیں انتہائی اونچی سطح کے اعصابی دباؤ کا سامنا ہو سکتا ہے۔

طوفان کی وجہ سے جہاں زندگی، املاک، ذریعہ معاش اور بنیادی انتظامی ڈھانچہ کو اہم نقصان پہنچا وہاں لوگوں میں انتہائی اعصابی دباؤ بھی متوقع تھا۔ بہتری وقت کے ساتھ آتی ہے اگر ایسا نہیں ہو رہا تو پیشہ ورانہ مدد ڈھونڈنی چاہیے۔ اس تربیتی کورس کے آخر میں (پیشہ ورانہ کی طرف بھیجنے کے لیے) مثالوں کے ساتھ بتایا گیا ہے کہ لوگوں کو کب پیشہ ورانہ مدد کی طرف بھیجنا چاہیے۔

عام نفسیاتی ردعمل

انتہائی اعصابی دباؤ سے متاثر لوگ اکثر بے چینی میں مبتلا رہتے ہیں۔ خوفزدہ، ہر لساں رہتے ہیں۔ خاص طور پر اس وقت جب حادثے کی یادوں سے انہیں سامنا ہوتا ہے۔ اپنا توازن کھونے کی فکر، حالات سے نبرد آزما کی صلاحیت نہ ہونا، اسی پریشانی میں رہنا کہ ایسی صورتحال پھر نہ پیش آئے۔ ایسے لوگ ماحول میں موجود خطرے کو ہر وقت تاڑتے رہتے ہیں



پانی کا ڈر

آیو 14 برس کی تھی جب اس نے اپنی بہن کو ہندستان کے سمندری سونامی طوفان میں کھو دیا۔ ان کا آبائی گھر جو سمندر کے ساتھ ہی تھا وہ بھی تباہ ہو چکا تھا۔ چار مہینوں تک آیو کنارے کے قریب جاتے ہوئے ڈرتی رہی۔ وہ اکیلی نہ تھی لیکن اس علاقے میں موجود دوسرے بچے بھی پانی سے خوفزدہ تھے۔



اعصابی دباؤ کی عام علامتیں

سر درد
نیند میں خلل
تھکن
چڑچڑاپن
جسم کے مختلف حصوں میں درد
مسائل کے حل کرنے کی صلاحیت میں کمی
جسم میں توانائی کی سطح کا گھٹنا
تمباکو اور شراب جیسی چیزوں کا کثرت سے استعمال

انتہائی اعصابی دباؤ

اس حصے میں اعصابی دباؤ کی وجہ سے ہونے والے عام نفسیاتی جسمانی اور سماجی ردعمل کو واضح کیا گیا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو اعصابی دباؤ کا تجربہ کسی نازک صورتحال میں گرفتار ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ انہیں اس بات کا بمشکل یقین آتا ہے کہ ان کے اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کیا پیش آیا ہے۔ بعد میں آنے والے دنوں میں کچھ لوگ پریشان حال، مغموم، خوفزدہ اور بے حس نظر آتے ہیں۔ اگرچہ ایسے ردعمل عجیب لگتے ہیں لیکن یہ بات سمجھنا اہم ہے کہ اسی طرح کے تاثر کسی غیر معمولی حادثے پہ ظاہر کرنا قطعی طور پر رواجی اور قابل فہم بات ہے۔

حادثے کی نوعیت اور دوسرے عوامل پر دار و مدار رکھنے کے باوجود نفسیاتی طور پر صحتیاب ہونے کیلئے ان ردعمل سے باہر نکلنے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ کوئی بھی شخص پہلے دن تو خود کو بہتر محسوس کرے گا لیکن اگلے دن اسے بڑا دھچکا بھی لگ سکتا ہے۔ صحتیاب ہونے میں وقت ضرور لگتا ہے۔ مثلاً 2004 میں آنے والے سونامی

دیکھتا ہے، جیسے پھر سے وہ ہی کچھ اس کے ساتھ ہو رہا ہو۔ اس حادثاتی صدمے کے تجربے کو محسوس کرتے ہوئے اسے ذائقے، یو یا لمس کا مشاہدہ ہوتا ہے۔ توجہ میں کمی بھی ایک عام اثر ہے۔ چیزوں کو یاد رکھنے میں بھی مشکل پیش آتی ہے۔

انسان میں افسردگی اور جرم کے احساسات بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ کسی جو ابداً کو اس طریقے سے نہ نبھانے کی وجہ سے یا دوسروں کو شرمسار کرنے یا چاہتے ہوئے بھی اپنا کردار نہ نبھانے کی وجہ سے لوگوں میں احساس ندامت یا شرمساری آجاتی ہے۔ کچھ لوگوں کو غصہ بھی آتا ہے۔ متاثر لوگ اکثر سوچتے ہیں کہ "میں ہی کیوں؟" انہیں ان لوگوں پر غصہ آتا ہے۔

X

جب کوئی بچہ مر جاتا ہے

جب 6 سالہ وادی کی ہنگامی حالت میں موت واقع ہوگئی تو اس کا خاندان بکھر کر رہ گیا۔ موت پر ہونے والے نفسیاتی ردعمل، خاص طور پر غم ناقابل برداشت تھا۔ وادی کا باپ اس معاملے میں اپنے جذبات کا اظہار کسی سے نہیں کرنا چاہتا تھا لیکن وادی کی ماں کو اپنے دکھ افسوس اور تکلیف کو ظاہر کرنے کی ضرورت تھی۔ وہ مسلسل اپنے ہونے والے نقصان کے بارے میں باتیں کرتی رہتی اور اس وقت بہت زیادہ دل شکستہ ہو جاتی تھی جب وہ اپنے جذبات کا اظہار اپنے شوہر کے ساتھ کرنے پاتی تھی۔ باپ غصے میں ہوتا تھا اور ماں دکھی رہتی تھی۔ دونوں مایوسی کا شکار تھے۔



F

شدید اعصابی دباؤ کے عام ردعمل

بچپنی
مسلسل چوکنا رہنا
چونک جانے والے ردعمل ظاہر کرنا
توجہ میں کمی
حادثے سے دوبارہ گزرنا
ملامت کا احساس
افسردگی
غصہ
جذباتی بچھی
لا تعلقی
مایوسی
ذہنی طور پر گریز کرنا
پہلو تھی والا طرز عمل اختیار کرنا

یا ایسی چیزوں سے بھی انہیں ڈر لگا رہتا ہے جو کبھی انہیں بے ضرر نظر آتی تھیں۔ انتہائی اعصابی دباؤ میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان اپنے بچوں یا دوسرے قریبی لوگوں کے لئے حد سے زیادہ تحفظ چاہتا ہے۔ اسے یہ فکر گھیرے رہتی ہے کہ انہیں تھوڑی سی بھی دیر نہ ہو جائے یا انہوں نے صحیح وقت پر فون بھی کیا تھا کہ نہیں۔ ایسے لوگوں میں یہ بھی عام نشانی ہے کہ ان کے اوسان جلدی خطا ہو جاتے ہیں۔ تیز شور اور اچانک حرکات انہیں ایک دم سے چونکا دیتی ہیں۔

اکثر لوگ نیند کے خلل میں مبتلا ہوتے ہیں اور تیز روشنیوں والے یا بھیا نک خواب دیکھتے ہیں۔ شروع میں یہ خواب کسی واقعے یا تجربے کے بارے میں ہوتے ہیں۔ لیکن تبدیل بھی ہو سکتے ہیں اسی طرح پریشان یا بے چینی والے ہوتے ہیں۔ حادثے کے بارے میں محفل ہونے والی یادیں تصورات اور خیالات بغیر کسی وجہ کے اچانک نازل ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ دوسری سوچیں، عکس یا احساسات، بو، آوازیں کسی ادھوری موسیقی کی صورت یا کسی ٹی وی پروگرام کی شکل میں آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ایسا شخص دوبارہ وہ ہی حادثہ

دباؤ کا مقابلہ کرتے ہیں ان میں فرق ہو سکتا ہے۔ اس لئے عملے اور رضا کاروں کو ان مختلف پس منظروں کا خیال رکھتے ہوئے تہذیبی حساسیت کو استعمال کرنے کی ضرورت پڑے گی۔

عام سماجی رد عمل

اکثر صورتوں میں مصیبت اور نقصان کا مشترکہ احساس لوگوں کو اپنے قریب لاسکتا ہے اور نئے بندھن باندھنے میں یارشتوں کو مضبوط کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس کے باوجود کبھی کبھی شدید اعصابی دباؤ رشتوں میں بھی تناؤ پیدا کر جاتا ہے۔ دوسروں کا سہارا کم ہونا شروع ہو جاتا ہے یا بالکل ہی نہیں رہتا۔ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں بالکل تھوڑی یا غلط قسم کی مدد دی گئی ہے۔ ان کی یہ بھی سوچ ہوتی ہے کہ جن حالات سے وہ گزر رہے ہیں ان پر انہیں سہا ہا نہیں جاتا اور اس کے ساتھ دوسرے لوگوں سے بہت زیادہ توقعات بھی وابستہ کر لیتے ہیں۔

اعصابی دباؤ کا شکار خاندانوں کا رد عمل ایک دوسرے سے قطعی مختلف ہوتا ہے۔ کچھ خاندان اس کا اظہار اس طرح کرتے ہیں کہ آپس میں قریب آ جاتے ہیں اور ایک دوسرے کو زیادہ سے زیادہ سہارا دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ اور خاندانوں میں یہ ہوتا ہے کہ یا تو برداشت کرتے ہیں یا پھر تشدد پر اتر آتے ہیں۔ کبھی کبھی خاندان کے افراد کے مختلف رد عمل اور بدلے ہوئے کردار کی وجہ سے ان کے میل جول میں تبدیلیاں آ جاتی ہیں۔ مثلاً یہ چیز خاندان کے فرد کی موت پر خاص طور پر نظر آتی ہے۔

جن کے بارے میں ان کا خیال ہے کہ یہ لوگ حادثے کے دوران یا بعد میں ہونے والے کچھ واقعات کے ذمہ دار ہیں۔ دوسرے لوگ جذباتی بے حسی والی حالت سے گزرتے ہیں۔ محبت اور غصے کے جذبولوں سے عاری ہو جاتے ہیں۔ لائق، مایوسی لوگوں سے کچھ میل جول نہ کرنا اور یہ سوچ رکھنا کہ کسی کو کچھ فکر نہیں اس اعصابی دباؤ کے عام رد عمل ہیں۔

کنارہ کشی والے رد عمل (Avoidance Reactions) بھی پائے گئے ہیں۔ جیسے حادثے کے ساتھ جڑی ہوئی یادوں اور خیالات سے ذہنی طور پر احتراز کرنا۔ اپنے طرز عمل سے دوسری سرگرمیوں اور مقامات سے خود کو دور رکھنا بھی عام رد عمل ہے۔ مثلاً پانی کے قریب جانا یا ایسی چیزوں کو دیکھنا جو جائے حادثہ پر نظر آئیں تھیں۔ انتہائی اعصابی دباؤ کی طرف جانے کے بعد ذہنی اور عملی کنارہ کشی اس کے عام شروعاتی مرحلے ہیں۔ صحتیابی کے شروعاتی مرحلوں میں، ایک مخصوص حد تک ایسی چیزوں سے اجتناب کرنا، مثلاً اس کے بارے میں گفتگو کرنا بھی لوگوں کو سنبھلنے میں مدد دینا ہے۔ تاہم یہ کنارہ کشی ایک طویل عرصے تک جاری رہے تو اس سے دوسرے مسائل بھی کھڑے ہو سکتے ہیں اور یہ چیز لوگوں کو حادثے کے بارے میں بات کرنے سے بھی روک سکتی ہے۔ اگر یہ حالت چھ ماہ میں بہتر نہیں ہوتی تو پھر اسی صورت کو دائمی حالت جانا جائے گا اور اس کے لئے پیشہ ورانہ مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

عام جسمانی رد عمل

انتہائی اعصابی دباؤ کے جسمانی رد عمل زیادہ تر عام اعصابی دباؤ جیسے ہوتے ہیں۔ اہم فرق یہ ہے کہ شدید دباؤ میں جانے کے بعد ان رد عمل کا زیادہ اچانک حالت میں ظاہر ہونے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ یوں کہنا چاہیے کہ پہلے چوبیس سے اٹھتالیس گھنٹوں تک اور اس سے آگے تک بھی جاری رہتے ہیں۔ اکثر صورتوں میں یوں بھی ہوا ہے کہ ان کی شدت اور دورانیہ میں چھ سے آٹھ ہفتوں میں کمی آ جاتی ہے۔ اگر صدمات مختلف نوعیت کے ہیں تو اس کے لئے مقررہ دورانیہ سے زیادہ وقت بھی لگے گا۔ مختلف ثقافتیں اور معاشرے کس طرح اعصابی

F

شدید اعصابی دباؤ کے عام جسمانی رد عمل

نیند میں خلل
کچکی اور لرزہ طاری رہنا
پٹھوں میں تناؤ
جسم کا دکھنا اور دریں ہونا
جسمانی تناؤ
تیز دل کی دھڑکن
متلی، الٹی یا اسہال
حیض میں رکاوٹ یا قربت سے بیزاری

بنیاد رضا کارانہ اصول ہیں۔
نتیجے میں عملے اور رضا کاروں اور کمیونٹی وسائل سے ملنے والا نفسیاتی
سماجی سہارا پیشہ ورانہ مدد کے ساتھ ہاتھوں ہاتھ مل رہا ہے۔

F **تکلیف دہ واقعات کی وجہ سے طویل عرصے تک
رہنے والے شدید نفسیاتی ردعمل**
بے چینی
عام طور پر تکلیف، پریشانی اور گھبراہٹ کی وجہ سے یہ ناخوشگوار
غیر یقینی حالت ظاہر ہوتی ہے۔ اس کی زیادہ تر پہچان توجہ سے محروم
رہ جانے والا خوف ہے۔ جیسے خوف کوئی ڈرنے والی مخصوص چیز ہو۔
ڈپریشن (ماہوسی)

اس حالت کی خصوصیت میں نااہلی نامیدی کا احساس پیدا ہونا، بے
بسی جمود، یاسیت دائمی اور متعلقہ علامتوں کا ظاہر ہونا شامل
ہے۔ اس حالت کا تعلق اکثر کسی شدید نقصان سے ہوتا ہے۔ یہ عام
ردعمل اگرچہ تھوڑے عرصے کے لئے ہوتا ہے لیکن اگر کسی خلل میں
تبدیل نہیں ہو رہا تو پھر اسے آہستہ آہستہ کم کرنا چاہیے۔

حادثاتی صدمے کے بعد اعصابی دباؤ کا خلل

یہ خلل نفسیاتی طور پر پریشان کن واقعات کے پیش آنے کی وجہ سے
ہوسکتا ہے۔ مثلاً قدرتی آفات، مسلح لڑائیاں، جسمانی حملے اور
بدسلوکی۔ ایسے حادثات جو کسی نہ کسی طرح زندگی کو درپیش خطرے
کے باعث پیش آئے ہوں۔ اس حالت کی علامتوں کو تین حصوں
میں بانٹا گیا ہے۔ ایسے حادثے سے دوبارہ گزرنے، واقعے کی یادوں
سے اترا کرنا اور تیسرا گھبراہٹ، نیند اور پیٹ کی تکلیف اور توجہ
مركز کرنے میں مشکلات پیش آنے جیسی علامتوں میں اضافہ ہونا۔
اس صورت میں یہ بھی ہوتا ہے کہ واقعے کے تصورات اور سوچیں بار
بار آتی ہیں اور نفسیاتی بے بسی اور ارد گرد کے ماحول سے وابستگی کم
ہوجاتی ہے۔

ضروری نہیں کہ خاندان کے افراد ایک جیسا ردعمل ظاہر کریں، اس
لئے انہیں سہارا بھی مختلف نوعیت کا چاہیے ہوتا۔ خاندان کے اندر
اگر اس بات کا خیال نہ رکھا جائے اور اس بات کو قابل قبول نہ سمجھا
جائے تو پھر اس سے رشتوں میں کھچاؤ آجاتا ہے اور نوبت ایک
دوسرے پر الزام تراشیوں تک پہنچتی ہے۔ یہ ایک عام بات ہے کہ
والدین پریشانیوں اور مسائل کو اپنے بچوں تک پہنچنے نہیں
دیتے۔ لیکن اکثر یہ ہوا ہے کہ چھوٹے بچوں تک کو خفیہ باتوں کا پتہ
چل جاتا ہے۔ بحرانی صورتحال کے بعد بچوں کا بڑوں پر سے اس
چیز سے اعتماد اٹھ سکتا ہے کہ وہ صورتحال کو قابو کر بھی پائیں گے کہ
نہیں۔ اس لئے انہیں والدین اور بڑوں پر اعتماد کرنے میں
مشکلات پیش آتی ہیں۔

بے چینی، ڈپریشن اور حادثاتی صدمے کے بعد اعصابی دباؤ کا خلل

نازک حادثے کے بعد بہت سارے لوگ بے چینی اور ڈہتی دباؤ کا
شکار ہو جاتے ہیں یا اپنے ذہنوں میں دوبارہ اس واقعے کو ہوتے
ہوئے دیکھتے ہیں۔ عام طور پر ایسے ردعمل آہستہ آہستہ ذہن سے
زائل ہو کر آخر ختم ہی ہو جاتے ہیں۔ پھر بھی جن لوگوں کو ایسا لگے کہ
یہ ردعمل طویل عرصے کے لئے موجود رہیں گے اور ان کی صورت
گبڑتی جائے گی تو یہ چیز ایک سنجیدہ مسئلے کی طرف لے جاتی ہے۔
اس وقت پیشہ ورانہ مدد ضروری ہے۔

عام اور نمایاں تین خلل یہ ہیں: بے چینی، انتہائی افسردگی کا خلل، اور
حادثاتی صدمے کے بعد کے دماغی دباؤ کا خلل۔ یہ خلل کچھ علامتیں
ایک جیسی رکھتے ہیں لیکن علاج پر توجہ مختلف طرح کی ہوتی ہے۔ اس
ترہیت میں یہ خلل شامل نہیں ہیں۔ (اس کی ضرورت اہرامی شکل پر
موجود 4 سطح پر پڑتی ہے۔ دیکھیں ترہیتی کورس 1)۔ اس کے لئے
طویل المیاد تربیت کی ضرورت ہے جو ماہرین کے زیر نگرانی دی
جاتی ہے۔ ریڈ کر اس اور ریڈ کریسنٹ کا کام کسی بھی کے مقامی صحت
کے سماجی کاموں میں مدد دینا ہے۔ ہمارا کام کمیونٹی سطح پر ہے جس کی

بھی ہیں۔ ردعمل سے مقابلے کا مقصد زندہ رہنا ہے۔ بحرانی صورت کے دوران اور بعد میں بھی جسمانی، سماجی اور نفسیاتی طور پر کام کرتے رہنا ہے۔ مقابلہ کرنا ایک متحرک مرحلہ ہے۔ مخصوص حالات میں تبدیلی کے بعد اس میں بھی تبدیلی آتی رہتی ہے۔

نپٹنے والی تدابیر

نفسیاتی اصطلاح میں لوگ دو طرح سے مقابلہ کرتے ہوئے دیکھے گئے ہیں: یا تو درگزر سے کام لیتے ہیں یا پھر راستہ نکالنے تدبیروں کو اختیار کرتے ہیں۔ لوگ درحقیقت بہتر انداز میں کام کرنے لگتے ہیں، جب وہ ان راستہ نکالنے والی تدابیر کو اپناتے ہیں۔ اپنے مسائل کا سامنا کرتے ہوئے اور انہیں حل کرنے کی کوشش میں ان کے اعصابی دباؤ کی سطح میں کمی کے نتائج نکلتے ہیں اور آگے بڑھنے میں انہیں آسانی ہوتی ہے۔ صورت حال سے دامن چھڑانے سے منفی سوچیں اور جذبات، مایوسی اور نفسیاتی اور جسمانی تناؤ جیسے نتائج نکل سکتے ہیں۔

پہلو تہی والی تدبیروں میں تسلیم نہ کرنا اور لاطعلقی جیسی سوچیں شامل ہیں جس کا مطلب ہے سامنا کرنے سے گریز کرنا یا اس شخص نے فیصلہ کر لیا ہے کہ اب کچھ نہیں ہو سکتا۔

F

انکار نہ کرنا Denial

ایسا مذمتی نظام جس میں پریشانی سے بچنے کیلئے احساسات، خواہشوں، ضرورتوں اور سوچوں کو رد کیا جائے۔

F

علیحدگی Dissociation

ایسا مرحلہ جس میں سوچیں، ردعمل، جذبات باقی ماندہ شخصیت سے الگ ہو جاتے ہیں۔ متاثر لوگوں کو اس بات کا احساس نہیں رہتا کہ ان کے ساتھ اور ان کے آپس کیا ہو رہا ہے۔

جس کی وجہ سے لوگوں میں موجود اکیلے پن اور بدنامی جیسے خیالات میں کمی آرہی ہے جو وہ خراب ذہنی صحت کی وجہ سے محسوس کرتے ہیں۔

سانحہ کے بعد والی صورتحال میں عوام کی نفسیاتی سماجی ضروریات کا اندازہ لگانے سے پہلے ایک بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ وہ لوگ جو اس حادثے سے پہلے زیادہ خطرے میں تھے (جو اکثر بچے، جوان، بوڑھے اور وہ لوگ جو جسمانی یا ذہنی طور پر معزور ہوتے ہیں) انہیں شدید ردعمل میں مبتلا ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اگر یہ دباؤ والی صورتحال زیادہ عرصے تک برقرار رہے تو کچھ لوگ اس کے بوجھ تلے دب جاتے ہیں۔ یہ صورتحال اسی وقت پیش آسکتی ہے اگر لوگ بے گھر ہو جاتے ہیں یا ان کے پاس ذریعہ معاش نہیں رہتا، یا پھر وہ لڑائی والے علاقوں میں رہ رہے ہوتے ہیں۔ ایسی صورتوں میں ان کی صحت یابی اور زیادہ پیچیدہ ہو جاتی ہے۔

اعصابی دباؤ کے ساتھ نمٹنا

جس طرح نازک حادثوں کے بہت زیادہ ردعمل ہوتے ہیں اسی طرح ان حادثوں کے اثرات سے نمٹنے کے بہت سارے طریقے

F

نبرد آزمانی Coping

نبرد آزمانی ایسا مرحلہ ہے جس میں زندگی کی نئی صورتحال کو اپنایا جاتا ہے۔ جس میں مشکل حالات میں سنبھالنا، مسئلوں کو حل کرنے کی کوشش کرنا، تضاد یا دباؤ کو برداشت کرنے یا کم کرنے کی جدوجہد کرنا شامل ہے۔ نبرد آزمانی کے صحت بخش طرز عمل میں یہ چیز بھی شامل ہے کہ مدد کے لئے دوسروں کی طرف بھی بڑھے، دباؤ کی وجہ کو ختم کرنے یا اس کو حل کرنے کے لئے سرگرمی کے ساتھ کام کرے۔ دباؤ سے نمٹنے کے غیر صحت مند رویے میں یہ باتیں شامل ہیں: خطرے کو نظر انداز کرنا، اپنی بے بسی کا اظہار دوسروں پر کرنا، ذاتی طور پر ادویات کا استعمال اور عام انداز میں کام کرنے کے لئے صحت اور تحفظ کے خطروں میں خود کو ڈالنا اس طرح کا طرز عمل ہے۔

راستہ نکلنے والی تدبیروں میں جو باتیں شامل ہیں ان میں صورتحال کا مطلب جاننا، سہارا تلاش کرنا اور ایسی کوششیں کرنا جن سے مسائل حل ہو سکیں۔ بھوتنا کے مثال کی طرف دیکھیں تو پتہ چلتا ہے کہ اُس کے کچھ مسائل اس رضا کارانہ کام کی وجہ سے حل ہو جاتے ہیں۔ جب وہ بچوں کے لیے کام کرتی ہے تو وہ انہیں راستہ نکلنے والی تدبیروں پر عمل کرتی ہے۔ اس لیے کہ اُسے رضا کارانہ سہارا چاہیے، وہ خود کو اکیلا محسوس کرتی ہے اور اسے پھر سے زندگی کا مطلب سمجھ میں آ گیا ہے۔

دباؤ سے نمٹنے کی دی گئی صحت مند تدابیر بے بسی کو کم کرنے ابرنے کی طاقت کو بڑھا کر نوازن کو منتقل کرتی ہے۔ مثلاً روزمرہ کے کام اپنے وقت پہ کرنے سے آزادی کو مضبوطی لیتی ہے اور اس سے متزلزل صورتحال میں ہونے والی بے بسی کے احساس کا توڑ ہوتا ہے۔



نقصان اور ڈپریشن سے نبرد آزمانی

بھوتنا تھائی لینڈ میں کھاؤ لیک پھوکت کے سمندر کے قریب رہتی ہے۔ 2004 کے ہندستانی سمندری سونامی میں اس نے اپنا سب کچھ کھو دیا۔ یہاں تک کہ اپنے مستقبل کی امید بھی۔ اب وہ دو کمروں کی کھولی میں رہتی ہے۔ جہاں اس کے پاس اپنی ذاتی خلوت بھی نہیں۔ اس کے شوہر کوئی نوکری ملی ہے لیکن اس کے پاس نہیں۔ جس کی وجہ سے وہ مایوس ہو گئی ہے۔ ان کے پاس بہت کم رقم رہ گئی ہے لیکن اس سے بھی بدتر حالت یہ ہے کہ اسے نہیں لگتا کہ اس کی زندگی کی کوئی اہمیت ہے۔ اس کے پاس کرنے کے لیے کچھ نہیں، مستقبل کے دوسرے کوئی خواب نہیں اور ایسا کوئی نہیں جس سے اپنے دل کی بات بھی کہہ سکے۔ اس لئے وہ کمسن بچوں کے لئے رضا کارانہ کام کرتی ہے۔ جب وہ بچوں کی مدد کرتی ہے تو کچھ دیر کے لئے وہ اپنے آپ اور اپنی زندگی کو بھی بھول جاتی ہے۔ اس طرح سے اسے موجودہ صورتحال میں دوسرے رضا کاروں سے بھی بات چیت میں مدد ملتی ہے۔



کپڑے دیں ان کے زخموں کا علاج بھی کریں۔ اس طرح کی سرگرمیاں کسی بڑے نقصان کو روکتی ہیں اور یہ کام مزید مدد کے لئے بنیاد ہوتا ہے۔

ان کے قریب رہیں:

لوگوں کا دنیا میں اعتبار اور بھروسے کا بنیادی احساس وقتی طور پر ختم ہو جاتا ہے۔ اس لئے یہ ان کی مدد ہوگی کہ ان کے قریب رہا جائے۔ خاموشی کے ساتھ ان میں پھر سے بھروسے کا رویہ پیدا کرنے کی کوشش کی جائے۔

انہیں دلا سادیں اور اعتماد بحال کریں

انہیں یہ پتہ ہونا چاہیے کہ وہ آپ پر بھروسہ کر سکتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی پہچانی اور شدید جذبات کے اظہار سے پریشان نہ ہوں۔ مددگار کی طرف سے ان کے قریب رہنا بھی ان کا خیال رکھنے کی علامت ہے۔ لوگوں سے پوچھیں کہ ان کے ساتھ کیا ہوا ہے۔ وہ کیسے جی رہے ہیں انہیں اپنے تجربات پریشانیوں اور احساسات کے باری میں خود بات کرنے دیں، لیکن کسی کو بولنے پر مجبور نہ کریں۔ انہیں یقین دلائیں کہ یہ ردعمل جائز ہے اور ساختوں کے بعد کی صورتحال میں رابطوں میں مشکلات اور مادی مسائل پیش آتے ہیں۔ انہیں جھوٹا دلا سنا دیں بلکہ حقیقت پسند اور مخلص بنیں۔ اس طرح کا سہارا متاثرین میں یہ اعتماد دلاتا ہے کہ ان کی مدد کرنے والا نیک نیت ہے اور وہ دنیا میں تنہا نہیں ہیں۔ ایسے لوگوں کو اپنی صورتحال سمجھنے میں مدد ملتی ہے اور یہ اعصابی دباؤ کے مقابلے کی طرف پہلا قدم ہے۔



قریب رہنا

جوناس خوفزدہ تھا۔ اس کے ہاتھ کانپ رہے تھے۔ ریڈ کراس کے رضاکار نے جوناس کی آنکھوں میں دیکھتے ہوئے اس کے ہاتھوں کو پکڑا۔ جوناس اس طرح دیکھنے کو کبھی نہیں بھول پائے گا۔ ایسے لگا کہ رضاکار بنا کچھ کہے میری بات کو سمجھ رہا تھا، اس کی نگاہ بے اختیار تھی لیکن اس میں گراہٹ تھی۔ اس سے مجھے لگا کہ وہ میرے احساسات کو سمجھتا تھا۔“



نبرد آزمائی کی صحت مند تدابیر

روزمرہ کے کام مقرر وقت پر کرنا

مدد لینا

دوسروں کو مدد دینا

اپنے تجربات کے بارے میں بتانا اور کوشش کرنا کہ جو کچھ ہوا ہے اس میں سے کیا مطلب نکل سکتا ہے۔

گھروں اور کمیونٹی کی مذہبی تقریبات میں خود کو مصروف رکھنا، عمارتوں کی مرمت کا کام شروع کرنا۔

اپنے لینے ایسے مقاصد طے کرنا اور منصوبے بنانا جنہیں پورا کرنا ہو اور مسائل کو حل کرنا

اپنے جسم کو کھیلوں، جسمانی کرتیوں اور رقص وغیرہ میں مصروف رکھنا اور اس کے علاوہ تخلیقی اور ثقافتی سرگرمیوں میں مصروف رہنے کے دوسرے طریقے اختیار کرنا۔

نشینی میں مدد دینا

کچھ لوگوں کو نازک حادثے کے بعد والی صورتحال میں جلدی مدد کی ضرورت پڑتی ہے کوئی شخص جتنا پریشانی والی حالت میں کر پائے گا اور صورتحال پر قابو پانے کے قابل نہ ہوگا اتنا ہی اس کے لئے سنبھالنا مشکل ہو جائے گا۔ اس لئے یہ بات اہم ہے کہ جتنا ممکن ہو سکے اسے سہارا دینا چاہیے اس حصے میں وہ طریقے بتائے گئے ہیں جن سے لوگوں کو ذہنی دباؤ پر قابو پانے کے لئے شروعاتی مرحلوں میں مدد دی جاسکتی ہے۔

شروعاتی توجہ جسمانی دیکھ بھال اور تحفظ پر دیں:

ایک دم ہونے والے حادثے کے بعد کی صورتحال میں لوگ صدمے کی وجہ سے اپنی حفاظت سے بے خبر ہو جاتے ہیں۔ اس لئے یہ اچھی بات ہے کہ لوگوں کے ساتھ رابطے میں رہیں اور مدد دیں۔ اگر ممکن ہو تو انہیں اس ذہنی دباؤ والے ماحول سے باہر نکالیں اور انہیں ان مناظر اور آوازوں کی طرف جانے سے روکیں۔ صدمے کے شکار افراد کو تماشائیوں سے بچائیں۔ اگر ممکن ہو تو انہیں گرم ماحول، کھانا اور

معلومات پہنچائیں:

F

رسومات Rituals

رسومات کو ہر معاشرے میں اہم دنوں کو منانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ کسی فرد یا گروہ کے احساسات کی ترجمانی کا علامتی انداز ہیں اور مشترکہ تجربات کا باعث بنتی ہیں جن سے بعد میں بھی رجوع کیا جاتا ہے۔

ردعمل ظاہر کریں مدد حاصل کریں اور اس پر عمل کریں۔ انہیں اپنی صورت حال کے بارے میں دیئے گئے اعلانیہ فیصلوں کو قبول کرنے کی صلاحیت بھی درکار ہوتی ہے۔ بحرانی صورت حال میں لوگ صرف محدود اطلاعات حاصل کرتے ہیں۔ اس لئے اطلاعات کی بار بار وضاحت کرنے کی ضرورت پڑتی رہتی ہے۔

لوگوں کی عملی سرگرمیوں میں مدد کرنا

لوگوں کی کسی بھی ایسی عملی سرگرمی میں مدد کریں جو ان کو اپنی طرف متوجہ کرے۔ پھر بھلے وہ موسیقی ہو، بوائی ہو، کسی دیوار کی مرمت ہو یا پھر قلم دیکھنا ہو۔ ایسی سرگرمیاں لوگوں کے اندر سے تکلیف دہ موجوں کو باہر نکالتی ہیں اور ان مشکلات سے کچھ دیر کے لئے ان کو مہلت مل جاتی ہے جن کا ابھی اُن کو سامنا کرنا ہے۔

مختلف پس منظر دکھانے میں لوگوں کی مدد کرنا

جہاں مسائل کے حل ایک دم نہیں ملتے وہاں یہ چیز بھی لوگوں کی مدد کرتی ہے کہ وہ ’جذباتی تصرف‘ پر توجہ دیں۔ اس سے لوگ تکلیف دہ صورت حال سے نکلنے کے لیے مثبت باتیں سیکھنے کی طرف اپنا دھیان بانٹ لیتے ہیں۔ اس تصور سے یہ مدد ملتی ہے کہ جو نقصان ہوا ہے اسے قبول کریں تاکہ آگے بڑھ سکیں۔

نازک صورت حال میں لوگوں کو معلومات کی بہت جلدی ہوتی ہے۔ میرے عزیزوں کو کیا ہوا ہے اور؟ میں انہیں کہاں ڈھونڈ سکتا ہوں جیسے سوالات مسلسل پوچھے جاتے ہیں۔ یہ جاننا بہت فائدہ مند بات ہے کہ آخر ہوا کیا ہے اور آئندہ کیا ہونے والا ہے۔ یہ بات فرداً فرداً بھی معلوم ہو سکتی ہے، لیکن عملہ اور رضا کار اس بکھری معلومات کو زیادہ صحیح طریقے سے کٹھا کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر علاقائی اجتماع تشکیل دیئے جاسکتے ہیں۔ تحریری معلومات تقسیم ہو سکتی ہے اور سب سے اہم بات کہ تازہ ترین اطلاعات تک بھی آسانی سے رسائی ہو جاتی ہے۔ لوگوں کو واضح معلومات چاہیے ہوتی تاکہ اپنا

X

Showing that
You care

ظاہر کریں کہ آپ کو ان کا خیال ہے

نرس نوریا ایولینا اپنی مریضہ 48 سالہ لیوڈ ملا کو یاد کر کے بتاتی ہے کہ وہ اپنے شوہر کی موت سے پہلے ایک کے جی اسکول میں کام کرتی تھی۔ اس کے شوہر کی موت روس کے کونکے والے خطے کزباس میں ایک کان حادثے میں ہوئی تھی۔ وہ بتاتی ہے: ’’ہماری پہلی ملاقات میں لیوڈ ملا نے میری مدد لینے سے انکار کر دیا۔ کچھ دیر گفتگو کے بعد وہ یہ کہنے لگی کہ وہ خود ہی اپنے مسئلے کو سنبھال لے گی۔ اس کے باوجود میں نے ہفتے میں ایک بار اسے کال کرنا جاری رکھا، یہ پوچھنے کے لئے کہ وہ کیسا محسوس کرتی ہے۔ ایک مہینے کے بعد لیوڈ ملا نے مجھے اپنے پاس بلایا۔ اس نے مجھے اپنے شوہر اور بیٹیوں اور ڈراؤ نے خوابوں کے بارے میں بتایا۔ اس ملاقات کے آخر میں اس بیوہ نے کہا کہ اسے اس رابطے کی ضرورت ہے۔ میرے بچے مجھے روتے دیکھ کر پریشان ہو جاتے۔ مجھے اپنے احساسات کو ان کے ساتھ مل بانٹنے سے روکنا پڑے گا۔ اب میں ہر ہفتہ ان سے ملنے جاتی ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ وہ ٹھیک ہو جائے گی۔ اور اس مرحلے پر آ کر ہم دونوں سمجھتی ہیں کہ میرا کردار کیا ہے‘‘ نوریا نے یہ کہتے ہوئے بتایا۔



Emotional Adaptation جذباتی تصرف

ایک شخص نے ہندستانی سمندری سونامی میں اپنی بیوی اور پورا خاندان کھو دیا۔ اپنا گھر دوبارہ بنانے اور سجانے کے لئے اسے مدد بھی دی گئی۔ لیکن اس شخص میں آگے بڑھنے کی ہمت نہ تھی۔ طویل گفتگو کے بعد اس کے مسئلے کا پتہ چلا۔ گھر میں موجود نیا ڈبل بیڈ اسے تباہ ہونے کا احساس دلاتا تھا۔ جب اس کی جگہ پرسنٹل بیڈ رکھا گیا تو اس شخص کا انداز ہی بدل گیا۔ اس نے دنیا کو نئے انداز سے دیکھنا شروع کر دیا۔

پیشہ ورانہ مدد کے لئے ماہرین کے پاس بھیجنا

یہاں ماہرین کے پاس بھیجنے کا مطلب مشورہ دینا ہے، تاکہ ایسا شخص جو شدید تکلیف میں ہو وہ کسی پیشہ ور مددگار سے اس بارے میں بات کرے۔ بد قسمتی سے ایسا ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا، کیونکہ اس علاقے میں ذہنی صحت کی خدمات انجام دینے والے زیادہ نہیں ہوتے ہیں۔

ماہرین کے پاس کب بھیجنا چاہیے

پیشہ ورانہ مدد کی طرف بھیجنے کی ضرورت تب پڑتی ہے جب یہ واضح ہو جائے کہ ایسا شخص شدید تکلیف میں ہے۔ مخصوص رد عمل متعلقہ لوگوں کے لئے ناقابل برداشت بھی ہو سکتے ہیں اور انہیں اور ان کے خاندان والوں کو جسمانی یا نفسیاتی خطرے میں ڈال سکتے ہیں۔

مدد لینے کیلئے کچھ اشارے والے اصول

تین سے چار ہفتے گزرنے کے بعد بھی اگر متاثر شخص سو نہیں سکتا، مسلسل اس کی طبیعت خراب ہے، لائق یا جارحیت دکھاتا ہے تو اسے اضافی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر خاندان کے افراد یا دوسرے آپ سے مدد چاہتے ہیں، آپ کو بتاتے ہیں کہ کوئی انتہائی غلط بات ہونے والی ہے اور انہیں پریشانی ہے کہ متاثر شخص ہوشمندی سے جا رہا ہے یا خودکشی کر سکتا ہے تو اس وقت پیشہ ورانہ مدد دینا اہمیت رکھتا ہے۔

اگر چھ ماہ کا عرصہ گزرنے کے باوجود بھی متاثر شخص میں بہتری کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہو رہی۔ اگرچہ بظاہر اسے کوئی تکلیف بھی نہیں پھر بھی اسے پیشہ ورانہ مدد کے لئے بھیجا جائے۔ اگر شک کی گنجائش ہو تو پھر اپنے نگران یا مینیجر سے رجوع کریں۔



کس طرح سے ماہرین کے پاس بھیجنا چاہیے

متاثرین کو ماہرین کے پاس بھیجنے کیلئے ہمیشہ سپروائزر یا پروگرام مینیجر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ اصولاً متعلقہ افراد کو پیشہ ورانہ مدد کے طرف بھیجنے کے بارے میں آگاہ کرنا چاہیے۔ ان کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ ان کا خیال رکھا جا رہا ہے اور وہ آگے بھیجنے کی وجوہات کو بھی



Coolaboration with
Community Support

کیونٹی امداد کے ساتھ اشتراک

مشرقی چاڈ میں ایک بین الاقوامی این جی او بنیادی صحت عامہ کے شعبوں میں ذہنی صحت کی سہولت مہیا کرنے کے ساتھ پناہ گیر کیمپوں میں موجود افراد کے لوگوں کے روحانی طبیبوں کے ساتھ بھی کیا۔



F

علاج کے لئے معالج کے پاس کب بھیجنا چاہیے

اگر کسی کو نیند میں سخت مسائل پیش آرہے ہیں۔ جیسے نیند کا بالکل نہیں آنا یا بالکل کم آنا، نیند نہ آنے کی وجہ سے گھٹنوں جاگتے رہنا یا صبح کو بہت جلدی اٹھ جانا۔

اگر کوئی شخص شدید جذبات کا اظہار کرتا ہے جنہیں قابو میں رکھنا اس کے لئے مشکل ہو، جیسے غصہ، جارحیت، شدید خوف اور فکر۔

اگر کوئی شخص خودکشی کے بارے میں اشارتاً یا کھلے عام گفتگو کرتا ہے۔

اگر کسی شخص میں بیماری کی جسمانی علامتیں تواتر کے ساتھ موجود ہوں۔

اگر کسی شخص میں نشہ آور ادویات اور شراب کے عادی ہونے کی نشانیوں ہوں۔

اگر کسی شخص کا طرز عمل اپنی اور دوسرے لوگوں کی زندگیاں خطرے میں ڈالنا ہو۔

اگر کوئی شخص قابل برداشت ڈپریشن میں مبتلا ہے یا دماغی خلل کا شکار ہے (جیسے غیر مرئی چیزیں دیکھنا اور نظر کے فریب کا شکار ہونا)۔

اگر کسی شخص کے ساتھ رابطے میں رہنا دشوار ہو جائے

ایسی صورتحال میں جہاں بدسلوکی اور مجرمانہ سرگرمی ہونے کا امکان ہو۔

سمجھتے ہیں۔ اگر آگے بھیجنے کے لئے زیادہ انتخاب موجود ہیں تو پھر ان کے بارے میں وضاحت دینی چاہیے۔ خاص کر عملی معاملات میں جیسے فیس، جگہ، رسائی وغیرہ۔ متاثر افراد کو اس بات کا بھروسہ ہونا چاہیے کہ پورے مرحلے کے دوران ان کے ساتھ تعاون کیا جائے گا۔ اگر ممکن ہو تو کوئی بھی شخص (بھلے متاثر افراد کسی بھی پروگرام کے ساتھ وابستہ ہوں) پہلی ملاقات میں ان کے ساتھ موجود ہو۔

ایسے علاقوں میں کام ہو رہا ہو جہاں ماہر ڈاکٹروں کے پاس بھیجنا ممکن نہ ہو، کیونکہ وہاں ایسے ڈاکٹر نہیں بھی ہو سکتے یا علاج بہت مہنگا ہو تو پھر یہ فائدہ مند ہوگا کہ دوسری این جی اوز میں ایسی چیزیں تلاش کی جائیں۔ ممکن ہے کہ پیشہ ورانہ مدد تک رسائی حاصل کرنے کے ذریعے مل جائیں۔ علاقائی مدد کے اشتراک سے بھی یہ چیز حاصل ہو سکتی ہے۔ (دیکھیں آئی اے ایس سی کے رہنما اصول، عملی شیٹ 6.4) بے چینی، مایوسی اور صدماتی حادثے کے بعد ذہنی دباؤ سے متاثر لوگ نفسیاتی مدد سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اگرچہ اس سے متاثرین کا علاج نہیں ہوتا ہے اور نہ ہی مکمل صحتیاب ہوتے ہیں پھر بھی وہ یہ محسوس کریں گے کہ ان کا خیال رکھا جا رہا ہے اور تکلیف میں بھی انہیں مدد دی جا رہی ہے۔

3

MODULE 3

تریبی کورس 3



LOSS AND GRIEF

نقصان اور غم

- نقصانات کے مختلف انداز
- اہم رشتے کی موت پر عمومی رد عمل
- متوقع اور اچانک نقصان
- غم کے عام اور پیچیدہ مرحلے
- غم زدہ شخص کی کس طرح مدد کریں

سیکھنے کی باتیں

امداد دی جائے اور ساتویں تربیتی کورس میں اس بات پر بحث کی گئی ہے کہ نقصان اور غم سے متاثر مددگاروں کو کس طرح سہارا دے سکتے ہیں۔

کسی کو کھونا بہت تکلیف دہ ہوتا ہے یہ دردناقا قابل برداشت لگتا ہے۔ آدمی کے ساتھ چڑے رہنے کا احساس اس کے جانے کے ساتھ

زندگی میں ہر شخص نے نقصان دیکھا ہوگا اور کہیں اس پر غم زدہ بھی ہوا ہوگا۔ اس تربیتی میں اس چیز کو واضح کیا گیا ہے کہ لوگ اپنے عزیز شخص کی موت کے دکھ اور نقصان کو کس طرح برداشت کرتے ہیں اور کس طرح کا رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ غم کے عام اور پیچیدہ مرحلوں کی وضاحت کی جائے گی اور سماجی سہارے کی اہمیت پر بھی زور دیا جائے گا۔ اس حصے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ غم زدہ لوگوں کی کس طرح مدد کی جائے۔

نقصان کیا ہے؟

نقصان ہر جگہ پر ہوتا ہے، خاص طور پر حادثے والے مناظر میں یہ عام بات ہے۔ نقصانات کئی قسم کے ہوتے ہیں: کسی اہم شخص کی موت، املاک کی بنیابی، ذریعہ معاش کا نقصان، کسی اہم رشتے کا خاتمہ، جسمانی چوٹ اور سلامتی کے رابطوں کا نقصان۔

نقصان سب طرح کے تکلیف دہ ہی ہوتے ہیں لیکن جب کوئی زندگی ختم ہو جائے تو یہ سب سے زیادہ تکلیف دہ نقصان ہوتا ہے۔ اس حصے میں جب ہم زندگی کے نقصان کا ذکر کریں گے تو ہماری توجہ ان حالات کی طرف ہوگی جن میں اس خاص شخص کی موت واقع ہوئی۔ جس جگہ موت ہوئی، جہاں موت ہوتے ہوئے دیکھی گئی یا جہاں کسی زندگی کو بچانے کی ناکام کوشش کی گئی۔

دوسرے تربیتی کورسز میں اس موضوع کے متعلقہ پہلوؤں کو شامل کیا گیا ہے۔ پانچویں تربیتی کورس میں بتایا گیا ہے کہ کس طرح نفسیاتی

F **قریبی شخصیت Significant Other**
ایسا شخص جو ہمارے قریب ہو چاہے وہ خاندان کا فرد ہو، کوئی دوست، ساتھی یا کوئی ایسا شخص جو ہماری زندگیوں میں اہمیت رکھتا ہو۔

ٹوٹ جاتا ہے اور خود کے لئے زندگی میں پھر سے جگہ بنانا مشکل بن جاتا ہے۔ موت کے ساتھ سامنا انسان میں مرنے کا خوف پیدا کر سکتا ہے۔ ایک خاندان میں سے ایک فرد کے چلے جانے سے دوسری طرح کے نقصانات آجاتے ہیں جیسے آمدنی گھر اور سماجی حیثیت کا کھونا۔ ان حالات میں ایسے خاندان کو دوبارہ منظم ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔

کبھی کبھی موت خوش آئند بھی ہوتی ہے۔ مثلاً کوئی شخص کافی عرصہ سے بیمار ہے، اس وقت یہ سوچ ذہن میں ہوتی ہے کہ یہ شخص

F

سوگ Bereavement

یہ کسی اہم شخصیت کے دنیا میں سے چلے جانا کا جذباتی ردعمل ہوتا ہے۔ اس نقصان میں سوگ کے ساتھ مایوسی طاری رہنا عام صورتحال ہوتی ہے۔ جس میں بھوک کا نہ لگنا نیند نہ آنا اور زندگی کو بے قدر و قیمت سمجھنے کا احساس شامل ہیں۔

اچانک ہونے والے نقصانات اور ان کے ردعمل

اگر موت غیر متوقع اور اچانک آتی ہے تو ساتھ صدماتی ردعمل بھی آتے ہیں۔ ان ردعمل کا اظہار شدید جذباتی طوفان کی صورت میں بھی ہو سکتا ہے۔ اگر یہ ردعمل طویل مدت تک جاری رہتے ہیں خاص کر اس وقت جب متاثر شخص زندگی کی نئی صورتحال کو اپنانا چاہتا، تب اسے مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔ (دیکھیں حصہ 2 میں انتہائی اعصابی دباؤ)

کسی اہم آدمی کی موت سے متاثر لوگوں کی دنیا ہی تبدیل ہو جاتی ہے۔ لوگ صحیح راستے کا تعین نہیں کر سکتے۔ انہیں لگتا ہے کہ اب کچھ نہیں بچا ہے۔ جو باتیں کچھ عرصہ پہلے اہمیت رکھتی تھیں اب اچانک معمولی لگتی ہیں۔ ترجیحات بدل جاتی ہیں۔ موت مذہبی عقائد اور قدروں کو جھٹھوڑتی ہے دنیا میں ہونے کا مطلب جاننے کے بارے میں ذہن میں سوالات اٹھتے ہیں۔

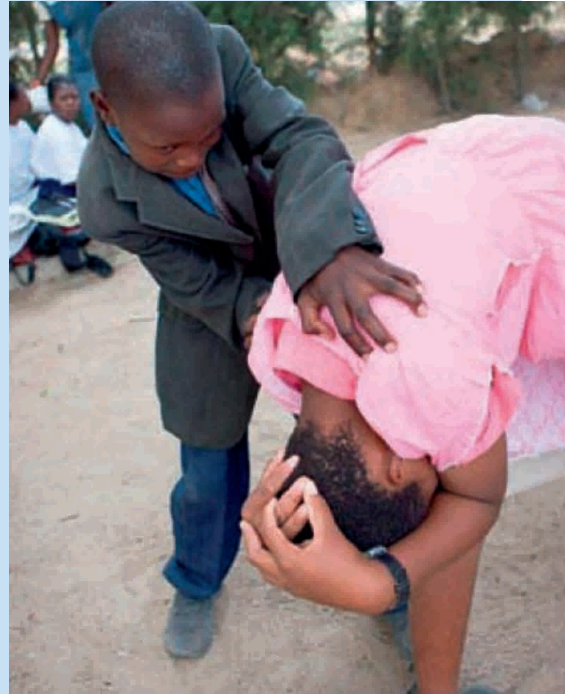
جب زندگی کا زیاں اچانک ہو، کسی کار حادثے میں، یا کسی پر تشدد حملے یا پھر کسی زلزلے میں، اس وقت ردعمل اکثر شدید ہوتا ہے۔ اس نقصان کے لئے تیار رہنے کا موقع شاید ہی ملتا ہو، تاکہ کوئی اپنا ادھورا کام مکمل کر کے اپنے آپ کو اس غم کا سوگ منانے کے لئے تیار کر سکے۔ جب موت غیر متوقع طور پر آتی ہے تو اس وقت صدمہ، انکار، غصہ، احساس جرم، مایوسی، ناامیدی جیسے ردعمل عام ہوتے ہیں۔

مر جائے گا۔ اس لئے اکثر اس کے مرنے پہ ایک طرح کا سکون محسوس ہوتا ہے۔ جب کوئی بوڑھا شخص اچانک مر جاتا ہے تو ایسے نقصان کو ناقابل برداشت نہیں سمجھا جاتا۔ اس وقت موت کوئی بلائے ناگہانی نہیں ہوتی بلکہ اس کے بجائے اس وقت غم کے احساسات دل سے باہر نکلتے ہیں۔

X

اپنے کسی عزیز رشتے کو کھونا

بیشا 16 سال کی ہے۔ اس کی ماں کچھ عرصہ قبل کینسر کی وجہ سے مر گئی تھی۔ جس کی وجہ سے بیشا نے بہت تکلیف برداشت کی ہے اور ابھی تک بے چینی میں مبتلا ہے۔ بیشا کا کہنا ہے کہ اس کی ماں اس کی زندگی میں بہت اہمیت رکھتی تھی اور مجھے یہ سب کچھ قبول کرنے میں بہت دشواری پیش آ رہی ہے۔ میرے ذہن میں مسلسل یہی سوال آ رہا ہے کہ وہ ابھی تک زندہ کیوں نہیں ہیں اور وہ کیوں بیمار ہوئی تھیں۔



مورودالزام ٹھراتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں کو بچانہ سکے۔ بچ جانے کا احساس جرم بعد کے حالات میں سچ مچ خودکشی کی طرف راغب کر سکتا ہے۔ ایسے احساسات رکھنے والے افراد کو اس کا یقین ہوتا ہے کہ ان کی اچھی قسمت دوسروں کی وجہ سے ہے۔ انہیں یہ بھی خیال ہوتا ہے کہ اپنی زندگی بچاتے ہوئے انھوں نے جان بوجھ کر دوسروں کی زندگی کو نقصان پہنچایا۔ خالد کا مثال سامنے ہے۔ جس نے سینکڑوں بلکہ ہزاروں لوگوں کی مدد نہ کرنے کی ذمہ داری اپنے پر ڈال لی ہے۔ بجائے اس کے کہ وہ دہشتگردوں پر یہ الزام لگاتا اپنی زندگی بچانے کا الزام خود پر لگا لیا ہے کہ وہ دوسروں کی مدد کے لئے



نقصانات کی کہانی سنانا Recounting the Losses

عوامی جمہوریہ کانگو کے صوبے کتنگا کے پناہ گیر کیمپ میں بستر پر بیٹھی ہوئی 28 سالہ ملگے یا حالیہ مہینوں میں ہونے والے اپنے نقصانات کی کہانی سناتی ہے کہ جب باغیوں نے اس کے گاؤں پر حملہ کیا تو کتنے ہی رشتہ دار اور بڑوسی اس میں مارے گئے تھے۔ باغی گھر گھر پھرتے رہے اور یہ خون ریزی کا سلسلہ گھنٹوں تک جاری رہا۔ مکے یا اور اس کا شوہر اپنے چار بچوں کے ساتھ وہاں سے فرار ہونے میں کامیاب ہوئے لیکن اپنے پیچھے خاندان کے افراد اور دوستوں کی خون میں ڈوبی لاشیں چھوڑ آئے۔



Experiencing Survivor Guilt زندہ بچ جانے کے احساس جرم سے گذرنا

خالد کو بچ پر بے ہنگم طرح سے بیٹھا ہوا تھا۔ وہ ایک دہشتگردی والی تباہی سے بچ نکلا تھا۔ خالد اس احساس جرم کو محسوس کر رہا تھا جو اس کے اندر پل رہا تھا۔ وہ مسلسل اپنے آپ سے یہی سوال کرتا تھا۔ جب اتنے سارے لوگ مر گئے تو پھر میں کیوں بچ گیا؟ جب عمارتیں میرے آس پاس ڈھیر ہو رہی تھیں تو میں کیوں کھڑا دیکھتا رہا؟ خالد کو صحیح نیند نہیں آ رہی تھی۔ دوسروں سے لائق بن گیا تھا۔ ذہن میں تباہی کے مناظر آنے کی وجہ سے اذیت میں مبتلا تھا۔ وہ اپنے آپ کو ادھورا اور شرمسار محسوس کرتا تھا۔ اس لئے کہ اس کے پاس ایسی کوئی کہانی نہیں تھی جسے بتائے کہ کسی طرح اس نے دوسروں کی مدد کی تھی۔ خالد خود کو مضبوط اور باصلاحیت شخص سمجھتا تھا لیکن اوروں کی مدد کے وقت بزدل بن گیا تھا۔ خالد زندہ بچ جانے کے احساس جرم کا شکار تھا۔

موت اور مرنے والی حالت کے ساتھ اس طرح اچانک اور صدماتی ٹکراؤ کافی پیچیدہ مسائل پیدا کرتے ہیں۔ سننے میں آنا کہ کسی نے خودکشی کر لی ہے یا کوئی تباہی سے بال بال بچا ہے جہاں دوسرے لوگ زندگی کھو بیٹھے ہوں۔ ایسے مراحل میں سے گزرنا الجھاؤ پیدا کر سکتا ہے۔ اگلے حصے میں شدید نقصان کے مختلف ردعملوں کی وضاحت کی گئی ہے۔

زندہ بچ جانے کا احساس جرم

خاص کر اچانک ہونے والے نقصان کی صورت میں زندہ بچ جانے والوں کے ذہنوں پر اس حادثے کی یادیں حاوی ہو جاتی ہیں۔ وہ بچ جانے کے احساس جرم میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ انہیں اسی بات پر حیرت ہوتی ہے کہ جب دوسرے مر گئے ہیں تو وہ کیوں بچ گئے۔ انہیں یہ خیال گھیرے رہتا ہے کہ وہ اس سانحے کو روکنے کے لئے کافی کچھ کر سکتے تھے یا انہیں ایسا کرنا چاہیے تھا۔ والدین خود کو

ان جلتی عمارتوں کی طرف لوٹ کر کیوں نہ گیا۔ اس کی یہ غیر منطقی سوچ ہے کہ اگر وہ اتنا بزدل نہ ہوتا تو دلیری سے مافوق البشری انداز میں ان لوگوں کی جانیں بچا سکتا تھا۔ لوگ نقصان پر ہونے والے رد عمل پر مختلف طرح کے طریقے اختیار کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لئے یہ بات اہم ہوتی ہے کہ وہ احساس جرم اور شرم جیسے جذبات اپنے اندر پلنے اور ناقابل برداشت ہو جانے سے روکنے کیلئے اس بارے میں گفتگو کریں۔ ایسے تجربے سے گزرنے کے بعد آگے بڑھنا اہمیت اختیار کر جاتا ہے اور اگر متاثر شخص کے ذہن پر احساس جرم اور شرم بوجھ بن جائیں تو پھر یہ ناممکن ہوتا ہے۔

خودکشی

خودکشی اچانک ہونے والے نقصان کی سب سے اذیت ناک صورت ہے جسے خاندان کو برداشت کرنا پڑتا ہے، اور اس مرحلے سے گزرنے کا بھی سب سے مشکل کام ہے۔ پہلی بات تو یہ ہر لحاظ سے انسان کا ارادتا فعل ہے۔ دوسرا یہ کہ خودکشی کی اکثر وجوہات پوشیدہ ہوتی ہیں جس کے نتیجے میں لواحقین دکھ اور ملال کے باوجود اس شخص کے لئے غصہ محسوس کرتے ہیں جس نے خودکشی کے راستے کا انتخاب کیا۔ وہ اس بات پر بھی خود کو مجرم سمجھتے ہیں کہ انہیں صورتحال کی سنجیدگی کا احساس کیوں نہ ہوایا اتنا کچھ کیوں نہ کیا کہ اس خودکشی کو روکتے۔ اس طرح کی موت شرم، غصہ اور احساس جرم کا باعث بنتی ہے۔ خاندان کے افراد اپنے آپ کو قصور وار سمجھتے ہیں یا اور لوگوں کی طرف سے ایسا الزام ان پر لگتا ہے۔ آفت زدہ حالات میں یا بڑی تعداد میں ہونے والے حادثات کے بعد بہت سارے لوگ محفوظ جگہوں پر رہنے کے بجائے خودکشی کر لیتے ہیں۔

تدفین کی رسومات

تدفین کے اجتماع کی رسومات کی وجہ سے لوگ اپنا غم باہر نکالتے ہیں

اور جس سے موت سے پیدا ہونے والی اپتری سے لیکر موت کو قبول کرنے اور غم ظاہر کرنے والی حالت تک پار کرنے کا راستہ بن جاتا ہے۔ اگر صحیح تدفین نہ ہو تو خاندان والے خود کو مجرم سمجھتے ہیں اور افسوس کرنے کا سلسلہ وقتی طور پر بند ہو جاتا ہے۔ ایسی رسومات سے سوگواران کو ایک طرح کی تسلی اور مقصد حاصل ہوتا ہے۔ تقریبات مرنے والوں کے لئے عوامی اعتراف بھی ہوتی ہیں جو ان کی کمیونٹی کے لئے اہم ہوتا ہے۔ مثلاً اگر قصبے کا میئر ٹرین کے کسی بڑے حادثے کے متاثرین کی رسم میں شرکت کرتا ہے تو اس سے ان کے رشتہ داروں کو تسلی ملتی ہے اور یہ بات ظاہر کرتی ہے کہ ان کے خاندان کے افراد کو بھلایا نہیں گیا۔ ایسے رسمی مواقع خاندان اور دوستوں کے لئے مشترکہ تجربہ ہوتے ہیں جہاں وہ مرنے والے کے بارے میں گفتگو کر سکتے ہیں۔

اگر گمشدہ شخص کی لاش نہیں ملتی تو خاندان والوں کو اس بات کا یقین نہیں آتا کہ وہ واقعی مر چکا ہے۔ وہ یہ امید لگائے ہوئے ہوتے ہیں کہ وہ کسی طرح بچ نکلا ہوگا۔ آنفوں اور شدید لڑائیوں میں بچنے والے ان لوگوں کو تلاش کرتے ہیں جنہیں کافی عرصہ سے کھو چکے ہوتے ہیں۔ خاندان اپنے ہونے والے نقصان کو قبول نہیں کر پاتے اور دکھی ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ کبھی موت کے بارے میں کئی خبریں نہیں ملتی یا لاش برآمد نہیں ہوتی اور اگر لاش موجود ہے تو خاندان والے اس کو دیکھ نہیں پاتے۔ گمشدہ لوگوں کو ڈھونڈنا اور ان کے خاندان والوں کے ساتھ رابطے بحال کرنے کا کام آئی سی آئی اور ریڈ کراس اور ریڈ کریسنٹ نیشنل سوسائٹیز سرانجام دیتی ہیں۔ اس لئے متاثرین کو اس بارے میں وضاحت دینا اہمیت رکھتا ہے۔

غم بھی نقصان کا ایک اظہار ہے

غم فطری مگر تکلیف دہ مرحلہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے متاثر شخص اپنے ہونے والے نقصان پر کھل کر اظہار کر سکتا ہے؛ جو اس ماحول میں ڈھلنے کا لازمی اور ناگزیر مرحلہ ہے۔ یوں کہہ سکتے ہیں کہ غم اس محبت کی توسیع ہے جو سوگوار فرد اپنے مرنے والے کے لئے محسوس کرتا ہے۔

غم کے مرحلے کے آغاز میں سوگوار شخص ہر وقت اپنے مرنے والے دوست یا رشتہ دار کے بارے میں سوچتا رہتا ہے اور ان اہم جگہوں اور لمحوں کو یاد کرتا ہے جو اس کے ساتھ گزارے تھے۔ اس عرصے کے دوران افسردگی اور دکھ کی کیفیت کے ساتھ غصے اور نفرت کے احساسات بھی پیدا ہوتے ہیں۔



The Despair of Uncertainty

بے یقینی کی مایوسی

اپنی زندگیوں میں طویل ترین انتظار کے بعد، 62 سالہ الیکز انڈرا اور اس کی بیٹی لینا کو اس حقیقت کا سامنا کرنا ہی پڑا کہ الیکز انڈرا کی پوتیاں، لینا کی بیٹی آنا اور اس کی بھانجی ایلا پیسلان اسکول کے محاصرے کے دوران ہونے والی لڑائی میں مر گئی تھیں۔ مردہ خانے میں لڑکیوں کی لاشیں ڈھونڈنے میں کافی وقت لگا۔ انہیں شناخت میں نہ آنے والی جلی ہوئی لاشوں کا ڈھیر دکھایا گیا۔ ”ہم نے آنا کی شناخت اس کے چہلوں سے کی۔“ لینا یاد کر کے بتاتی ہے ”میں جان گئی کہ وہ اس کی ہی لاش تھی، پھر بھی میں نے اس آخری یقین کے ساتھ اس کی تلاش جاری رکھی کہ شاید وہ زندہ ہو۔“ لڑکیوں کی لاشوں کو پیسلان کے باہر قبرستان میں ایک ہی قبر کے اندر جلا گیا۔ لینا بھی پیسلان کی دوسری عورتوں کی طرح روز اُدھر جاتی ہے۔



رواجی بات ہے۔ دکھ مجموعی طور پر اور وقت کے لحاظ سے ایک طویل اور مشکل جذباتی مرحلہ ہوتا ہے۔

ایک سے زیادہ مرنے والوں پر دکھی ہونا

اگر کسی فرد یا خاندان کے ایک سے زیادہ افراد دنیا سے چلے جاتے ہیں تو اس صورت میں دکھ کا مرحلہ پیچیدہ بن جاتا ہے۔ مختلف افراد کے احساسات کبھی ایک جیسے نہیں ہوتے اس لئے ہر مرنے والے کے لئے جذبات بھی اور طرح کے ہونگے۔ دوسروں کے ساتھ موازنہ کرتے ہوئے کچھ سوگواروں کو اس بات پر پریشانی اور احساس جرم ہونا ہوگا کہ انہوں نے کچھ مرنے والوں پر اچھی طرح دکھ کا اظہار نہیں کیا۔ یہاں سوگواروں کو اس چیز سے واضح طرح سے مدد ملے گی کہ مختلف احساسات کا ہونا ایک عام رواجی بات ہے۔ اس لئے اس بارے میں سوچنے کا ایک اچھا طریقہ یہ بھی ہے کہ مرنے والے ہر شخص کا فرداً فرداً تذکرہ کریں۔ یہ بات شاید عجیب لگے کہ جب دوسرے مرنے والے کے دکھ کا ذکر چل رہا ہو تو پہلے کے دکھ کو ایک طرف رکھنا ہوگا۔ کیونکہ ایک ہی وقت میں دو انسانوں کے جانے کے غم کو آگے بڑھایا نہیں جاسکتا۔

اگر احساسات مبہم ہوں

اگر مرنے والے کے بارے میں احساسات مبہم ہیں تو اس صورت میں غم کا سلسلہ منقطع بھی ہو جاتا ہے۔ اس کی جگہ سکون، ملامت یا احساس جرم جیسے جذبات متاثر شخص کو پریشان کرتے ہیں۔ اسے اپنے دکھ کی طرف توجہ دینے میں مشکل پیش آتی ہے۔ وہی بات ہے کہ متاثر شخص کو یہ احساس ہوتا ہے کہ مرنے والے کے ساتھ رشتہ تھا بھی کہ نہیں یا کوئی نہ حل ہونے والا تنازعہ تو نہیں چل رہا تھا۔ یہاں یہ چیز متاثر شخص کو مدد دے گی کہ کس طرح متضاد جذبات کو قبول کرے۔ متاثر شخص کو اس چیز کا یقین دلانا پڑے گا کہ مرنے والے کے لئے اس طرح کے مختلف جذبات رکھنا ایک عام بات ہے۔

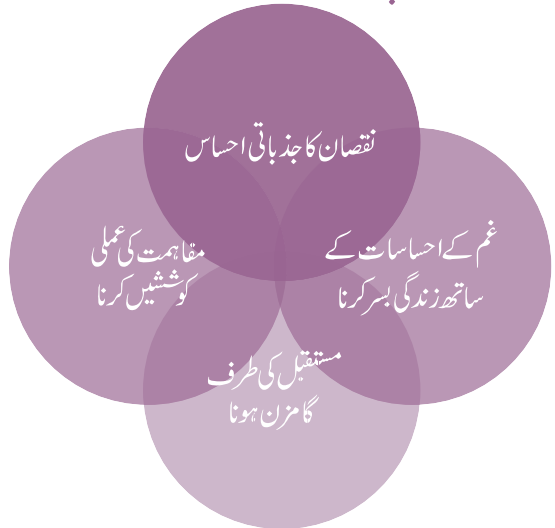
حالات کے ساتھ مفاہمت

غم زدہ لوگوں کو دوبارہ زندگی میں شامل کرنے کی غرض سے حالات کے ساتھ مفاہمت کے چار سلسلوں کو شامل کرنا ہوگا۔ جن میں شامل ہیں:

- نقصان کا جذباتی احساس: ”جیسے میری بیٹی کبھی واپس نہیں آئے گی۔“
- غم کے احساسات کے ساتھ زندگی بسر کرنا۔ ناامیدی، غصہ، رونا
- مفاہمت کے لئے عملی کوششیں کرنا، جیسے پہلی بار پڑوسیوں سے مدد حاصل کرنا، ضرورت پڑنے پر کوئی نئی جگہ ڈھونڈنا۔
- مستقبل کی طرف گامزن ہونا اور مرنے والے کی یادوں کے ساتھ زندہ رہنے کے طریقے سیکھنا۔

غم کی وجہ سے لوگ تنہائی ڈھونڈتے ہیں اور دوسروں کو اپنے پاس آنے نہیں دیتے۔ کچھ عرصہ تک تو ایسا کرنا ممکن ہے لیکن اس سلسلے کو مسلسل جاری نہیں رکھنا چاہیے۔ سوگواران کے لئے یہ بات اہم

مفاہمت کے چار سلسلے



ہوتی ہے کہ جو چلا گیا ہے اسے جانے دیں تا کہ خود زندہ رہ سکیں اور دوسرے لوگوں کو بھی اپنی زندگیوں میں شامل کریں۔ یہ بھی اہم ہے کہ غم زدہ اس بات کو سمجھیں کہ ایسے موقعوں پر خوش رہنا اور ہنسنا

سماجی سہارا / زخم بھرنے کے مرحلے کا لازمی حصہ

اگلے صفحے پر ایک چھوٹے لڑکے اور بوڑھے آدمی کے مثال میں یہ بتایا گیا ہے کہ پریشانیوں کے دور سے گزرنے والے کسی شخص کی مدد کرنے کے مرحلے کو پیچیدہ یا مشکل نہ بنایا جائے۔ چھوٹے چھوٹے کاموں سے جیسے کسی کی رونے دھونے میں مدد کرنا، فون کر دینا یا ہمدردی کا اظہار کرنے سے بھی بڑا فرق پڑ سکتا ہے۔ خاندان اور دوستوں کی طرف سے ملنے والی سماجی مدد پیچیدہ دکھ سے روکنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ناقابل برداشت نقصان کے بعد ایسے لوگوں کو زندگی میں شامل کرنے کیلئے لازمی مدد کرنی چاہیے۔ سماجی مدد ان کے زخم مندمل کرنے اور دوبارہ زندگی کی طرف لوٹانے میں مضبوط شمولیت والا حصہ ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں میں جنہیں اعلیٰ سطح کا سماجی سہارا ملتا ہے

بغیر مرحلے سے گذرے نقصان ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔

جس شخص کے ساتھ آپ کا گہرا جذباتی ربط ہوتا ہے اس کے چلے جانے کا غم کرنا فطری عمل ہے۔ یہ غم ناقابل برداشت بھی ہو سکتا ہے۔ مطلب کہ متاثر شخص کے لئے اس پر قابو پانا ممکن نہیں رہتا جس کا ایک نتیجہ یہ بھی نکل سکتا ہے کہ نقصانات کا مرحلوں سے نہ گزرنے کی وجہ سے ایسا شخص زندگی کے ساتھ چلنے کے قابل نہیں رہتا۔ بہت زیادہ غمگین رہنے کی وجہ سے وہ اس حقیقت والی زندگی میں قید رہے گا جو اس نے مرنے والے کے ساتھ گزاری تھی۔ اگر صورتحال اس طرح کی ہے اور پہلے چھ ماہ کے اندر اس حالت میں کوئی بہتری نہیں آرہی تو اسے پیشہ ورانہ مدد کی طرف بھیجنا چاہیے۔ کیونکہ بغیر مرحلے سے گذرنے والے غم سے ڈپریشن (افسردگی) پیدا ہونے کا بڑا خطرہ ہوتا ہے۔

اچانک موت کے بعد ہونے والا دکھ

اچانک اور غیر متوقع موت کے بعد کے غم کا مرحلہ متوقع موت سے کافی مختلف ہوتا ہے۔ اس وقت موت ناقابل قبول اور غیر منصفانہ لگتی ہے، خاص کر اس وقت جب بچ جانے والوں کے لئے حالات زندگی سخت ہو گئے ہوں۔ اکثر یہ صورتحال بیواؤں اور یتیموں کے ساتھ پیش آتی ہے۔ اگر سوگوار شخص یا خاندان کو اضافی نقصانات اور مسائل کا سامنا ہے، جیسے پناہ گیر کیمپوں کی طرف منتقل ہونا، فوجی سرگرمیوں والے علاقوں سے بھاگنا یا خوراک اور محفوظ پناہ گاہوں کی کمی کا سامنا تو اس وقت دکھ اور رنج کرنے کا سلسلہ موقف ہو جاتا ہے یا پھر خوف، تحفظ کے نہ ہونے یا بے یار و مددگاری کے احساس کی وجہ سے ٹوٹ جاتا ہے۔

جب کسی شخص کی موت انتہائی تکلیف دہ حالات میں ہوتی ہے تو جو بچ جاتے ہیں ان کے ذہنوں پر اس شخص کے درد اور تکلیف کی سوچیں مسلط ہو جاتی ہیں۔ اس موقع پر اگر بچ جانے والے موجود ہوں تو وہ ان شدید تاثرات کو برداشت نہ کر پائیں گے۔ اس طرح کا حادثاتی صدمہ دکھ کے مرحلے میں خلل ڈال سکتا ہے۔ موت کی یادیں اور تصورات اتنے تکلیف دہ ہوتے ہیں کہ مرنے والے کو یاد کرنے سے پوری طرح سے گریز کیا جاتا ہے۔ اس سے دوسرے لوگ اس طرح نہ سوچیں کہ متاثر شخص کو مرنے والے کی کوئی پروا نہیں۔

F

پیچیدہ غم

پیچیدہ غم کا مطلب ہے کہ دکھ کے مرحلے میں رکاوٹ آگئی ہے۔ جس سے غم زدہ شخص مفلوج ہو جاتا ہے۔ عام سماجی اور ذہنی فرائض ادا کرنے میں کمزوری آجاتی ہے۔ متاثر شخص کو ہر چیز بے مقصد نظر آتی ہے خود کو بے بس محسوس کرتا ہے، اور چاہے گا کہ کچھ نہ کروں سارا دن بستر پر پڑا رہوں۔ یہ صورتحال بالکل مایوسی جیسی ہے۔ سوگوار شخص کو مرنے والے کی آواز بھی سنائی دیتی ہے۔ اگر ان میں سے کافی علاقے متاثر شخص میں بغیر کسی تحریک پیدا ہونے کے لمبے عرصے تک جاری رہیں تو اس صورت میں پیشہ ورانہ مدد لینی چاہیے۔

F

غم زدہ لوگوں کی مدد کرنے کے دوران کرنے اور نہ کرنے والے کام

جو کام کرنے چاہیں

- مرنے والے شخص کا ذکر کریں اور اس نقصان کے احساس کو تسلیم کریں۔
- غم زدہ شخص کی بات کو سنیں۔
- اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ رنج ایک مرحلہ ہے جس میں حادثے کے بیت جانے کے بعد بھی متاثر شخص کو مسلسل سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جو کام نہ کرنے چاہیں

- اس طرح کے روایتی جملے استعمال نہ کریں کہ: وقت سارے زخم بھر دے گا۔ یہ وقت بھی جلد گزر جائے گا وغیرہ۔
- متاثر شخص دوسروں کے ساتھ کس طرح غم بانٹتا ہے اس کا موازنہ نہ کریں۔
- غم زدہ شخص کی زندگی میں بڑی تبدیلیاں لانے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں۔
- متاثر شخص کو سمجھائیں کہ اس نقصان کا ازالہ کسی اور طرح بھی ہو سکتا ہے جیسے: تمہیں دوسرا بچہ بھی ہو سکتا ہے وغیرہ۔

تدفین اور سوگ کی رسومات اور تقریبات میں شرکت کرنا اور دوسرے تکلیف دہ موقعوں پر ان کے ساتھ موجود رہنا۔

اگر صحیح رسومات ادا کی جائیں، سماجی رابطہ حوصلہ افزا ہو اور غم زدہ شخص کو غم بانٹنے کا پورا موقع ملے تو آخر کار وہ اس موت کو حقیقت کے طور پر قبول کر لیتا ہے۔ آہستہ آہستہ ایسے لوگ خاندانی زندگی اور سماجی رشتوں میں مصروف ہو جاتے ہیں اور دوبارہ عملی زندگی کی طرف لوٹ آتے ہیں۔ اس مفاہمت کے مرحلے میں کتنا عرصہ لگے گا اس کا انحصار نقصان کے حالات پر ہے کہ مرنے والے سے تعلق کس طرح کا ہے اور کتنی اور کس طرح کی مدد اس کے لئے ملتی ہے۔

وہ نقصان کے تجربہ سے گزرنے کے دوران کم مایوسی کا شکار ہوتے ہیں۔ نسبتاً ان لوگوں کے جنہیں ایسی امداد کم سطح پر ملتی ہے۔ نوٹ: بقیہ حصہ باکس 48 کے اوپر ہے۔

مایوسی کے خلاف حفاظتی نظام کے طور پر اس سماجی سہارے کی اہمیت نقصان کی قدر و قیمت کے ساتھ بڑھتی جاتی ہے

متاثر افراد اور خاندانوں کے ساتھ دوسروں لوگوں کی طرف سے اظہار ہمدردی اور سہارا عام طور پر ان کی نقصان اور دکھ کے ساتھ نبٹنے کی صلاحیت میں بہتری لاتا ہے۔ لوگ خاص عملی سہارا دیتے ہیں جیسے: متاثر خاندان کے لئے کھانا لانا، ان کے عزیز واقارب کی

X

مدد کرنا ہمیشہ مشکل نہیں ہوتا

ایک چار سالہ بچے نے اپنے بوڑھے پڑوسی دوست جس کی حال ہی میں بیوی مر گئی تھی کو اس طرح تسلی دی: آدمی کو روتے دیکھ کر اس کے گھر کے صحن میں جا کر اس کی گود میں بیٹھ گیا۔ جب اس کی ماں نے پوچھا کہ اس نے اپنے پڑوسی کو کیا کہا تھا تو اس چھوٹے سے لڑکے نے جواب میں کہا کچھ بھی نہیں۔ میں نے تو صرف اس کی رونے میں مدد کی تھی۔

