



Psychological First Aid

ابتدائي نفسياتي امداد



European Union



Humanitarian Aid

ريفرنس سينٽر فار سائڪو سوشل سپورٽ

- کين خاص مدد حاصل ڪرڻ لاءِ سموري معلومات ڏيڻ گهرجي

وڌيڪ معلومات لاءِ لهه وچڙ ۾ اچو

For further details please contact us:
International Federation Reference Centre
for Psychosocial Support
Blegdamsvej 27, 2100 Copenhagen,
Denmark
Telephone: +45 35 25 92 00
Mail: psychosocial.center@ifrc.org
Web site: <http://psp.drk.dk>



ابتدائي نفسياتي امداد جا پاءَ

هنگامي واقعي کانپوءِ جي صورتحال جنهن ۾ فرد کي ترت مدد جي ضرورت پوي ان لاءِ هيٺين گائيڊ لائين جي پوئواري ڪرڻ گهرجي

- پنهنجو ۽ پنهنجي مددگار جو رابطو تعارف وسيلي قائم ڪرڻ گهرجي
- جيڪڏهن ممڪن هجي ته فرد کي دٻاءُ يا خطري واري هنڌ کان پري ڪرڻ گهرجي، کين ڏسڻ ۽ ٻڌڻ جهڙين پڌراين کان محدود ڪرڻ گهرجي، ايندڙ ويندڙن ۽ ميڊيا کان کين محفوظ رکڻ گهرجي، مناسب خوراڪ ۽ پاڻي مهيا ڪرڻ گهرجي پر الڪوئل ڏيڻ کان پاسو ڪرڻ گهرجي.
- ان ڳالهه کي يقيني بڻايو وڃي ته سار سنڀال لاءِ ڪو فرد متاثر سان هر وقت گڏ هجي
- متاثر فردن کان پڇڻ گهرجي ته واقعو ڪيئن رونما ٿيو ۽ هاڻي هو ڪيئن محسوس ڪري رهيا آهن، کين بنان ڪنهن دٻاءُ جي ڳالهائڻ ڏنو وڃي، پر جي هو ڳالهائڻ لاءِ تيار نه هجن ته کين واقعي جي تفصيل، لاڳاپيل ڳالهين ۽ احساسن بابت ڳالهائڻ ڏنو وڃي
- متاثر ماڻهن کي هر وقت ان ڳالهه جو يقين ڏياريو وڃي ته سندن ردعمل نارمل آهن
- ضروري هجي ته فيصلا ڪرڻ ۾ سندن مدد ڪرڻ گهرجي
- متاثرين کان پڇيو وڃي ته کين ڪيڏانهن وٺي وڃجي، جي هو نه ٻڌائي سگهن ته کين ڪو اجهو مهيا ڪرڻ گهرجي، کائن اهو به پڇڻ گهرجي ته سندن گهر ۾ سندن پرگهور لهڻ لاءِ ڪو آهي، جي ڪو نه هجي ته سندن مدد لاءِ مک ماڻهن سان رابطو قائم ڪيو وڃي.

ابتدائي نفسياتي امداد

ابتدائي نفسياتي امداد انسانيت جي پلائيءَ لاءِ ڪم ڪندڙ اسٽاف ۽ رضاڪارن لاءِ انهن ماڻهن جي مدد ڪرڻ جو ڪارائتو طريقو آهي جيڪي صدمي يا بحران کي منهن ڏئي رهيا هوندا آهن. ان ڪيفيت ۾ ماڻهو ظاهري طور تي پريشان، وڳوڙ طرف مائل، حساس، مايوس ۽ نااميد ۽ جي مليل جليل احساسن ۾ رهندا آهن. هن ڪتابچي ۾ ابتدائي نفسياتي امداد جي بنيادي اصولن بابت ٻڌايو ويو آهي ۽ پوئواري ڪرڻ لاءِ بنيادي قدم بيان ڪيا ويا آهن.

ابتدائي نفسياتي امداد انساني حمايت حاصل ڪرڻ، عملي معلومات مهيا ڪرڻ ۽ فرد جي صلاحيتن ۾ همدردي، تعلق، احترام ۽ اعتماد مهيا ڪرڻ بابت آهي. متاثر ماڻهن سان رحمدليءَ سان ملڻ گهرجي، انهن جي ڳالهه ٻڌجي ۽ سندن اوسي پاسي جي خطرن کان حفاظت ڪجي. کين عملي گهرجن ۽ مسئلن سان گڏ مدد جي به ضرورت ٿي سگهي ٿي جنهن دوران هو مرحليوار پاڻ جهلا ٿين ۽ هڪ بهتر انداز ۾ پنهنجي حفاظت ڪري سگهن.



ابتدائي نفسياتي امداد جا چار بنيادي جزا

ويجهو رهڻ
بحران ۾ ورتل ماڻهو عارضي طور تي اڪثر پنهنجي چوڌاري پنهنجي حفاظت ڪري سگهن ۽ پنهنجي اعتماد جي بنيادي حس وڃائي ويهندا آهن. انساني پلائيءَ جا رضاڪار جسماني طور تي سندن ويجهو رهڻ، سار سنڀال، همدرديءَ ۽ پنهنجائپ جي جذبي جي مظاهري سان سندن ختم ٿي ويل اعتماد ۽ حفاظت جي احساس کي نئين سر پيدا ڪرڻ ۾ مدد ڪري سگهن ٿا. رضاڪارن کي مدد دوران متاثرين جي سخت ردعمل لاءِ تيار رهڻ گهرجي، متاثر فرد رڙين سان گڏ هنگامو به ڪري سگهي ٿو ۽ مدد کي ڌڪاري به سگهي ٿو. رضاڪارن کي متاثر فرد جي پريشاني يا انتهائي اظهار کي خطرو محسوس نه ڪرڻ گهرجي.



هڪ ڊرامائي روڊ حادثي کانپوءِ جوناڻس هراسجي ويو هو، سندس هٿ ڏڪي رهيا هئا. حلال احمر جي رضاڪار پنهنجن هٿن ۾ سندس هٿ جهلي سندس اکين ۾ جهاتي پاتي. جوناڻس ان نظر کي ڪڏهن به وساري نه سگهيو. سندس چواڻي اهو سڀ ڪجهه ائين هيو جڻ ڪنهن لفظ ڪڇڻ کان بغير به رضاڪار منهنجي حالت کي سمجهي ويو هو.

ڌيان سان ٻڌو

اهو عمل اهم آهي ته ڏکئي وقت مان گذرندڙ فرد جي مدد ڪرڻ لاءِ کيس ڌيان سان ٻڌڻ لاءِ وقت ڪڍيو وڃي. کيس بنان ڪنهن آڏي ڀڄا جي ڇڻا سوال ڪندي متحرڪ انداز ۾ ٻڌڻ گهرجي. ٿي سگهي ٿو ته هن وٽ ان ڏکي صورتحال مان نڪرڻ لاءِ وڌيڪ وقت نه هجي پر پيشيورائي مدد پهچڻ تائين سندس بنيادي مدد ڪرڻ انتهائي اهم آهي.



احساس قبول ڪرڻ

هنگامي صورتحال مان گذرندڙ فرد ٻڃڻ جي خوشيءَ کان زخمي ٿيڻ جي شرم تائين انتهائي مختلف جذبن جو مظاهرو ڪري سگهن ٿا. متاثر ماڻهن جي ٻڌايل واقعن جي تشريح ۽ سندن احساس کي قبول ڪرڻ گهرجي. واقعن جي تسلسل جي حقيقي معلومات يا تصور کي درست ڪرڻ تي زور نه ڏيڻ گهرجي.

عام سار سنڀال ۽ عملي مدد مهيا ڪرڻ

جڏهن ڪو فرد بحران جي صورتحال مان گذرندو آهي تنهن وقت سندس عملي معاونت وڏي مدد جي حامل هوندي آهي. اهڙي صورت ۾ ڪنهن اهڙي شخص کي ڳولڻ گهرجي جيڪو متاثر فرد سان گڏ رهي سگهي، ٻارن جي مدد لاءِ بندوبست ڪري سگهي يا هن کي گهر وڃڻ يا وڌيڪ طبي امداد مهيا ڪرڻ ۾ مدد ڪري سگهي. متاثر فرد جي مرضي ۽ خواهش کي ٻڌڻ گهرجي پر سندس بنيادي ضرورتن کانسواءِ وڌيڪ ذميواري کڻڻ کان پاسو ڪيو وڃي.