unicef
for every child

ہیلو، آپ کیسے ہیں؟

اٹلی میں نوجوان تارکین وطن اور پناہ گزینوں کے ساتھ مل کر اور ان کے لیے لکھا گیا صحت اور نفسیاتی بہبود سے متعلق ایک مختصر کتابچہ

نوجوانوں کی دماغی صحت اور بہبود کو بہتر بنانے میں ان کو مدد کی فراہمی یقینی بنانے کے لیے، یونیسف اور زیورخ فاؤنڈیشن (Zurich Foundation) نے ایک عالمی شراکت داری کا آغاز کیا ہے۔ شراکت داری کا مقصد نوجوانوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کو ان مہارتوں سے لیس کرنا ہے جن کے ذریعے وہ اپنی اور ایک دوسرے کی دماغی بہبود کی دیکھ بھال کر سکیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کا مقصد مثبت روابط کا فروغ کرنا، آگاہی بڑھانا، علم اور اقدام ہے۔ عالمی شراکت داری کے بارے میں مزید یہاں جانیں
https://www.unicef.org/partnerships/z-zurich-foundation

ZURICH® Foundation

ZURICH®

in support of

unicef | for every child

UNICEF does not endorse any brand, product or service.

اٹلی میں یونیسف کے دفتر برائے یورپ اور وسطی ایشیا کی جانب سے ترمیم شدہ (Paola Galassi, Maddalena Grechi, Estella Guerrera)۔

YOUTH SOUNDING BOARD

یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ نوجوانوں کا ایک گروپ ہے جو ‹نوعمروں کی فلاح و بہبود› پروگرام کے فریم ورک کے اندر قائم کیا گیا ہے۔ اسے اٹلی میں زیورخ فاؤنڈیشن اور زیورخ انشورنس گروپ کی مدد حاصل ہے۔ اراکین: کرشنی سری کرشنا مورتھی، ٹیٹیانا یورچوک، زید ہاشم محمود آلڈرہمین، کرسٹینا ڈی اگسٹینو، محمد حفیظ، ایلشوری ال سید ردا محمود ہاشم، قاسم محمّد، سادمان ساکیب میر، سائین سعیدو، شہارا گالاگامج، محمدو کورکا بالڈے۔

ہم اپنے سفر میں مدد کرنے پر ڈیوڈ جوزف کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔

© اقوام متحدہ کا بچوں کا فنڈ (یونیسف)، ۲۰۲٤ ایڈیشن
© یونیسف ویڈیو مواد، یونیسف- ٹروواٹو فوٹوگرافی مواد

فہرست

.1 تعارف **4**
1.1 یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ 4
1.2 دماغی صحت کیا ہے؟ 8
1.3 دماغی صحت کی مشکلات اور ”دماغی خرابی“ کے درمیان فرق 11
15
.2 صحت اور بہبود کا حق **16**
2.1 صحت کے حق کے بنیادی اصول 16
2.2 نابالغوں کے حقوق 18
2.3 نئے بالغوں اور بالغوں کے لیے صحت کا حق 20
.3 دماغی صحت سے متعلق روایتی کہانیاں اور افسانے **30**
.4 اپنے جذبات کے ساتھ رابطے میں **36**
4.1 جذبات کیا ہیں؟ 36
4.2 ہماری بہبود کے لیے جذبات کی اہمیت 38
4.3 جذبات کو کیسے پہچانا جائے اور آپ دوسروں سے ان کے بارے
میں کیسے بات کر سکتے ہیں؟ 42
.5 بہتر محسوس کرنے کے لیے میں کیا کر سکتا ہوں؟ **50**
5.1 پرسکون رہنے کی مشق 54
5.2 افسردگی سے نمٹنا 55
5.3 غصے پر قابو پانا 57
.6 مدد مانگنا کیوں ضروری ہے؟ **62**
6.1 ہم عمر معاونت: دوستوں کی مدد کرنا 66
6.2 قابل اعتماد بالغوں سے مدد مانگنا 72
6.3 معاونت پروگرام کیا ہے؟ 81
6.4 مقامی علاقے میں کیسے جائیں؟ 84
6.5 مفید رابطے 89
.7 مزید معلومات اور آن لائن وسائل **94**
ضمیمہ .1 - جذبات کا رسالہ **96**
ضمیمہ .2 - میرے وسائل **98**
ضمیمہ .3 - گیمز کے حل **100**
NOTES **102**

۱.

تعارف

1. تعارف

1.1 یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ

ہم یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ (YSB) ہیں!
دنیا کے مختلف ممالک کے 15 سے 19 سال کی عمر کے نوجوانوں کا ایک گروپ۔ زیورخ فاؤنڈیشن اور زیورخ انشورنس گروپ کے معاونت یافتہ نوجوانوں کی بہبود کے پروگرام کی بدولت، ہم اکتوبر 2023 سے جون 2024 تک دماغی صحت اور نفسیاتی فلاح و بہبود کے موضوع پر غور کرنے کے لئے ہر ہفتے ملاقات کرتے تھے۔

مل کر، ہم نے کام کے علاقے میں موجود پیشہ ور افراد سے ملاقات کر کے اور ان کا انٹرویو کرکے مقامی دماغی صحت سے متعلق امدادی خدمات پر معلومات حاصل کیں۔ آخر میں، ہم نے دیگر ممالک سے اکیلے یا کسی کے ساتھ اٹلی پہنچے والے، استقبالیہ عمل کا حصہ بننے والے نوجوانوں کی بہبود کو بہتر بنانے کے لئے سفارشات فراہم کیں۔

ہم نے محسوس کیا ہے کہ وہ لوگ جو ہماری طرح اس سفر سے گزر چکے ہیں، ان کے پاس اکثر صحت مند محسوس کرنے اور مدد حاصل کرنے کے لئے درکار معلومات کی کمی ہوتی ہے۔ لہٰذا، یونیسف کے ماہرین کے ساتھ مل کر ہم نے یہ «گائیڈ» لکھنے کا فیصلہ کیا، تاکہ ان لوگوں میں دماغی صحت کے بارے میں شعور اجاگر کر سکیں جو ہماری طرح کے تجربات سے گزرے ہیں۔

7 اپریل 2024 کو عالمی ادارۂ صحت کی جانب سے اعلان کردہ عالمی یومِ صحت کے لیے ہم نے یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ کی جانب سے نوجوان تارکین وطن اور پناہ گزینوں کی دماغی صحت اور نفسیاتی بہبود کی خدمات تک رسائی کے لیے U-Report On the Move کے ذریعے ایک سروے کا آغاز کیا۔

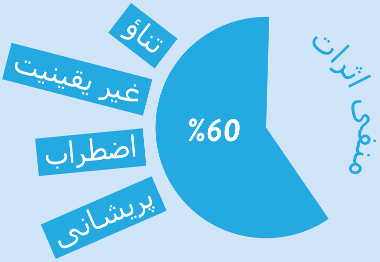
نتائج نے ہمیں حیران کر دیا! اگرچہ زیادہ تر جواب دینے والوں نے اضطراب، تناؤ، غیر یقینی صورتحال اور استقبالیہ کے عمل سے متعلق دیگر مشکلات کا سامنا ہونے کی اطلاع دی، لیکن ان میں سے زیادہ تر دستیاب امدادی خدمات سے لاعلم ہیں۔

ہمارے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں؟

ویڈیو دیکھیں!

صرف اطالوی

استقبالیہ عمل نے 60% کے قریب لوگوں کی دماغی صحت اور بہبود پر منفی اثر ڈالا تھا، جیسے کہ دباؤ، پریشانی، اضطراب، غیر یقینیت یا دیگر مشکلات۔

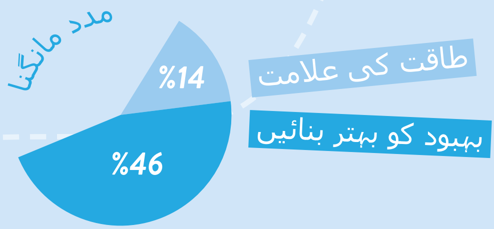


زیادہ تر جواب دینے والوں نے کہا کہ وہ نہیں جانتے (41%) یا صرف جزوی طور پر سمجھتے ہیں (20%) کہ دماغی صحت اور نفسیاتی مدد کی معاون خدمات کیا ہیں۔

وہ مندرجہ ذیل مضامین پر معلومات چاہیں گے

- وہ کیا ہیں اور وہ کیا کرتے ہیں (34%)،
- وہ کہاں واقع ہیں (17%)،
- ان تک کیسے پہنچا جائے (15%)،
- اور ان خدمات میں کون سے ماہرین کام کرتے ہیں (8%)۔

اگرچہ 46% نوجوانوں کا ماننا ہے کہ مدد مانگنا بہبود کو بہتر بنا سکتا ہے اور یہ طاقت کی علامت ہے (14%)، صرف 18% نے ماہر نفسیات سے مشورہ کیا ہے، جبکہ 42% نے کبھی بھی پیشہ ورانہ مدد نہیں لی۔



اتنے زیادہ اعداد! لیکن وہ ہمیں کیا بتاتے ہیں؟

اس سروے کے نتائج سے ہمیں یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ اٹلی پہنچنے والے ہمارے ساتھیوں کے پاس کون سی معلومات نہیں ہیں۔ سب سے پہلے، ہمیں بھی اپنی صورتحال کو بہتر طور پر سمجھنے کی ضرورت تھی۔ سفر، تبدیلیوں، ہمارے خوف، امیدوں اور مستقبل کی خواہشات کے بارے میں بات کرنے کے لئے نفسیاتی مدد حاصل کرنے کی ضرورت تھی۔

یہی وجہ ہے کہ ہم نے یہ کتابچہ لکھنے کا فیصلہ کیا! ہم امید کرتے ہیں کہ اس سے آپ کو درج ذیل کام کرنے میں مدد ملے گی:

- یہاں اٹلی میں دماغی صحت سے متعلق اپنے حقوق کو سمجھنا
- اپنے جذبات کو منظم کرنے اور اپنی اور دوسروں کی مدد کرنے کا طریقہ سیکھیں
- سمجھیں کہ دماغی صحت اور نفسیاتی بہبود کی معاون خدمات کیا ہیں
- ان تک رسائی حاصل کرنے کا طریقہ سیکھیں، وہاں کون کام کرتا ہے، اور آپ ان پیشہ ور افراد سے کس قسم کی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

اور ہم یہ بھی امید کرتے ہیں کہ یہ آپ کو اچھا ساتھ ہونے کا احساس دلاتی ہے اور ضرورت پڑنے پر مدد مانگنے میں آپ کی مددگار ہو گی!

U-Report On the Move ایک پلیٹ فارم ہے جس کو اٹلی میں رہنے والے تنہا نابالغوں، نوجوان پناہ گزینوں اور تارکین وطن کے لیے وقف کیا گیا ہے۔ یہ بہت سی خدمات اور سرگرمیاں پیش کرتا ہے جو خاص طور پر ان کی ضروریات اور خواہشات کو پورا کرنے کے لیے تیار کی گئی ہیں۔

آج تک، اطالوی علاقے میں اس کے 16,000 سے زائد ممبران ہیں۔
ان کے سروے، مقابلے، ورکشاپیں، آگاہی پیدا کرنے کی سرگرمیاں اس لنک پر دریافت کریں،
www.onthemove.ureport.in

صرف اطالوی

1.2 دماغی صحت کیا ہے؟

دماغی صحت، دماغی بہبود کی ایک ایسی حالت ہے جو لوگوں کو زندگی کی پریشانیوں سے نمٹنے، اپنی صلاحیتوں کا ادراک کرنے، اچھی طرح سے سیکھنے اور کام کرنے اور اپنی برادری میں اپنا حصہ ڈالنے کے قابل بناتی ہے۔"

ڈبلیو ایچ او (WHO) کی تعریف – عالمی ادارۂ صحت
*ڈبلیو ایچ او (WHO) اقوام متحدہ کی ایک خصوصی ایجنسی ہے جو عالمی صحت کے مسائل پر توجہ مرکوز رکھتی ہے۔ فی الحال، اس میں اٹلی سمیت 194 ممالک اس کے رکن ہیں، جس نے 1947 میں شمولیت اختیار کی تھی۔ عالمی ادارۂ صحت کا ایک بنیادی مقصد ہے: یہ یقینی بنانا کہ دنیا بھر کے تمام ممالک صحت کی اعلیٰ ترین ممکنہ سطح کو حاصل کر سکیں۔

نفسیاتی بہبود ہر شخص کی زندگی میں تندرستی کی ایک حالت ہے جو مختلف عوامل کے درمیان مثبت تعامل سے پیدا ہوتی ہے: حیاتیاتی، نفسیاتی، تعلقاتی اور سماجی۔ اس کا اظہار اس وقت کیا جاتا ہے جب مختلف جہتوں میں ضروریات پوری ہوتی ہیں: جسمانی، جذباتی اور دماغی بہبود؛ مادی اور معاشی؛ سماجی؛ روحانی؛ ماحولیاتی؛ وغیرہ وغیرہ۔

ہمارے لیے، یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ کے نوجوان لوگ، اچھی دماغی صحت کا مطلب ہے:

- پریشان نہ ہونا
- اچھا محسوس کرنا اور پریشان کن خیالات نہ رکھنا
- مطالعہ کرنا اور توجہ مرکوز رکھنا
- کوئی ملازمت یا کوئی ایسا کام کرنا جو آپ کو مصروف رکھتا ہو
- بہت زیادہ مسائل کے بغیر دن کا سامنا کرنے کی قوت رکھنا
- پرسکون اور مطمئن محسوس کرنا
- خوش رہنا
- دوستوں سے بات کرنے کی صلاحیت
- اچھی طرح سے سونا
- صحت مند جسم کا ہونا
- ورزش کرنا اور فعال رہنا
- اچھی طرح سے کھانا
- جب آپ کو کوئی مسئلہ درپیش ہو تو مدد طلب کرنا

لہذا، ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ اچھی دماغی صحت حاصل کرنے کا مطلب پرسکون محسوس کرنا، پرامن ہونا؛ اپنی پوری کوشش کرنے، اپنی صلاحیتوں کو استعمال کرنے اور نئی چیزیں سیکھنے کے قابل ہونا ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ ہر روز پیدا ہونے والے مسائل اور مشکلات سے بہت مغلوب محسوس کیے بغیر ان کو سلجھانے کے قابل ہونا، مطالعہ کرنے، کام کرنے یا اپنی سرگرمیوں میں مؤثر طریقے سے اور اچھے نتائج کے ساتھ مشغول ہونے کے قابل ہونا۔
اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ دوسروں کی مدد کر سکتے ہیں اور اپنے اسکول، پڑوس یا جہاں آپ رہتے ہیں وہاں کی سرگرمیوں میں حصہ لے سکتے ہیں۔

اور آپ کے لئے یہ کیا معنی رکھتا ہے؟

1.3 دماغی صحت کی مشکلات اور "دماغی خرابی" کے درمیان فرق

پوری زندگی میں، دماغی صحت کے حالات سے متعلق مشکلات کا سامنا کرنا ممکن ہے۔ یہ بے سکونی یا نفسیاتی پریشانی کی حالتیں ہیں (دماغی، جذباتی، یا رشتوں کے چلنے سے متعلق) جن کا تصور اور اظہار ہر انسان میں مختلف ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، اس میں الجھن کے احساسات، پریشان کن خیالات، توجہ میں کمی، جذبات کو منظم کرنے میں مشکلات، مزاج میں تبدیلیاں، تنہائی، حوصلہ افزائی میں کمی، ضرورت سے زیادہ تھکاوٹ، اور باہمی تعلقات میں مسائل ہونا شامل ہیں۔ یہ مشکلات مختصر ہو سکتی ہیں یا پھر طویل عرصے تک جاری رہ سکتی ہیں۔ وہ ذاتی حالات، نشوونما کے تجربات یا ہمارے ساتھ پیش آنے والے واقعات اور حالات سے متحرک ہو سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر، کسی کو جذبات منظم کرنے، اپنے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کو اپنانے یا قریبی لوگوں جیسے کہ خاندان، دوست یا شریک حیات کے ساتھ تعلقات میں جدوجہد کرنی پڑ سکتی ہے۔

ناخوشگوار یا تکلیف دہ واقعات، جیسے ایک حادثہ یا بیماری، کسی پیارے کی موت، کسی نئے شہر یا اسکول میں جانا یا غنڈہ گردی یا تشدد کا سامنا کرنا، یہ سب بھی عدم تحفظ کے جذبات کا سبب بن سکتے ہیں۔

جب ہم پریشانی محسوس کرتے ہیں تو، اس کا مطلب ہوتا ہے کہ ہم ایک نئی، پیچیدہ اور تناؤ بھری صورتحال کو سمجھنا شروع کر رہے ہیں؛ ہم جو کچھ ہو رہا ہے اس کے جوابات اور حل تلاش کرتے ہوئے، اپنی پوری صلاحیت کے مطابق ڈھلنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ یہ ایک فطری عمل ہے: ہم سب زندگی کے مختلف موڑوں پر بے سکونی، تھکاوٹ اور نفسیاتی دباؤ سے متعلق مشکلات کے لمحات یا دورانیے سے گزر سکتے ہیں۔

نفسیاتی بہبود ایک ایسی حالت ہے جس میں ایک شخص اپنی روزمرہ کی زندگی میں آرام دہ محسوس کرتا ہے، یعنی وہ خوشی اور اچھے مزاج میں، پرسکون، فعال اور توانائی بخش، اچھی طرح سے آرام کیے ہوئے ہوتے ہیں اور وہ یقین رکھتے ہیں کہ وہ اپنی دلچسپی کی چیزوں سے بھرپور اطمینان بخش زندگی گزار رہے ہیں۔

تاہم، اگر ہم جس کا سامنا کر رہے ہیں وہ ہمارے لئے "بہت زیادہ" ہو جاتا ہے (بہت شدید، بہت زیادہ تکلیف دہ، بہت زیادہ خوفناک یا پریشان کن)، اور ہمارے لئے وقت کے ساتھ ساتھ اس میں اضافہ ہو سکتا ہے تو یہ ایک ایسی حالت ہے جس کو عالمی ادارۂ صحت سے "دماغی خرابی" کے طور پر کہلایا جاتی ہے۔

دماغی صحت کے مسائل میں مبتلا ایک شخص کو روزمرہ کی زندگی میں "کام کرنے" میں شدید مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ مثلاً، ان کو وہ کام کرنے کے لیے بھی سخت کوشش کرنی پڑتی ہے جنہیں وہ آسانی سے کر سکتے تھے، یا انہیں کرنے کے لیے انہیں سخت جدوجہد کرنی پڑتی ہے جس سے ان کی توانائی ختم ہو جاتی ہے۔ انہیں مسلسل تھکاوٹ، پریشانی یا جذباتی تکلیف کا احساس ہو سکتا ہے جو کچھ وقت تک رہتا ہے اور زیادہ شدید ہو سکتا ہے۔

کوئی شخص صرف اس صورت میں "دماغی خرابی" کے بارے میں بات کر سکتا ہے جب اس شخص میں یہ عارضہ تشخیص ہوا ہو! یہ تشخیص صرف پیشہ ور ماہرین کر سکتے ہیں (مثلاً، ماہر نفسیات یا سائیکو تھراپسٹ، سائیکاٹرسٹ، نیورو سائیکاٹرسٹ اور دیگر ماہر شخصیات)۔ تشخیص انٹرویو، معائنے، ٹیسٹوں اور دیگر ٹولز کا استعمال کرتے ہوئے مسئلے کی شناخت کرنے اور اسے نام دینے میں مدد کرتی ہے۔ تشخیصی عمل ایک "معالجاتی منصوبے" کے ڈیزائن کی طرف لے جاتا ہے جس میں صورتحال کو بہتر بنانے کے لئے نگہداشت اور معاون اقدامات شامل ہیں۔

توجہ! بعض اوقات، تشخیص یا دماغی صحت سے متعلق اصطلاحات کو غیر مناسب انداز میں استعمال کیا جاتا ہے، اپنے اور دوسروں کے لیے، یہاں تک کہ کسی شخص پر خرابی کا ٹھپہ لگا دینا: میں افسردہ ہوں، میں بائی پولر ہوں، وہ د سرحدي کرښپ د شخصیت ہے، وہ نرگسی شخصیت کا مرض ہے۔ تاہم، یہ بات ذہن میں رکھیں کہ یہ رویہ سماجی بدنامی پیدا کرتا ہے۔

لیکن بدنامی کیا ہے؟ اسٹگما یونانی نژاد لفظ ہے جس کا مطلب ہے نشان یا امتیازی نشان۔ دماغی صحت کے تناظر میں، یہ اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب دماغی خرابی میں مبتلا شخص کے خلاف تعصب کی بنیاد پر امتیازی سلوک ہوتا ہے۔ بدنامی، تعصب اور اخراج پیدا کرتی ہے۔ دماغی صحت کے بارے میں تعصب اور منفی رویوں سے مشکلات کا سامنا کرنے والوں کی تکالیف میں اضافہ ہوتا ہے اور مدد حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے، کیونکہ کسی کو شرمندگی یا کوئی رائے قائم کیے جانے کا ڈر ہو سکتا ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

اگر آپ اپنی نفسیاتی بہبود سے متعلق تھکاوٹ یا پریشانی محسوس کرتے ہیں، یعنی آپ روزمرہ کی زندگی میں دماغی، جذباتی اور رشتہ داری کی سطح پر مشکلات، تو آپ کسی ماہر سے بات کر سکتے ہیں۔ آپ جس کیفیت سے گزر رہے ہیں، وہ اس پر مناسب ردعمل تلاش کرنے میں آپ کی راہنمائی کریں گے۔

اگر آپ کے کوئی دوست ہیں جو دماغی صحت سے متعلق مشکل وقت سے گزر رہے ہیں تو، آپ مشکلات اور خرابیوں کے درمیان فرق کو سمجھنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں، اور اگر ضرورت ہو تو مدد حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ان تمام تعریفوں اور فرق کے بارے میں نہیں جانتے تھے؟ اپنے آپ کو باب 3 سے حیران ہونے دیں: دماغی صحت کے بارے میں روایتی کہانیاں اور افسانے (صفحہ 29)!

.2

صحت اور بہبود کا حق

2. صحت اور بہبود کا حق

2.1   صحت کے حق کے بنیادی اصول

دماغی صحت کا حق، ڈبلیو ایچ او - عالمی ادارۂ صحت کے مطابق، مندرجہ ذیل امور صحت کے حق کے تحت آتے ہیں۔ اس طرح یہ انسانی حقوق کے خاندان کا حصہ ہے، جو آفاقی ہیں اور صنف، عمر، معذوری، قومیت، نسلی گروہ، ثقافت اور زبان، خاندانی اور سماجی حیثیت، مذہب اور دیگر ذاتی خصوصیات سے قطع نظر ہر ایک کے لیے اس کی ضمانت دی جانی چاہیے۔

لیکن دماغی صحت کو حق کو سمجھنے کا کیا مطلب ہے؟
ڈبلیو ایچ او نے کچھ بنیادی تصورات بیان کیے ہیں:

1

ہر انسان کو اعلیٰ ترین سطح کی جسمانی اور دماغی دونوں قسم کی صحت حاصل کرنے کا حق ہے۔ دماغی صحت، صحت کے تصور کا ایک لازمی حصہ ہے، جسے محض بیماری نہ ہونے کی بجائے بہبود کی حالت کے طور پر سمجھا جاتا ہے۔

2

حکومتوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ ایسے قوانین اور پالیسیاں بنائیں جو معیاری صحت کی دیکھ بھال کی خدمات تک عالمی رسائی کو یقینی بنائیں اور صحت کے تفاوت سمیت غربت، بدنامی اور امتیازی سلوک کی بنیادی وجوبات پر توجہ دیں۔

3

صحت کے حق سمیت دماغی صحت، بنیادی صحت کی دیکھ بھال کے ذریعے ضمانت دی جاتی ہے، جس کے لیے ضروری ہے کہ ملک میں رہنے والے ہر فرد کے لیے صحت کی خدمات تک مساوی، ہمہ گیر اور سستی رسائی فراہم کی جائے۔

4

صحت کی خدمات اور صحت کی پالیسیوں میں، انسانی حقوق پر مبنی نقطۂ نظر اپنایا جانا چاہیے، جس کے لیے درج ذیل اصولوں پر عمل کرنا ضروری ہوتا ہے: عدم امتیاز، مساوات اور برابری، شرکت اور احتساب۔

5

صحت کا حق اطالوی آئین کے آرٹیکل 32 میں بھی درج ہے:
«جمہوریہ، صحت کو فرد کے بنیادی حق اور کمیونٹی کے مفاد کے طور پر تحفظ فراہم کرتی ہے اور غریبوں کو مفت دیکھ بھال کی ضمانت دیتی ہے۔ سوائے قانون کے، کسی کو بھی مخصوص طبی علاج کرانے پر مجبور نہیں کیا جا سکتا۔ قانون کسی بھی صورت میں انسانی وقار کے احترام کی عائد کردہ حدود کی خلاف ورزی نہیں کر سکتا۔» اٹلی میں، نیشنل ہیلتھ سروس (ایس ایس این – Servizio Sanitario Nazionale) پالیسیوں، ڈھانچے اور خدمات کا نظام ہے جو مساوات کی شرائط کے تحت، صحت کے حق اور مساوی صحت کی دیکھ بھال کی خدمات اور علاج تک عالمی رسائی کو یقینی بنانے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔

2.2 نابالغوں کے حقوق

اٹلی میں، ایک "نابالغ" اٹھارہ سال سے کم عمر کا کوئی بھی بچہ یا نوجوان ہے۔ صحت ایک ایسا حق ہے جس کی ضمانت نابالغوں کے لیے بھی ہونی چاہیے۔ آئین اور اطالوی قوانین کے مطابق اور بچوں اور نوجوانوں کے حقوق کے بین الاقوامی کنونشن کے اصولوں کے مطابق: زندگی، نشوونما اور صحت مند ہونے کا حق، ترقی، عدم امتیاز، مساوات اور برابری، شرکت، نابالغ کے بہترین مفادات، اور دیگر۔

تنہا غیر ملکی نابالغ ہونے کا کیا مطلب ہے؟

نابالغ: میری عمر 18 سال سے کم ہے؛

غیر ملکی: میں اطالوی نہیں ہوں، میرے پاس اطالوی شہریت نہیں ہے، میرے پاس اٹلی کے علاوہ کسی دوسرے ملک کی شہریت ہے یا میرے پاس کوئی شہریت نہیں ہے (اس صورتحال کو "بے وطن" ہونا کہا جاتا ہے)؛

تنہا: میں بغیر کسی بالغ کے اٹلی پہنچا ہوں جو میرے قانونی نمائندے (جیسے والدین یا سرپرست) کے طور پر کام کر سکتا ہے۔

اطالوی قانون یہ تعین کرتا ہے کہ اطالوی سرزمین پر موجود تمام تنہا غیر ملکی نابالغوں کو نیشنل ہیلتھ سروس (ایس ایس این) کے ساتھ لازمی رجسٹریشن کا حق حاصل ہے، یہاں تک کہ رہائشی اجازت نامے کے اجراء کا انتظار کرتے ہوئے، جیسا کہ بچوں کے حقوق کے کنونشن کی طرف سے مطلوب ہوتا ہے، جو ریاستوں کو مکمل مساوات کی شرائط کے تحت صحت کی دیکھ بھال سمیت ضروری حقوق کو یقینی بنانے کا پابند کرتا ہے۔

مزید معلومات کے لیے، آپ اس دستاویز سے رجوع کر سکتے ہیں۔

صرف اطالوی

«MSNA - L'accesso alla Salute» نیشنل ہیلتھ سروس کے لیے گائیڈ

اٹلی میں نابالغوں کے حقوق

Serenamente کارڈز سے، U-Report On the Move

1 مطالعہ

- مجھے سرکاری اسکول تک رسائی حاصل ہے
- مجھے اطالوی زبان سیکھنے کا حق ہے۔

2 اٹلی میں کام

- میں 16 سال کی عمر کے بعد کام کر سکتا ہوں، یہاں تک کہ میں لازمی تعلیم کے تقاضے پورے کر لوں
- رات کے اوقات میں کام نہیں کر سکتا ہوں

3 صحت

- میں نیشنل ہیلتھ سروس (SSN) میں داخلہ لے سکتا ہوں
- جنرل ڈاکٹر مفت ہے

4 قانونی تحفظ اور سرپرست

- میرے پاس ایک قانونی سرپرست ہونا ضروری ہے جو میرے حقوق اور میرے بہترین مفادات کے احترام کو یقینی بناتا ہے۔
- سرپرست وہ شخص ہے جو میرے حقوق کی حفاظت کا ذمہ دار ہے۔

5 ذریعۂ معاش اور رہائش

- مجھے رہائش کا حق ہے
- مجھے صحت مند غذا کا حق ہے

6 سماجی خدمات

- مجھے اپنے خاندان سے بات کرنے کا حق ہے، جب تک کہ مجھے خطرے میں نہ ڈالے۔
- میرے پاس ایک سماجی کارکن ہے جو اٹلی میں میری زندگی کی منصوبہ بندی میں میری مدد کرتا ہے۔

7 معلومات

- مجھے میری بات سنے جانے کا حق ہے۔
- مجھے مطلع کیے جانے اور اپنی زندگی سے متعلق تمام معاملات میں حصہ لینے کا حق ہے: میرے دستاویزات، میری صحت، میری تعلیم وغیرہ۔

8 گھر جانا

- اگر میں اٹلی میں مزید نہیں رہنا چاہتا اور گھر واپس جانا چاہتا ہوں تو میں معاونت شدہ رضاکارانہ وطن واپسی کی درخواست کر سکتا ہوں۔

2.3 نئے بالغوں اور بالغوں کے لیے صحت کا حق

بلوغت کو پہنچنے پر، انسان صحت اور بہبود سے متعلق حقوق سے محروم نہیں ہو جاتا؛ یہ حقوق کسی کی پوری زندگی میں لاگو رہتے ہیں۔ تاہم، اطالوی نظام کے اندر، نوجوان اور وہ لوگ جو 18 سال کے ہو چکے ہیں، تبدیلیوں کے ایک تسلسل کا سامنا کر سکتے ہیں:
وہ خدمات جن پر وہ نوجوانی کے دوران یا نوجوان بالغوں کے طور پر انحصار کرتے تھے تبدیل ہو سکتی ہیں۔

اٹلی میں، ایک شخص کو 18 سال کی عمر کے بعد سے بالغ سمجھا جاتا ہے، اور اس عمر کے گروپ کے لیے مخصوص خدمات موجود ہیں۔

یہاں دو مثالیں ہیں کہ کیسے عمر کے لحاظ سے خدمات بدل سکتی ہیں:

جنرل میڈیسن اور کمیونٹی پیڈیاٹرکس سروسز:
وہ دیکھ بھال اور مدد کی خدمات فراہم کرتے ہیں جیسا کہ نیشنل ہیلتھ سروس کی طرف سے بیان کیا گیا ہے۔

0 اور 14 سال کی عمر کے درمیان:
طبی امداد «کمیونٹی پیڈیاٹریشن» کے ذریعہ فراہم کی جاتی ہے۔ یہ کمیونٹی میں مقیم ڈاکٹر جو بچوں اور نوجوانوں کی دیکھ بھال کرتا ہے۔

دماغی صحت کی خدمات:
وہ صحت کے مقامی حکام کی طرف سے بیان کردہ علاقے کے اندر دماغی صحت کی دیکھ بھال، مدد اور تحفظ سے متعلق ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔

0 سے 17 سال کی عمر کے درمیان: دیکھ بھال مقامی ہیلتھ اتھارٹی کی چائلڈ نیورو سائیکاٹری سروسز کی ایک سے زیادہ ماہرین کی ٹیم کے ذریعے فراہم کی جاتی ہے (مثلاً نیورو سائیکاٹرسٹ، ماہر نفسیات، اسپیچ تھراپسٹ، فزیو تھراپسٹ اور دیگر)

توجہ! بلوغت کے لیے جسمانی اور دماغی صحت کی خدمات میں منتقلی میں مخصوص اقدامات اور سرگرمیاں شامل ہو سکتی ہیں: داخلے کا عمل، سروس تک رسائی کا طریقۂ کار اور دستیاب معاونت کا نیٹ ورک تبدیل ہو سکتا ہے۔ چونکہ یہ پیچیدگی تشویش اور تناؤ کا سبب بن سکتی ہے، اس لیے درست معلومات پہلے سے جمع کرنا مددگار ہوتا ہے۔

14 سال کی عمر سے لے کر: کوئی فرد ایک جنرل پریکٹیشنر (یا فیملی ڈاکٹر) کا انتخاب کرتا ہے، جو بالغ ہونے تک اس شخص کی دیکھ بھال کرتا رہے گا۔

18 سال کی عمر تک پہنچے پر: بالغوں کے لیے مقامی شعبۂ دماغی صحت کے ایک سے زیادہ ماہرین کے عملے کی طرف سے دیکھ بھال فراہم کی جاتی ہے (مثلاً سائیکاٹرسٹ، سائیکالوجسٹ/ سائیکو تھراپسٹ، نرس، سوشل اسسٹنٹ، اور دیگر)

14 اور 16 سال کی عمر کے درمیان استثناء: مخصوص حالات کے لیے، جیسے کہ معذور نوجوانوں کے لیے، 16 سال کی عمر تک ایک ہی کمیونٹی پیڈیاٹریشن کو رکھنا ممکن ہے۔

نوجوان بالغوں کے لیے مستثنیات: تعلیمی سفر کو مکمل کرنے یا مخصوص سرگرمیوں کے لیے، معذوری کے ساتھ نوجوان بالغوں کو اب بھی نیورو سائکیاٹری ٹیم کی ہمراہی حاصل رہ سکتی ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

کسی بھی تشویش یا تناؤ کو کم کرنے کے لیے آپ درج ذیل اقدامات کر سکتے ہیں:

- اپنے علاقے میں دستیاب نابالغوں اور بالغوں کے لیے جسمانی اور دماغی صحت کی خدمات کی فہرست بنائیں اور جانیں کہ ضرورت پڑنے پر ان تک کیسے رسائی حاصل کی جائے۔ (آپ اپنے معلم اور سماجی کارکن سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔)
- پیشہ ور افراد کے کردار کے بارے میں جانیں جن سے آپ کو ضرورت پڑنے پر مشورہ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- آپ معلمین سے معلومات طلب کر سکتے ہیں، اس گائیڈ کا باب 6.3 پڑھ سکتے ہیں، یا مزید تحقیق کر سکتے ہیں (مثلاً ماہر امراضِ اطفال یا خاندانی ڈاکٹر کے ساتھ ساتھ نفسیات، سائیکو تھراپی، سائکیاٹری، لت لگنے، گائناکالوجی، اینڈرولوجی، جنسی عمل سے منتقل ہونے والی بیماریوں، روک تھام کے ماہرین وغیرہ)۔
- معلوم کریں کہ بلوغت میں منتقلی کے ساتھ، معاون خدمات کے لحاظ سے کیا تبدیلیاں آتی ہیں اور اپنے راستے اور بہبود کے لیے ان تبدیلیوں کے مضمرات کو سمجھیں تاکہ آپ کسی بھی تبدیلی کے لیے مؤثر طریقے سے تیاری کر سکیں۔

P.S. سوال پوچھنے سے نہ گھبرائیں: درست اور تازہ ترین معلومات حاصل کرنا آپ کا حق ہے!

خود ارادی

U-Report On the Move کا مشورہ

بڑا ہونا، بالغ ہونا، استقبالیہ نظام چھوڑنا وغیرہ وغیرہ، سب کا تعلق آزادی اور نئے ملک میں خود ارادی کے ساتھ رہنے کی صلاحیت سے ہے۔
خود ارادی ایک ایسی چیز ہے جو وقت کے ساتھ ساتھ تجربات اور مختلف مقاصد کے حصول کے ذریعے بنائی جاتی ہے۔

عام مشکلات، کسی کے مستقبل کے بارے میں غیر یقینی صورتحال اور فوری حل تلاش نہ کر پانے پر ہونے والی مایوسی سے جڑی ہوتی ہیں۔
آپ کو پیچیدہ طریقۂ کار کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جنہیں سمجھنا مشکل ہے۔

مثال کے طور پر، لوگ اکثر مندرجہ ذیل خدشات کا سامنا کرتے ہیں:
- مجھے اٹلی میں اپنے قیام کو باقاعدہ بنانے کا بہترین طریقہ معلوم نہیں ہے؛ میں مختلف آراء سنتا ہوں اور مجھے اعتماد کرنے میں مشکل ہوتی ہے کہ کون سا انتخاب درست ہے۔
- میں نے کام کرنے کے قابل ہونے کا طویل انتظار کیا ہے کیونکہ میری شدید خاندانی ضروریات ہیں لیکن میرے پاس ابھی تک کوئی معاہدہ یا ضروری دستاویزات نہیں ہیں۔
- مجھے معلوم نہیں کہ کیا توقع رکھوں۔
- میں دوبارہ کسی نئی جگہ جا کر بسنے سے ڈرتا ہوں۔

ان تبدیلیوں کے دوران، آپ محسوس کر سکتے ہیں:
- سونے میں مشکلات۔
- سر درد، تیز دھڑکن، معدے میں درد...
- نئی چیزیں سیکھنے میں تحریک کھونا۔
- الگ تھلگ اور معاونت نیٹ ورک کے بغیر۔

تبدیلی سے بہتر انداز میں نمٹنے کے لیے مشورے:

1 اس کے بارے میں کسی سے بات کریں۔

دوسروں کے ساتھ اپنے تحفظات پر بات کرنا اور بہترین حل تلاش کرنے کے لیے اپنی پریشانیوں کا اشتراک کرنا ہمیشہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ آپ کو اکیلے اس سے گزرنے کی ضرورت نہیں ہے!

2 بیرونی دنیا کو جاننا

یہاں تک کہ نگہداشت کے پروگراموں کے باہر ایسے دفاتر اور ہیلپ ڈیسک موجود ہیں جو معلومات، راہنمائی اور حل فراہم کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ہمیشہ درست معلومات حاصل کرنے، وضاحت طلب کرنے، اور اپنے انتخاب کرنے میں مدد طلب کرنے کا حق موجود رہتا ہے۔

3 ہمارے وسائل استعمال کریں

یہ یاد رکھنا مفید ہے کہ ہم نے پہلے ہی ماضی میں مشکلات کا سامنا کر چکے ہیں، بعض اوقات بہت زیادہ مشکل۔ ہم پہلے بھی اپنی زندگیوں کو دوبارہ ترتیب دینے میں کامیاب ہو رہے ہیں۔ ہمارے اندر بہت سے وسائل ہیں جنہیں پہچاننے، قدر کرنے اور بڑھانے کی ضرورت ہے۔ قطعی طور پر، زیادہ خود ارادی کی طرف منتقلی ایک ایسا قدم ہے جو ہمیں اپنے مقاصد کے قریب لاتا ہے۔

ہمیں یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ میں بھی مختلف رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑا ہے۔

ہماری ویڈیو دیکھیں!

صرف اطالوی

ایک رکاوٹ کیا ہے؟ یہ وہ چیز ہے جو میرے اور میرے مقصد کے درمیان کھڑی ہے: بعض اوقات یہ پتھر کی طرح ہوتی ہے جس پر میں آسانی سے چھلانگ لگا سکتا ہوں۔ کبھی یہ چڑھنے کے لیے پہاڑ جتنی بڑ ہوتی ہے۔ دوسرے اوقات میں ایک ناقابل تسخیر دیوار، یا ایک بھاری دروازہ ہوتا ہے جسے صرف دوسروں کے ساتھ مل کر ہی ہلایا جا سکتا ہے۔ اٹلی میں ہماری آمد کے بعد، ہمیں راستے میں بہت سی رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے: رائے قائم کیے جانے کا خوف، ثقافتی بدنامی، پیسے کی کمی، مفت خدمات سے لاعلمی، زبان کی رکاوٹیں، ثقافتی ثالثوں کی عدم موجودگی، غلط معلومات، نسل پرستی اور امتیازی سلوک، تنہائی، الگ تھلگ ہو جانا اور عدم تحفظ لیکن خاندان اور دوستوں کی مدد سے، ہمارا ایمان اگر ہم یقین رکھتے ہیں اور پیشہ ور افراد کی مدد سے جن کا کام راستے میں ہماری معاونت کرنا ہے، ہم ان کا سامنا کر سکتے ہیں۔
بعض اوقات یہ رکاوٹوں سے ہمارے صبر کا امتحان لیں گی، ہمیں غصے، اداسی، مایوسی یا جھنجھلاہٹ کا احساس دلائیں گی۔
ہو سکتا ہے کہ ہم حالات کو تبدیل نہ کر سکیں، لیکن ہم اس بات پر توجہ دے سکتے ہیں کہ اپنا خیال کس طرح رکھا جائے اور ان اوقات کے دوران بھی بہتر رہنے کی کوشش کریں۔

توجہ! امتیازی سلوک ایک ہی صورت حال میں دوسروں کے مقابلے میں کسی شخص یا لوگوں کے گروپ کے ساتھ ناروا سلوک ہے۔ یہ اسکول، کام پر اور یہاں تک کہ سرکاری اور نجی اداروں یا خود حکومت کے ذریعہ بھی ہوسکتا ہے۔ اگر آپ امتیازی سلوک کا شکار ہوئے ہیں یا آپ نے امتیازی سلوک کا واقعہ دیکھا ہے تو جان لیں کہ UNAR رابطہ مرکز معلومات، راہنمائی اور مدد فراہم کر کے فوری مدد فراہم کرتا ہے اور شکایات اور شہادتیں جمع کرتا ہے۔

800.90.10.10 پر کال کر کے یا ویب سائٹ www.unar.it پر جا کر رپورٹ کریں۔
یہ سروس کئی زبانوں میں ہے اور پیر سے جمعہ تک دستیاب ہے۔

نفسیاتی بہبود اور رہائش

رہائشی اجازت نامہ حاصل کرنے کے طریقۂ کار، پریشانی اور تناؤ کا سبب بن سکتا ہے جن سے نمٹنا مشکل ہوتا ہے۔
اٹلی میں نوجوان تارکین وطن اور پناہ گزینوں کے سفر کے بارے میں سوالات کے جوابات دینے والی U-Report On the Move پوڈ کاسٹ GRIOT کی اس قسط میں ہم نے Here4U پروجیکٹ کے ایک قانونی مشیر اور ماہر نفسیات سے اس پر بات کی۔

پوڈ کاسٹ سنیں

صرف اطالوی

.3

دماغی صحت سے متعلق روایتی کہانیاں اور افسانے

3. دماغی صحت سے متعلق روایتی کہانیاں اور افسانے

کیا آپ کو لگتا ہے کہ اپنی بہبود کا خیال رکھنا ایسی چیز ہے جس سے آپ کو کوئی غرض نہیں ہے؟ ہو سکتا ہے یہ باب آپ کا ذہن بدل دے۔ ہمارے سفر کے آغاز میں، یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ میں ہر ایک کا ماننا تھا کہ دماغی صحت میں مشکلات ہونا کمزوری کی علامت ، یہ سوچتے تھے کہ ان مسائل سے بچنے کے لیے مضبوط قوت ارادی رکھنا کافی ہوتا ہے۔ کیا ہی تعجب خیز بات تھی جب ہمیں معلوم ہوا کہ دماغی صحت کی مشکلات کا قوت ارادی سے کوئی تعلق نہیں ہے اور یہ کسی کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے!

میں نے یہ سیکھا ہے کہ دماغی صحت کا مسئلہ ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ذہین نہیں ہیں؛ آپ امیر ہوں یا غریب، جوان ہوں یا بوڑھے، یہ کسی کے ساتھ بھی ہوسکتا ہے۔ دماغی صحت کے بارے میں غلط فہمیاں ہیں جو سچ نہیں ہیں۔ کوئی بھی شخص اپنی زندگی میں دماغی صحت کے مسئلے سے دوچار ہوسکتا ہے، یہ اس پر منحصر ہے کہ وہ اس وقت کس کیفیت سے گزر رہے ہیں۔

کرشنی، عمر 18 سال، سری لنکا

زیاد، عمر 17 سال، مصر

میں سوچتی تھی کہ زیادہ تر صرف کمزور لوگ ہی دماغی صحت کے مسائل سے متاثر ہوتے ہیں، لیکن اگر آپ مضبوط ہیں تو آپ کے ساتھ ایسا نہیں ہوتا۔ تاہم، میں نے جانا کہ مضبوط ہونا کافی نہیں ہے؛ کوئی بھی دماغی صحت کے مسئلے سے دوچار ہو سکتا ہے۔ یہ وقت کسی پر بھی آ اور جا سکتا ہے اور یہ عام بات ہے۔

سوالات: صحیح یا غلط؟

ان سوالات کے ساتھ خود کو آزمائیں!

مندرجہ ذیل بیانات پڑھیں اور اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ سچ ہیں تو V ، یا اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ غلط ہے تو X پر دائرہ بنائیں۔ آخر میں، ضمیمہ 3 - گیم کے حل (صفحہ 100) میں آپ کو پتہ چل جائے گا کہ آیا آپ کے جوابات درست ہیں یا نہیں!

1. دماغی صحت کا مطلب ہے کوئی دماغی خرابی نہ ہونا۔ V X
2. مختلف عوامل ہیں جو دماغی صحت اور بہبود کی حفاظت کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، معاشرتی اور جذباتی مہارتیں سیکھنا، وقت پر مدد مانگنا اور حاصل کرنا، معاون اور محبت بھرے تعلقات استوار کرنا، نیند کی صحت مند عادات رکھنا، اور اسکول کے مثبت ماحول میں رہنا۔ V X
3. اگر کسی شخص کو دماغی صحت کا مسئلہ ہے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ زیادہ ذہین نہیں ہے۔ V X
4. دماغی صحت کے مسائل لڑکیوں اور لڑکوں کے لئے حقیقی مسئلہ نہیں ہیں۔ ان کے مزاج میں تبدیلی ہارمونز کی وجہ سے ہوتی ہے اور توجہ کے طالب ہوتے ہیں۔ V X
5. دماغی صحت کے مسائل ہونا کمزوری کی علامت ہے، اگر لوگ مضبوط ہوتے تو ان کی یہ حالت نہ ہوتی۔ V X
6. وہ نوجوان جو اچھے گریڈ حاصل کرتے ہیں اور ان کے بہت سے دوست ہوتے ہیں، وہ دماغی صحت کے مسائل کا شکار نہیں ہو سکتے کیونکہ ان کے پاس اداس یا افسردہ ہونے کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔ V X

7. مختلف عوامل، جیسے ہجرت، غربت، بے روزگاری، تشدد کا سامنا کرنا یا دیگر منفی واقعات، نوعمروں، ان کی دیکھ بھال کرنے والوں، اور ان کے تعلقات کی بہبود اور دماغی صحت کو متاثر کر سکتے ہیں۔ والدین کی مدد کی جانی چاہیے کیونکہ وہ اپنے بچوں کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور اگر دماغی صحت کے مسائل ہوں تو وہ مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ V X

8. آپ کو اپنی دماغی صحت کا خیال صرف اس وقت رکھنا چاہیے جب آپ کو دماغی صحت کے مسائل ہوتے ہیں۔ V X

ٹیچر گائیڈ سے روایتی کہانیاں اور افسانے- شاندار مے اور دوست، بالغوں کے سلسلے، یونیسیف/ڈبلیو ایچ او

سماجی بدنامی اور نفسیاتی و سماجی پریشانی

ہم اپنی زندگی کے مشکل دور یا نفسیاتی پریشانی کی وجہ سے کتنی بار دوسروں کی طرف سے بدنامی کا سامنا کرتے ہیں؟ اٹلی میں نوجوان تارکین وطن اور پناہ گزینوں کے سفر کے بارے میں سوالات کے جوابات دینے والی U-Report On the Move پوڈ کاسٹ GRIOT کی اس قسط میں، اپروڈی سے تعلق رکھنے والے جان ہمیں ان لمحات پر قابو پانے اور ہم جو کچھ بھی ہیں اور جو کچھ محسوس کر رہے ہیں اسے قبول کرنے کے بارے میں بہت مفید مشورے دیں گے۔

پوڈ کاسٹ سنیں

صرف اطالوی

روایتی کہانیوں اور افسانوں پر گیم کارڈز ڈاؤن لوڈ کریں اور پرنٹ کریں

صرف اطالوی

اور کوئز کو ایک گروپ سرگرمی میں تبدیل کریں!

4.

اپنے جذبات کے ساتھ رابطے میں

4. اپنے جذبات کے ساتھ رابطے میں

4.1 جذبات کیا ہیں؟

روزمرہ کی زندگی میں ہر کوئی مختلف جذباتی کیفیتوں سے گزرتا ہے۔ ہم اکثر ان کیفیتوں کو «جذبات» کہتے ہیں، عام طور پر ہمارے اندر کسی چیز کے متحرک ہونے کے احساس سے جانا جاتا ہے۔

تاہم، جذبات مخصوص ہیں: وہ مختصر، لمحاتی ردعمل ہیں جو فعالیت کی کیفیت پیدا کرتے ہیں اور ہمیں اس محرک پر فوری ردعمل ظاہر کرنے پر اکساتے ہیں جس نے انہیں متحرک کیا۔

بنیادی جذبات آفاقی ہیں؛ وہ ایسی چیز ہیں جس کا ہم بطور انسان اشتراک کرتے ہیں: ہم سب انہیں محسوس کر سکتے ہیں اور ان پر رد عمل دے سکتے ہیں۔

جب میرے دوست ہوتے ہیں، اپنے بااعتماد لوگ جن سے میں بات کر سکتی ہوں تو میں خود کو محفوظ محسوس کرتی ہوں

اپنی ضروریات کا اشتراک کرنے کی اہمیت پر ویڈیو دیکھیں

صرف اطالوی

مزید برآں، ہم محسوسات اور مزاج کا بھی تجربہ کر سکتے ہیں، جو زیادہ پیچیدہ جذبات ہیں اور زیادہ دیر تک رہتے ہیں اور ہر شخص کی طرف سے ان کی مختلف تشریح کی جا سکتی ہے۔

بنیادی جذبات کی کچھ مثالوں میں خوف، غصہ، خوشی، اداسی، بیزاری اور حیرت شامل ہیں۔

بیزاری: یہ ہمیں ہمارے لیے نقصان دہ عناصر یا صورتحال سے بچنے میں مدد دیتی ہے جس سے ہمیں کسی ناگوار، زہریلی یا آلودہ چیز سے دور ہونے، اسے روکنے یا اسے ختم کرنے کی مدد ملتی ہے

خوشی: یہ ان خوشگوار اور نوازنے والے تجربات کو بیان کرتی ہے جو نئے یا واقف جانے پہچانے تجربات سے آتے ہیں

خوف: یہ ہمیں اپنی حفاظت کو لاحق خطرات کا اندازہ لگانے، ان سے بچنے یا انہیں کم کرنے کے قابل بناتا ہے اور یہ ہمارے ماضی کے تجربات سے جڑا ہوا ہوتا ہے۔

غصہ: جب کوئی چیز یا کوئی شخص ہمیں روک رہا ہوتا ہے یا اگر ہمیں لگتا ہے کہ ہمارے ساتھ غیر منصفانہ سلوک کیا جا رہا ہے تو ہمیں غصہ آتا ہے۔

اداسی: یہ نقصان کے احساس پر ایک ردعمل ہے، جس سے ہمیں وقت نکال کر دوسروں کو یہ دکھانے میں مدد ملتی ہے کہ ہمیں مدد کی ضرورت ہے۔

حیرت: یہ اس وقت ابھرتی ہے جب ہمیں کسی اچانک اور غیر متوقع چیز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس سے ہمیں یہ سمجھنے اور اپنی توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے کہ کیا ہو رہا ہے اور یہ کہ آیا ہم خطرے میں ہیں۔

ہر جذبہ پیدا ہوتا ہے اور ایک ”ٹائم لائن“ کے ساتھ آگے بڑھتا ہے اور معمولی سے شدید تک اس کی شدت کی نوعیت مختلف ہو سکتی ہے۔

محرک ← جذبہ ← رد عمل / جواب
یہاں ”غصے“ کے جذبات سے متعلق ٹائم لائن کی ایک مثال ہے:

ایک دوست آپ سے ناراض ہو جاتا ہے ← آپ کو غصے آتا ہے ←

- آپ اس کے بارے میں بات کرتے ہیں
- آپ خاموش رہتے ہیں
- آپ چلے جاتے ہیں
- آپ اپنی آواز بلند کرتے ہیں

4.2 ہماری بہبود کے لیے جذبات کی اہمیت

کبھی کبھی مجھے لگتا ہے...

...خوش ہوں کیونکہ میں نے دستاویزات حاصل کر لی ہیں؛ کیونکہ میں زندہ ہوں۔

...ایک ایسی کمیونٹی میں محبت اور دیکھ بھال کی جاتی ہے جہاں میں کھا سکتا ہوں، سو سکتا ہوں، رہ سکتا ہوں، اور دوست رکھ سکتا ہوں۔

...ناراض ہوں کیونکہ مجھ پر بلاوجہ حملہ کیا گیا تھا اور مجھے علم نہیں کہ تشدد کا جواب کیسے دیا جائے۔

...اسکول کے بارے میں فکر مند، کسی عزیز کی صحت، یا اس وجہ سے کہ میں نے کسی دوست کے ساتھ بحث کی۔

...اداس ہوں کیونکہ میں اپنے والدین سے بہت دور ہوں۔

سارے جذبات ہماری بقاء کے لیے ایک اہم کام سرانجام دیتے ہیں۔
لہٰذا، فطری طور پر کوئی جذبات «منفی» نہیں ہیں: ہر بنیادی جذبہ ہمیں جینے، بڑھنے، محفوظ رہنے، خطرات پر رد عمل دینے، مدد حاصل کرنے، دوسروں سے رابطہ قائم کرنے اور تعلقات بنانے میں مدد کرتا ہے۔

تاہم، ایسے جذبات یا احساسات ہو سکتے ہیں جن کا ہم تجربہ کرتے ہیں اور ان کی تعریف «بہت ناخوشگوار» کے طور پر کرتے ہیں، جن کو سمجھنے کے لئے ہم جدوجہد کرتے ہیں، جو ہمیں خوفزدہ کرتے ہیں، ہماری لیے مشکلات کا باعث بنتے ہیں، اور پریشانی پیدا کرتے ہیں۔ بعض اوقات، ہم ان جذبات پر غیر تعمیری طریقوں سے ردعمل ظاہر کرتے ہیں (مثال کے طور پر، غیر صحت بخش انتخاب کرنا، دکھاوا کرنا کہ مسئلہ موجود نہیں ہے، غصے کے ساتھ رد عمل دینا، یا دوستوں سے خود کو الگ تھلگ کر لینا)۔

ہر معاشرے اور ثقافت میں جذبات، احساسات اور مزاج اور ان کے اظہار کو مختلف اقدار اور معنی دیے جاتے ہیں۔
مختلف برادریوں، ثقافتوں اور تاریخی ادوار میں، کچھ جذبات کو معاشرتی طور پر ناقابل قبول سمجھا جاسکتا ہے اور ان کا اظہار نامناسب یا خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔
بعض جذبات کا اظہار کرنے کی صلاحیت، معیارات اور رسم و رواج یا ذاتی خصوصیات جیسے جنس، عمر، برادری میں کردار، معاشرتی حیثیت، اور دیگر باتوں سے بھی متاثر ہو سکتی ہے۔

ان وجوہات کی بناء پر، ایک شخص کسی خاص جذبات (جیسے کہ غصہ یا اداسی) کا اظہار کرنے کے قابل نہیں ہوتا یا اپنے خاندان، گروپ یا کمیونٹی کے اندر ایسا کرنے کے لئے آزاد محسوس نہیں کرتا۔

اضطراب کیا ہے؟ اضطراب ایک ایسی مزاجی کیفیت ہے جو براہِ راست خوف کے بنیادی جذبات سے منسلک ہوتی ہے۔
درحقیقت، یہ کسی تشویش سے متعلق خوف کی ایک انتہائی شکل ہے۔ اضطراب کی حالت میں مختلف علامات ہو سکتی ہیں، جیسے کہ بے چینی، تناؤ یا گھبراہٹ، تھکاوٹ، توجہ مرکوز کرنے میں دشواری، الجھن، چڑچڑاپن، پٹھوں میں تناؤ، نیند میں خلل، اور بار بار منفی خیالات آنا۔ روزمرہ کی زندگی میں پیچیدہ یا مشکل حالات میں بے چینی محسوس کرنا ایک عام ردعمل ہے: اضطراب تناؤ کا ردعمل ہے اور کبھی یہ مفید بھی ثابت ہو سکتا ہے، مثال کے طور پر، موجود کام پر توجہ مرکوز کرنے میں۔ تاہم، جب خوف مستقل ہو جاتا ہے اور ضرورت سے زیادہ پریشانی کا سبب بنتا ہے تو اضطراب، پریشانی کا باعث بن سکتا ہے، ممکنہ طور پر حالات کو سنبھالنے میں گریز اور دشواری کا باعث بنتا ہے۔

«اضطراب کا عارضہ» کبھی کبھار کی اضطرابی کیفیت سے مختلف ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسی حالت ہے جس کی تشخیص دماغی صحت کے پیشہ ور افراد کرتے ہیں۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب کسی شخص کو اضطراب، پریشانی اور خوف پر قابو پانے میں نمایاں دشواری اور کافی تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور وہ سماجی، تعلقاتی، کام، یا زندگی کے دیگر شعبوں میں جدوجہد کرتا ہے۔ اضطراب کے عارضے کو مشکلات، صحت اور بہبود کی ضروریات پر توجہ دینے والے اقدامات کے ذریعے مخصوص معاونت کی ضرورت ہوتی ہے۔

خود سے ہمدردی کی مشق کرنا

آپ تنہا نہیں ہیں! یاد رکھیں، زندگی میں مشکل لمحات سے گزرنا یا ایسے جذبات محسوس کرنا جو آپ کے لیے مشکل لاتے ہوں، معمول کی بات ہے۔
جب آپ اضطراب جیسے پیچیدہ جذبات کا تجربہ کرتے ہیں تو، انہیں دور نہ دھکیلیں۔
اس کے بجائے، مندرجہ ذیل مراحل پر عمل کرتے ہوئے اس مشق کو استعمال کرنے کی کوشش کریں:

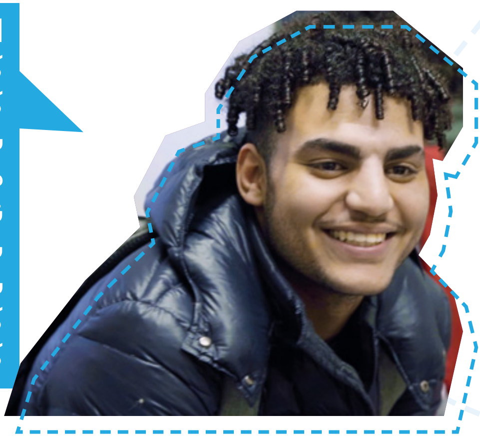
- اپنے سینے یا رخسار پر ہاتھ رکھیں، یا جہاں بھی رابطہ سب سے زیادہ تسلی بخش محسوس ہوتا ہے۔
- کچھ گہری سانسیں لیں اور اس جذبے کا نام لیں جس سے گزر رہے ہیں۔
- خود سے مہربانی سے بات کرنے کی کوشش کریں، مثال کے طور پر: «پرسکون ہو جاؤ، تم ٹھیک ہو؛ تم جیسے بھی ہو ٹھیک ہو؛ مجھے تمہاری پرواہ ہے۔»
- یاد رکھیں کہ جیسا آپ ابھی محسوس کر رہے ہیں ویسا ہی دوسرے لوگوں نے محسوس کیا یا کر رہے ہیں، اور یہ کہ آپ کے آس پاس ایسے لوگ ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔

کرشنی ، عمر 18 سال، سری لنکا

میں یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ میں اس لئے آئی کیونکہ مجھے لگا کہ میری دماغی صحت کمزور ہے۔ میں اکثر پریشان رہتی تھی اور سوچتی تھی کہ یہ صرف میرے ساتھ ہوا ہے۔ اس کے بجائے، میں نے جانا کہ یہ میری سوچ سے زیادہ عام ہے۔
اب میں اپنے جذباتی ردعمل کو بہتر طور پر سمجھتی ہوں۔

4.3 جذبات کو کیسے پہچانا جائے اور آپ دوسروں سے ان کے بارے میں کیسے بات کر سکتے ہیں؟

اپنے جیسے دوسرے لوگوں کے ساتھ بات کرنے سے ہمیں کھل کر بات کرنے اور ہم نے جو سیکھا اس کا اشتراک کرنے میں مدد ملتی ہے۔ بہت سے نوجوان اس بات سے بے خبر ہیں اور یہ تسلیم کرنے میں شرم محسوس کرتے ہیں کہ ان کی دماغی صحت کے متعلق کچھ مسئلہ ہے۔

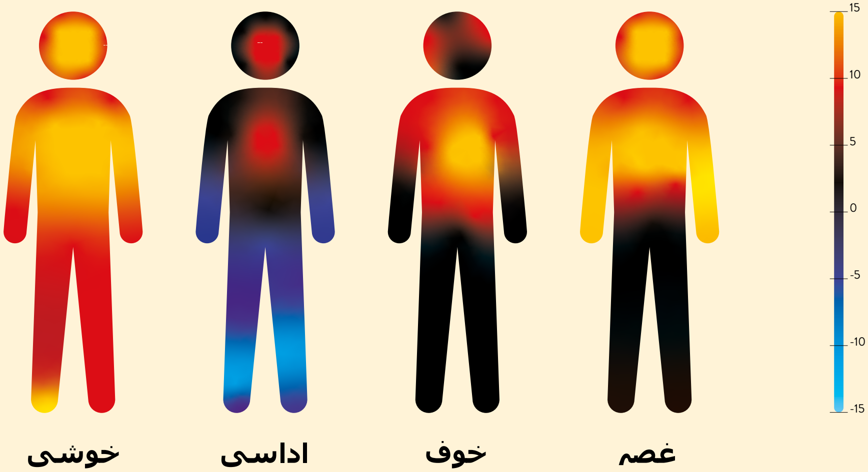


زیاد، عمر 17 سال، مصر

خیالات اور الفاظ تک پہنچنے سے پہلے، ہمارا جسم اور حواس وہ راستہ ہیں جن کے ذریعے ہم جذبات اور مزاج کا ادراک کرتے ہیں۔ ہمارا جسم جذبات کے جواب میں متحرک ہوتا ہے، ایسے اثرات اور احساسات پیدا کرتا ہے جنہیں ہم پہچاننا سیکھ سکتے ہیں تاکہ ہم بہتر طور پر یہ سمجھ سکیں کہ ہم کیسے کام کرتے ہیں۔

یہ دکھایا گیا ہے کہ ہمارا جسم مختلف شدتوں اور مختلف حصوں میں ردعمل ظاہر کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، یہ مختلف جذباتی کیفیتوں کے جواب میں «گرم» یا «ٹھنڈا» ہوسکتا ہے۔ یہاں چند مثالیں ہیں: جب ہمیں خوشی کا احساس برتا ہے تو ہم اپنے جسم کو گرم ہوتا ہوا محسوس کرسکتے ہیں۔ یہ غصے میں یا محبت میں ہوتے ہوئے بھی ہوتا ہے۔

اس کے برعکس، ایسے حالات میں جہاں ہمیں بہت زیادہ اداسی محسوس ہوتی ہے، ہم سردی کے احساسات کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اگر ہم خوف محسوس کرتے ہیں یا صدمے میں ہیں تو ہم کپکپاہٹ محسوس کر سکتے ہیں۔



تاہم، ہر شخص کے جسم میں جذبات کا تجربہ کرنے کا ایک انفرادی طریقہ ہوتا ہے، ایک ایسا طریقہ جو ان کے لئے منفرد ہے اور دوسروں کے انہیں دیکھنے کے انداز سے بہت مختلف ہوسکتا ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں؟
اپنے جذبات کو محسوس کریں!

آپ خود سے چند سوالات پوچھ کر یہ دیکھنے کی کوشش کر سکتے ہیں کہ آپ کا جسم کسی مخصوص جذبے پر کس طرح رد عمل ظاہر کرتا ہے:

- جب آپ خوش، اداس یا ناراض ہوتے ہیں تو آپ کا جسم کیسا محسوس کرتا ہے؟
- غصے، خوف، اداسی، خوشی یا نفرت جیسے جذبات کے جواب میں آپ کے جسم کے کون سے حصے سب سے زیادہ متحرک ہوتے ہیں؟
- آپ کن مخصوص جسمانی اشاروں کو پہچان سکتے ہیں؟
- مثال کے طور پر: کیا آپ کا دل تیزی سے دھڑکتا ہے، کیا آپ کا پیٹ سخت ہو جاتا ہے، کیا آپ کو اپنا سر بھاری محسوس ہوتا ہے، کیا آپ کا گلا خشک ہو جاتا ہے، کیا آپ کی ٹانگیں کانپتی ہیں، کیا آپ کی ہتھیلیوں پر پسینہ آتا ہے وغیرہ وغیرہ؟
- آپ کو کون سے احساسات سب سے زیادہ پسند ہیں؟
- آپ کو کون سے احساسات ناخوشگوار، تشویشناک یا خوفزدہ کرنے والے لگتے ہیں؟

اپنے جذباتی تجربات کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے، انہیں پہچاننے کے لیے اپنے جسمانی اشاروں کی شناخت کرنے اور کسی مخصوص احساس کے ہونے پر آپ کے مخصوص ردعمل کو دیکھنے کے لیے آپ جذبات کا چارٹ استعمال کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں، ہر کسی کو انفرادی طور پر احساسات کا تجربہ ہوتا ہے اور وہ جذبات کو مختلف طریقے سے محسوس کر کے ان پر رد عمل ظاہر کر سکتا ہے!

جذبہ	علامتیں	عام ترین احساسات	میں کیا محسوس کرتا ہوں؟	میں ان جذبات پر کیسا ردعمل دوں؟
خوف		پیلی جلد چہرہ، چکر آنا، ٹانگوں میں کمزوری یا کانپنا، رونگٹے کھڑے ہونا.، تیز تنفس اور دل کی دھڑکن، سردی لگنا، منہ کی خشکی۔		
غصہ		تمتماتا ہوا سرخ چہرہ، مٹھیوں یا جبڑے کو جکڑنا، لرزش، جسم کی کھنچاؤ بھری حرکتیں، پٹھوں میں تناؤ یا سکڑاؤ، دھڑکن میں تیزی۔		
بیزاری		چہرے کے تاثرات (ہونٹوں کو اٹھانا، ناک میں جھریاں ڈالنا، بھنوؤں کو نیچے کرنا)، پلٹنا، آوازیں نکالنا ("بلیہ! ")، منہ، ناک، آنکھوں، یا کانوں کو ڈھانپنا، منہ موڑنا یا اپنے آپ کو دور کرنا۔ متلی یا ابکائی۔		

خوشی		جسم میں ہلکے پن کا احساس، گرمی کا احساس، پیٹ میں سختی، ہنسنا۔		
اداسی		تناؤ اور "دل کا درد" محسوس ہونا، جسم میں بھاری پن، سینے میں جکڑن، کم توانائی، تھکاوٹ، اترا ہوا چہرہ، رونا۔		
حیرت		پھٹی ہوئی آنکھیں، اٹھے ہوئے ابرو، کھلا منہ، حیرانگی کی آوازیں نکالنا، تیزی سے سانس لینا، چوکنا ہونا، حفاظتی یا دور ہونے کی حرکات۔		

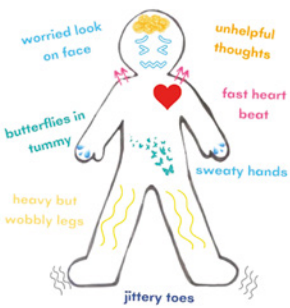
ہر ثقافت اور زبان میں بہت سے مختلف الفاظ اور تاثرات ہوتے ہیں جو جذبات، احساسات اور دماغی حالتوں کی وضاحت کرتے ہیں۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ الفاظ یا تاثرات ہمیشہ کسی دوسری زبان میں درست معنی کے ساتھ مکمل طور پر ترجمہ کیے جانے کے قابل نہیں ہوتے۔ مزید برآں، ہر شخص کے لیے جذبات کا ایک ذاتی معنی ہو سکتا ہے۔ لہٰذا جب ہم اس بارے میں بات کرتے ہیں کہ ہم کیسا محسوس کرتے ہیں یا دوسروں سے پوچھتے ہیں کہ وہ کیسے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ: واضح اور پرسکون طریقے سے بات چیت کریں، بغیر کوئی رائے قائم کیے سنیں، کسی بھی غلط فہمی کو واضح کریں اور مختلف نقطۂ نظر کا احترام کریں۔

جسمانی نقشہ

اگر آپ ڈرائنگ سے لطف اندوز ہوتے ہیں تو، آپ اپنے جذبات کا جسمانی نقشہ بنانے کی کوشش کر سکتے ہیں:

- کاغذ کی ایک شیٹ پر ایک جسم کی ایک اسٹائل شدہ خاکہ کھینچیں۔
- جسم پر نشاندہی کرنے کے لئے رنگوں اور شکلوں کا استعمال کریں اور ان جذبات سے وابستہ خوشگوار یا ناخوشگوار احساسات کو الگ کریں جن کا آپ تجربہ کرتے ہیں۔
- جذبات اور ذہن کی حالتوں سے متعلق نام اور تاثرات لکھیں۔
- اگر آپ چاہیں تو، آپ نے اپنے بارے میں جو کچھ جانا اور سیکھا ہے اس کا اشتراک دوستوں کے ساتھ کر سکتے ہیں۔


worried look on face
unhelpful thoughts
fast heart beat
butterflies in tummy
sweaty hands
heavy but wobbly legs
jittery toes

5.

بہتر محسوس کرنے کے لیے میں کیا کر سکتا ہوں؟

5. بہتر محسوس کرنے کے لیے میں کیا کر سکتا ہوں؟

بہتر محسوس کرنے کے لیے....

میں دوستوں کے ساتھ گھومتا ہوں

میں اکیلے وقت گزارتا ہوں

میں فٹ بال کھیلتا ہوں

میں ٹی وی، فلمیں یا ویب سیریز دیکھتا ہوں

میں ماہر نفسیات سے بات کرتا ہوں

میں رقص کرتا ہوں

میں سوتا ہوں

میں موسیقی سنتا ہوں

میں شاپنگ پر جاتا ہوں

میں قرآن اور نماز پڑھتی ہوں

ہم یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ میں بہتر محسوس کرنے کے لئے یہ کام کرتے ہیں۔ اور آپ کیا کرتے ہیں؟ اپنے جذبات کے بارے میں مزید جاننے سے، آپ یہ سمجھنے کی کوشش کر سکتے ہیں کہ کون سی صورت حال یا سرگرمیاں آپ کو خوشگوار جذبات کا تجربہ کرنے کے قابل بناتی ہیں: ایسی چیزیں جو آپ کو اچھا محسوس کراتی ہیں، آپ کو تناؤ اور مشکلات سے بہتر طور پر نمٹنے میں مدد دیتی ہیں، تناؤ کو دور کرتی ہیں اور عام طور پر آپ کے موڈ اور مجموعی بہبود کو بہتر بناتی ہیں۔

توجہ! ذہن میں رکھیں کہ کچھ سرگرمیاں یا طرز عمل، جو بعض اوقات تناؤ کو دور یا کم کرنے اور عارضی خوشگوار جذبات فراہم کرنے کے لئے استعمال ہو سکتے ہیں، حقیقت میں محفوظ نہیں ہوتے، وہ خطرات پیدا کرسکتے ہیں یا وقت کے ساتھ صورتحال کو خراب کرسکتے ہیں۔

مثال کے طور پر، منشیات کا استعمال، ٹیکنالوجی کا استعمال، غذا، جنسیت، تعلقات یا خطرناک یا غیر قانونی سرگرمیوں سے متعلق پریشان کن طرز عمل اور نقصان دہ اثرات ہو سکتے ہیں۔

اس کی مثالوں میں شامل ہیں:
- غذا بے قاعدگی سے یا اپنی اصل ضروریات پر غور کیے بغیر کھانا
- نسخے کے بغیر ادویات لینا یا تجویز کردہ خوراکوں پر عمل نہ کرنا
- تناؤ کو دور کرنے کے لیے الکوحل، بھنگ یا دیگر منشیات کا استعمال
- اپنے آپ کو نقصان پہنچانا، جیسے کھرچنا یا خود کو زخمی کرنا
- غیر محفوظ اور خطرناک جنسی سرگرمی میں ملوث ہونا
- ایسے رومانوی رشتوں کو برقرار رکھنا جو آپ کو برا محسوس کرواتے ہیں

- اپنے اسمارٹ فون کا زیادہ استعمال کرنا اور مسلسل منسلک رہنا
- جوئے یا ایسی چیزوں پر جن کی آپ کو واقعی ضرورت نہیں ہے رقم خرچ کرنا
- ایسی سرگرمیوں میں مشغول ہونا جو آپ کی حفاظت کے لحاظ سے خطرناک ہیں یا غیر قانونی ہیں
- خود کو بہت لمبے وقت تک دوسروں سے الگ تھلگ رکھنا

اگر آپ ان میں سے کسی بھی تناؤ کو منظم کرنے کی حکمت عملی کا استعمال کرتے ہیں تو، آپ اس کے بارے میں قابل اعتماد لوگوں سے بات کرنا چاہیں گے اور مناسب معاونت حاصل کرنا چاہیں گے۔
یاد رکھیں، آپ کی جسمانی، جذباتی، دماغی یا تعلقاتی بہبود یا دوسروں کی بہبود کو خطرے میں ڈالے بغیر تناؤ کو دور کرنے کے لئے محفوظ متبادل تلاش کرنا اور ان کا انتخاب کرنا ہمیشہ ممکن ہوتا ہے۔

ان سرگرمیوں کے علاوہ، ایسی سادہ مشقیں بھی ہیں جو آپ تناؤ، غصے اور اداسی کو کم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں، یا صرف ایک مشکل لمحے سے نمٹنے کے لیے کر سکتے ہیں۔
یہ مشقیں آپ کے جسم، آپ کے حواس، یادداشت اور تخیل کو سننے پر مبنی ہیں۔

آپ یہ کیسے کرتے ہیں؟

ہر ایک کی اپنی ترجیحی پرسکون ہونے کی حکمت عملی ہوتی ہے جس سے ان کو مدد ملتی ہے: سکون حاصل کرنے میں، موجودہ لمحے پر توجہ مرکوز کرنے میں، اور احساسات، جذبات اور شدید خیالات کی انتہاؤں کو منظم کرنے میں۔ ایک محفوظ اور پرسکون جگہ تلاش کریں، اپنے لئے کچھ وقت لیں، اور عارضی طور پر دوسرے خیالات، کوششوں اور پریشانیوں کو ایک طرف رکھنے کی کوشش کریں۔

ان طریقوں اور حکمت عملیوں کو آزمائیں جو ہم تجویز کرتے ہیں اور ان میں سے وہ تلاش کریں جو آپ کے لئے سب سے زیادہ کارآمد ہو!

5.1 پرسکون رہنے کی مشق

اپنے حواس کو استعمال کرتے ہوئے ابھی اس وقت پر توجہ مرکوز کریں۔ براہِ کرم مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

- اپنی سانس پر توجہ رکھیں: اپنی سانس پر غور کریں اور اسے آہستہ کریں
- اپنے جسم کے حصوں کو ترتیب سے حرکت دیں، اپنے پاؤں کی انگلیوں سے شروع کرتے ہوئے اپنے سر تک اور پھر اپنے پورے جسم کو۔
- چھوئیں اور جائزہ لیں اپنے ہاتھوں سے اپنے قریب کسی چیز کا
- سونگھیں اور چکھیں کوئی کھانے کی چیز، ایک پھول یا کسی خوشبودار چیز کو
- سنیں اپنے آس پاس کی آوازوں اور شور کو

تناؤ سے متعلق علامات کی مثالیں جنہیں پرسکون کرنے کے طریقوں سے کم کیا جا سکتا ہے:

- جسمانی علامات: سانس لینے میں دشواری، بے ترتیب دھڑکن، پٹھوں میں تناؤ۔
- جذباتی علامات: اچانک، شدید اور پریشان کن جذبات؛ اضطراب اور الجھن۔
- دماغی علامات: آپ کی صورتحال سے متعلق خلل ڈالنے والی یا نامناسب خیالات: پرانی یادیں اور تکلیف دہ واقعے کی یادیں۔
- رویے کی علامات: تبدیل شدہ حالتیں (»خود کو قابو سے باہر«محسوس کرنا)، فوری جذباتی رد عمل یا وہ جو آپ کو خطرے میں ڈالتے ہیں۔

5.2 افسردگی سے نمٹنا

بعض اوقات اور کئی وجوہات کی بناء پر اداسی محسوس کرنا فطری بات ہے۔ مشکل وقتوں میں، تکلیف دہ واقعات کے بعد یا تبدیلی کے دورانیے میں اداس ہونا فطری ردعمل ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم جسم, ذہن اور جذبات سے بڑھ کر ایک پیچیدہ صورتحال سے نمٹنے کی کوشش کر رہے ہیں جو ہمارے لئے تکلیف کا باعث بنتی ہے۔

ہر کوئی انفرادی طور پر اداسی کا اظہار کرتا ہے، مثال کے طور پر، رونا، اپنی توانائی کو کم کرنا، اداس موسیقی سننا یا اکیلے یا خاموشی میں وقت گزارنا۔

اس بات سے آگاہ رہیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور اپنے آپ کو اداسی کا تجربہ کرنے کی اجازت دیں: ہر جذبہ ہمارے سفر میں قدر رکھتا ہے۔

اپنے دن کا کچھ وقت اداسی کے لیے مختص کریں، جس کا واضح آغاز اور اختتام ہو (مثال کے طور پر، ایک اداس گانا سنیں اور اس گانے کے دورانیے میں اپنے آپ کو افسردہ ہونے یا رونے کی اجازت دیں)۔

اگر مشکل ہو پھر بھی اپنا خیال رکھیں: اپنی بنیادی ضروریات کو پورا کرنے کی کوشش کریں (جیسے، کھانا، پینا، حفظان صحت کو برقرار رکھنا، کام کاج اور آرام میں توازن رکھنا، اور بہت کچھ)، اور اپنے آپ کو نظرانداز نہ کریں۔

موجودہ لمحے پر توجہ مرکوز کریں اور ہلکے جذبات اور سرگرمیوں کے لئے جگہ بنائیں: پہچانیں کہ کب کوئی سرگرمی آپ کو خوشی دیتی ہے، آپ کو اطمینان، امید، لطف دیتی ہے یا تناؤ کو کم کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہے۔ تسلیم کریں کہ آپ کیا کر سکتے ہیں، آپ کے وسائل اور آپ کی کامیابیاں، یہاں تک کہ چھوٹی بھی۔

نقصان دہ رد عمل اور طرز عمل سے گریز کریں: اداسی کو کم کرنے کے لئے استعمال کی جانے والی کچھ حکمت عملیاں آپ کی بہبود اور صحت پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔ ایسے متبادل تلاش کریں جو آپ کی بہبود کے لیے زیادہ موزوں ہوں۔

بامعنی تعلقات اور رابطے برقرار رکھیں: بعض اوقات پہلا قدم اٹھانا مشکل ہوسکتا ہے، خاص طور پر جب آپ اداس محسوس کرتے ہیں۔

اپنے قریبی لوگوں کے ساتھ رابطے میں رہنے کا راستہ تلاش کریں: دوستوں سے ملیں، پیغام بھیجیں، خط لکھیں، یا کال کریں۔ اپنے احساسات کا اظہار کرنے کا ایک تعمیری طریقہ تلاش کریں: یہ ضروری ہے کہ آپ کے جذبات کے لیے ایک جگہ وقف ہو۔ اپنا پسندیدہ طریقہ منتخب کریں: موسیقی، تصاویر، مزاحیہ نقالی، رسالہ، یا کچھ اور۔ اگر آپ ہمیشہ اپنے آپ سے مطابقت نہیں رکھ سکتے ہیں تو پریشان نہ ہوں لیکن یاد رکھیں کہ اپنے جذبات کو سمجھنے کے لئے خود کو وقت دینا اور یہ سمجھنا ضروری ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔

فطرت سے جڑیں: گھر سے باہر پرامن سبز جگہ پر وقت گزارنے سے آپ کو آرام کرنے میں مدد مل سکتی ہے، اور یہ دیکھا گیا ہے کہ فطرت میں رہنے سے صحت اور مزاج پر فائدہ مند اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسے آزمائیں!

توجہ! عام طور پر، دن بھر میں اداسی کی شدت میں اتار چڑھاؤ ہوتا ہے اور وقت کے ساتھ یہ بتدریج کم ہوتی جاتی ہے ۔ اگر آپ کو اندازہ ہوتا ہے کہ یہ مزاج بہت شدید ہے، ختم نہیں ہو رہا بلکہ آپ کی روزمرہ کی زندگی میں دخل انداز ہو رہا ہے تو، آپ کو زیادہ خصوصی مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس صورت میں، اپنے کسی با اعتماد شخص سے بات کریں یا کسی دماغی صحت کے پیشہ ور سے مدد حاصل کریں۔

5.3 غصے پر قابو پانا

جب آپ کو غصہ آتا ہے

غصہ بنیادی جذبات میں سے ایک ہے اور عام طور پر کسی واقعے سے «متحرک» ہوتا ہے، جیسے کہ: کوئی چیز مرضی کے مطابق نہیں رہی ہوتی، کوئی چیز ہمیں پریشان کر رہی ہوتی ہے، کسی کے ساتھ اختلاف ہوتا ہے، کوئی ہماری ذاتی جگہ میں دخل اندازی کر رہا ہوتا ہے، یا ہمارا یا ہمارے حقوق کا احترام نہیں کر رہا ہوتا۔ اداسی کی طرح، غصہ بھی شدت کے لحاظ سے مختلف ہوسکتا ہے۔ یہ عام طور پر ایک انتہا تک پہنچتا ہے، جو کبھی کبھار بہت شدید، یہاں تک کہ پھٹ جانے والا بھی ہو سکتا ہے اور پھر کم ہو جاتا ہے۔ غصے کی انتہا کے بعد آپ کو توانائی میں کمی کا تجربہ ہو سکتا ہے یا پرسکون ہونے کے لیے کچھ وقت درکار ہو سکتا ہے۔

جب آپ کو شدید غصہ آتا ہے تو، آپ اس کی شدت کو کم کرنے کے لئے کچھ حکمت عملیاں استعمال کرسکتے ہیں۔ آپ اپنے جسم کے احساسات اور سانس لینے پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں، جیسا کہ پرسکون ہونے کی مشقوں میں۔ (صفحہ 54.)

اپنے غصے کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے، یہ آپ کو کب اور کیوں آتا ہے، اور اس کو منظم کرنا سیکھنے کے لئے P.A.U.S.E. مشق کا استعمال کریں۔

P.A.U.S.E.

P - اپنے جسم، اپنے خیالات اور اپنے احساسات کے اشاروں پر توجہ دیں

جب مجھے غصہ آتا ہے تو میرے جسم کے ساتھ کیا ہوتا ہے؟
(مثال کے طور پر، کیا میں پٹھوں میں تناؤ، بھینچی ہوئی مٹھیاں، دل کی تیز دھڑکن، یا گرمی محسوس کرتا ہوں؟) یہ اشارے ہیں جو مجھے بتاتے ہیں کہ مجھے رکنے اور وقفہ لینے کی ضرورت ہے۔ کیا میں ابھی صحیح طور پر سانس لے رہا ہوں؟ میں کیسا ہوں؟

A - تجزیہ کریں کہ آپ کو کیا چیز تحریک دے رہی ہے۔
کون سے حالات، خیالات یا احساسات میرے رد عمل کو تحریک دیتے ہیں؟ کیا مجھےمحسوس ہے ک کوئی سننے والا نہیں ہے ؟ کیا مجھے غلط سمجھا جانا محسوس ہوتا ہے؟ کیا میں کسی کہی گئی بات پر ناراض ہوں؟ کیا مجھے کسی اور وقت ہونے والی کسی چیز پر غصہ آ رہا ہے؟

U – اپنے جذبات کی اصلیت کو سمجھنے کے لیے صورتحال کا استعمال کریں
کیا میں اپنی آراء اور اقدار کو للکارے جانے پر ناراض ہوں؟ کیا میں کسی اختلاف کو حل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں، یا کیا میں کسی چیز یا کسی پر قابو برقرار رکھنا چاہتا ہوں؟

S – حدود طے کریں، دور رہیں، حفاظت کو یقینی بنائیں۔
اگر آپ وقار اور احترام کے ساتھ صورتحال میں رہنے کے قابل نہیں ہیں تو، ہٹ جائیں۔ حدود طے کریں۔ جب آپ کا غصہ کم ہو تو اس مسئلے کو حل کریں۔ یہ ضروری ہے کہ شامل ہر شخص محفوظ محسوس کرے۔

E – شامل لوگوں کے ساتھ ہم دلی کا اظہار کریں
ہر ایک احترام کا مستحق ہے۔ دوسرا شخص مجھے کیسا سمجھتا ہے؟ میرے کاموں کا دوسروں پر کیا اثر پڑے گا؟ دوسرے کیا ظاہر کرنے کی کوشش کر رہے ہیں؟ جب ہم بات کرتے ہیں تو ہم ایک دوسرے کو کیسے سمجھ سکتے ہیں؟

توجہ! آپ جو غصہ محسوس کرتے ہیں، اگر وہ بہت شدید اور/یا کثرت سے ہوتا ہے، اگر اس سے بے سکونی اور بے چینی کا احساس پیدا ہوتا ہے، اگر اس سے آپ کے تعلقات پر اثرات مرتب ہوتے ہیں، یا اگر آپ اپنے وقتی ردعمل کو قابو کرنے کے لئے جدوجہد کرتے ہیں (مثال کے طور پر، زبانی یا جسمانی طور پر لوگوں، جانوروں یا اشیاء پر حملہ کرنا) تو، کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں یا دماغی صحت کے پیشہ ور سے ملیں-

جب دوسرے غصہ میں ہوں
بعض اوقات آپ اپنے آپ کو نازک حالات میں پاتے ہیں جہاں دوسرے شدید غصے کا اظہار کرتے ہینیا جارحانہ ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورتوں میں، پرسکون رہنا اور صورتحال کو اس طرح سے سنبھالنا ضروری ہے کہ کسی بھی خطرے سے بچا جا سکے۔

مخدوش یا خطرناک صورتحال سے نمٹنے کے لئے 10 حکمت عملیاں:

کیا کرنا چاہیے

- توجہ مرکوز کریں اور پرسکون رہنے کی کوشش کریں اور پر اعتماد دکھائی دیں (چاہے آپ کو ایسا محسوس نہ بھی ہو!)
- یاد رکھیں کہ مقصد صرف اس شخص کو پرسکون کرنا ہے؛ آپ کو متفق ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔
- نپے تلے، پرسکون اور پر یقین لہجے کا استعمال کریں۔
- اس شخص کے ساتھ وقار اور احترام کے ساتھ پیش آئیں۔
- کسی بھی توہین کو نظر انداز کریں اور رائے قائم نہ کریں۔
- اگر ممکن ہو تو اپنے درمیان معمول سے تقریباً چار گنا زیادہ جسمانی فاصلہ برقرار رکھیں۔
- جذبات سے ہم دلی کریں نہ کہ رویے سے (مثال کے طور پر، "میں سمجھتا ہوں کہ آپ ناراض ہیں، لیکن دھمکی دینے سے کوئی حل نہیں نکلتا ۔")
- سادہ اور واضح سوالات پوچھیں:
- "سمجھنے میں میری مدد کریں کہ آپ کو غصہ کس بات پر آ رہا ہے..." بجائے کہ "آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟"
- دوسرے شخص کے لیے مثبت اور محفوظ متبادل یا انتخاب تجویز کریں (مثال کے طور پر: "آپ بیٹھنا پسند کریں گے، یا کھڑے رہنا چاہیں گے؟")
- ہمیشہ خود کو محفوظ حالت میں رکھیں۔ اپنی حدود کو جانیں اور ان کا احترام کریں!

کیا نہیں کرنا چاہیے

- جلدبازی نہ کریں: صورتحال کا جائزہ لیں، جسمانی زبان کا مشاہدہ کریں، سنیں...
- جذبات میں آ کر کچھ نہ کریں: دماغی طور پر ایک منصوبہ تیار کریں (اس بات پر غور کریں کہ اگر صورتحال خراب ہوتی ہے تو خود کو محفوظ رکھنے کے لئے کیا کرنا ہے)۔
- سنانے کے لیے اپنی آواز بلند نہ کریں۔
- ناگوار سوالات کا جواب نہ دیں: انہیں نظر انداز کریں۔
- بحث یا قائل کرنے کی کوشش نہ کریں: مختلف انتخاب اور متبادل پیش کریں، وضاحت نہ کریں۔
- آرام دہ اور پرسکون تاثر برقرار رکھیں، لیکن مسکرائیں نہیں: اسے نامعقول یا مذاق سمجھنے کے طور پر سمجھا جا سکتا ہے۔
- مسلسل آنکھوں کے رابطے سے گریز کریں: دور دیکھیں اور اس شخص کو دور دیکھنے دیں۔
- جسمانی رابطے کا استعمال نہ کریں: اس کی تشریح جارحانہ، دھمکی آمیز یا دخل اندازی کے طور پر کی جا سکتی ہے۔
- اپنی انگلی سے اشارہ نہ کریں اور نہ ہی اس شخص کی جانب اپنا ہاتھ لہرائیں۔
- غیر ضروری خطرات نہ لیں جو آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

6.

مدد مانگنا کیوں ضروری ہے؟

6. مدد مانگنا کیوں ضروری ہے؟

ہم میں سے کچھ شرمندہ تھے کیونکہ ہم نے پہلے کبھی دماغی صحت کے بارے میں بات نہیں کی تھی۔ ہم نے سمجھا کہ یہ اہم اور دلچسپ موضوعات ہیں۔ مختلف عمر اور پس منظر کے لڑکوں اور لڑکیوں کے درمیان تبادلے نے ہمیں یہ سمجھایا کہ ان پر بات کرنا ضروری ہے۔ اور اس سے ہم نے کم تنہائی محسوس کی۔

تانیہ، عمر 18 سال، یوکرائن

زندگی میں ہمیں چھوٹے بڑے ہر قسم کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اپنی صلاحیتوں اور وقت کے ساتھ سیکھے گئے تجربات کی مدد سے کچھ مسائل ہم خود حل کر لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ہم یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ میں شرم، دوستوں اور خاندان کے ساتھ جھگڑے، مستقبل کے بارے میں شکوک، اداسی یا بہت زیادہ سوچوں؛ اور ذاتی طور پر غصے کے لمحات کا سامنا کر چکے ہیں۔ تاہم، کبھی کبھی ہم سب کچھ خود نہیں سلجھا سکتے اور مدد لینے کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہم اپنے دوستوں اور بڑوں سے معاونت مانگ سکتے ہیں۔

اس باب میں، آپ کو یہ تجاویز ملیں گی کہ آپ کے جن دوستوں کو مدد کی ضرورت ہے ان کی کس طرح معاونت کی جائے اور یہ معلومات بھی ملیں گی کہ ضرورت پڑنے پر بڑوں سے کس طرح مدد لی جائے۔

آپ کو میل موصول ہوئی ہے

ڈیوڈ کا خط، جو نائجیریا سے تنہا نابالغ کے طور پر اٹلی آیا، اب ایک شاندار یونیورسٹی کا طالب علم، U-Reporter، یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ اور یونیسیف ECARO کا شریک کار ہے:

20 جولائی 2023

پیارے دوستو،

میں آپ کو اپنے تجربے سے آگاہ کرنے اور کچھ مشورے دینے کے لیے لکھ رہا ہوں۔ میرا نام ڈیوڈ ہے، اور آپ میں سے بہت سے لوگوں کی طرح میں بھی تنہا اٹلی پہنچا تھا۔

میں کاتانیا کے ایک مرکز میں بغیر نفسیاتی اور سماجی معاونت خدمات کے رہا (MHPSS)۔ میں اس بارے میں بات کرنا چاہتا ہوں کہ ہماری دماغی صحت کا خیال رکھنا کتنا اہم ہے۔

پہلے پہل میں جب یہاں آیا تو یہاں زبردست معلمین موجود تھے، لیکن مناسب دماغی صحت کی مدد کی کمی تھی۔

اس وجہ سے کچھ مشکل صورتحال پیدا ہوئیں، اور ہم میں سے کچھ لوگوں نے منفی ردعمل دیے، جیسے کہ مرکز کو نقصان پہنچانا۔

مجھے یاد ہے کہ اگریجینٹو کے ایک مرکز میں ایک واقعہ پیش آیا، جہاں حالات بہت بگڑ گئے تھے، اور پولیس کو اس جگہ کو بند کرنا پڑا۔

اگر ہمیں درست دماغی مدد ملی ہوتی، تو اس سب سے بچا جا سکتا تھا۔

ہم نوجوان «تگنی منتقلی» کا سامنا کرتے ہیں، اور میں یہ سمجھانا چاہتا ہوں کہ اس کا کیا مطلب ہے:

1. نوجوانی: یہ ہماری زندگی کا ایک ایسا وقت ہوتا ہے جب بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں۔ ہمارے جسم، جذبات اور سوچیں تیزی سے بدلتے ہیں۔ بے گھر ہونے کے صدمے کے ساتھ یہ اور بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر ہمیں دماغی طور پر کوئی سہارا دینے والا شخص ہو تو ہم ان تبدیلیوں کا بہتر طریقے سے سامنا کر سکتے ہیں اور بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔

2. صدمہ: ہم میں سے بہت سے لوگ سفر سے پہلے، دوران یا بعد میں مشکل لمحات کا سامنا کر چکے ہیں۔ تشدد، استحصال اور بدسلوکی جیسے تجربات گہرے زخم چھوڑ سکتے ہیں۔ کسی سے بات کرنا اور مدد حاصل کرنا ہمیں صحت یاب ہونے اور ایک بہتر مستقبل بنانے میں مدد دے سکتا ہے۔

3. ثقافتی موافقت: ایک نئی ثقافت اور معاشرے میں ڈھلنا بہت پریشان کن ہوتا ہے۔ نئی زبان سیکھنا، ثقافتی اختلافات سے نمٹنا، اور مشکل حالات میں رہنا ہماری پریشانی کو بڑھا دیتا ہے۔ اس وقت میں مدد حاصل کرنے سے بہت فرق پڑ سکتا ہے، اور ہم مشکلات پر قابو پا کر مضبوط بن سکتے ہیں۔

ہماری دماغی صحت، سماجی تعلقات، تعلیم اور روزمرہ کے فیصلوں کے لیے بہت اہم ہے۔
دماغی صحت کے مسائل کا علاج نہ ہونے کی وجہ سے یہ منشیات کے استعمال اور خود کو نقصان پہنچانے جیسے نقصان دہ رویوں کا باعث بن سکتے ہیں۔
صحیح مدد کے ساتھ، ہم ان مشکلات پر قابو پا سکتے ہیں اور اپنی نئی زندگیوں میں ایک مقصد اور وابستگی کا احساس حاصل کر سکتے ہیں۔

نوجوان پناہ گزینوں اور مہاجرین کے لیے دماغی صحت کی خدمات میں سرمایہ کاری ہمارے مستقبل کے لیے بہت اہم ہے۔
اگر ہم دماغی صحت کے چیلنجز کا جلد از جلد سامنا کریں اور

ضروری مدد حاصل کریں تو ہم بھرپور زندگی گزار سکتے ہیں، اپنی نئی برادری کا حصہ بن سکتے ہیں اور معاشرے میں مثبت کردار ادا کر سکتے ہیں۔

ذاتی طور پر، میں اپنی سفر کے دوران ملنے والی تمام مدد کے لیے بے حد شکر گزار ہوں۔ جب میں نائجیریا سے آیا تھا، مجھے بہت سی مشکلات کا سامنا کرنا پڑھا اور مواقع بہت کم تھے۔ دماغی مدد میرے لیے خاص طور پر اہم تھی۔

دوستو، یاد رکھو کہ مدد مانگنا کمزوری کی علامت نہیں بلکہ طاقت کی علامت ہے۔ اپنی دماغی صحت کا خیال رکھو اور ضرورت کے مطابق مدد حاصل کرو۔ مل کر ہم بلوغت، صدمے، اور ثقافتی مطابقت کے تگنی منتقلی سے کامیابی سے گزر سکتے ہیں، اپنی صلاحیتوں کو ماننا اور اپنے لیے اور اپنی برادری کے لیے ایک بہتر مستقبل کی تعمیر کر سکتے ہیں۔

محبت کے ساتھ،

ڈیوڈ

6.1 ہم عمر معاونت: دوستوں کی مدد کرنا

ہم عمر کون ہیں؟ «ہم عمر» وہ افراد ہوتے ہیں جن کے تجربات یا پس منظر ایک جیسے ہوتے ہیں، جو اس بات کو سمجھتے ہیں جو کی جا رہی ہوتی ہے، اور جو ایک دوسرے کو قربت اور سننے کا موقع فراہم کرتے ہیں، یکجہتی کا اظہار کرتے ہیں، اور بغیر کوئی نتیجہ اخذ کیے عملی و جذباتی مدد کرتے ہیں۔

دوست، اکثر وہ پہلے لوگ ہوتے ہیں جن کی طرف ہم مشکل وقت میں رجوع کرتے ہیں۔
اس لیے، یہ جاننا اہم ہے کہ کس طرح ایسے ہم عمر کی مدد کی جائے جو مدد اور حمایت طلب کرتا ہے۔

نیچے ایک اچھا دوست بننے کے لیے کچھ مفید مشورے دیے گئے ہیں۔

دوست کی مدد کیسے کی جائے؟

ویڈیو دیکھیں!

بنیادی اصول: رازداری یقینی بنانا!
رازداری کا مطلب ہے دوسروں کی نجی زندگی کا احترام کرنا۔
جب ایک دوست آپ پر اعتماد کرتا ہے تو آپ کو ان کے ذاتی مسائل کو دوسروں کے سامنے بیان نہیں کرنا چاہیے یا ان کے پیٹھ پیچھے ان کے بارے میں بات نہیں کرنی چاہیے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے دوست کو یہ بتائیں کہ آپ جو باتیں ان سے سنتے ہیں، وہ راز رہیں گی، جب تک کہ خود ان کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کا خطرہ نہ ہو۔ ایسی صورتوں میں رازداری کو توڑنا ضروری ہے اور ایک قابل اعتماد بالغ سے مدد طلب کرنا ضروری ہے۔

آپ مشکل میں مبتلا کسی شخص کی مدد کیسے کر سکتے ہیں؟
آپ فعال سننے کی مشق کر سکتے ہیں، ان کے مسئلے کے ایک حل تلاش کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں، اور اگر ضروری ہو تو انہیں قابل اعتماد بالغوں سے مدد طلب کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔
چلیں دیکھتے ہیں کہ یہ کیسے ممکن ہے!

فعال سننا اعتماد کا ماحول پیدا کرتا ہے اور آپ کے ساتھ بات کرنے والے شخص کے ساتھ تعلق قائم کرتا ہے جو بات چیت اور تعاون کو آسان بناتا ہے۔ فعال سننے کی مشق کرنے کے لیے:

اپنی تمام توجہ اس شخص پر مرکوز کریں جو بات کر رہا ہے (مثال کے طور پر، اپنے فون پر نہ دیکھیں!)؛

جس شخص سے بات ہو رہی ہے اس کی طرف جسمانی طور اس کے سامنے ہوں اور اس کی پریشانیوں کو غور سے سنیں؛

احترام کا مظاہرہ کریں اور جو آپ سے کہا جا رہا ہے اس سے کوئی مطلب اخذ نہ کریں؛

دوسرے شخص کے جذبات کو سمجھنے اور محسوس کرنے کی کوشش کریں، یعنی ہم دلی کی مشق کریں؛

آپ اپنے الفاظوں کو اور جسمانی زبان سمجھداری سے استعمال کریں

بنیادی اصول: رضامندی کا احترام کریں!
رضامندی دینے کا مطلب ہے ’متفق ہونا‘، ’ہاں کہنا‘۔ اگر آپ اپنے دوست کو تسلی دینا چاہتے ہیں تو کسی بھی جسمانی رابطے سے پہلے (جیسے کندھے پر ہاتھ رکھنا یا گلے لگانا)، یہ ضروری ہے کہ آپ ان سے واضح طور پر اجازت مانگ کر حاصل کریں۔ کسی بھی قسم کے رابطہ ہمیشہ اس درخواست سے شروع ہونا چاہیے؛ آپ جس شخص کے ساتھ ہیں اس کی طرف سے اجازت دینا ضروری ہے۔ ہر کوئی جسمانی رابطے سے راحت محسوس نہیں کرتا، جو بعض اوقات نامناسب یا دخل اندازی کے طور پر دیکھا جا سکتا ہے۔ رضامندی اور دوسروں کی قائم کردہ حدود کا احترام کرنا باہمی عزت و احترام کی بنیاد ہے۔ یاد رکھیں کہ ’نہیں‘ کا مطلب ہمیشہ ’نہیں‘ ہوتا ہے۔

فعال سننے کے لیے 5 مؤثر مشورے:

1. کسی کو اپنی رفتار اور اپنے انداز میں بات کرنے دیں۔ جب تک وہ بات ختم نہ کر لے، اسے بولنے دیں۔
2. فوراً مشورہ دینے یا ہدایات دینے سے گریز کریں۔ اس شخص کے کہے گئے بنیادی پیغامات اور الفاظ کو دہرائیں اور جو آپ نے سمجھا اس کا خلاصہ کریں: ”کیا آپ کہہ رہے ہیں کہ ... [اہم پیغامات کا خلاصہ]؟“ اگر آپ کو سمجھ نہ آئے تو وضاحت مانگیں!
3. جس شخص کی بات سن رہے ہیں، اس کے خیالات اور احساسات کی تصدیق کریں: ”آپ کے جذبات سمجھ میں آتے ہیں اور ان کی قدر ہے“؛ ”میں سمجھ سکتا ہوں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں“؛ ”آپ نے یہ بتانے میں بہت بہادری دکھائی ہے“؛
4. تسلی اور معاونت کے واضح جملے استعمال کریں: ”مجھے بتائیں کہ میں آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہوں“؛ ”یہ مجھے بتانے کے لیے شکریہ!“ ”اپنے جذبات/پریشانیوں کے بارے میں کھل کر بات کرنے کے لیے شکریہ“؛
5. دوسرے شخص کی بات توجہ سے سننے کے بعد، ان کی مدد کرنا ممکنہ حل تلاش کرنے میں مفید ہو سکتا ہے۔

ایک مسئلہ حل کرنے میں آپ اپنے دوست کی کس کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟ ان مراحل کی پیروی کریں!

رکیں
اس شخص کو وقفہ لینے دیں اور فوری مسائل پر غور کریں۔ ایک مسئلہ شناخت کرنے اور اس کا انتخاب کرنے میں اس شخص کی مدد کریں تاکہ وہ اس کے بارے میں کچھ کر سکیں۔

سوچیں
جس طرح کے سوالات نیچے دیے گئے ہیں، ان کا استعمال کرتے ہوئے اس شخص کی مسئلہ سلجھانے پر حوصلہ افزائی کریں۔
- آپ نے ماضی میں ایسے مسائل پر قابو پانے کے لیے کیا کیا تھا؟
- اس سے پہلے آپ نے کیا کرنے کی کوشش کی تھی؟
- کیا کوئی ایسا شخص ہے جو اس مسئلے کو سلجھانے میں مدد کر سکتا ہے (جیسے دوست، عزیز و اقارب، یا گروپ)؟
- کیا آپ کے جاننے والے دوسرے لوگوں کے ساتھ بھی اس سے ملتے جلتے مسائل ہیں؟
- انہوں نے مسئلوں کو کیسے سلجھایا؟

چلو!
مسئلہ سلجھانے کا ایک طریقہ منتخب کرنے اور اسے آزمانے میں اس فرد کی مدد کریں۔ اگر یہ کارگر نہیں ہوتا تو، کوئی دوسرا حل آزمانے پر ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

یاد رکھیں کہ ہم عمر معاونت تسلی بخش اور بہت مددگار ہو سکتی ہے، لیکن یہ پیشہ ورانہ معاونت نہیں ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ جس شخص نے آپ پر اعتماد کیا ہے وہ خطرے میں ہے یا اسے نفسیاتی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے تو، مناسب سروس تلاش کرنے میں ان کی مدد کریں (بغیر دباؤ ڈالے، ہر ایک کی اپنی رفتار ہوتی ہے!)۔ آپ انہیں اپنی برادری میں کام کرنے والے آپریٹرز سے بات کرنے یا Here4U کی نفسیاتی معاون سروس سے رابطہ کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔

HERE4U
ASCOLTO E SUPPORTO

Whatsapp +39 320 248 0863 Telegram @ureportotm_bot
Messenger @ureportonthemove فیس بک/انسٹاگرام

توجہ! اگر آپ کے کسی دوست نے جنسی تشدد کا سامنا کیا ہے تو، سب سے پہلے اس کی بات سنیں اور اس کی کہی ہوئی باتوں پر سوال نہ کریں۔ ایسے شخص کی معاونت کریں جو طبی اور نفسیاتی مدد حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہے، ان کی رفتار کا احترام کریں۔ انہیں یاد دلائیں کہ یہ ان کی غلطی نہیں ہے اور وہ اکیلے نہیں ہیں۔

جو کوئی بھی تشدد کا سامنا کر چکا ہے وہ بالغ خواتین کے لیے انسدادِ تشدد اور تعاقب کی ہاٹ لائن 1522 پر یا نابالغوں کے لیے ہنگامی نمبر 114 پر رابطہ کر سکتا ہے۔

1522 NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING

114 EMERGENZA INFANZIA

سوالات: صحیح یا غلط؟ ہم عمر معاونت

ان سوالات کے ساتھ خود کو آزمائیں!

مندرجہ ذیل بیانات پڑھیں اور اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ سچ ہیں تو V ، یا اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ غلط ہے تو X پر دائرہ بنائیں۔ آخر میں، ضمیمہ 3 - گیم کے حل (صفحہ 101) میں آپ کو پتہ چل جائے گا کہ آیا آپ کے جوابات درست ہیں یا نہیں!

ہم عمر معاونت یہ ہے...

1. ایسی چیز جو صرف بالغ کر سکتے ہیں	V	X
2. اصرار کرنا کہ دوسرا شخص اپنی کہانی سنائے	V	X
3. کسی دوسرے کی مدد کرنے سے پہلے اپنی بہبود کو ترجیح دینا	V	X
4. دوسرے شخص کے کیے گئے کاموں کا فیصلہ کرنا اور انہیں بتانا کہ وہ صحیح تھے یا غلط	V	X

5. دوسرے شخص کو تسلی دینا تاکہ وہ آرام کر سکیں اور پرسکون ہو سکیں V X

6. دوسرے شخص کو دکھ پہنچنے سے بچانا، چاہے اس سے راز داری کے معاہدہ ٹوٹتا ہو V X

7. وہ لمحہ جب معاون کو تمام مسائل کے حل خود تلاش کرنے پڑتے ہیں اور بالغوں کی مدد کے بغیر کچھ کرنا پڑتا ہے V X

8. ایک ماہر نفسیات ہونا اور دوسرے شخص کو 'ٹھیک کرنے' کی کوشش کرنا V X

شرکاء کے ورک بک سے - میں اپنے دوستوں کی مدد کرتا ہوں، یونیسیف/ایس سی/ڈبلیو ایچ او

6.2 قابل اعتماد بالغوں سے مدد مانگنا

دوستوں کے علاوہ، گر ہم کسی مشکل وقت سے گزر رہے ہوں تو بالغ بھی سننے اور حمایت فراہم کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

کسی بالغ سے بات کرنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے، لیکن بعض اوقات بزرگ لوگوں کے پاس ایک ایسا نقطۂ نظر ہوتا ہے جو مددگار ثابت ہو سکتا ہے: ہو سکتا ہے ان کو اس سے ملتا جلتا تجربہ ہوا ہو یا ان کے پاس مفید معلومات ہوں جو وہ ہمیں دے سکتے ہیں۔

ہم روزمرہ کی زندگی میں اپنے قریب کے لوگوں کے ساتھ بات چیت کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں، جو اعتماد دکھاتے ہیں اور ہمیں آرام دہ محسوس کرواتے ہیں، جیسے کہ ایک معلم، ایک تربیت کار، کھیلوں کا ایک کوچ، اور دیگر۔

ہم جس برادری میں رہتے ہیں وہاں ہم بالغوں کے ایک ایسے نیٹ ورک پر بھروسہ کر سکتے ہیں جن کے پاس مخصوص مہارت ہوتی ہے اور ہماری ضروریات کو سمجھنے، مسائل حل کرنے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں یا بہبود اور دماغی صحت سے متعلق اہم مسائل کے حل میں ہماری مدد کر سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ، معاونت کے نظام میں ایسے پیشہ ور افراد بھی ہوتے ہیں جن کا کردار نابالغوں اور بالغوں کو سفر کے دوران معاونت فراہم کرنا ہوتا ہے۔

یوتھ ساؤنڈگ بورڈ کے اجلاسوں میں بات چیت کرنے سے پہلے ہم میں سے صرف کچھ کو ماہر نفسیات کے کردار کے بارے میں علم تھا۔ جو لوگ پہلے ہی اس سے واقف تھے، انہوں نے اسے 'پرسکون کرنے،' 'اپنی مشکلات کے بارے میں بات کرنے' یا 'ماضی پر قابو پانے' کے لیے ایک وسیلے کے طور پر دیکھا، خاص طور پر سفر کے حوالے سے۔

السید، 17 سالہ، مصر

معلم ہمارے بنیادی وسائل ہیں اور ان پر روزمرہ کے کاموں سے بڑھ کر بہت سی ذمہ داریاں عائد کی جاتی ہیں، جیسے کہ کاغذی کارروائی سنبھالنا، ہماری زندگی کے منصوبے کو منظم کرنا، اور لسانی و ثقافتی ثالثی فراہم کرنا۔ تاہم، ہمیں معلوم ہوا کہ وہ اکثر ایسے بہت سے کردار بھی ادا کرتے ہیں جن کو مختلف پیشہ ور افراد کو سنبھالنا چاہیے: مثال کے طور پر، عام طور پر یہ لسانی ثالث ہوتا ہے جو لسانی اور ثقافتی ثالثی کو سنبھالتا ہے۔

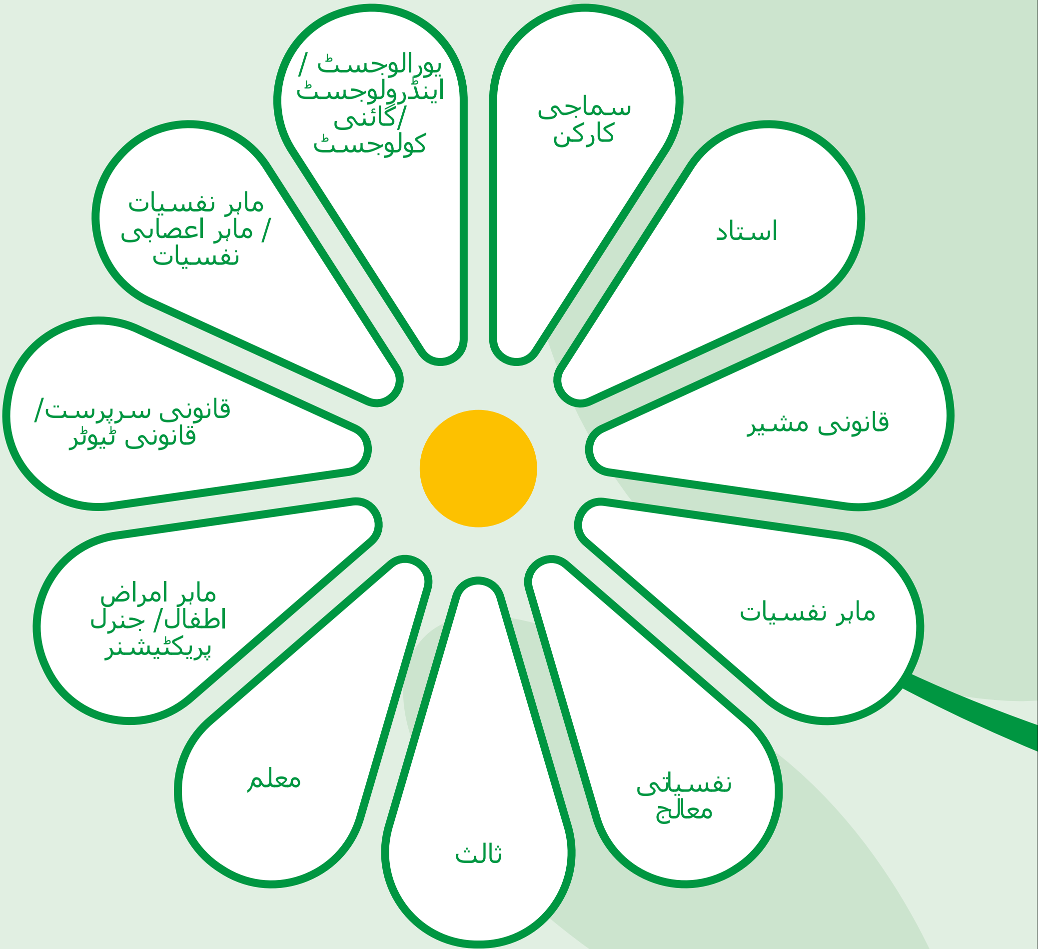
محمود، 17 سال، مصر

کھیلیں!
معاونت کا باغ

ذیل کی تصویر دیکھیں اور سوالات کے جوابات دینے کی کوشش کریں۔

- تصویر میں موجود کون سی شخصیات سے آپ کا سامنا ہوا ہے؟
- کیا آپ دوسرے لوگوں کو سوچ سکتے ہیں جو نہیں دکھائے گئے؟
- کیا آپ ہر پیشہ ور کے کردار اور سرگرمیوں کو جانتے ہیں؟
- ان میں سے کون سی شخصیات بہبود اور دماغی صحت کے ماہر ہیں؟

پنکھڑیوں کو ان لوگوں کے ساتھ رنگ کریں جن سے آپ مل چکے ہیں!


سماجی
کارکن
یورالوجسٹ /
اینڈرولوجسٹ
/گائنی
کولوجسٹ
ماہر نفسیات
/ ماہر اعصابی
نفسیات
استاد
قانونی سرپرست/
قانونی ٹیوٹر
قانونی مشیر
ماہر امراض
اطفال/ جنرل
پریکٹیشنر
ماہر نفسیات
معلم
ثالث
نفسیاتی
معالج

کھیلیں! ناموں کو تعریفوں سے ملائیں

1
ماہر نفسیات، ماہر عصبی نفسیات

2
قانونی سرپرست

3
استاد

4
ثالث

5
سماجی کارکن

6
ماہر نفسیات

A
آپ کو اپنی زندگی کی منصوبہ بندی کرنے، آپ کی ضرورت کے مواقع تلاش کرنے اور ان کا انتخاب کرنے میں معاونت کرتے ہیں جیسے کہ تعلیم، ملازمت کا حصول، رہائش اور یہ فیصلہ کرنا کہ کہاں رہنا ہے۔ وہ آپ کی پیشرفت کا حساب رکھتے ہیں اور علاقے اور برادری میں چلنے پھرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں، ایسی جگہیں فراہم کرتے ہیں جہاں آپ نئے دوستوں سے مل سکتے ہیں ۔

B
آپ کو درست قانونی معلومات حاصل کرنے، بیوروکریسی کو سمجھنے اور مختلف دستاویزات جیسے شناخت، سرپرستی، رہائشی اجازت نامے، بین الاقوامی تحفظ، خاندانی ملاپ، معاونت شدہ اور رضاکارانہ واپسی اور دیگر کے لئے درخواست دینے میں مدد کرتے ہیں۔ وہ اس عمل میں آپ کی رہنمائی کرتے ہیں، ہمیشہ آپ کے بہترین مفاد میں کام کرتے ہیں اور آپ کے حقوق کی وکالت کرتے ہیں ۔

C
اپنی بہبود کو برقرار رکھنے اور دوبارہ حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔ وہ ہر عمر کے لوگوں کے لئے دماغی صحت کے مسائل کی روک تھام اور فروغ پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ وہ تشخیص کرنے کے لیے انٹرویو، ٹیسٹ اور دیگر ٹولز کا استعمال کرتے ہیں لیکن ادویات تجویز نہیں کر سکتے

D
ایک خصوصی مہارت ہے جو انہیں تشخیص شدہ دماغی صحت کے مسائل کا انتظام کرنے اور حل کرنے کے قابل بناتی ہے۔ وہ مشکلات کی وجوہات کو سمجھنے میں مدد کرتے ہیں اور علاج کے عمل میں آپ کی رہنمائی کرتے ہیں۔ وہ صرف اس صورت میں ادویات لکھ سکتے ہیں جب انہیں طبی ڈاکٹر کے طور پر لائسنس جاری کیا گیا ہو۔-- >9) نفسیاتی معالج

E
زبان کو سمجھنے اور بات چیت کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں جب تک کہ آپ خود سے کرنے کے قابل نہ ہوں۔
وہ آپ اور خدمت یا دیگر سیاق و سباق میں کام کرنے والے لوگوں کے درمیان اعتماد اور بات چیت کا راستہ بناتے ہیں۔
وہ آپ کو اپنی ضروریات کا اظہار اس انداز میں کرنے کے قابل بناتے ہیں کہ انہیں سنی جائے اور ان پر غور کیا جائے۔

F
اسکولوں، تربیتی مراکز یا پیشہ ورانہ ورکشاپوں میں گروپوں یا کلاسوں کے ساتھ کام کرتا ہے۔ عملی مہارتوں سمیت نئی مہارتیں اور مضامین سیکھنے میں طلباء کی مدد کرتے ہیں۔ اسباق کی تیاری کر کے ان کی وضاحت کرتا ہے اور سیکھنے کی پیشرفت کا جائزہ لیتا ہے۔

پیشے کو صحیح وضاحت سے ملائیں کریں

حل: ضمیمہ 3 - گیم کے حل (صفحہ 101)

G	آپ کی نشوونما کے سفر میں شامل ہے، آپ کو آزادی حاصل کرنے اور آگاہی اور ذمہ داری کے ساتھ انتخاب کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ وہ آپ کی اپنا گھر سنبھالنے اور مشترکہ رہنے سہنے اور روزمرہ کی زندگی میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔ وہ دوسروں کے ساتھ روابط اور تعلقات استوار کرنے، جذبات کا منظم کرنے اور بحران کے صورتحال کو سنبھالنے میں مدد کرتے ہیں۔ وہ آپ کو اپنی ضروریات پورا کرنے کے لیے اس علاقے کو جاننے کے لیے رہنمائی کرتے ہیں آپ رہتے ہیں، جیسے کہ دستاویزات حاصل کرنا، اسکول میں داخلہ لینا، مفادات کو تشکیل دینا، دوستی کا نیٹ ورک بنانا، اور بہت سے دوسرے پہلو ۔
H	وہ والدین یا بالغ سرپرستوں کے بغیر اٹلی پہنچے والے تنہا نابالغوں کے لئے بچوں کی عدالت کی طرف سے مقرر کردہ قانونی نمائندے ہیں۔ وہ آپ کے حقوق کی حفاظت کرتے ہیں، اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ آپ خیریت سے ہیں، اور یہ کہ آپ کے رہنے کے حالات اچھے ہیں۔
I	نیشنل ہیلتھ سروس کے دائرہ کار میں آنے والی بنیادی نگہداشت فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ کو بیماریاں، درد، یا جسمانی خرابیاں ہیں تو آپ کو اپنے جسم کی دیکھ بھال کرنے میں مدد کرتا ہے۔ صحت یابی کے لئے دوائیں لینے اور علاج پر عمل کرنے میں آپ کو مشورہ دیتا ہے۔ ادویات اور تشخیصی ٹیسٹ تجویز کر سکتا ہے۔
L	دماغی صحت کے شعبے میں تشخیص، علاج اور دیکھ بھال فراہم کرنے پر توجہ دینے کے ساتھ ادویات میں مہارت رکھتا ہے۔ ان کی تربیت کو سامنے رکھتے ہوئے وہ بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ یا بالغوں کے ساتھ کام کر سکتے ہیں۔ وہ علاج کے حصے کے طور پر ادویات اور تشخیصی ٹیسٹ تجویز کر سکتے ہیں۔
M	جنسی اور تولیدی صحت پر توجہ دینے کے ساتھ ادویات میں مہارت رکھتا ہے۔ ان کی تربیت کی پیش نظر وہ مردوں اور عورتوں میں پیشاب، عضو تناسل اور تولیدی نظام کی خرابیوں کا علاج کرتے ہیں۔ وہ ادویات اور تشخیصی ٹیسٹ تجویز کر سکتے ہیں۔

7	یورولوجسٹ، اینڈروولوجسٹ، ماہر امراض نسواں
8	قانونی مشیر
9	نفسیاتی معالج
10	معلم، سماجی کارکن۔
11	ماہر امراض اطفال / جنرل پریکٹیشنر

بعض اوقات، اٹلی میں ہمارے سفر کے لیے اہم پیشہ ور افراد جیسے کہ سماجی کارکنوں تک پہنچنا مشکل ہو سکتا ہے اور ان کی کمی بھی ہو سکتی ہے۔ یوتھ ساؤنڈنگ بورڈ میں، ہم میں سے بہت سے لوگوں نے اپنے سماجی کارکن کو کبھی کبھار دیکھنے اور ان سے ملنے کے لیے طویل انتظار کا سامنا کرنے کا تجربہ کیا ہے۔
اس سے ہمیں یہ احساس ہوسکتا ہے کہ ہمیں سنا نہیں جا رہا، جس سے مایوسی اور استقبالیہ نظام اور اس کے اندر کام کرنے والے بالغوں پر اعتماد میں کمی پیدا ہوسکتی ہے۔
بدقسمتی سے، کچھ سماجی کارکنوں کے پاس بہت سے کیس ہوتے ہیں اور ایک کو ضروری توجہ فراہم کرنے کے لئے ان کو سخت کوشش کرنی پڑ سکتی ہے۔

یہ صورتحال دیگر حوالہ جاتی شخصیات کے ساتھ بھی پیش آ سکتی ہے جو بہت سے نوجوانوں کی نگرانی کرتے ہیں یا ان سے رابطہ کرنا مشکل ہوتا ہے، جیسے قانونی سرپرست یا ماہر نفسیات۔

اگر آپ اپنی درخواستوں پر توجہ یا جوابات حاصل کرنے سے قاصر ہیں اور یہ آپ کے لئے تشویش کا باعث ہے تو، ملاقات کا بندوبست کرنے اور صورتحال کو بہتر بنانے کے طریقے کو سمجھنے کے لئے کمیونٹی ورکرز کے ساتھ اس مسئلے پر تبادلۂ خیال کریں۔

اپنی معاونت کے نیٹ ورک کا نقشہ بنائیں

اپنے سپورٹ نیٹ ورک، یعنی وہ لوگ جو ضرورت کے وقت آپ کی مدد کر سکتے ہیں، اس کو جاننا مندرجہ ذیل باتوں میں مفید ہے:

- اپنی ضروریات، مسائل اور ترجیحات پر توجہ مرکوز کرنا
- یہ سمجھنا کہ آپ کس سے اور کیسے مدد مانگ سکتے ہیں
- مشکلات سے نمٹنا اور حل تلاش کرنے کے لیے ذاتی طور پر قدم اٹھانا

درکار مواد: کاغذ کی ایک شیٹ، ایک قلم، رنگین مارکر

ان مراحل پر عمل کرتے ہوئے اپنا نقشہ بنائیں:

1. شیٹ کے وسط میں اپنا نام لکھیں۔
2. اپنی پسند کے رنگ کے ساتھ اپنے نام کو نمایاں کریں۔
3. ان لوگوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کے قریب ہیں، جن پر آپ بھروسہ کرتے ہیں اور جو آپ کی روزمرہ کی زندگی میں حوالہ جات ہیں (مثلاً دوست، ہم جماعت، قابل اعتماد بالغ وغیرہ)۔
4. شیٹ پر ان کے نام لکھیں، انہیں اپنے قریب رکھیں اور اپنے پسندیدہ رنگوں کے ساتھ ان کے گرد دائرہ لگائیں
5. ہر نام کے آگے، ضرورت پڑنے پر کس قسم کی مدد فراہم کرسکتے ہیں (مثال کے طور پر، جب آپ اداس ہوں تو آپ کا سب سے اچھا دوست سنتا ہے، ایک قابل اعتماد ہم جماعت اسکول کے سوالات میں مدد کر سکتا ہے وغیرہ وغیرہ)۔
6. یہ بھی لکھیں کہ آپ اس شخص سے کس طرح مدد مانگ سکتے ہیں۔
7. یہ آپ کا <u>فوری سپورٹ نیٹ ورک</u> ہے: اس میں آپ کے قریب ترین لوگ شامل ہیں۔

اب نیٹ ورک کو بڑھانے کی کوشش کریں:

8. ان لوگوں کے بارے میں سوچیں جو کم قریب ہیں لیکن جن سے آپ پھر بھی مخصوص ضروریات یا مسائل میں مدد مانگ سکتے ہیں۔
9. اپنے جاننے والے پیشہ ور افراد کو بھی شامل کریں جو مددگار ثابت ہو سکتے ہیں (جیسے کہ معلم، ماہر نفسیات، سماجی کارکن، اور دیگر)۔

10. شیٹ پر ان کے نام لکھیں، انہیں دوسرے ناموں کے ارد گرد رکھیں اور اپنی پسند کے رنگوں کے ساتھ ان کے گرد دائرہ بنائیں۔
11. ہر شخص کے ساتھ وہ عملی سرگرمیاں لکھنے کی کوشش کریں جن میں وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
12. یہ بھی لکھیں کہ آپ اس شخص سے کس طرح مدد مانگ سکتے ہیں۔
13. آپ کے سپورٹ نیٹ ورک کا نقشہ مکمل ہو گیا ہے!

اپنی ترجیحات کی وضاحت کریں اور مدد حاصل کریں:

14. اب آپ انتہائی فوری ضروریات یا مسائل کی نشاندہی کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں اور اپنے سپورٹ نیٹ ورک سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔
15. آپ ہمیشہ وقت کے ساتھ نقشے میں تبدیلیاں کر سکتے ہیں

6.3   معاونت پروگرام کیا ہے؟

اگر آپ کسی دماغی صحت کے پیشہ ور سے مدد لینے پر غور کر رہے ہیں یا بہتر طور پر سمجھنا چاہتے ہیں کہ معالجاتی عمل کیا ہے، اس کے دوران کیا ہوتا ہے اور یہ کیسے کام کرتا ہے تو، آپ کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد کے لئے کچھ مثالیں یہ ہیں۔

توجہ! آپ کی برادری کے معلمین ہمیشہ آپ کی ضرورت کے ماہر کو تلاش کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔
آپ کی نشوونما اور آزادی کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ اس سروس کی درخواست کرنے کے لئے درکار عمل میں حصہ لیں، تاکہ آپ سیکھ سکیں کہ اپنے مستقبل کے لیے اس سے کیسے لیں سکیں۔ مزید برآں، آپ ان سے وضاحت کرنے کے لئے پوچھ سکتے ہیں کہ دورے کے دوران کیا ہو گا۔ اگر آپ ابھی تک زبان میں روانی نہیں رکھتے تو ملاقات کے دوران ثالث کی مدد کی درخواست کریں۔

م
ایک 19 سالہ نوجوان ہے جو انتظامی کارروائیوں سے گزر رہا ہے۔ وہ دوسرے نوجوانوں کے ساتھ ایک اپارٹمنٹ میں رہتا ہے، ان کے ساتھ بات چیت کرنے میں اسے دشواری ہوتی ہے اور وہ اکثر بحث کرتا ہے۔ حال ہی میں، اس نے اپنے غصے کو سنبھالنے کے لئے سخت کوشش کی ہے اور اضطراب کا سامنا کیا ہے؛ پرسکون ہونے کے لئے، وہ بھنگ کا استعمال کرتا ہے اور اکثر کثرت سے شراب نوشی کرتا ہے۔

ثالث م کو علاج کے عمل اور خدمات میں ماہرین کی طرف سے استعمال کی جانے والی تکنیکی اصطلاحات کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔

م کا کیس دیکھنے والا سماجی کارکن اس کی مشکلات کو تسلیم کرتا ہے اور مل جل کر اس کی صورتحال کو سنبھالنے کی حکمت عملیاں ڈھونڈنے کے لیے اس کی بات سنتا ہے۔

اپارٹمنٹ منصوبے کا ذمہ دار معلم م کی راہنمائی کرتا ہے، معلم اس کی اور سماجی کارکن کی باہمی رضامندی کے تحت اس کے مقامی ترک نشہ خدمات میں اس کے ساتھ جاتا ہے

ترکہ نشہ خدمات کی ٹیم م کو منشیات کے استعمال سے وابستہ خطرات سے آگاہ کرتی ہے اور اسے ایک سپورٹ گروپ میں شامل کرتی ہے تاکہ اسے اپنی مشکلات کو حل کرنے کے لئے صحت مند متبادل تلاش کرنے میں مدد ملے۔

نفسیاتی معالج م کو اپنے مسائل کی بنیاد کو سمجھنے، اپنے جذبات اور تعلقات میں محسوس ہونے والی تکلیف پر غور کرنے اور اپنے گھر کے ساتھیوں کے ساتھ بات چیت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

ترکِ نشہ خدمات کی ٹیم، مشاہدے اور تشخیص کے ایک دورانیے کے بعد م کے لئے خصوصی طور پر تجویز کردہ علاج معالجے کی تجویز پیش کر سکتی ہے۔

پ ایک 17 سالہ لڑکی ہے جو ایک کمیونٹی میں رہتی ہے، وہ جلد ہی 18 سال کی ہو جائے گی۔ حال ہی میں، اسے سونے میں دشواری ہو رہی ہے؛ دن کے دوران، وہ اکثر اپنی دھڑکن تیز ہوتی ہوئی، پیٹ میں شدید درد، اور متلی محسوس کرتی ہے۔

کمیونٹی کا معلم دستیاب خدمات کے بارے میں پ کی راہنمائی کرتا ہے اور تشخیص، علاج اور مدد کے لئے ان خدمات میں اس کا ساتھ دیتا ہے۔

جنرل پریکٹیشنر پ کی مجموعی صحت کا جائزہ لینے کے لیے ٹیسٹوں کا ایک سلسلہ تجویز کر سکتا ہے۔

گائناکالوجسٹ پ کے تولیدی نظام کی صحت کا جائزہ لینے اور اس میں کسی خرابی یا حمل کے امکان کو دور کرنے کے لیے معائنہ کرتا ہے۔

ماہر نفسیات پ کو یہ سمجھنے میں مدد کرتا ہے کہ وہ اپنے جذبات اور پریشانیاں کے بارے میں کیسا محسوس کرتی ہے، وہ اس کے تناؤ سے نمٹنے اور اس کی بہبود کو بہتر بنانے کے لئے حکمت عملیاں تلاش کرتا ہے۔

نفسیاتی معالج، علامات کے طبی مشاہدے کے بعد اور صرف ضرورت کے تحت، دوسرے پیشہ ور افراد کے ساتھ مل کر علاج کے منصوبے کے حصے کے طور پر معاون ادویات لکھ سکتا ہے۔

سرپرست اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ پ کو اس کی بہبود کے لئے ضروری خدمات اور دیکھ بھال تک رسائی حاصل ہے اور اس کے حقوق کا ہمیشہ احترام کیا جاتا ہے۔

ثالث، پ کو علاج کے عمل اور خدمات میں ماہرین کی طرف سے استعمال کی جانے والی تکنیکی اصطلاحات کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔

6.4 مقامی علاقے میں دستیاب خدمات کو کیسے سمجھیں؟

جس علاقے میں آپ رہتے ہیں، وہاں دماغی صحت، نفسیاتی بہبود، اور معاشرتی بہبود میں معاونت کرنے کے لئے مختلف خدمات دستیاب ہیں، جو ہر عمر کے شہریوں کی مخصوص ضروریات کو پورا کرتی ہیں۔

توجہ! اٹلی میں، ہر خطہ اور علاقہ مختلف ہے۔
لہذا، آپ کے رہائشی علاقے کے لحاظ سے معاون خدمات کا مقامی نیٹ ورک بھی مختلف ہو سکتا ہے۔
اس وجہ سے، آپ کے لیے اپنی نزدیک ترین دماغی صحت اور بہبود کی خدمات سے آگاہ ہونا بہت اہم ہے۔
آپ معلومات اکٹھا کرنے میں مدد کے لیے قابل اعتماد افراد سے مدد لے سکتے ہیں، اور آپ اپنے علاقے میں فعال خدمات کی ایک تفصیلی فہرست یا نقشہ بنا سکتے ہیں۔

تصویر میں، آپ ان خدمات کی ایک مثال دیکھ سکتے ہیں جو آپ کے علاقے میں دستیاب ہو سکتی ہیں۔ ان خدمات میں مختلف پیشہ ور شخصیات شامل ہوتی ہیں جو آپ کو پیش آنے والی مخصوص مشکلات یا مسائل کو سلجھا کر آپ کو دماغی صحت اور بہبود کے لئے مدد پیش کر سکتی ہیں۔

بچوں اور نوعمروں کے لئے اعصابی نفسیاتی خدمات

LGBTQIA+ معاون خدمات

بچوں کے امراض اور عمومی ادویات

انسداد تشدد مراکز

ترکِ نشہ خدمات

سیکھنے میں دشواری کے کلینکس

سوداگری اور استحصال سے بچ جانے والوں کے لئے خدمات

غذائیت اور کھانے کی خرابی کی خدمات

دماغی صحت کے مراکز

خاندانی مراکز

یونیورسٹی کی نفسیاتی معاون خدمات

نوجوانوں کی مشاورت اور معاون خدمات

اسکول کی نفسیاتی معاون خدمات

تارکین وطن کے لیے خصوصی کلینکس

معذوری کی خدمات

ہم عمر معاونت گروپ

بچوں کے امراض اور بنیادی نگہداشت:
بچپن، نوجوانی اور بلوغت کے دوران قومی صحت سروس کی طرف سے فراہم کردہ طبی نگہداشت اور مدد۔

بچوں اور نوعمروں کے لئے اعصابی نفسیاتی خدمات:
نابالغوں کے لئے دماغی صحت کی دیکھ بھال، مدد اور تحفظ

دماغی صحت کے مراکز:
بالغوں کے لئے دماغی صحت کی دیکھ بھال، مدد اور تحفظ

ترکِ نشہ خدمات:
ذہن پر اثرانداز ہونے والی چیزوں (قانونی اور غیر قانونی دونوں) اور جوئے سمیت منشیات کے استعمال/غلط استعمال کی خرابیوں کی روک تھام، علاج اور بحالی،

غذائیت اور کھانے کی خرابیوں کی خدمات:
کھانے کی خرابیوں والے افراد کے لئے تشخیص اور مخصوص مدد (اینوریکسیا نرووسا، بلیمیا، اختلال پرخوری اور دیگر)۔

سیکھنے کی خرابیوں کے کلینک:
پڑھنے، لکھنے، حساب کتاب کرنے، توجہ، یادداشت اور خصوصی تعلیمی ضروریات میں مخصوص مشکلات کے حامل افراد کے لیے تشخیص اور مدد۔

خاندانی صلاح و مشورے کے مراکز:
افراد، جوڑوں اور خاندانوں کے لیے جنسی، تولیدی، نفسیاتی اور تعلقاتی صحت میں بنیادی نگہداشت۔

نوجوانوں کی جگہیں:
نوجوانوں کی بات سننا اور ان کو جنسی اور نفسیاتی مسائل کے حوالے سے مشورہ دینا۔

خاندانی مراکز:
0 تا 18 سال تک کی عمر کے بچوں والے خاندانوں کی بات سننا اور ان کے لیے معاونت۔

ہم عمر معاونت گروپ:
صحت اور بہبود کے لیے باخبر انتخابات کے فروغ کے لیے یکساں تجربات والے افراد کے لیے موضوعاتی گروپ۔

معذوری کے حوالے سے خدمات:
رکاوٹوں اور امتیازی سلوک کو کم کرنے اور سماجی شمولیت، خود ارادی اور آزاد زندگی کے فروغ کے لیے نفسیاتی و سماجی، تعلیمی اور اصلاحی معاونت۔

اسکول کے نفسیاتی معاون دفاتر:
طلباء، خاندانوں اور اساتذہ کی بات سننا اور ان کے لیے معاونت۔

یونیورسٹی کے نفسیاتی معاون دفاتر:
یونیورسٹی کے طلباء کی بات سننا اور ان کے لیے معاونت۔

+LGBTQIA معاون خدمات:
+LGBTQIA برادری کی بات سننا، ان کے لیے راہنمائی اور ان کے لیے مختص کردہ نفسیاتی مشاورت۔

انسداد تشدد مراکز:
صنف پر مبنی تشدد سے بچنے والی لڑکیوں اور خواتین کی بات سننا، نفسیاتی مشاورت دینا، معاون گروپ، پناہ گاہیں اور دیگر خدمات۔

سوداگری اور استحصال سے بچنے والوں کے لیے خدمات:
جنسی یا جبری مزدوری کے استحصال کا نشانہ بننے والے افراد کے لیے ہنگامی رہائش، تحفظ اور معاون خدمات۔

مہاجرین کے لیے خصوصی طبی مراکز:
مختلف پسِ منظر سے تعلق رکھنے والے افراد کے لیے لسانی و ثقافتی ثالثوں کی معاونت کے ساتھ ثقافتی طور پر حساس نگہداشت اور مدد۔

سہولت یافتہ رسائی کے طبی مراکز:
رہائشی اجازت نامے کے بغیر، قومی صحت سروس کے دائرہ کار میں نہ آنے والے یا شدید غربت کے شکار لوگوں کے لیے مفت بنیادی طبی دیکھ بھال۔

مشاورتی ادارے پورے اٹلی میں، مشاورتی اداروں کا ایک نیٹ ورک ہے جو سماجی و صحت کی خدمات ہیں۔ یہ خدمات جسمانی، دماغی، جنسی اور تولیدی صحت، جوڑوں اور خاندانی تعلقات میں معاونت اور بچپن اور نوجوان افراد کی بہبود پر توجہ مرکوز کرتی ہیں۔ کچھ مشاورتی ادارے (لیکن سب نہیں) یوتھ اسپیس بھی شامل کرتے ہیں۔ یہ خصوصی طور پر 14 تا 20/24 سال کی عمر کے نوجوان افراد کے لیے مشاورت، دوروں اور نفسیاتی معاونت کی پیشکش کرنے والی خدمت ہے۔ آپ ملاقات کا وقت لیے بغیر اور فیس ادا کیے بغیر بتائے گئے گھنٹوں اور دنوں کے دوران جا سکتے ہیں (عام طور پر صرف ١٩ سال کی عمر تک)۔ رازداری کی ضمانت دی جاتی ہے۔

درج ذیل وہ خدمات ہیں جو آپ یوتھ اسپیس میں تلاش کر سکتے ہیں:

- مانع حمل طریقوں اور محفوظ جنسی طریقوں سے متعلق معلومات۔
- جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن کی روک تھام کے بارے میں معلومات۔
- جنسی اور جذباتی تحفظات کے لیے معاونت۔
- نوجوانی کے دوران جسمانی اور نفسیاتی تبدیلیوں سے نمٹنے کے بارے میں مشورہ۔
- دوستوں، شریک حیات اور والدین کے ساتھ درپیش تعلقات کے مسائل میں مدد۔

قریبی مشاورتی مرکز تلاش کریں!

صرف اطالوی

اسے ہر علاقے اور صوبے میں مشاورتی مراکز کے نیٹ ورک کی فہرست میں تلاش کریں۔

6.5 مفید رابطے

نیچے، آپ کو معلومات کے اضافی ذرائع اور تنظیمیں ملیں گی جن سے آپ رابطہ کر سکتے ہیں۔ اٹلی میں، مختلف قومی ادارے ہیں جو لوگوں کو امتیازی سلوک کی مختلف قسموں سے تحفظ فراہم کرتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر کال کرنے کے لیے ٹول فری نمبر دیتے ہیں۔

UNAR - قومی دفتر برائے انسداد نسلی امتیاز: www.unar.it

یہ دفتر ریاست کی طرف سے مساوی سلوک کے حق کو یقینی بنانے اور نسل یا نسلی بنیاد پر امتیازی سلوک کے خاتمے کو یقینی بنانے کے لیے نامزد کیا گیا ہے۔

800.90.10.10

انسدادِ تشدد اور تعاقب کے لیے نمبر: www.1522.eu

یہ ایک مفت سروس ہے جو دن میں 24 گھنٹے دستیاب ہے۔ یہ سروس تشدد اور تعاقب کے شکار افراد کو خصوصی آپریٹرز کے ذریعے حمایت اور مدد فراہم کرتی ہے۔

1522

Telefono Azzurro: www.azzurro.it

یہ تنظیم بچوں اور نوجوانوں کے حقوق کے احترام کو فروغ دیتی ہے اور انہیں بدسلوکی اور تشدد سے بچاتی ہے جو ان کی فلاح و بہبود اور ترقی کو خطرے میں ڈال سکتی ہے۔

1.96.96

کیا آپ کو کسی ماہر سے بات کرنے کی ضرورت ہے؟ HERE4U سے رابطہ کریں!

Here4U تنہا غیر ملکی نابالغوں اور نوجوان تارکین وطن اور پناہ گزینوں کے لیے ایک قانونی اور نفسیاتی مشاورتی سروس ہے جو اے آر سی آئی کے تعاون سے یونیسیف کے ذریعے U-Report on the Move پلیٹ فارم پر تیار کی گئی ہے۔

- یہ ایک آن لائن اور ایک سے زیادہ زبانوں میں دستیاب سروس ہے
- یہ پیر سے جمعہ صبح 9:00 بجے سے شام 6:00 بجے تک دستیاب ہوتی ہے۔
- بس ایک پیغام بھیجیں بذریعہ:

WhatsApp: +39 320 248 0863 Telegram: @ureportotm_bot
Facebook/IG Messenger: @ureportonthemove

آپ اسے سننے کی ایک محفوظ جگہ سمجھ سکتے ہیں جہاں آپ اپنی مشکلات اور خیالات کا اشتراک کر سکتے ہیں اور مدد کی درخواست کر سکتے ہیں۔ قانونی اور نفسیاتی ماہرین کی ایک ٹیم لسانی اور ثقافتی ثالثوں کے ذریعے آپ کی ضروریات کے مطابق ذاتی نوعیت کی معاونت فراہم کر کے آپ کی مدد کرے گی۔

:U-Report On the Move
https://onthemove.ureport.in/join

Here4U کیا ہے؟

ویڈیو دیکھیں!

دماغی صحت اور نفسیاتی و سماجی بہبود کے حوالے سے ہماری مختصر گائیڈ یہاں اختتام پذیر ہوتی ہے! ہمیں امید ہے کہ جن معلومات کا ہم نے آپ کے ساتھ اشتراک کیا ہے وہ اپنی زندگی کو بھرپور طریقے سے گزارنے اور اٹلی میں اپنا نیا سفر شروع کرنے میں آپ کی مدد کریں گی۔ یاد رکھیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں، اور ہمیں آپ کا خیال ہے۔ ہمیں خوشی ہے کہ ہم نے آپ سے رابطہ کیا اور ہماری نیک تمنائیں آپ کے ساتھ ہیں!

یہی طریقہ ہے۔
یہ ایک تھریڈ ہے جسے آپ فالو کرتے ہیں۔
یہ ان چیزوں کے متعلق ہے
جو بدل جاتی ہیں۔ لیکن یہ نہیں بدلتی۔
لوگ حیران ہیں کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔
آپ کو تھریڈ کے متعلق وضاحت کرنے کی ضرورت ہے۔
لیکن دوسروں کے لیے یہ دیکھنا مشکل ہے۔
اسے تھام کر آپ کبھی راہ سے نہیں بھٹک سکتے۔

ولیم اسٹیفورڈ

.7

مزید معلومات اور آن لائن وسائل

7. مزید معلومات اور آن لائن وسائل

- **U-Report on the Move**، یونیسف کی جانب سے ڈیجیٹل پلیٹ فارم جو مفت اور گمنام طور پر 15 تا 24 سال کے کم عمر مہاجرین اور پناہ گزینوں کی معاونت کرتا اور انہیں باخبر بناتا ہے۔ یہ اطالوی، انگریزی، فرانسیسی، عربی، البانوی، بنگالی اور ٹگرنیا زبانوں میں دستیاب ہے۔ U-Report on the Move بھی (Instagram، Facebook، اور Telegram پر) ایک گمنام اور مفت پیغام رسانی کا آلہ ہے جو اٹلی میں نابالغوں اور نوجوان تارکین وطن اور پناہ گزینوں کے لیے مفید خدمات کے بارے میں ایک سے زیادہ زبانوں میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ یہ آپ کو سروے کے ذریعے اپنی رائے کا اشتراک کرنے، تقریبات میں حصہ لینے اور سماجی اور تفریحی سرگرمیوں میں مشغول ہونے کی اجازت دیتا ہے: https://onthemove.ureport.in

- **GRIOT:** اٹلی میں نوجوان تارکین وطن اور پناہ گزینوں کے سفر کے بارے میں سوالات کا جواب دینے والی پوڈ کاسٹ ہے۔ U-Report on the Move کی طرف سے اطالوی زبان میں Spotify پر دستیاب ایک پوڈ کاسٹ ہے https://open.spotify.com/show 557AQ6AnG1CPrf2MFCXN3L?_authfailed=1 and Spreaker https://www.spreaker.com/podcast/griot--4800509

- **INFOPILLS:** یہ مختصر ویڈیوز ہیں جو دماغی صحت اور نفسیاتی موضوعات پر معلومات فراہم کرتی ہیں، انہیں ان ماہرین اور U-سفیروں، نوجوان تارکین وطن اور پناہ گزینوں کے ذریعہ بیان کیا گیا ہے جو U-Report On The Move پلیٹ فارم کی سرگرمیوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں:
https://youtube.com/playlist?list=PLkWsKYZGolfLRn9v901rI7Thlgo8Dkevh&si=1-7gGaf06QSk1ttm
https://youtube.complaylist?list=PLkWsKYZGolfI6MPnRJvLapaRbuV3FlEAj&si=GjqLHN6ubNnRTUOj

- **لائیو چیٹس**: لائیو ویڈیو سیشن (30 اور 60 منٹ کے درمیان) جس میں میزبان اور ماہرین حقیقت میں مخصوص قانونی یا دماغی صحت کے موضوعات پر گفتگو کرتے ہیں۔
https://www.instagram.com/ureportonthemove انسٹاگرام
پروفائل اور فیس بک صفحے https://www.facebook.com/UreportOnTheMove

- **اطلس آف ایموشن**: آپ کے جذبات سے متعلق ذخیرۂ الفاظ کو بڑھانے کا ایک تعاملی ٹول
https://atlasofemotions.org

- **جوما میپ**: پناہ کے متلاشیوں اور بین الاقوامی تحفظ رکھنے والوں کے لیے خدمات کی قومی نقشہ سازی 15 زبانوں میں دستیاب ہے:
https://www.jumamap.it

- **Informagiovani + آپ کے شہر کا نام**: اپنے شہر کے لیے Informagiovani ویب سائٹ پر، آپ اپنے علاقے میں تربیت کے مواقع، رضاکارانہ خدمات، ملازمتوں، ثقافت اور تفریحی سرگرمیوں کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

- **Consultorio + آپ کے شہر کا نام**: مشاورتی مرکز کی ویب سائٹ پر، آپ اپنے بنیادی نگہداشت کے ڈاکٹر کے حوالہ کی ضرورت کے بغیر مفت نفسیاتی اور صحت سے متعلق مدد کے لیے پتہ اور مفید رابطے تلاش کر سکتے ہیں۔

- **P.A.U.S.E. حکمتِ عملی**: ذریعہ:
https://beam.community/pause-tool

روایتی کہانیوں اور افسانوں پر گیم کارڈز ڈاؤن لوڈ کریں اور پرنٹ کریں

صرف اطالوی

اور کوئز کو ایک گروپ سرگرمی میں تبدیل کریں!

ضمیمہ 1.
جذبات کا رسالہ

دماغی صحت، جسمانی صحت کی طرح ہے۔ اس کے لیے دیکھ بھال اور باقاعدگی سے معائنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
ہر روز کچھ وقت نکال کر اندازہ لگائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور اپنی دماغی بہبود کے لیے اقدامات کریں۔

آپ آج کیسا محسوس کر رہے ہیں؟

گزشتہ دو ہفتوں کے دوران سب سے زیادہ غالب جذبہ کون سا رہا ہے؟

دن بھر میں اس کی شدت کس طرح تبدیل ہوئی ہے؟

ضمیمہ 2.
میرے وسائل

اپنا خیال رکھنے اور صحت مند محسوس کرنے کے لیے آپ ہر روز کون سے کام کر سکتے ہیں؟

اسے کیسے کرنا ہے

1. اپنی ضروریات کو سمجھیں! روزانہ کی سرگرمیوں کا انتخاب کریں جو آپ کو بہبود ہلکے پن اور خوشی کا احساس دلائیں۔ ان سادہ چیزوں کا انتخاب کریں جو آپ آسانی سے ہر روز کر سکتے ہیں۔
2. ترجیحات طے کریں! ان سب کی فہرست بنائیں اور اہمیت کے لحاظ سے انہیں سلسلہ نمبر دے کر اس کام کی شناخت کریں جس سے آپ شروع کرنا چاہتے ہیں۔
3. اس کا شیڈول بنائیں! اپنی منتخب کردہ پہلے کام کے لیے ہر روز وقت مختص کریں۔ اس عادت کو تواتر کے ساتھ برقرار رکھنا مقصد بنائیں (مثلاً شام کو روزانہ 10 منٹ)۔
4. دہرائیں! پہلی عادت اپنانے کے بعد، آپ نئی سرگرمی کا انتخاب کر سکتے ہیں۔
5. نوٹ کریں: اگر آپ کو ہر روز اس پر قائم رہنا مشکل لگتا ہے تو کسی ایسی سرگرمی کا انتخاب کریں جسے کم کرنا پڑے (مثلاً ہفتے میں ایک بار)

مدد چاہیے؟
اپنا خیال رکھنا شروع کرنے کے لیے اقدامات کی کچھ مثالیں یہ ہیں:

باہر چہل قدمی کرنا

اپنی پسندیدہ موسیقی سننا

وقفہ لینا (اور واقعی آرام کرنا)

خود سے پوچھنا کہ آپ آج کیسا محسوس کر رہے ہیں

اپنا فون بند کرنا

آرام دہ شاور لینا

غذائیت والی خوراک کھانا

خود کی تعریف کرنا

خاموشی سے لطف اندوز ہونا

دوست سے بات کرنا

ضمیمہ 3.
گیمز کے حل

A3.1 دماغی صحت کے متعلق روایتی کہانیاں اور افسانے - کوئز کے حل

1. غلط! دماغی صحت سے مراد بہبود کی وہ حالت ہے جس میں ہر فرد اپنی صلاحیتوں کے متعلق جان سکتا ہے، زندگی کے معمول کے تناؤ سے نمٹ سکتا ہے، فعال اور مفید انداز میں کام کر سکتا ہے اور اپنی برادری میں اپنا کردار ادا کر سکتا ہے۔
2. درست!
3. غلط! جسمانی خرابیوں کی طرح، دماغی خرابیوں کی تشخیص بھی ایک بیماری ہے جو کسی کو بھی ہو سکتی ہے۔ یہ براہ راست ذہانت، سماجی طبقے یا آمدن جیسی خصوصیات سے منسلک نہیں ہے۔
4. غلط! دنیا بھر میں تقریباً 14٪ نوجوان دماغی صحت کے مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔ ایک تہائی دماغی خرابیاں 14 سال کی عمر سے ہی شروع ہو جاتی ہیں۔ اٹلی میں، 49٪ لڑکوں اور 74٪ لڑکیوں میں، ہفتے میں ایک سے زائد مرتبہ تناؤ اور پریشانی سے متعلق کم از کم دو جسمانی اور دماغی علامات ظاہر ہوئیں۔
5. غلط! دماغی خرابی ہونا کمزوری یا قوت ارادی کی کمی کو ظاہر نہیں کرتا۔ یہ ایسی چیز نہیں ہے جس کے لینے یا نہ لینے کا لوگ انتخاب کر سکتے ہیں۔ کوئی بھی اپنی زندگی میں کسی مقام پر دماغی صحت کے مسائل کا سامنا کر سکتا ہے۔ مدد طلب کرنے کی ضرورت کی شناخت کرنا اور اسے قبول کرنا مثبت ہے: اس کا مطلب ہے خود کا خیال رکھنے کے قابل ہونا۔
6. غلط! ڈپریشن ایک ایسی کیفیت ہے جس کی تشخیص کسی نوجوان میں ہو سکتی ہے، اس سے قطع نظر کہ ان کی زندگی یا ان کے سماجی یا معاشی حالات کتنے ہی مثبت کیوں نہ نظر آتے ہوں۔ ااسکول میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے نوجوان کامیاب ہونے کے لیے دباؤ محسوس کر سکتے، اضطراب کا سامنا کر سکتے یا گھر پر مشکل حالات سے دوچار ہو سکتے ہیں۔
7. درست!
8. غلط! دماغی صحت ہر ایک کا مسئلہ ہے۔ کوئی بھی اپنا خیال رکھ سکتا اور اپنی دماغی بہبود کو بہتر بنا سکتا ہے، بالکل اسی طرح جیسے جسمانی صحت کو بہتر بنانے کے لیے صحت مندانہ عادات پر عمل کرنا ممکن ہے۔

A3.2 ہم عمر معاونت - کوئز کے حل

1. غلط! ہم عمر معاونت، مدد کی ایک قسم ہے جو دوستوں کی جانب سے فراہم کی جاتی ہے، اس میں فعال طور پر بات سننا اور حل تلاش کرنے میں معاونت کرنا اور خفیہ طور پر پیشہ ورانہ مدد کے لیے ایک بالغ کی طرف بھیجنا شامل ہوتا ہے۔
2. غلط! ہمارے سننے میں فرد کے وقت اور رازداری کی خواہشات کا احترام ہونا چاہیے؛ ہمیں اشتراک کے لیے کسی پر جبر نہیں کرنا چاہیے بلکہ یہ دکھانا چاہیے کہ ہم موجود ہیں اور کوئی نتیجہ اخذ کیے بغیر بات سننے کے لیے موجود ہیں۔
3. درست! دوسروں کی مدد کرنے سے پہلے اپنے دل کی آواز سننا اور یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ ہم اچھے ہیں اور اس موقع پر کسی دوسرے کی معاونت کے قابل ہیں۔
4. غلط! ہم عمر معاونت میں ہمارے استعمال کیے جانے والے الفاظ اور اشاراتی زبان اہم ہیں؛ جس کا اشتراک کیا جا رہا ہے اس سے ہمیں کوئی نتیجہ اخذ نہیں کرنا چاہیے بلکہ ہمیں جو کچھ سمجھ آیا ہے اسے دہرانا چاہیے تاکہ دوسرے فرد کو اس کی کہانی کے اہم نکات پر غور کرنے میں مدد دے سکیں اور معاونتی اور ہمدردانہ جملے ادا کرنے چاہئیں۔
5. درست! ہم دوسرے فرد کو مہربان الفاظ یا قربت اور مدد کے اشاروں کے ذریعے تسکین پہنچا سکتے ہیں۔ **احتیاط کریں! آپ کا ہمیشہ رضامندی کی تعظیم کرنا ضروری ہے** (باب 6.1 - صفحہ 68 دیکھیں)
6. درست! اگر آپ کو لگتا ہے کہ کسی فرد سے خود اس کو یا دوسروں کو خطرہ ہے تو اپنے خدشات کا اظہار کسی قابل اعتماد بالغ فرد کے ساتھ کرنا ضروری ہے۔
7. غلط! حل اور مشورہ پیش نہ دیں بلکہ جس فرد سے آپ بات کر رہے ہیں اس کو اپنے حل خود تلاش کرنے میں مدد کریں؛ اور اگر ضروری ہو تو کسی بالغ فرد کی مدد حاصل کریں۔
8. غلط! کسی فرد کے بارے میں رائے قائم نہ کریں نہ ہی انہیں بدلنے کی کوشش کریں۔ آپ صرف تسکین اور ہمدردی فراہم کر سکتے ہیں۔ ان کے جذبات اور خدشات کو سمجھنے اور تہہ دل سے محسوس کرنے کی کوشش کریں اور ان کی مدد کے لیے دستیاب رہیں۔

A3.4 کھیلیں! ناموں کو تعریفوں کے ساتھ ملائیں - حل

A5 - B8 - C6 - D9 - E4 - F3 - G10 - H2 - I11 - L1 - M7

NOTES

for every child

UNICEF Europe and Central Asia
Regional Office - Italy Outpost
Via Palestro 68, 00185 Rome Italy
Telephone: +39.06.478091
www.unicef.org/eca/

©UNICEF, 2024