

اپنے آپ کو اذیت پہنچانا

اپنے آپ کو اذیت پہنچانا کیا ہے؟

اپنے آپ کو اذیت پہنچانا وہ عمل ہے جب کوئی جان بوجھ کر خود کو تکلیف پہنچاتا ہے یا نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کے بہت سارے ذرائع ہو سکتے ہیں؛

- زیادہ مقدار میں ادویات کے استعمال سے
- اپنے آپ کو کاٹنے سے
- اپنے آپ کو جلانے سے
- سر کو پٹختنے سے
- اپنے جسم کو سخت چیز سے ٹکرانے سے
- اپنے آپ کو مارنے سے
- کسی سخت چیز کو جسم میں گھونپنے سے
- نقصان دہ چیز کھانا پانی لینے سے

دوسرے لوگوں کو یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ لوگ ٹھنڈے دل سے اور دانستہ طور پر شاید طبیعت کی قنوطیت کی وجہ سے ایسے قدم اٹھاتے ہیں۔ دراصل جو لوگ بھی اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں وہ سخت پریشانی، اذیت، افسردگی، رنجیدگی اور ناقابل برداشت اندرونی بیجان کے زیر اثر ایسا کرتے ہیں۔ کچھ لوگ منسوبہ بنا کر کرتے ہیں، کچھ اچانک کر ڈالتے ہیں۔ کچھ لوگ ایک یا دو مرتبہ ہی اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں، کچھ بار بار ایسا کرنے لگ جاتے ہیں، یوں یہ ایک خطرناک عادت بن جاتی ہے۔ ہم میں سے کچھ لوگ غیر واضح مگر خطرناک طریقے سے خود کو اذیت پہنچاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم ایسا رویہ اختیار کریں جو ظاہر کرے کہ ہمیں زندگی اور موت کی زیادہ پرواہ نہیں رہی مثلاً ہم اندھا دھند غیر ذمہ دارانہ ادویات استعمال کر سکتے ہیں، غیر محفوظ طریقے سے جنسی فعل میں ملوث ہو سکتے ہیں یا بہت زیادہ شراب پی سکتے ہیں۔ کچھ لوگ بالکل کھانا کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔

اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے عمل کے لیے اور کون سے لفظ استعمال کیے جاتے ہیں؟

خود کو اذیت پہنچانے کے عمل کے لیے کچھ دوسرے الفاظ بھی استعمال ہوتے ہیں لیکن یہ مکمل طور پر درست نہیں، مثلاً

• دانستہ خود کو اذیت پہنچانا۔

یہاں "دانستہ" کا لفظ زیادہ مدگار نہیں کیونکہ اس سے لگتا ہے کہ جیسے خود کو اذیت دینے کا عمل شاید تکلیف دہ احساسات کا براہ راست ردِ عمل ہو۔

• خودکشی یا خودکشی جیسا عمل۔

یہ اصطلاح بھی غیر مناسب ہے کیونکہ خود کو اذیت پہنچانے والے بہت سے لوگ دراصل اپنی زندگی کا ناتمہ نہیں چاہتے۔

اپنے آپ کو کون اذیت پہنچاتا ہے؟

کبھی نہ کبھی ہر دس میں سے ایک جوان شخص اپنے آپ کو اذیت پہنچاتا ہے۔ یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔

• اس کا خطرہ جوان مردوں کے مقابلے میں جوان عورتوں میں زیادہ ہے۔

• ہم جنس پرست لوگوں میں اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔

• بسا اوقات جوان لوگ گروہ کی صورت میں اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں۔ اگر آپ کا دوست اپنے آپ کو اذیت پہنچاتا ہے

تو اس بات کے امکانات بڑھ جاتے ہیں کہ آپ بھی اپنے آپ کو اذیت پہنچائیں۔

• کچھ گروہوں میں اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کا عمل زیادہ پایا جاتا ہے، مثلاً یورپ میں "گوتمہ" لوگوں میں اس کا رجحان زیادہ ہے۔

• وہ لوگ جو اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں ان میں اس بات کا امکان زیادہ ہوتا ہے کہ بچپن میں ان کے ساتھ جسمانی،

جذباتی یا جنسی تشدد ہوا ہو۔

تحقیق کے ذریعے جو اعداد شمار سامنے آتے ہیں حقیقتاً اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کی شرح غالباً اس سے زیادہ ہے اور سروے

سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ معاشرے یا اسکول میں اپنے آپ کو اذیت پہنچانے والوں کی تعداد بہ نسبت اسپتال کے

زیادہ ہے۔ اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کی کچھ اقسام جیسے اپنے آپ کو کسی چیز سے کاٹ لینا غالباً چھپائی جاتی ہیں اس لئے شاید

دوسرے لوگوں کی نظروں کے سامنے بھی کم آتی ہیں۔ ایک نئی تحقیق کے مطابق چار ہزار اشخاص جو اپنے آپ کو اذیت

پہنچانے کی وجہ سے اسپتالوں میں لائے گئے تھے ان میں سے ۸۰ فیصد نے ادویات زیادہ مقدار میں استعمال کی ہوئی تھیں

اور تقریباً ۱۵ فیصد نے اپنے آپ کو کاٹا ہوا تھا۔

لوگ اپنے آپ کو اذیت کیوں پہنچاتے ہیں؟

: جذباتی تکالیف

خود کو اذیت پہنچانے کے عمل سے پہلے لوگ کچھ عرصے تک درپیش مشکلات کا خود مقابلہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مشکلات کی صورت مندرجہ ذیل ہو سکتی ہے۔

- جسمانی یا جنسی تشدد
- موڈ مستقل اداس (ڈپریشن) رہنا
- اپنے آپ کو برا سمجھنا
- اپنے دوست، ازدواجی ساتھی، رشتے دار، گھرانہ یا ناندان کے ساتھ تعلقات کشیدہ ہونا۔

اگر آپ ایسا محسوس کرتے ہیں:

• کہ لوگ آپ کی بات نہیں سنتے

• آپ مایوس ہیں

• آپ تنہائی محسوس کرتے ہیں

• آپ بے قابو ہو جاتے ہیں

• بے بسی محسوس کرتے ہیں، ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ موجودہ حالات کو بدلنے کے لئے کچھ نہیں کر سکتے۔

• منشیات یا الکحل کا استعمال کرتے ہیں، ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ چیزیں بھی آپ کی باقی زندگی کی طرح آپ کے بس سے

باہر ہیں۔

• آپ کسی دوسرے فرد کو بتانا چاہتے ہیں کہ آپ کتنے پریشان ہیں، ان سے بدلہ لینا چاہتے ہیں، یا ان کو سزا دینا چاہتے ہیں۔

عام طور سے ایسا نہیں ہوتا۔ زیادہ تر لوگ خاموشی سے تکلیف برداشت کرتے ہیں اور تنہائی میں اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے

ہیں۔

آپ اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے بعد کیا محسوس کرتے ہیں؟

ہو سکتا ہے کہ خود کو اذیت دینے کا عمل آپ کو اپنے آپ کو قابو میں محسوس کرنے کا احساس دے اور اس طرح جذباتی تکلیف اور

پریشانی کو کم کرے۔ اگر آپ احساسِ ندامت کا شکار ہیں تو خود کو اذیت دینے کا عمل خود کو سزا دینے اور احساسِ ندامت کو کم کرنے

کا ذریعہ بھی ہو سکتا ہے۔ بہر حال یہ جذباتی تکلیف سے نجات پانے کا آسان طریقہ بن جاتا ہے۔

کیا اپنے آپ کو اذیت پہنچانے والے نفسیاتی مریض ہوتے ہیں؟

اپنے آپ کو اذیت پہنچانے والے زیادہ تر لوگ نفسیاتی مریض نہیں ہوتے لیکن کچھ لوگ ڈپریشن کے مریض ہو سکتے ہیں، کچھ لوگوں میں بیماری کی حد تک شخصی کمزوریاں ہو سکتی ہیں اور کچھ کو منشیات یا الکحل کی عادت ہو سکتی ہے۔ بہر حال ان سب کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان لوگوں کے اس عمل کو سنجیدگی سے لینا چاہیے اور مدد کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

مدد حاصل کرنا۔

اپنے آپ کو نقصان پہنچانے والوں میں بہت سے لوگ مدد طلب نہیں کرتے۔ حالانکہ انکو معلوم ہوتا ہے کہ وہ بڑے مسئلے سے دوچار ہیں مگر وہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ کسی کو اس مسئلے کے بارے میں نہیں بتا سکتے، اس لیے وہ اپنے دوستوں، رشتہ داروں یا اس شعبے کے ماہرین سے رجوع نہیں کرتے۔

کچھ لوگ اس کو اہم مسئلہ تصور نہیں کرتے، وہ اس کو مسائل سے نپٹنے کا ایک ذریعہ سمجھتے ہیں لیکن مسائل جن کے توں رہتے ہیں۔ مزید یہ کہ خود کو اذیت پہنچا کر ہسپتال تک پہنچنے والوں میں سے صرف نصف تعداد اس شعبے کے ماہرین تک رسائی حاصل کرتے ہیں۔ آپکا سائیکالوجسٹ سے رابطہ ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے اگر آپ جوان ہیں، آپ نے اپنے آپ کو کاٹا ہے، یا ادویات زیادہ مقدار میں استعمال کی ہیں۔

خطرے کی علامات

وہ لوگ جن میں شدید طریقے سے اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے امکانات زیادہ ہیں۔

- جو خطرناک یا شدید طریقہ اختیار کریں؛
- باقاعدگی سے اپنے آپ کو نقصان پہنچائیں؛
- سماجی طور پر تنہا ہوں؛
- جن کو کوئی ذہنی مرض لاحق ہو۔

ان لوگوں کا اس شعبہ کے ماہرین یا سائیکالوجسٹ سے معائنہ کروانا ضروری ہے۔

کس طرح کی مدد دستیاب ہو سکتی ہے؟

غیر پیشہ ور (یعنی جو سائیکالوجسٹ / سائیکالوجسٹ نہ ہوں) لوگوں سے گفتگو کرنا۔

کچھ لوگوں کے لئے یہ مددگار ثابت ہوتا ہے کہ وہ اپنا تعارف کرائے بغیر کسی نامعلوم شخص سے اس بارے میں بات کر لیں کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ محض یہ احساس کہ کوئی دوسرا شخص آپ کے احساسات سے آگاہ ہے آپ کے احساسات تنہائی کو کم کر سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ مسائل کے کچھ ایسے حل سامنے آجائیں جو کہ آپ پہلے سوچنے میں کامیاب نہیں ہوئے۔ آپ اس قسم کی مدد انٹرنیٹ یا ٹیلی فون کے ذریعے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطے کے لیے کچھ پتے اس کتابچے کے انگریزی ورژن کے آخر میں دیکھیں۔

سیلف ہیلپ (اپنی مدد آپ) گروپ

بعض مخصوص گروہ بھی تشکیل پاتے ہیں جن میں اپنے آپ کو اذیت پہنچانے والے باقاعدگی سے ایک دوسرے کے ساتھ ملتے ہیں اور ایک دوسرے کو جذباتی طور پر سہارا دیتے ہیں اور قابل عمل مشورے دیتے ہیں۔ اپنی پریشانیوں اور مسائل ایک گروپ کے ساتھ بانٹنے سے آپ اپنے آپ کو اکیلا محسوس نہیں کرتے، گروپ کے باقی افراد بھی ایسا ہی محسوس کرتے ہیں۔

باہمی تعلقات میں بہتری کے لیے مدد

اپنے آپ کو اذیت اکثر اوقات قریبی رشتوں میں مسائل کی وجہ سے بھی پہنچائی جاتی ہے۔ اس صورت میں رشتوں (رشتے داروں) میں مسائل حل کرنا ضروری ہے۔

ماہرین سے بات کریں

وہ لوگ جو مسائل سے فرار حاصل کرنے کے لیے اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں، مندرجہ ذیل طریقوں سے بھی ان کی مدد کی جا سکتی ہے۔

۱ Problem Solving Therapy

۲ Cognitive Psychotherapy

۳ Psychodynamic Psychotherapy

۴ Cognitive Behavior Therapy

گھریلو (فمیلی) افراد کے ساتھ ماہرین سے مشترکہ گفتگو

جہاں ممکن ہو گھریلو افراد کے ساتھ ماہرین سے مشترکہ گفتگو بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ اس سے گھریلو ماحول میں موجود

تناؤ بھی کم ہو سکتا ہے۔

گرؤپ کی صورت میں علاج معالجہ

یہ اپنی مدد آپ سے مختلف طریقہ ہے۔ اس میں مریضوں کا ایک گروہ (گرؤپ) کسی ماہر کی رہنمائی میں کام کرتے ہوئے ارکان کی مدد کرتا ہے تاکہ وہ دوسروں سے اپنے تعلقات بہتر بنا سکیں۔

سب سے بہتر طریقہ کون سا ہے؟

اس بارے میں حتمی طور پر کچھ نہیں کہا جاسکتا کہ کون سا طریقہ دوسروں سے بہتر ہے، مگر جو ریسرچ موجود ہے اس سے ایسا لگتا ہے کہ پرائلم سولونگ تھراپی (ایسا طریقہ جس میں زندگی کے مسائل کو براہ راست حل کرنے کی طرف توجہ ہو) اور طریقوں سے زیادہ فائدہ مند ہو سکتی ہے۔

اگر میں مدد نہیں لوں گا۔

- قریباً ہر تین میں سے ایک شخص جو پہلی دفعہ اپنے آپ کو اذیت پہنچاتا ہے ایک سال میں دوبارہ ایسا کرتا ہے۔
- تقریباً ہر سو میں سے تین اشخاص جو اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں اگلے پندرہ سال میں خودکشی کر لیتے ہیں۔ یہ خطرہ ان لوگوں کے مقابلے میں پچاس گنا زیادہ ہے جو اپنے آپ کو اذیت نہیں پہنچاتے۔ عمر گزرنے کے ساتھ خودکشی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور مردوں میں اس کا احتمال زیادہ ہوتا ہے۔
- کاٹنے سے مستقل نشانات آسکتے ہیں، انگلیوں میں کمزوری ہو سکتی ہے، انگلیاں سن ہو سکتی ہیں یا کام کرنے سے معذور ہو سکتی ہیں۔

میں اپنی مدد کیسے کر سکتا ہوں؟

جب آپ کو اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کا خیال آئے

- اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے خیالات تھوڑی دیر میں چلے جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنی پریشانی کو بغیر اپنے آپ کو اذیت پہنچانے برداشت کر لیں تو وہ پریشانی اگلے چند گھنٹوں میں آسان ہو جائے گی۔
- آپ کسی سے بات کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ اکیلے ہیں تو کسی دوست کو فون کر لیجئے۔

- اگر آپ ایسے شخص کے ساتھ ہیں جس کے ساتھ رہنے سے آپ کو برا محسوس ہو گا تو اس جگہ کو چھوڑ دیں۔
- باہر جا کر، لگنا کر، موسیقی سن کر، یا کوئی بھی ایسا کام کر کے جو آپ کو پسند ہو اپنی توجہ دوسری طرف لگائیے، اپنے آپ کو پرسکون کیجئے اور ذہن میں کسی خوشگوار لمحے کا سوچیں۔
- اپنے جذبات کے اظہار کا کوئی دوسرا طریقہ ڈھونڈیں جیسے برف کے ٹکڑوں کو مٹھی میں دبانا، (آپ اس کو لال رنگ سے بھی بنا سکتے ہیں تاکہ یہ خون سے ملتے جلتے نظر آئیں اگر خون دیکھنا آپ کے لئے اہم ہے) اپنے جذبات کا اظہار اپنی جلد پر لال لکیریں ڈال کر بھی کر سکتے ہیں۔
- اپنے آپ کو بے ضرر درد پہنچائیں جیسے لال مرچیں کھا کر یا ٹھنڈے پانی سے نمائے۔

- اپنے ذہن کی توجہ مثبت پہلوؤں پر مرکوز کریں۔
- ایک ڈائری یا خط لکھئے یہ بتانے کے لئے کہ آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ کسی اور کو اس بارے میں بتانے کی ضرورت نہیں۔

• کوئی ایسا کام کریں جو آپ کو اچھا لگے، مثلاً اپنی مالش کروانا۔

- جب اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے خیالات ختم ہو جائیں۔
- جب اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کی طلب ختم ہو جائے اور آپ اپنے آپ کو محفوظ محسوس کریں اس وقت کے بارے میں سوچئے جب آپ نے اپنے آپ کو اذیت پہنچائی تھی اور اس وقت کیا عمل مددگار ثابت ہو سکتا تھا:
- اپنے ذہن میں اس وقت کے متعلق سوچئے جب آخری دفعہ آپ نے چاہا تھا کہ آپ اپنے آپ کو اذیت نہ پہنچائیں پھر وہاں سے اپنی سوچیں آگے بڑھائیں۔ آپ کہاں تھے، آپ کے ساتھ کون تھا اور آپ کیا محسوس کر رہے تھے۔
- اس بارے میں غور کیجئے کہ آپ نے اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے بارے میں کیوں سوچا تھا۔
- کیا اپنے آپ کو اذیت پہنچانے سے آپ کو تحفظ کا احساس یا قابو میں ہونے کا احساس ہوا تھا؟ ان طریقوں کے متعلق سوچیں، جو آپ کو اسی طرح کا احساس دیں لیکن اس میں اذیت رسانی شامل نہ ہو۔
- دوسرے لوگوں نے کس طرح کا رویہ اختیار کیا تھا۔
- آپ نے اپنے احساسات کی تسکین کے لئے کیا کیا تھا۔
- کیا آپ کچھ اور کر سکتے ہیں۔

- ایک ٹیپ میں اپنے مثبت پہلوؤں کو ریکارڈ کیجئے کہ آپ اپنے آپ کو کیوں نہیں اذیت پہنچانا چاہتے۔
- آپ یہ کام کسی قابل شخص کو بھی دے سکتے ہیں، جب آپ پریشانی محسوس کریں آپ ٹیپ کو چلا کر اپنے آپ کو یاد دہانی کروا سکتے ہیں کہ آپ کے اندر کیا کیا خوبیاں ہیں اور آپ کتنے اہم ہیں۔
- ایک ہنگامی صورت حال کا منصوبہ بنائیے تاکہ آپ خود کو اذیت پہنچانے کے بجائے کسی سے باٹ کر سکیں، کسی سے جلدی رابطہ کرنے سے خود کو اذیت پہنچانے کی خواہش پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ باٹ چیت کے دوران آپ کی خود کو اذیت پہنچانے کی خواہش ختم ہوتی چلی جائے گی۔

- اگر آپ اپنے آپ کو اذیت پہنچانا نہیں روک سکتے تو کیا کریں؟
- اگر آپ نے فیصلہ کر لیا ہے کہ آپ خود کو اذیت پہنچانا نہیں روکنا چاہتے پھر بھی آپ اپنے جسم کو نقصان پہنچانا کم کر سکتے ہیں (مثال کے طور پر صاف بلیڈ استعمال کر کے)
- اس بارے میں مستقل سوچتے رہیے کہ وہ کیا چیزیں ہیں جو آپ کو اپنے آپ کو اذیت پہنچانے پر مجبور کرتی ہیں۔
- وقتاً فوقتاً اپنے آپ کو اذیت پہنچانا نہ روکنے کے فیصلے پر نظر ثانی کیجئے۔
- اپنے آپ کو اذیت پہنچانا جسمانی اور نفسیاتی طور پر بہت ضرر رساں ہوتا ہے۔ آخر کار اس کو ختم کرنے میں آپ ہی کا فائدہ ہے۔

یہ کچھ سوالات ہیں جو اپنے آپ سے پوچھ کر آپ یہ دیکھ سکتے ہیں کہ کیا آپ رکنے پر تیار ہیں۔ اگر آپ ایمانداری سے آدھے یا اس سے زیادہ سوالات کا جواب ہاں میں دیتے ہیں تو اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کو ختم کرنے کی کوشش کیوں نہیں کرتے؟

- کیا کم از کم دو لوگ ایسے ہیں جو میری مدد کرنے کو تیار ہیں؟
- کیا میرے کچھ دوستوں کو میرے اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے بارے میں علم ہے جن سے میں پریشانی کی صورت میں رابطہ کر سکوں؟
- کیا مجھے دو ایسے محفوظ متبادل طریقہ کار کا علم ہے جو میرے ان جذبات میں کمی کریں جو مجھے اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کی طرف لیکر جاتے ہیں؟
- کیا میں اپنے آپ کو بھروسہ کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ میں اپنے آپ کو خود کو اذیت پہنچانے سے روکنا چاہتا ہوں؟

• کیا میں اپنے آپ کو یہ بتا سکتا ہوں کہ میں مایوسی، پریشانی اور خوف کے جذبات کو ضرور برداشت کروں گا؟
• اگر ضرورت ہو تو کیا مشکل وقت میں میری مدد کرنے کے لئے کوئی ماہر نفسیات موجود ہے؟

اگر میں اپنے آپ کو اذیت پہنچاؤں اور مجھے علاج کی ضرورت ہو؟

یہ آپکا حق ہے کہ ڈاکٹر اور نرسیں عزت کے ساتھ آپ کا علاج شعبہ ہنگامی امداد میں کریں۔ بہت سارے ہسپتالوں میں ماہر نفسیات کی سہولت موجود ہے، جو کہ آپ سے آپ کی پریشانی کے متعلق بات کر سکتے ہیں اور آپ کو یہ بتا سکتے ہیں کہ آپ کی مدد اور کن طریقوں سے کی جاسکتی ہے۔

اگر مجھے معلوم ہو کہ کوئی شخص خود کو نقصان پہنچاتا رہتا ہے تو میں کیا کر سکتا ہوں؟

• کسی ایسے شخص کے قریب رہنا جو اپنے آپ کو اذیت پہنچاتا ہو بہت پریشان کن ہوتا ہے لیکن کچھ چیزیں پھر بھی کی جاسکتی ہیں۔ سب سے اہم بات ہے ان کو بغیر کسی تنقید کے سننا۔ اگر آپ خود اس شخص کے اس رویے سے ناراض یا دلبرداشتہ ہیں تو پھر اس کے لیے کچھ کرنا آپ کے لیے مشکل ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ اپنی جذباتی حالت سے زیادہ مریض کی حالت پہ توجہ دیں گویا آسان نہ ہوگا۔

• جب وہ خود کو اذیت پہنچانا چاہیں تو ان سے بات کریں۔ ان کے احساسات کو سمجھنے کی کوشش کریں اور پھر آہستہ آہستہ گفتگو کا موضوع بدل دیں۔

• خود کو اذیت پہنچانے کے عمل کو پراسرار بنانے کے بجائے اس عمل کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے میں انکی مدد کریں۔ اس کے لیے انٹرنیٹ یا لائبریری سے بھی رجوع کیا جاسکتا ہے۔

• مدد حاصل کرنے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔ اگر ضرورت ہو تو آپ خود ان کے ساتھ کسی سے مشورہ کے لیے جائیں۔

• آپ ان کی مدد اس طرح سے بھی کر سکتے ہیں کہ ان کو یہ سوچنے میں مدد دیں کہ وہ اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے عمل کو ایک شرمناک راز نہ سمجھیں بلکہ ایک مسئلہ سمجھیں جس کا حل تلاش کیا جانا ضروری ہے۔

کیا نہیں کرنا چاہیے؟

- ان کا معالج بننے کی کوشش نہ کریں، اس مسئلے کا علاج کافی پیچیدہ ہوتا ہے اور آپ کے اوپر ان کے دُست، ساتھی یا رشتہ دار ہونے کی حیثیت سے پہلے ہی بہت ذمہ داریاں ہیں۔
- ان سے راتوں رات اس عمل کو چھوڑنے کی امید نہ رکھیں۔ اپنے رویے کو بدلنا ایک مشکل کام ہے اور اس میں وقت لگتا ہے۔
- ان سے تلخی، غصے یا ناراضگی سے پیش نہ آئیں۔ اس سے ان کی حالت مزید خراب ہو سکتی ہے۔ آپ ان پر ایمانداری سے یہ واضح کر دیں کہ ان کے رویے سے آپ پہ کیا اثر ہوتا ہے، لیکن اس کا اظہار آپ نرمی سے کریں اور اس انداز سے کریں جس سے ان کو پتہ چلے کہ آپ کو ان کی کتنی فکر ہے۔
- اگر وہ خود کو نقصان پہنچانے کی کوشش کریں تو ان کو روکنے کے لیے ان سے جہانی زور آزمائی نہ کریں۔ بہتر ہو گا کہ آپ وہاں سے ہٹ جائیں اور ان سے کہیں کہ وہ خود کو نقصان پہنچانے کے بجائے آکے آپ سے بات کریں۔
- ان سے آئندہ خود کو اذیت نہ پہنچانے کا وعدہ نہ لیں اور اپنے ان کی مدد کرنے کے عمل کو ان کے خود کو اذیت نہ پہنچانے سے مشروط نہ کریں۔
- آپ خود کو ان کے کسی عمل کا ذمہ دار نہ ٹھہرائیں اور یہ بھی نہ سمجھیں کہ ان کو تبدیل کرنا آپ کی ذمہ داری ہے۔ بہتر ہو گا کہ آپ اپنی معمول کی زندگی جاری رکھیں۔ اپنے کسی قریبی شخص سے اس معاملے پہ بات کرتے رہیں تاکہ آپ کو سہارا ملتا رہے۔

یہ کتابچہ رائل کالج آف سائیکالٹریسٹس، یو کے

www.rcpsych.ac.uk/info

اور ڈپارٹمنٹ آف سائیکالٹری، آغا خان یونیورسٹی کراچی

www.aku.edu/medicalcollege/psychiatry/public_education.shtml

کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔

مدیر: ڈاکٹر سید احمد (ایم آر سی سائیکٹ)

ترجمہ: ڈاکٹر راشد خان، ڈاکٹر فاروق احمد (ایم آر سی سائیکٹ)

نظر ثانی: ڈاکٹر مراد موسیٰ خان (ایم آر سی سائیکٹ)