



Oslo

نفسیاتی و سماجی بحران کی ٹیم



بحرانوں سے وابستہ رد عمل کے
حوالے سے معلومات اور مشورے

تصویر: Unsplash, Tyler-Nix

Urdu



بحران سے وابستہ رد عمل کیا ہوتا ہے؟

بحران سے وابستہ رد عمل کسی بہت بری یا خوفناک چیز کے جواب میں ایک قدرتی جذباتی رد عمل ہے۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ کا جسم اور دماغ جو کچھ ہوا ہے اسے سمجھنے اور اس سے نمٹنے کی پوری کوشش کر رہے ہیں۔

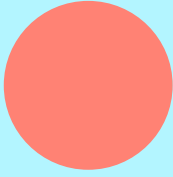
بحران سے وابستہ رد عمل تکلیف دہ اور خوفناک ہوسکتے ہیں، لیکن وہ خطرناک نہیں ہوتے۔ رد عمل شروع میں اکثر پرزور ہوتے ہیں لیکن آہستہ آہستہ وقت کے ساتھ کم ہو جاتے ہیں۔

بحران سے وابستہ رد عمل کب واقع ہوتا ہے؟

بحران سے وابستہ رد عمل مندرجہ ذیل کے جواب میں واقع ہوسکتے ہیں:

اس کتابچے میں مندرجہ ذیل کے متعلق معلومات اور مشورے موجود ہیں:

- کوئی حادثہ
- تشدد اور جرم
- اچانک اور غیر متوقع موت
- جب آپ کسی ایسے شخص کو کھو دیتے ہیں جس سے آپ محبت کرتے ہیں
- جنگ اور تنازعات
- بحرانوں سے وابستہ حسب معمول رد عمل
- بعد از بحران فوری مشورہ روزمرہ
- زندگی کے لئے مشورہ



بحران سے وابستہ عام رد عمل کونسے ہیں؟

سنگین بحرانوں کے جواب میں ہر کسی کا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ کچھ لوگوں کے ردعمل بہت واضح طور پر سامنے آئیں اور وہ اپنے جذبات کا کھل کر اظہار کریں۔ دوسرے لوگ اپنے جذبات اندر دبا کر رکھتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو رد عمل ظاہر کرنے میں وقت لگتا ہے۔ کچھ دن، ایک ہفتہ، یہاں تک کہ کچھ مہینے۔ رد عمل ظاہر کرنے کے یہ تمام طریقے مکمل طور پر نارمل ہیں۔

صدمہ

جب کوئی برا یا خوفناک واقعہ پیش آتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ یہ غیر حقیقی محسوس ہو۔ بہت سے لوگ اسے اس طرح بیان کرتے ہیں جیسے وہ کوئی فلم دیکھ رہے ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کے ساتھ جو کچھ ہوا اسے اندر لینا بہت مشکل ہوتا ہے۔ یہ آپ کے جسم کا آپ کو محفوظ رکھنے کا طریقہ ہوتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ، آپ کو سمجھ آنا شروع ہوگا کہ آپ کے ساتھ کیا ہوا ہے، جس کے بعد آپ اپنے جذبات کو پراسیس کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

غصہ

کوئی بھی برا واقعہ پیش آنے کی صورت میں غصہ آنا یا جھنجھلاہٹ محسوس کرنا عام بات ہے۔ یہ غصہ آپ کے گھر والوں اور قریبی دوستوں کو منفی طور پر متاثر کر سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ دن بھر آپ کے موڈ میں اچانک اتار چڑھاؤ نظر آئے۔

آپ کا جسم تیاری کی اعلیٰ حالت میں ہے

بحران کی صورت میں، زیادہ حساس اور پریشان ہونا عام بات ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ ایک زور دار آواز سن کر اچھل پڑیں، یا آپ کے چلنے کے طریقے میں تبدیلی آئے۔ یہ ایک عام بات ہے۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کیونکہ آپ کا جسم آپ کی حفاظت کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ ہم اسے تیاری کی حالت میں ہونا کہتے ہیں۔ مستقل طور پر تیار رہنا اور پوری طرح چوکنا رہنا تھکن کا باعث بنتا ہے۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ اس سے آپ کی توانائی ختم ہو رہی ہے۔ آخر کار، عام طور پر آپ کے جسم میں زیادہ آرام کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی گی۔

کھانے کی عادات میں تبدیلی

ہو سکتا ہے کہ آپ کی بھوک میں تبدیلی آئے، اور آپ معمول سے زیادہ یا کم کھانا شروع کریں۔ کئی لوگوں کو بھوک نہیں لگتی اور وہ کھانا کھانا بھول جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو پیٹ میں درد ہوتا ہے، اور دوسرے اسہال یا قبض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

غم

غم اداسی کا ایک پرزور احساس ہوتا ہے جو اکثر کسی عزیز کے کھونے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ، کسی کی موت کے جواب میں غصہ آنا اور راحت کا احساس ہونا بھی عام ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کسی ایسے مستقبل کے حوالے سے غم محسوس کریں جو آپ کی توقعات کے مطابق نہیں رہا۔ غم زندگی بھر قائم رہ سکتا ہے، لیکن عام طور پر وقت کے ساتھ ساتھ اسے برداشت کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

توجہ اور یادداشت

جب آپ کسی بحران کا شکار ہوتے ہیں تو ممکن ہے کہ روزمرہ کے کاموں پر توجہ مرکوز کرنا زیادہ مشکل ہو جائے۔ توجہ کی کمی آپ کی کام کرنے، پڑھائی کرنے یا گاڑی چلانے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہے۔ بہت سے لوگوں کو کسی سے ملتے جلتے وقت اپنی توجہ برقرار رکھنا مشکل لگتا ہے۔

کسی بحران کی صورت میں، مکمل طور پر معمولی چیزوں کو بھول جانا بھی عام بات ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے اپوائنٹمنٹس بھول جائے یا کسی سے بات چیت کے دوران کہی گئی باتیں یاد نہ رہیں، یا آپ اپنے اسٹاپ پر بس سے اترنا بھول جائیں، یا آپ کو یہ یاد نہ رہے کہ آپ کو مارکیٹ سے کیا خریدنا تھا۔

جسمانی رد عمل

جب کوئی سنگین یا مشکل صورتحال پیش آئی ہے تو آپ کا جسم مختلف طریقوں سے رد عمل ظاہر کر سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو کپکپاہٹ محسوس ہو، پسینہ آنا شروع ہو یا آپ کو متلی آنا شروع ہو جائے۔ بعض اوقات آپ کو کمزوری کا احساس ہو سکتا ہے یا آپ سر کے درد میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ آپ کا دل دھڑکنا شروع ہو سکتا ہے، اور آپ اپنے سینے میں دباؤ محسوس کر سکتے ہیں۔

آپ کی گردن یا کندھے کے پٹھے سخت محسوس ہو سکتے ہیں اور ممکن ہے کہ ان میں درد ہونا شروع ہو جائے۔ یہ مکمل طور پر نارمل ہوتا ہے۔ یہ سب وہ طریقے ہیں جن کی مدد سے آپ کا جسم ایک مشکل صورتحال سے نمٹتا ہے۔

نیند کے مسائل

نیند سے وابستہ مسائل کا شکار ہونا عام بات ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ رات کو زیادہ جاگنا شروع کر دیں، آپ کو ڈراؤنے خواب آئیں یا آپ کو معمول سے زیادہ سونے کی ضرورت ہو۔ مختصر عرصے تک نیند میں خلل اندازی خطرے کا باعث نہیں ہوتی۔ تاہم اگر آپ کی نیند کے مسائل لمبے عرصے تک برقرار رہیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہئے۔



تصویر: Cottonbro Studio Pexels

بحران کے فوراً بعد کونسی چیزیں معاون ثابت ہو سکتی ہیں؟

● کسی ایسے شخص کی صحبت میں
رہیں جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں

● دوسروں کے ساتھ کچھ خوشگوار
کریں

● دوسروں کو واقعے کی تفصیلات بتانے
کے حوالے سے محتاط رہیں۔ واقعہ پیش
آنے کے اگلے دن تک انتظار کرنا بہتر ثابت
ہوتا ہے۔

● کھانا کھانا اور پانی پینا یاد رکھیں،
اس صورت میں بھی جب آپ کو بھوک
یا پیاس نہ لگ رہی ہو۔

● سونے سے پہلے واقعے کے کم از کم ۶
گھنٹے تک انتظار کریں۔ ایسا کرنے سے،
جو کچھ ہوا ہے اس کی بری یادوں کے
حاوی ہونے سے بچنے میں مدد ملے گی۔

● پہلی رات زیادہ نیند نہ آنا عام بات ہے۔
یہ آپ کے جسم کا بحران کو سمجھنے
کا طریقہ ہے۔ یہ خطرناک نہیں ہوتا۔

● نشہ آور چیزوں اور ادویات کے حوالے
سے محتاط رہیں۔

● صحافیوں سے بات نہ کریں۔ اس وقت تک
انتظار کریں جب تک کہ آپ صورتحال پر
قابو نہ پا لیں اور آپ کو سوچنے کا وقت
نہ مل جائے۔

● آپ سوشل میڈیا پر جو شیئر کرتے ہیں،
اس کے حوالے سے محتاط رہیں۔ ہو سکتا
ہے کہ اسے بعد میں حذف کرنا مشکل ہو۔

ایک جاری بحران کی صورت میں روزمرہ کی زندگی سے نمٹنے میں کونسی چیزیں معاون ثابت ہو سکتی ہیں؟

- ان ہی روزمرہ کے معمولات پر قائم رہنے کی کوشش کریں جن پر آپ بحران کا شکار ہونے سے پہلے عمل کیا کرتے تھے۔ معمول کے اوقات پر بستر میں لیٹنے جانیں اور سو کر اٹھیں۔ باقاعدگی کے ساتھ کھانا کھائیں اور پانی پیئیں، چائے آپ کو بھوک لگی ہو یا نہ لگی ہو۔
- خود کے ساتھ نرمی کا برتاؤ کریں۔ جب آپ کو ضرورت محسوس ہو تو وقفہ لیں۔ وہ چیزیں کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں، جیسے جم جانا، ہانکنگ کرنا، یا دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا۔
- آپ اپنے ساتھ پیش آنے والے واقعے کے متعلق کس سے بات کرنا چاہتے ہیں، اس کے متعلق آپ کو خود فیصلہ کرنا ہوگا۔ یاد رکھیں کہ دوست آپ کو اس واقعے سے اپنا ذہن ہٹانے میں بھی مدد کرسکتے ہیں۔
- اپنے پیاروں سے عملی مدد اور معاونت قبول کریں۔
- بہتر محسوس کرنے کے لئے منشیات یا شراب کا استعمال نہ کریں۔ اگے چل کر ان کی وجہ سے آپ زیادہ برا محسوس کرنے لگیں گے۔
- جیسے ہی آپ تیار محسوس کریں، دوبارہ اسکول یا دفتر جانا شروع کریں۔ اگر آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہو تو اپنے مینیجر یا استاد سے بات کریں۔ اگر آپ بحران سے پہلے کی طرح گھر، کام، یا اسکول کے تمام مسائل نہ سنبھال پائیں تو اس میں کوئی مسئلہ نہیں ہے۔
- اداسی کے خیالات یا احساسات کا آنا جانا بھی معمول کی بات ہے۔ اپنے آس پاس کے لوگوں کی مدد سے روزمرہ کی زندگی آہستہ آہستہ آسان ہوتی جائے گی۔
- اگر آپ کو اس کے بعد بھی برا لگ رہا ہو۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔



بچے عام طور پر کسی بحران کے جواب میں کس طرح کا رد عمل ظاہر کرتے ہیں؟

بحران کی صورت میں بچوں کے رد عمل اکثر بڑوں سے مختلف ہوتے ہیں۔ وہ بعض دفعہ خوشی اور بعض دفعہ غم و غصے کا اظہار کر کے رد عمل کا اظہار کر سکتے ہیں۔ جب کسی بچے کو مکمل طور پر سمجھ نہ آئے کہ کیا ہوا ہے، تو یہ پرزور رد عمل کی وجہ بن سکتا ہے۔ بعض اوقات کسی بچے کے رد عمل کے اظہار میں وقت لگ سکتا ہے۔ ہر بچہ مختلف ہوتا ہے۔ یہاں کوئی "صحیح" یا "غلط" رد عمل نہیں ہوتا۔

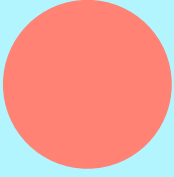
بعض الأطفال يمكن أن يبدأوا بالتصرف كما لو كانوا أصغر سنًا. قد يتحدثون أقل، أو يبدؤون في التبول اللاإرادي، أو ينسون الأشياء التي كانوا يعرفون كيفية القيام بها. يمكن أن يصابوا أيضًا بمشكلات في النوم أو تراودهم أحلام مزعجة وكوابيس

بچے کو کسی جنازے یا یادگاری تقریب میں شرکت کا موقع دیں، تاکہ وہ الوداع کہہ سکیں یا سمجھ سکیں کہ کسی کی موت واقع ہوئی ہے۔ بچے کو سمجھائیں کہ اس قسم کے واقعے کی صورت میں آگے کیا ہوگا۔ اس سے وہ صورتحال کے حوالے سے زیادہ محفوظ محسوس کریں گے۔ اس کے علاوہ بچے سے اس بارے میں بات کریں کہ اسے شرکت کر کے کیسا محسوس ہوا۔ ان کے تمام سوالات کا جواب دیں۔

بچے اچھے سے خود کو ڈھالتے ہیں اور مشکل وقت سے نکل کر باہر آتے ہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ وہ محفوظ محسوس کریں اور ان کے اطراف ایسے بڑے موجود ہوں جو ان کا خیال رکھیں۔ اگر آپ کو کسی بحران کے بعد اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنا مشکل لگ رہا ہو تو مدد مانگیں۔

کسی بچے کو محفوظ محسوس کرنے میں معاونت فراہم کرنے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں؟

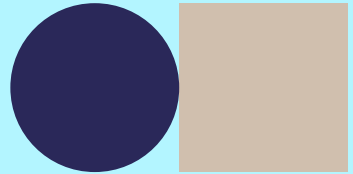
- بچے کو ان لوگوں کے ساتھ وقت گزارنے دیں جن پر وہ بھروسہ کرتے ہیں، خاص طور پر اس صورت میں جب آپ کو خود کو صورتحال سے علیحدہ کرنے کی ضرورت ہو۔
- بچے کو آسان الفاظ میں سمجھائیں کہ کیا ہوا ہے۔ آپ کو انہیں سب کچھ بتانے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن ایمانداری سے کام لیں۔
- بچے کے پری اسکول، صحت کے مرکز، یا اسکول سے بات کریں، تاکہ آپ ان کی مدد کرنے کے لئے ان کے ساتھ کام کر سکیں۔
- بچے کے سوالات کا جواب دیں۔
- روزمرہ کے معمولات پر قائم رہیں۔ بچے کو اسکول جانے اور تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینے دیں۔
- بچے بڑوں کو اداس دیکھ کر خود کو سنبھال سکتے ہیں۔ انہیں اس کی وجہ سمجھائیں۔
- اگر بچہ چاہے تو انہیں جنازوں یا یادگاری تقریبات میں شرکت کرنے دیں۔
- بچے کے ارد گرد پرسکون رہیں۔
- اس بات پر نظر رکھیں کہ بچے کو کیسا محسوس رہا ہے۔ خیالات اور احساسات کے بارے میں بات کریں۔



نوعمر افراد عام طور پر بحران کے جواب میں کس طرح رد عمل ظاہر کرتے ہیں؟

نوعمر افراد بڑوں اور بچوں دونوں ہی کی طرح رد عمل کا اظہار کر سکتے ہیں۔ انہیں واقعہ سمجھنے اور بحران کے حوالے سے اپنے خیالات اور احساسات سنبھالنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ بحران میں مبتلا نوجوانوں کے لئے، پہلے کے مقابلے میں دوستوں کے ساتھ وقت گزارنا، اسکول کے کام پر توجہ مرکوز کرنا، یا سرگرمیوں میں حصہ لینا مشکل ہو سکتا ہے۔ نوجوان زیادہ تر چیزوں کو خود سنبھالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بہر حال، یہ ضروری ہے کہ بڑے ان کا خیال رکھیں اور انہیں مدد کی پیشکش کریں، چاہے وہ اس کی درخواست کریں یا نہ کریں۔

نوعمر کو کسی بحران کے بارے میں واضح معلومات کی ضرورت ہوتی ہے۔ کسی نوعمر کو خود کو بچانے یا خبروں اور سوشل میڈیا سے دور رہنے میں مدد کرنا اچھا ثابت ہو سکتا ہے۔ ان کا ساتھ دیں، ان سے بات کریں، اور سچائی کا سہارا لیتے ہوئے ان کے سوالات کا جواب دیں۔ اگر آپ کسی نوعمر کے بارے میں فکر مند ہوں تو کسی ایسے شخص سے رابطہ کرنا اچھا ثابت ہو سکتا ہے جو مدد کر سکے، جیسے کہ اس کے ڈاکٹر یا اسکول کی ہیلتھ سروس۔



آپ نوجوانوں کو تحفظ کا احساس دلانے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

- وہ اپنے احساسات اور خیالات کے متعلق جو شیئر کرتے ہیں، اسے سنیں۔
- ان کے تمام سوالات کا سچائی کے ساتھ جواب دیں۔
- انہیں غلط معلومات سننے یا پھیلانے سے گریز کرنے کا مشورہ دیں۔
- ان کے استاد یا اسکول کے کاؤنسلر سے بات کریں، تاکہ آپ مل کر نوعمر بچے کی مدد کر سکیں۔ یاد رکھیں کہ نوعمر بچے کو اپنی رضامندی کا اظہار کرنے کی ضرورت ہے۔
- انہیں غلط معلومات سننے یا پھیلانے سے گریز کرنے کا مشورہ دیں۔
- ان کے استاد یا اسکول کے کاؤنسلر سے بات کریں، تاکہ آپ مل کر نوعمر بچے کی مدد کر سکیں۔ یاد رکھیں کہ نوعمر بچے کو اپنی رضامندی کا اظہار کرنے کی ضرورت ہے۔
- وہ اپنے احساسات اور خیالات کے متعلق جو شیئر کرتے ہیں، اسے سنیں۔
- ان کے تمام سوالات کا سچائی کے ساتھ جواب دیں۔
- انہیں غلط معلومات سننے یا پھیلانے سے گریز کرنے کا مشورہ دیں۔
- ان کے استاد یا اسکول کے کاؤنسلر سے بات کریں، تاکہ آپ مل کر نوعمر بچے کی مدد کر سکیں۔ یاد رکھیں کہ نوعمر بچے کو اپنی رضامندی کا اظہار کرنے کی ضرورت ہے۔
- ان کی سونے کی عادات پر نظر رکھیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ کھانا کھا رہے ہیں۔
- جسمانی سرگرمی کی حوصلہ افزائی کریں۔ یہ تناؤ اور اضطراب کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

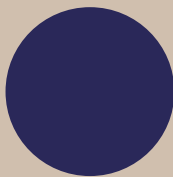


بحران کے شکار کسی شخص کی مدد کرتے وقت گھر والوں اور دوستوں کو کونسی چیزیں ذہن میں رکھنی چاہیے؟

گھر والوں اور دوستوں کو بحران میں مبتلا شخص سے خود رابطہ کرنا چاہئے اور ان کی مدد اور دیکھ بھال کے لئے تعاون کرنا چاہئے۔ یہ جانتا اچھا ہوسکتا ہے کہ ایسا کوئی شخص موجود ہے جو ضرورت پڑنے پر مدد کرسکتا ہے۔ مثال کے طور پر، آپ عملی کاموں میں مدد کرکے روزمرہ کی زندگی کو آسان بنا سکتے ہیں، جیسے کہ گھر کا کام، کھانا بنانا، خریداری کرنا، پری اسکول سے بچے کو اٹھانا، یا ان کے ساتھ کسی تفریحی سرگرمی میں شرکت کرنا۔

دوستوں اور اہل خانہ کو کبھی کبھی ایسا لگ سکتا ہے کہ بحران کا شکار شخص ان کے ساتھ بات چیت نہیں کرنا چاہتا۔ ایسی صورت میں، یہ ضروری ہے کہ صبر کریں اور تھوڑی دیر بعد دوبارہ کوشش کریں۔ رابطہ دوبارہ قائم کرنے کا زیادہ دیر انتظار نہ کریں۔

بحران کے شکار افراد کے ساتھ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ لوگوں کی ان پر توجہ کم ہونا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کے بعد بہت سے لوگ اپنے غم اور جذبات کے ساتھ خود کو اکیلا پاتے ہیں۔ ان اوقات میں، گھر والوں اور دوستوں کی مدد خاص طور پر اہم ثابت ہوتی ہے۔







رابطے کی معلومات

نفسیاتی اور سماجی ایمرجنسی سروس، اوسلو میونسپلٹی کی
نفسیاتی و سماجی بحران کی ٹیم ہے۔ ہم شہر کی تمام بلديات
میں مقامی بحران کا فولو اپ بھی پیش کرتے ہیں۔

نفسیاتی اور سماجی ایمرجنسی سروس

ٹیلی فون: 00 05 04 23

مقام: Legevaakten Trondheimsveien 233, Building 40

Oslo Accident and Outpatient Clinic (Legevakt) میں نفسیاتی اور
سماجی ایمرجنسی سروس اور ہماری مقامی نفسیاتی اور سماجی بحران
کی ٹیمیں بحرانوں کے شکار افراد، ان کے رشتہ داروں، عینی شاہدین اور
مددگاروں کو مشورہ، رہنمائی اور مشاورت فراہم کرتی ہیں۔ کسی بھی ڈاکٹر
کے ریفرل کی ضرورت نہیں ہے، اور یہ سہولت بالکل مفت ہے۔

بحران کے بعد رد عمل سے نمٹنے کے حوالے سے معلومات اور مشورہ کے لئے،
ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

www.oslo.kommune.no/kriseteam

www.kriser.no

www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise

SMART دباؤ کے انتظام کی ایپ ڈاؤن لوڈ کریں

www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen

