کسی سانحہ کے بعد ...

12 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو سنبھالنا

کسی بھی سانحہ کے بعد بچوں میں مختلف خیال یا احساس پیدا ہوتے ہیں۔ کسی بھی کیفیت کو صحیح یا غلط نہیں کہا جاسکتا۔ ہوسکتا ہے کسی وقت گھر والوں یا دوستوں کے درمیان وہ خوش رہیں یا اپنے آپ کو محفوظ سمجھیں۔ کسی اور وقت وہ شاید اداسی، خوف یا غصہ محسوس کریں۔ ان کے احساسات، سوچنے سمجھنے یا کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہوسکتی ہے۔ مندرجہ ذیل ردعمل قدرتی یا نارمل ہوتا ہے۔ مثلاً:

- خوف یا ڈر
- پچھتاوا کہ وہ ساتھیوں کی مدد نہ کرسکے
- قریبی دوست کھودینے کی اداسی
- دوستوں اور گھر والوں سے الگ تھلگ رہنا
- رات میں سو نہ پانا یا ڈراؤنے خواب دیکھنا
- کسی کام پر توجہ میں دشواری ہونا
- جسم میں درد اور تکلیف کی شکایت کرنا
- سانحے کے بارے میں بار بار سوچنا یا سانحہ کا نقشہ بار بار ذہن میں آنا
- اپنے مستقبل کے بارے میں اچانک کوئی بڑا فیصلہ کرنا
- اپنے اوپر یا دوسروں پر غصہ کرنا
- بالکل خاموش یا سن ہوجانا

ہر بچے کا ردعمل اور اس کا اظہار مختلف ہوتا ہے۔ کچھ بچوں میں یہ ردعمل فوراً دکھائی دیتا ہے اور کچھ بچوں میں کئی دنوں کے بعد۔ زیادہ تر بچے کچھ ہفتوں میں سنبھل جاتے ہیں۔

والدین کو کیا کرنا چاہیے

- جس حد تک ممکن ہو گھر میں روزمرہ کے معمولات کو بحال رکھیں
- اسکول کھلنے پر ہر ممکن کوشش کریں کہ بچے فوراً اسکول جانا شروع کردیں۔ یہ ان کے لئے بہت اہم ہے
- ہر ممکن کوشش کریں کہ بچے وقت پر کھانا کھائیں اور وقت پر سوئیں
- بچوں کے ساتھ زیادہ وقت گزاریں۔ ان کی باتیں سنیں اور ان کے جذبات کو سمجھنے کی کوشش کریں
- اگر مشکل بھی لگے لیکن گھر والوں کے ساتھ مل کر تفریح کریں جیسے کیرم کھیلیں، کوئی فلم دیکھیں یا کھانا کھانے باہر جائیں
- بچے دعا مانگنے یا گھر والوں کے ساتھ عبادت کرنے سے سکون محسوس کرتے ہیں لیکن اس بات پر انہیں مجبور نہ کریں
- ان کے بلاوجہ غصہ پر کسی قسم کا ردعمل نہ دکھائیں۔ بعد میں ان سے بات کریں کہ ان کا غصہ کس طرح سانحہ کے بارے میں ان کے احساسات کا اظہار ہے

- اگر سانحہ کے بارے میں گھر والوں کے خیالات ایک دوسرے سے مختلف ہوں تو کوشش کریں کہ ہر فرد اپنی رائے کا اظہار کر سکے
- بچوں کو سمجھائیں کہ کوئی بھی پابندی اس وقت ان کے تحفظ کے لئے ضروری ہے اور یہ پابندی صرف وقتی ہے
- انہیں ایسی سرگرمیوں میں حصہ لینے دیں جن سے متاثرین کی مدد ہو یا جن میں انہیں یاد کیا جائے
- اگر بچے غلط عادت (جیسے سگریٹ نوشی) کی طرف مائل ہو رہے ہوں تو انہیں ڈانٹیں نہیں بلکہ پیار سے سمجھائیں کہ اس طرح کا ردعمل انہیں نقصان پہنچاتا ہے
- سانحہ سے متعلق ٹی وی پر بہت زیادہ خبریں سننا یا انٹرنیٹ پر معلومات دیکھنا محدود رکھیں
- شاید آپ پر بھی سانحہ کا اثر اور صدمہ ہو۔ اپنے ردعمل کو سمجھیں اور اپنا خیال رکھیں

بچوں سے بات چیت کیسے کی جائے

- سانحہ کے بارے میں بات چیت خود شروع کریں لیکن بچوں کو بات کرنے پر مجبور نہ کریں
- بچوں کی بات سنیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے احساسات اور خدشات کا کھل کر اظہار کریں
- اگر وہ بے بسی ظاہر کریں تو ان کی ہمت بندھائیں اور بتائیں کہ لوگ ان کی حفاظت کیلئے کیا کیا کر رہے ہیں
- اگر وہ اپنی زندگی کے بارے میں کوئی بڑا فیصلہ کرنا چاہیں تو ان سے کہیں کہ آپ ان کے احساسات سمجھتے ہیں لیکن بہتر یہ ہوگا کہ وہ ایسا فیصلہ کچھ دن بعد کریں
- اگر وہ پچھتاوے کا اظہار کریں تو انہیں یقین دلائیں کہ جو کچھ ہوا اس میں ان کا کوئی قصور نہیں تھا
- انہیں سمجھائیں کہ ایسے خیالات قدرتی ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ وہ بہتر محسوس کریں گے۔
- خود بھی پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔ خود اپنے صدمے اور احساسات کا بھی ذکر کریں۔
- ایسے واقعات کے بارے میں بچوں کو بتائیں جن میں لوگوں کی اچھائی اور ان کا مشکل حالات کا ہمت سے مقابلہ کرنے کا ذکر ہو

بچوں کو ماہرانہ مدد کی ضرورت کب ہو سکتی ہے

اگر سانحہ کے 2 یا زیادہ ماہ گزرنے کے بعد بھی ان کے مسائل جاری رہیں۔ مثلاً:

- پریشانی یا خوف میں کوئی کمی نہ آئے
- ہر وقت اپنے یا دوسروں کے تحفظ کے بارے میں فکرمند رہیں
- بار بار ذکر کریں کہ وہ اس دنیا میں رہنا نہیں چاہتے
- اسکول کی کارکردگی میں منفی تبدیلی نظر آئے
- دوستوں سے ملنے میں کوئی دلچسپی نہ لیں
- سگریٹ نوشی جیسا نقصان دہ ردعمل ظاہر کریں

ڈاکٹر عاصمہ ہمایوں، ماہر نفسیات و ذہنی امراض، اسلام آباد

ڈاکٹر عنبرین احمد، ماہر نفسیات و ذہنی امراض (بچگان)، اسلام آباد

ڈاکٹر مراد موسیٰ خان، ماہر نفسیات و ذہنی امراض، آغا خان یونیورسٹی، کراچی

ڈاکٹر عائشہ ارشاد میاں، ماہر نفسیات و ذہنی امراض (بچگان)، آغا خان یونیورسٹی، کراچی

ڈاکٹر تانیہ ندیم، ماہر نفسیات و ذہنی امراض (بچگان)، آغا خان یونیورسٹی، کراچی

Design by Sara Jamil