



کسی سانحہ کے بعد ...

14 سال یا اس سے زیادہ عمر کے طلباء کیلئے معلومات



کسی بھی سانحہ کے بعد آپ کے ذہن میں مختلف خیالات یا دل میں مختلف احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ کوئی بھی کیفیت صحیح یا فائدہ نہیں ہوتی۔ ہو سکتا ہے کسی وقت آپ گمراہیوں یا دوستوں کے درمیان خوشی محسوس کریں یا اپنے آپ کو محفوظ سمجھیں۔ کسی اور وقت شاید آپ اداسی، خوف یا غصہ محسوس کریں۔ آپ کے احساسات سوچنے سمجھنے یا کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں آپ اپنے آپ کو کیسے سنبھال سکتے ہیں؟

مندرجہ ذیل کیفیات قدرتی یا نارمل ہوتی ہیں۔ شاید آپ جسمانی طور پر کچھ علامتیں محسوس کریں۔ مثلاً:

- الجھن محسوس کرنا
- پریشان ہونا
- صدمہ ہونا
- اداس رہنا
- خوف یا ڈر محسوس کرنا
- غصہ آنا
- تھکا تھکا رہنا
- سر یا پیٹ میں درد ہونا
- بات بات پر چونک جانا
- دل کی دھڑکن تیز ہونا
- نیند نہ آنا یا ڈراؤنے خواب دیکھنا

شاید آپ کے ذہن میں یہ خیالات آئیں:

- پچھتاوے کا احساس ہونا
- سن ہو جانا، کچھ بھی محسوس نہ کرنا
- جو کچھ ہوا اس میں میرا قصور تھا
- سانحہ کا نقشہ ذہن میں بار بار آنا
- پریشانی یا خوف کہ یہ سانحہ دوبارہ نہ ہو جائے

ہوسکتا ہے کہ آپ:



- الگ تھلک رہنا چاہیں
- چھوٹی چھوٹی باتوں پر الجھیں یا جھگڑا کریں
- پڑھائی پر توجہ نہ دے پائیں
- ساتھ کے بارے میں سوچنا یا بات کرنا نہ چاہیں
- کوئی چیز اچھی نہ لگے
- ایسی چیزوں سے دور رہیں جو آپ کو ساتھ کی یاد دلائیں

وہ عمل جو مددگار ثابت ہوسکتا ہے:

- گھر والوں اور دوستوں سے بات چیت کرنا
- وقت پر کھانا، وقت پر سونا، معمول پر رہنا
- روزمرہ کے معمولات جاری رکھنا
- باہر کھیلنا، ٹی وی دیکھنا، تفریح کرنا
- اسکول کے کام پر زیادہ وقت دینا
- دعا مانگنا
- یہ سمجھنا کہ شاید آپ کو مدد کی ضرورت ہو اور دوسروں سے مدد مانگنا

وہ عمل جو آپ کی مدد نہیں کر سکتا:

- کھیل کود سے دور رہنا
- لڑائی جھگڑا کرنا
- جو کچھ ہو اس کے بارے میں سوچنے سے گریز کرنا
- دوستوں اور گھر والوں سے دور رہنا
- کسی سے مدد نہ مانگنا
- سگریٹ نوشی یا کوئی اور نشہ کرنا
- بلاوجہ خطرہ مول لینا، اپنی حفاظت سے لاپرواہ ہو جانا

یہ مسائل اور پریشانیاں وقت کے ساتھ ساتھ ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر آپ محسوس کریں کہ آپ بھتر گئے ہیں اور یہ ہیں یا آپ ٹھیک طرح سے نہ سو پارہے ہیں نہ پڑھ لکھ رہے ہیں تو کسی بڑے سے مشورہ کریں۔



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