

BÆRUM KOMMUNE

KRISETEAM



بلدیہ بیرم
سائیکو سوشل کرائسس سپورٹ ٹیم



آپ کے لیے معلومات جن کے ساتھ کوئی سنگین
واقعہ ہوا ہے

سنگین واقعے کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں:

• حادثہ

• خطرے والی صورتحال/زیادتی

• اچانک موت

ایسے عوامل کی وجہ سے واقعے کی سنگینی بڑھ سکتی ہے جیسے عمر، ماضی میں گزری ہوئی تکلیفیں، تجربات، زیادہ متاثر ہونے والی شخصیت، اور مشکل زندگی یا حالات

عام ردعمل

سنگین واقعات پر مختلف لوگوں کا ردعمل مختلف ہوتا ہے، ایک ہی خاندان کے لوگ بھی مختلف ردعمل دکھاتے ہیں۔ کچھ لوگ فوری طور پر جذباتی اظہار کرتے ہیں جبکہ کچھ لوگوں کا ردعمل ٹھہر کر ظاہر ہوتا ہے۔ کچھ لوگ قوت عمل اور حقیقت پسندی سے کام لیتے ہیں جبکہ کچھ لوگ ایسے دکھائی دیتے ہیں جیسے ان پر کوئی اثر نہیں ہوا اور وہ بے حس ہیں۔ کچھ لوگ اپنا دھیان بٹانے کے لیے بہت زیادہ کام کرتے ہیں اور واقعے سے نبٹ نہیں پاتے۔ ایک دوسرے کے مختلف ردعمل کو قبول کرنے کی کوشش کریں۔

حقیقت نہ لگنا/شاک

کئی لوگوں کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ایسا سچ مچ نہیں ہو رہا۔ یہ احساس بتدریج کم ہو جاتا ہے اور اسکی جگہ حقیقت کا بہتر شعور آنے لگتا ہے۔ جب تاثرات اور جذبات زیادہ شدید ہو جائیں تو ہو سکتا ہے انسان کچھ عرصے کے لیے خود کو اس صورتحال سے دور کر لے جو پیش ہے۔ ایک واقعے کے فوراً بعد اس طرح جذبات کو دبا کر روک لینے سے انسان کو تحفظ حاصل ہو سکتا ہے۔

وقت کے ساتھ ساتھ جب انسان واقعے کو سمجھنے اور قبول کرنے کے قابل ہو جاتا ہے تو حقیقت کا شعور بتدریج لوٹ آتا ہے۔

خطرے کے لیے خبردار رہنا

کچھ لوگ اس صورتحال میں شدید خوف اور گھبراہٹ محسوس کریں گے۔ ایک سنگین واقعے کے بعد ذرا سی بات پر اچھل پڑنا یا بے چین رہنا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے آوازوں یا حرکتوں پر آپکا ردعمل پہلے کی نسبت مختلف ہو جائے۔ اس طرح خطرے کے لیے خبردار رہنا ایک قدرتی ردعمل ہے۔ مستقل خبرداری کی حالت انسان کو تھکا دیتی ہے اور آپکو لگ سکتا ہے کہ آپکی توانائی نچڑ گئی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ بالعموم خبرداری کی شدت کم ہو جاتی ہے۔

جسمانی ردعمل

کئی لوگوں کو مختلف جسمانی مسائل پیش آ سکتے ہیں جیسے کپکپی، پسینہ، متلی، ابکائیاں، چکر آنا، سر میں درد، دل کی نمایاں دھڑکن، جھاتی میں دباؤ، توانائی سے عاری ہونا یا جسم میں کھنچاؤ (ٹینشن) جیسے کھنچی ہوئی گردن اور کندھے۔ کسی سنگین واقعے کے بعد درد یا پہلے سے لاحق تکلیفیں بھی زیادہ شدید محسوس ہو سکتی ہیں۔

پیٹ میں درد اور ہاضمے کے مسائل پیش آ سکتے ہیں۔ بھوک بدل سکتی ہے یعنی بھوک بڑھ سکتی ہے یا کم ہو سکتی ہے۔

نیند کے مسائل

نیند آنے میں مشکل، بے چین نیند، ڈراؤنے خواب، آنکھ کھلتے رہنا یا نیند کی ضرورت بڑھ جانا کوئی غیر معمولی نہیں ہے۔

غصہ

غصہ بڑھ جانا، ناکامی کے احساس کے سبب غصہ اور مزاجی تبدیلیاں عام ہیں۔ انسان عام طور پر اپنے قریبی لوگوں پر غصہ کرتا ہے۔

اداسی

جب شاک کا دور گزر جائے اور سنگین واقعے سے متاثر ہونے والوں پر اسکے نتائج واضح ہونے لگیں تو کئی لوگ اداسی اور مایوسی اور زندگی کے معانی کھو جانے کے احساس سے گزرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ وہ جذبات سے عاری اور سپاٹ ہو گئے ہیں۔

صدمہ

صدمے کا ردعمل محروم ہو جانے کے احساس سے تعلق رکھتا ہے جیسے اپنے کسی پیارے کو کھو دینا۔ صدمے کا تعلق کردار یا حیثیت ختم ہو جانے، امید کھو دینے یا مستقبل کو اپنے ارادوں سے بالکل مختلف پانے سے بھی ہو سکتا ہے۔

توجہ برقرار رکھنا

شروع کے دور میں توجہ برقرار رکھنے میں مسائل اور یادداشت خراب ہو جانا عام ہے اور اس سے کام کرنے، گاڑی چلانے، پڑھنے وغیرہ کی اہلیت پر اثر پڑ سکتا ہے۔

آپ خود کیا کر سکتے ہیں؟

- شروع کے عرصے میں دوسروں کو بہت زیادہ معلومات دینے کے سلسلے میں محتاط رہیں۔
- خود کو محفوظ رکھیں اور حدود قائم کریں۔ آپ خود چنیں گے کہ آپ کن چیزوں میں شریک ہونا چاہتے ہیں، آپ کیسے اپنی سوچیں اور جذبات بتانا چاہتے ہیں۔
- اچھا ہوگا کہ آپ کسی کے ساتھ رہیں اور اکیلے نہ رہیں، ایسے دوستوں اور رشتہ داروں

احساس اور سکون ملتا ہے۔

- خود کو اخبارات، سوشل میڈیا اور غیرمتعلقہ لوگوں سے بچائیں۔ اس قسم کے واسطوں سے بعد میں زحمت پیش آ سکتی ہے۔ ایک واقعے کے عین بعد آپ کی قوت فیصلہ کمزور ہو سکتی ہے کیونکہ ممکن ہے آپ کے جذبات اس وقت دبے ہوئے ہوں۔
- جب آپکو عملی مدد پیش کی جائے تو اسے قبول کریں۔
- شروع کے عرصے میں نیشے اور سکون آور چیزوں کے سلسلے میں محتاط رہیں – اس طرح حالات کو سمجھنے اور قبول کرنے کے ضروری عمل میں خلل اور تاخیر ہو سکتی ہے۔
- روزمرہ زندگی میں قاعدہ اور معمولات اہم ہیں جیسے مقررہ اوقات پر کھانے اور سونے اور جاگنے میں باقاعدگی۔
- جیسے ہی آپ اس قابل ہوں، سکول یا کام پر جانا شروع کر دیں۔ جتنا ہو سکے، ایڈجسٹ کریں۔ یہ قبول کریں کہ آپ شاید اب ہر چیز اتنے اچھے طریقے سے نہیں سنبھال سکتے جیسے واقعے سے پہلے کر سکتے تھے۔
- دیرینہ نقصان دہ اثرات کی روک تھام کے لیے یہ اہم ہے کہ ہم اس واقعے سے متاثر رہنے اور خود کو اپنی اور دوسروں کی تکلیف میں وقفے کی اجازت دینے کے بیچ ادل بدل کریں۔ کچھ دیر کے لیے تکلیف کو بھلا دینا اچھے طریقے سے واقعے کو سمجھ پانے کے لیے اہم ہے اور آپکو ایسا کرنے پر خود کو قصوروار نہیں سمجھنا چاہیے۔ خواہ آپکا کسی چیز میں دل نہ لگتا ہو، ان چیزوں کے ذریعے اپنا دھیان بٹانے کی کوشش کریں جو آپکو پہلے اچھی لگتی تھیں جیسے فٹ بال میچ یا کانسرٹ میں جانا۔ یہ مشورے تحقیق کی روشنی میں درست پائے گئے ہیں۔

- اپنے ساتھ بہت مہربانی سے پیش آئیں اور اپنے لیے فراخدل رہیں۔
 - وقت کے ساتھ ساتھ آپ دوبارہ اتنا استحکام حاصل کر لیں گے کہ آپ پھر سے زندگی کو سنبھالنے کے قابل ہو جائیں۔ زیادہ وقت گزر جانے کے بعد روزمرہ زندگی کے معمولات سے ملنے والی باقاعدگی آپکو واقع سے نبٹنے میں مزید مدد دے گی۔
 - بلدیہ بیرم میں سائیکو سوشل کرائسس سٹورٹ ٹیم (psykososiale kriseteam) سے مشورے، رہنمائی اور بات چیت کے لیے رابطہ کریں۔
- امدادی فون لائن – 67 56 44 40**
- اگر آپکو توجہ برقرار رکھنے میں مسائل، بے چینی اور نیند کے مسائل مسلسل لاحق رہیں تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

بچوں اور نوجوانوں کے لیے سہارا

بچوں کا ردعمل اکثر بڑوں سے مختلف ہوتا ہے اور بچے عام طور پر صورتحال میں ”جائے اور آئے“ رہتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ چاہے گھرانہ یا بڑے ایک مشکل صورتحال سے گزر رہے ہوں، بچوں کو پھر بھی بچے رہنا ہے۔

مختلف بچوں کا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔ سب سے اہم اصول یہ ہے کہ کوئی بھی ردعمل ”درست“ یا ”غلط“ نہیں ہے۔ یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ بچے کو کیا سمجھ آئی ہے۔ آسان الفاظ میں سمجھائیں کہ کیا ہوا ہے۔

اس طرح بچوں کو تحفظ ملتا ہے:

- ایسے بڑے جو سکون اور استحکام کی فضا بنا سکتے ہوں – بچے اور اسکے قریبی سنبھالنے والوں کو غیر ضروری طور پر ایک دوسرے سے الگ نہ ہونے دیں۔
- جو کچھ ہوا ہے، اسکے بارے میں مختصر طور پر حقیقت بتائیں۔ آپ جو کچھ بتائیں، اسکا سچ ہونا ضروری ہے لیکن آپکو تمام تفصیلات بتانے کی ضرورت نہیں ہے۔
- آئندہ کا اندازہ ہونا – جذباتی لحاظ سے بھی اور ان روزمرہ معمولات کو برقرار رکھنے کے بھی جن کا بچہ عادی ہے جیسے سکول، فرصت کی سرگرمیاں اور دوسرے مثبت کام جاری رکھیں۔
- بچے کے ردعمل کو قبول کریں، اسکی بات سنیں اور سہارا دیں۔
- یہ بتائیں کہ جو کچھ ہوا ہے، بچہ اس کے لیے ذمہ دار نہیں ہے۔

نوعمر افراد ایک تبدیلی کے دور سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ ان کا ردعمل بچوں والا بھی ہو سکتا ہے اور بڑوں والا بھی۔ ان میں سے کئی کو زیادہ خبرگیری اور بھروسے کی ضرورت ہوگی۔ سماجی میل جول، سکول اور فرصت کی سرگرمیوں میں کارکردگی کے حوالے سے توقعات انہیں بہت مشکل لگ سکتی ہیں۔ کسی مصیبت سے گزرنے کے بعد توجہ برقرار رکھنے کی اہلیت کمزور ہو جاتی ہے اور کچھ عرصے کے لیے سکول میں نمبر بھی خراب ہو سکتے ہیں۔ ممکن ہے نوعمر شخص اپنے گھر والوں سے الگ ہونے کے عمل سے بھی گزر رہا ہو اور ایسے میں ممکن ہے وہ خاندان سے باہر، اپنے دوستوں اور ملنے والوں کا زیادہ ساتھ چاہے۔

متاثرہ افراد کے قریبی رشتہ داروں اور دوستوں کے لیے مشورے

بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ مصیبت سے گزرنے والے لوگ مدد لینے کے لیے خود پہل کریں۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ جب ضرورت ہو، انکے گھر والے اور دوست مدد کے لیے رابطہ کریں۔ سماجی سہارے کا احساس ہونے سے اس پر فیصلہ کن اثر پڑ سکتا ہے کہ متاثرہ افراد مصیبت پیش آنے کے بعد کی زندگی سے کیسے نبھتے ہیں۔

جذبات اور ردعمل وقت کے ساتھ بدل جاتے ہیں۔ جب اردگرد کے لوگوں سے شروع میں ملنے والی توجہ کم ہو جاتی ہے تو اکثر بوجھل ترین دور شروع ہو جاتا ہے۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ قریبی لوگوں اور دوستوں سے ملنے والا سہارا اور خبرگیری شروع کے دور کے بعد بھی جاری رہے۔ اچھا ہو گا کہ دوست اور قریبی رشتہ دار عملی کاموں کو آپس میں بانٹ لیں اور زیادہ عرصے کے لیے ٹھوس معاملات طے کر لیں۔

- جب متاثرہ شخص کو ضرورت ہو تو اس کے لیے دستیاب رہیں اور اسکی بات سنیں۔ اسے خود غور کرنے دیں کہ وہ کب اور کس بارے میں بات کرنا چاہتا ہے۔
- محتاط رہیں اور بہت زیادہ سوالات پوچھنے سے گریز کریں۔
- عملی کاموں میں مدد دیں تاکہ زندگی دوبارہ اس طرح شروع ہو سکے جس سے قاعدہ، استحکام اور امید ملے۔

سنگین واقعات کے بعد ردعمل کو سنبھالنے کے بارے میں مزید معلومات اور مشورے کے لیے یہ ویب سائٹس دیکھیں

www.rvts.no

Stressmestring SMART app

www.krisepsykologi.no

www.kognitiv.no

www.ung.no

بلدیہ بیرم کی سائیکو سوشل کرائسس سپورٹ ٹیم متاثرہ افراد، انکے قریبی رشتہ داروں، گواہوں اور مددگاروں کو مشورہ، رہنمائی اور بات چیت پیش کرتی ہے۔

امدادی فون لائن – نمبر 67 56 44 40

ڈاکٹر کی طرف سے تعارفی رقعے کی ضرورت نہیں ہے اور یہ پیشکش مفت ہے