



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 غلط نہیں ہوتی۔ ہو سکتا ہے کسی وقت آپ گھر والوں 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
- تھکا تھکا رہنا
- پریشان ہونا
- سر یا پیٹ میں درد ہونا
- صدمہ ہونا
- بات بات پر چونک جانا
- اداس رہنا
- دل کی دھڑکن تیز ہونا
- خوف یا ڈر محسوس کرنا
- نیند نہ آنا یا ڈراؤنے خواب دیکھنا
- غصہ آنا

شاید آپ کے ذہن میں یہ خیالات آئیں:

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

ہوسکتا ہے کہ آپ:



- الگ تھلگ رہنا چاہیں
- چھوٹی چھوٹی باتوں پر الجھیں یا جھگڑا کریں
- پڑھائی پر توجہ نہ دے پائیں
- سانحہ کے بارے میں سوچنا یا بات کرنا نہ چاہیں
- کوئی چیز اچھی نہ لگے
- ایسی چیزوں سے دور رہیں جو آپ کو سانحہ 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 بہتر نہیں ہو رہے 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 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 ارشد میاں، ماہر نفسیات و ذہنی امراض (بچگان)، آغا خان یونیورسٹی، کراچی
ڈاکٹر تانیہ ندیم، ماہر نفسیات و ذہنی امراض (بچگان)، آغا خان یونیورسٹی، کراچی