

# کیا آپ یا کوئی عزیز کو خود کو تکلیف پہنچاتے ہیں

## ڈاکٹر سید مبین اختر

دس فیصد اشخاص اپنے آپ کو کبھی نہ کبھی خود اذیت دیتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں گولیاں لے کر، اپنے آپ کو کسی چیز سے کاٹ لینے سے، جلانے سے، کسی سخت چیز کو جسم میں گھونپنے سے، یا کوئی زہر نگلنے سے۔ اس عمل کا خطرہ جوان لوگوں میں، خواتین میں اور کچھ مخصوص معاشروں میں زیادہ ہوتا ہے۔ بعض لوگ اپنے آپ کو بار بار اذیت پہنچاتے ہیں۔ ان کو اس کا نشہ سا ہو جاتا ہے۔

### لوگ اپنے آپ کو اذیت کیوں پہنچاتے ہیں؟

لوگ عام طور سے اپنے آپ کو شدید ہیجان کی کیفیت میں اذیت پہنچاتے ہیں۔ جو لوگ تشدد کا نشانہ بنتے ہیں یا شدید طور پر ادا اس ہوتے ہیں، یا قریبی لوگوں سے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں تب ایسی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ اپنے آپ کو اس لئے اذیت پہنچائیں کہ آپ کو لگتا ہو کہ لوگ آپ کی بات نہیں سنتے۔ آپ مایوسی کا شکار ہوں۔ آپ تنہائی محسوس کرتے ہوں یا آپ کو لگتا ہو کہ مسائل آپ کے قابو سے باہر ہوتے چلے جا رہے ہیں اور آپ بالکل بے بس ہیں۔ جو لوگ اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں ان میں اکثر خود بھی بچپن میں تشدد کا شکار ہوئے ہوتے ہیں۔

### اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے بعد آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

اپنے نا کردہ جرائم اور گناہوں کی سزا سے کچھ سکون ملتا ہے۔ اسی طریقے سے محبت کرنے والے افراد کو بھی تکلیف پہنچانا مقصود ہوتا ہے جسے کہ والدین اس عمل سے بے چین ہو جاتے ہیں۔

### کس طرح کی مدد مل سکتی ہے؟

کسی قریبی دوست کو مدد کا حال بتائیں:

اس کی محبت آمیزی سے آپ کی تنہائی کا احساس کم ہو جائیگا، اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے مسائل کو زیادہ بہتر طریقے سے سمجھنے اور حل کے لئے کوئی

مفید مشورہ مل جائے۔

## باتوں کے ذریعے علاج

وہ لوگ جو مسائل سے فرار حاصل کرنے کے لئے اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں ان کو کسی نہ کسی ماہر نفسیات (Psychologist or Psychiatrist) سے رجوع کرنا چاہئے کیونکہ بسا اوقات جان بھی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

## اگر میں مدد نہیں لوں گا؟

تقریباً تین میں سے ایک شخص جو پہلی دفعہ اپنے آپ کو اذیت پہنچاتا ہے ایک سال میں دوبارہ ایسا کرتا ہے۔ جو لوگ اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں ان میں خودکشی کا خطرہ ان لوگوں کے مقابلے میں پچاس گنا زیادہ ہے جو اپنے آپ کو اذیت نہیں پہنچاتے۔ عمر گزرنے کے ساتھ خودکشی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور مردوں میں اس کا احتمال زیادہ ہوتا ہے۔ کاٹنے سے مستقل نشانات آسکتے ہیں، انگلیوں میں کمزوری ہو سکتی ہے، انگلیاں سن ہو سکتی ہیں یا انگلیاں کام کرنے سے معذور ہو سکتی ہیں۔

## میں اپنی مدد کیسے کر سکتا ہوں؟

جب آپ کو اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کا خیال آئے:

یاد رکھیں کہ یہ خیالات تھوڑی دیر میں چلے جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنی پریشانی کو برداشت کر لیں تو وہ پریشانی اگلے چند گھنٹوں میں کم یا ختم ہو جائے گی۔ آپ کسی سے بات کر سکتے ہیں، باہر گھوم پھر کر اپنی توجہ دوسری طرف لگا سکتے ہیں، گانا گاسکتے ہیں یا سن سکتے ہیں یا کوئی بھی ایسا (غیر نقصان دہ) کام کر سکتے ہیں جس میں آپ کو دلچسپی ہو۔ اپنے آپ کو پرسکون کرنے کی کوشش کیجئے اور اپنی ذہن کو کسی خوشگوار خیال کی طرف لگائیے۔ اپنے جذبات کے اظہار کا کوئی دوسرا طریقہ ڈھونڈیں جیسے برف کے ٹکڑوں کو مٹھی میں دبانا، (آپ ان کو لال رنگ سے بھی بنا سکتے ہیں تاکہ یہ خون سے ملتے جلتے نظر آئیں) اپنی جلد پر لال لکیریں ڈالیں، اپنے آپ کو بے ضرر تکلیف پہنچا سکتے ہیں، جیسے لال مرچیں کھا کر، یا ٹھنڈے پانی سے نہا کر۔ اپنے ذہن کی توجہ مثبت پہلوؤں پر مرکوز کریں۔ ایک ڈائری یا خط میں یہ لکھیں کہ آپ کے جذبات اور خیالات کیا ہیں۔ کسی اور کو اس بارے میں بتانے کی ضرورت نہیں۔ کوئی ایسا کام کریں جو آپ کو اچھا لگے، مثلاً اپنی مالش کروانا۔

جب اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے خیالات ختم ہو جائیں:

اس وقت کے بارے میں سوچئے جب آپ نے اپنے آپ کو اذیت پہنچائی تھی اور اس وقت کیا عمل مددگار ثابت ہو سکتا تھا۔ اپنے ذہن میں اس وقت کے متعلق سوچئے جب آخری دفعہ آپ نے چاہا تھا کہ آپ اپنے آپ کو اذیت نہ پہنچائیں پھر وہاں سے اپنی سوچیں آگے بڑھائیں۔ آپ کہاں تھے، آپ کے ساتھ کون تھا اور آپ کیا محسوس کر رہے تھے؟ اس بارے میں غور کیجئے کہ آپ نے اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے بارے میں کیوں سوچا تھا۔ کیا اپنے آپ کو اذیت پہنچانے سے آپ کو تحفظ کا احساس ہوا تھا؟ ان طریقوں کے متعلق سوچیں جو آپ کو اسی طرح کا احساس دیں لیکن اس میں اذیت رسائی شامل نہ ہو۔ ایک ٹیپ میں اپنے مثبت پہلوؤں کو ریکارڈ کیجئے اور یہ کہ آپ اپنے آپ کو اذیت کیوں نہیں پہنچانا چاہتے۔ جب آپ پریشانی محسوس کریں آپ اس ٹیپ کو چلا کر اپنے آپ کو یاد دہانی کروا سکتے ہیں کہ آپ کے اندر کیا خوبیاں ہیں اور آپ کتنے اہم ہیں۔ ایک ہنگامی صورت حال کا منصوبہ بنائے کہ جس وقت آپ کی طبیعت خراب ہونا شروع ہو اس وقت آپ کو کیا کرنا چاہئے۔

اگر آپ مندرجہ ذیل سوالات میں سے کم از کم تین سوالات کا جواب ہاں میں دے سکتے ہیں تو اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کو ختم کر سکتے ہیں:

- (۱) کیا میرے ایسے کچھ دوست، احباب ہیں جن سے میں پریشانی کی صورت میں رابطہ کر سکوں؟
- (۲) کیا مجھے دو ایسے محفوظ متبادل طریقہ کار کا علم ہے جو میری ان وجوہات میں کمی کریں جو مجھے اذیت کی طرف لے کر جاتے ہیں؟
- (۳) کیا میں اپنے آپ سے یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ میں خود کو اذیت پہنچانے سے روکنا چاہتا ہوں؟
- (۴) کیا میرا مصمم ارادہ ہے کہ میں مایوسی، پریشانی اور خوف کے جذبات کو ضرور برداشت کروں گا؟
- (۵) اگر ضرورت ہو تو کیا مشکل وقت میں میری مدد کرنے کے لئے کوئی ماہر نفسیات موجود ہے؟

اگر مجھے معلوم ہو کہ کوئی شخص خود کو نقصان پہنچاتا رہتا ہے تو میں کیا کر سکتا ہوں؟

☆ بغیر تنقید کیے ان کی بات سنیں۔ غصے میں ایسا کرنا مشکل تو ہوتا ہے، اپنے جذبات کے بجائے ان کے جذبات پہ توجہ دینے کی کوشش کریں۔

☆ ان کے احساسات کو سمجھنے کو کوشش کریں اور پھر آہستہ آہستہ گفتگو کا موضوع بدل دیں۔

☆ خود کو اذیت پہنچانے کے عمل کو پر اسرار بنانے کے بجائے اس عمل کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے میں ان کی مدد کریں۔ اس

کے لئے انٹرنیٹ یا لائبریری سے بھی رجوع کیا جاسکتا ہے۔

☆ آپ ان کی مدد اس طرح سے بھی کر سکتے ہیں کہ ان کو یہ سوچنے میں مدد دیں کہ وہ اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے عمل کو ایک شرمناک راز نہ سمجھیں بلکہ ایک مسئلہ سمجھیں جس کا حل تلاش کیا جانا ضروری ہے۔ ماہرین نفسیات اور ماہرین ذہنی امراض سے رجوع کا مشورہ دیں۔

## کیا نہیں کرنا چاہئے

☆ ان کا معالج بننے کی کوشش نہ کریں۔

☆ ان سے راتوں رات اس عمل کو چھوڑنے کی اُمید نہ رکھیں۔ ان کا اپنے رویے کو بدلنا ایک مشکل کام ہے اور اس میں وقت لگتا ہے۔

☆ ان سے تلخی، غصے یا ناراضگی سے پیش نہ آئیں، اس سے ان کی حالت مزید خراب ہو سکتی ہے۔ آپ ان پر نرمی سے واضح کریں کہ ان کے رویے سے آپ پہ کیا اثر ہوتا ہے، لیکن اس کا اظہار ایسے انداز میں کریں کہ ان کو پتہ چلے کہ آپ کو ان کی کتنی فکر ہے۔

☆ اگر وہ خود کو نقصان پہنچانے کی کوشش کریں تو ان کو روکنے کے لئے ان سے جسمانی زور آزمائی نہ کریں۔ بہتر ہوگا کہ آپ وہاں سے ہٹ جائیں اور ان سے کہیں کہ وہ خود کو نقصان پہنچانے کے بجائے اگر آپ سے بات کریں۔

☆ ان سے اس عمل کو ترک کرنے کا وعدہ نہ لیں بلکہ ہر آن ان سے ہمدردی کرتے رہیں۔