DDGC202CCT

ذہنی صحت اور آسودگی

(Mental Health and Wellness)

ڈپلوما اِن گائیڈینس اینڈ کاؤنسلنگ

(دوسرا سمسٹر)

Diploma in Guidance and Counselling
(Second Semester)

مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی

حیدرآباد-32، تلنگانہ-انڈیا

Copyright © 2026, Maulana Azad National Urdu University, Hyderabad
All right reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronically or mechanically, including photocopying, recording or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing form the publisher (registrar@manuu.edu.in)

ISBN : 978-81-68324-54-1
Course : Mental Health and Wellness
First Edition : November 2026
Copies : 500
Price :

Programme Coordinator (DDGC)

Prof. Shaikh Wasim, Professor (Education), CDOE, MANUU

Editorial Board/Editors

Prof. Mushtaq Ahmed I. Patel (Chairperson)
Professor, CDOE, MANUU

Prof. Sayyad Aman Ubed (Member)
Professor, CDOE, MANUU

Prof. M. Vanaja (Member)
Dean, School of Edu & Training, MANUU

Prof. V. S. Sumi (Member)
Professor, CDOE, MANUU

Prof. Shaikh Shaheen Altaf (Member)
HOD, Dept. of Edu &Training, MANUU

Prof. Sameena Basu (Member)
Professor,CDOE, MANUU
(Content & Language Editor)

Prof. Siddiqui Mohd Mahmood (Member)
Senior Professor, Dept. of Edu &Training, MANUU

Prof. Shaikh Wasim (Member Convener)
Professor,CDOE, MANUU

Prof. Mohd. Mushahid (Member)
Professor, Dept. of Edu &Training, MANUU

Mr. Mohd Gufran Barkati (Member)
Assistant Professor,CDOE, MANUU

Prof.ViqarUnnisa (Member)
Professor, Dept. of Edu &Training, MANUU

Production

Prof. Nikhath Jahan, Professor (Urdu), CDOE, MANUU

Dr. M.A. Quddus, Assistant Registrar, Purchase & Stores Section, MANUU

Dr. Mohd Akmal Khan, Assistant Professor (C), CDOE, MANUU

Mohd Abdul Naseer, Section Officer, CDOE, MANUU

Shaik Ismail, UDC, CDOE, MANUU

Faheemuddin, LDC, Purchase & Stores Section, MANUU

On behalf of the Registrar, Published by:

Centre for Distance and Online Education
Maulana Azad National Urdu University
Gachibowli, Hyderabad-500032 (TG), India
*Director:*dir.dde@manuu.edu.in *Publication:*ddepublication@manuu.edu.in
Phone number: 040-23008314 Website: manuu.edu.in

CRC Prepared by: Dr. Mohd Adil, Asst. Prof. (C), CDOE, MANUU
Title Page: Dr. Mohd Akmal Khan, Asst. Prof. (C), CDOE, MANUU

Printed at:

فہرست

پیغام	وائس چانسلر، مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی		5
پیغام	ڈائرکٹر، مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم		6
کورس کا تعارف	پروگرام کوآرڈینیٹر (ڈپلوما اِن گائیڈینس اینڈ کاؤنسلنگ)		7
اکائی نمبر	اکائی کا نام	مصنف	صفحہ نمبر
بلاک I: ذہنی صحت اور تناؤ کے انتظام کی بنیادیں (Foundations of Mental Health and Stress Management)			
1۔	ذہنی صحت کو سمجھنا (Understanding Mental Health)	پروفیسر شیخ وسیم پروفیسر مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم، مانو Prof. Shaikh Wasim Professor CDOE, MANUU	9
2۔	تناؤ اور اس کے اثرات کو سمجھنا (Understanding Stress and Its Impact)		31
3۔	تناؤ سے نمٹنے کی تکنیکیں (Stress Management Techniques)		63
4۔	جذباتی بہبود کے لیے موافقتی حکمتِ عملیاں (Coping Strategies for Emotional Well-being)		89
بلاک II: مشاورت کی طرزِ رسائیاں اور ذہنی صحت کی معاونت (Counselling Approaches and Mental Health Support)			
5۔	ذہنی صحت کی معاونت میں مشیروں کا کردار (Role of Counsellors in Mental Health Support)	محمد غفران برکاتی اسسٹنٹ پروفیسر مرکز برائے فاصلاتی و آن لائن تعلیم، مانو Mr. Mohd Gufran Barkati Assistant Professor CDOE, MANUU	118
6۔	ذہنی صحت کے لیے نفسیاتی معالجات (Psychological Therapies for Mental Health)		143
7۔	مختلف ماحول میں ذہنی صحت کی مشاورت (Mental Health Counselling in Different Settings)		166
8۔	معاشرے میں ذہنی آسودگی کا فروغ (Promoting Mental Wellness in Society)		187
	نمونہ امتحانی پرچہ		

پیغام

مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی (MANUU) 1998 میں پارلیمنٹ کے ایک ایکٹ کے ذریعے قائم کی گئی۔ یہ ایک مرکزی جامعہ ہے جس نے این اے اے سی کی جانب سے گریڈ +A حاصل کیا ہے۔ اس جامعہ کے قیام کے مقاصد ہیں: (1) اردو زبان کا فروغ، (2) پیشہ ورانہ اور تکنیکی تعلیم کو اردو میڈیم میں قابل رسائی اور دستیاب بنانا، (3) روایتی اور فاصلاتی طریقۂ تعلیم کے ذریعے تعلیم فراہم کرنا، اور (4) خواتین کی تعلیم پر خصوصی توجہ دینا۔ یہ وہ نکات ہیں جو اس مرکزی جامعہ کو دیگر تمام مرکزی جامعات سے ممتاز کرتے ہیں اور اسے ایک انفرادیت بخشتے ہیں۔ قومی تعلیمی پالیسی 2020 میں بھی مادری زبانوں اور علاقائی زبانوں میں تعلیم حاصل کرنے پر زور دیا گیا ہے۔

اردو کے ذریعے علم کے فروغ کا مقصد یہی ہے کہ اردو جاننے والے طبقے کے لیے عصری علوم اور مضامین تک رسائی آسان بنائی جائے۔ ایک طویل عرصے تک اردو میں درسی مواد کی کمی رہی ہے۔ اردو یونیورسٹی کے پاس اب اردو میں 350 سے زیادہ کتابوں کا ذخیرہ موجود ہے اور ہر سمسٹر کے ساتھ اس تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔

اردو یونیورسٹی این ای پی 2020 کے وژن کے مطابق مادری / گھریلو زبان میں تعلیمی مواد فراہم کرنے کے قومی مشن کا حصہ بننے کو اپنے لیے ایک اعزاز سمجھتی ہے۔ مزید یہ کہ اردو بولنے والا طبقہ اردو میں مطالعہ کے مواد کی عدم دستیابی کے سبب نئے اُبھرتے شعبوں اور جدید تر معلومات کے موجودہ میدانوں میں تازہ ترین معلومات و اطلاعات کے حصول سے محروم نہیں رہے گا۔ مذکورہ بالا میدانوں میں مواد کی دستیابی کی بدولت حصولِ معلومات کا نیا شعور بیدار ہوا ہے جو یقیناً اردو داں طبقے کی دانشورانہ ترقی پر اثر انداز ہو گا۔

فاصلاتی اور آن لائن طلباء کے لیے تعلیم و تدریس کے عمل کو سہل بنانے کے لیے یونیورسٹی کا سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن (CDOE) اردو اور متعلقہ مضامین میں خود اکتسابی مواد (SLM) کی تیاری کو یقینی بناتا ہے۔

MANUU فاصلاتی اور آن لائن لرننگ کے طلباء کے لیے SLM بلا معاوضہ فراہم کرتا ہے۔ یہ مواد اُردو کے ذریعے علم حاصل کرنے میں دلچسپی رکھنے والے ہر شخص کے لیے برائے نام قیمت پر دستیاب ہے۔ تعلیم تک رسائی کے دائرے کو مزید پھیلانے کے مقصد سے، اردو / ہندی / انگریزی / عربی میں eSLM یونیورسٹی کی ویب سائٹ پر مفت ڈاؤن لوڈ کے لیے دستیاب رکھا گیا ہے۔

مجھے بے حد خوشی ہے کہ متعلقہ فیکلٹی کی محنت اور مصنفین کے مکمل تعاون کی بدولت FYUG بی۔اے، بی۔ایس سی اور بی۔کام کی کتابوں کی اشاعت کا عمل بڑے پیمانے پر شروع ہو گیا ہے۔ فاصلاتی اور آن لائن لرننگ کے طلباء کی سہولت کے لیے خود اکتسابی مواد (SLM) کی تیاری اور اشاعت کا عمل یونیورسٹی کے لیے اہمیت رکھتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ ہم اپنے خود تعلیمی مواد کے ذریعے اردو جاننے والے ایک بڑے طبقے کی ضروریات کو پورا کرنے کے قابل ہوں گے اور اس یونیورسٹی کے مقصدِ قیام کو پورا کریں گے اور اپنے ملک میں اپنی موجودگی کو جائز ٹھہرا سکیں گے۔

نیک تمناؤں کے ساتھ!

پروفیسر سید عین الحسن
شیخ الجامعہ، مانو

پیغام

موجودہ دور میں فاصلاتی تعلیم کو دنیا بھر میں ایک نہایت مؤثر اور مفید طریقۂ تعلیم کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے اور بڑی تعداد میں لوگ اس طریقۂ تعلیم سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی نے بھی اردو زبان بولنے والے عوام کی تعلیمی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے قیام کے وقت سے ہی فاصلاتی تعلیم کا طریقہ متعارف کرایا۔ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی نے 1998 میں ڈائریکٹوریٹ آف ڈسٹنس ایجوکیشن (نظامتِ فاصلاتی تعلیم) کے ساتھ کام کا آغاز کیا اور 2004 سے باقاعدہ پروگرام شروع ہوئے، اس کے بعد مختلف شعبہ جات قائم کیے گئے۔

یو جی سی نے ملک میں نظام تعلیم کو مؤثر طور پر منظم کرنے میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ اوپن اینڈ ڈسٹنس لرننگ (ODL) موڈ کے تحت چلنے والے مختلف پروگرام، جو سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن (CDOE) میں چل رہے ہیں، یو جی سی-ڈی ای بی کے منظور شدہ ہیں۔ یو جی سی-ڈی ای بی نے فاصلاتی اور باقاعدہ تعلیم کے نصاب کو ہم آہنگ کرنے پر زور دیا ہے تاکہ فاصلاتی تعلیم حاصل کرنے والے طلباء کے معیار کو بہتر بنایا جاسکے۔ چونکہ مولانا آزاد نیشنل اردو یونیورسٹی ایک دُہرے طرز (ڈوئل موڈ) کی یونیورسٹی ہے جو فاصلاتی اور روایتی دونوں طریقۂ تعلیم کی خدمات فراہم کرتی ہے، اس لیے اپنے مقاصد کو یو جی سی-ڈی ای بی کے رہنما خطوط کے مطابق حاصل کرنے کے لیے اس نے چوائس بیسڈ کریڈٹ سسٹم (CBCS) متعارف کرایا گیا جس کا خود اکتسابی مواد (Self Learning Materials) یو جی سی کے قوانین اور کریڈٹ فریم کے مطابق نئے سرے سے تیار کیے جاچکا ہے۔

سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن (CDOE) کل انیس (19) پروگرام پیش کرتا ہے جن میں یو جی، پی جی، بی ایڈ، ڈپلومہ اور سرٹیفکیٹ پروگرام شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ تکنیکی مہارتوں پر مبنی پروگرام بھی شروع کیے جارہے ہیں۔ سی ڈی او ای نے جولائی 2025 سے این ای پی-2020 کے مطابق چار سالہ یو جی پروگرام کا آغاز کیا ہے۔ بی اے، بی ایس سی اور بی کام کے آنرز پروگراموں کو این سی ایف کے مطابق ڈیزائن کیا گیا ہے جس سے طلباء کو آنرز ڈگری حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔ سال 2025-2026 سے ایم بی اے پروگرام او ڈی ایل موڈ میں متعارف کرایا گیا ہے۔

مانو نے طلباء کی سہولت کے لیے نو ریجنل سنٹرز (بنگلورو، بھوپال، دربھنگہ، دہلی، کولکاتا، ممبئی، پٹنہ، رانچی اور سری نگر) اور چھ سب ریجنل سنٹرز (حیدرآباد، لکھنؤ، جموں، نوح، وارانسی اور امراوتی) کا ایک وسیع نیٹ ورک قائم کیا ہے۔ اس کے علاوہ وجے واڑا میں ایک ایکسٹینشن سنٹر بھی قائم کیا گیا ہے۔ ان ریجنل اور سب ریجنل سنٹروں کے تحت ایک سو پچاس سے زیادہ لرنر سپورٹ سنٹر (LSCs) اور بیس پروگرام سنٹر بیک وقت چلائے جارہے ہیں تاکہ طلباء کو تعلیمی اور انتظامی سہولیات فراہم کی جاسکیں۔ سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن اپنی تعلیمی اور انتظامی سرگرمیوں میں آئی سی ٹی کا بھرپور استعمال کرتا ہے اور اپنے تمام پروگراموں میں صرف آن لائن موڈ کے ذریعے ہی داخلے فراہم کرتا ہے۔

طلباء کے لیے سیلف لرننگ میٹیریل (SLM) کی سوفٹ کاپی سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن کی ویب سائٹ پر دستیاب کرائی جاتی ہیں اور آڈیو و ویڈیو ریکارڈنگ کے لنک بھی ویب سائٹ پر فراہم کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ طلباء کو ای۔ میل اور واٹس ایپ گروپ کی سہولت بھی فراہم کی جارہی ہے جن کے ذریعے انہیں پروگرام کے مختلف پہلوؤں جیسے کورس رجسٹریشن، اسائنمنٹ، رہنمائی اور مشاورت ، امتحانات وغیرہ کے بارے میں مطلع کیا جاتا ہے۔ باقاعدہ رہنمائی اور مشاورت کے علاوہ گزشتہ دو برسوں سے طلباء کے تعلیمی معیار کو بہتر بنانے کے لیے زائد تدارکی (Remedial) آن لائن رہنمائی اور مشاورت بھی فراہم کی جارہی ہے۔

امید کی جاتی ہے کہ سینٹر فار ڈسٹنس اینڈ آن لائن ایجوکیشن تعلیمی اور معاشی طور پر پسماندہ آبادی کو عصری تعلیم کے دھارے میں شامل کرنے میں ایک اہم کردار ادا کرے گا۔ تعلیمی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے نئی تعلیمی پالیسی (NEP-2020) کے مطابق مختلف پروگرامز میں تبدیلیاں کی گئی ہیں اور توقع ہے کہ اس سے اوپن اینڈ ڈسٹنس لرننگ کے نظام کو مزید مؤثر اور کارآمد بنانے میں مدد ملے گی۔

پروفیسر محمد رضا اللہ خان

ڈائرکٹر، سی ڈی او ای، مانو

کورس کا تعارف

ذہنی صحت اور بہبود انسان کی مجموعی شخصیت، مؤثر طرزِ زندگی اور معاشرتی ہم آہنگی کی بنیاد ہے۔ ایک صحت مند ذہن نہ صرف فرد کو اپنی صلاحیتوں کے مؤثر استعمال کے قابل بناتا ہے بلکہ اسے زندگی کے معمولات، پیشہ ورانہ ذمہ داریوں، خاندانی تعلقات اور سماجی روابط میں متوازن اور مثبت کردار ادا کرنے کے قابل بھی بناتا ہے۔ موجودہ دور میں تیز رفتار سماجی تبدیلیوں، تعلیمی اور پیشہ ورانہ مسابقت، معاشی دباؤ، ٹیکنالوجی کے بڑھتے ہوئے استعمال اور بدلتے ہوئے طرزِ زندگی کے نتیجے میں ذہنی صحت سے متعلق مسائل میں نمایاں اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذہنی صحت اور اس کے فروغ کو عالمی سطح پر صحتِ عامہ اور انسانی ترقی کے اہم ترین موضوعات میں شمار کیا جارہا ہے۔

گائیڈینس اور کاؤنسلنگ کے شعبہ میں کام کرنے والے افراد کے لیے ذہنی صحت کا فہم ایک بنیادی ضرورت ہے، کیونکہ مؤثر مشاورت اسی وقت ممکن ہے جب مشیر انسانی رویّوں، جذبات، نفسیاتی ضروریات اور ذہنی صحت سے متعلق بنیادی اصولوں سے بخوبی واقف ہو۔ مشیر کا کردار صرف مسائل کے حل تک محدود نہیں ہوتا بلکہ وہ افراد کی ذہنی بہبود، جذباتی استحکام، مثبت طرزِ فکر، خود اعتمادی اور صحت مند طرزِ زندگی کے فروغ میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس تناظر میں "ذہنی صحت اور بہبود" کا یہ کورس ڈپلومہ اِن گائیڈینس اینڈ کاؤنسلنگ کا ایک بنیادی اور ناگزیر جزو ہے، جس کا مقصد طلبہ کو ذہنی صحت سے متعلق علمی بصیرت، عملی مہارتوں اور پیشہ ورانہ رویّوں سے آراستہ کرنا ہے۔

اس کورس میں ذہنی صحت کو صرف بیماری یا عارضے کی عدم موجودگی کے طور پر نہیں بلکہ ایک مثبت اور متوازن کیفیت کے طور پر پیش کیا گیا ہے، جس کے ذریعے فرد اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے، روزمرہ زندگی کے دباؤ کا مؤثر انداز میں مقابلہ کرنے، تعمیری فیصلے کرنے، معاشرتی تعلقات استوار رکھنے اور معاشرے میں مثبت کردار ادا کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ اس نقطۂ نظر کے مطابق ذہنی صحت کا فروغ انفرادی، خاندانی، تعلیمی، پیشہ ورانہ اور معاشرتی زندگی کے ہر شعبے سے وابستہ ہے، لہٰذا اس کی تفہیم اور ترویج ہر مشیر کی بنیادی ذمہ داریوں میں شامل ہے۔

یہ کورس دو بلاکس پر مشتمل ہے جن میں مجموعی طور پر آٹھ اکائیاں شامل ہیں۔ پہلا بلاک ذہنی صحت اور بہبود کے بنیادی تصورات پر مشتمل ہے۔ اس بلاک کی چار اکائیاں طلبہ کو ذہنی صحت کی اہمیت، اس سے متعلق عام غلط فہمیوں، ذہنی صحت کو متاثر کرنے والے عوامل، دباؤ اور اس کے مختلف پہلوؤں سے روشناس کراتی ہیں۔ اسی بلاک میں دباؤ کے نظم و نسق، ذہن سازی، جذباتی توازن، خود نگہداشت، لچک پذیری، مثبت سوچ، صحت مند عادات اور جذباتی بہبود سے متعلق مختلف عملی حکمتِ عملیوں پر بھی توجہ دی گئی ہے۔ ان موضوعات کے ذریعے طلبہ نہ صرف اپنی ذاتی ذہنی صحت کو بہتر انداز میں سمجھنے کے قابل ہوتے ہیں بلکہ دوسروں کی ذہنی اور جذباتی ضروریات کو بھی حساسیت کے ساتھ سمجھنے کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں۔

دوسرا بلاک ذہنی صحت کے فروغ میں مشیر کے پیشہ ورانہ کردار اور عملی مداخلتوں پر مرکوز ہے۔ اس بلاک کی اکائیاں ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی شناخت، ہمدردی، فعال سماعت، اخلاقی ذمہ داریوں، مناسب ریفرل، بحرانی مداخلت اور نفسیاتی ابتدائی امداد جیسے اہم موضوعات کا احاطہ کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ مختلف نفسیاتی علاجی طریقوں، گروہی معاونت، تعلیمی اداروں، کام کی جگہوں، بحالی مراکز اور معاشرتی سطح پر ذہنی صحت کی خدمات، آن لائن مشاورت، ذہنی صحت کی آگاہی، سماجی بدنامی کے خاتمے، میڈیا اور ٹیکنالوجی کے کردار، حکومتی پالیسیوں اور مستقبل میں ابھرنے والے رجحانات پر بھی جامع انداز میں روشنی ڈالی گئی ہے۔ اس طرح یہ بلاک طلبہ کو مختلف عملی حالات میں مؤثر، ذمہ دار اور پیشہ ورانہ انداز میں خدمات انجام دینے کے لیے تیار کرتا ہے۔

یہ کورس ذہنی صحت کے فروغ، تحفظ اور معاونت سے متعلق مختلف جہات کا احاطہ کرتا ہے۔ اس کے ذریعے طلبہ ذہنی صحت سے متعلق مسائل کی

بروقت شناخت، مناسب مشاورتی مداخلت، مؤثر ابلاغ، فعال سماعت، ہمدردانہ رویّے، پیشہ ورانہ اخلاقیات، متعلقہ ماہرین سے بروقت رجوع اور بین الشعبہ جاتی تعاون کی اہمیت سے آگاہ ہوتے ہیں۔ مزید برآں، وہ اس حقیقت کو بھی سمجھتے ہیں کہ مختلف سماجی، ثقافتی اور تعلیمی ماحول میں ذہنی صحت کے مسائل کی نوعیت اور ان سے نمٹنے کے طریقے مختلف ہو سکتے ہیں، لہٰذا ہر فرد اور ہر صورتِ حال کو اس کے مخصوص تناظر میں سمجھنا مؤثر مشاورت کی بنیادی ضرورت ہے۔

توقع ہے کہ اس کورس کے مطالعے کے بعد طلبہ ذہنی صحت اور بہبود کے بنیادی تصورات کو سائنسی اور پیشہ ورانہ نقطۂ نظر سے سمجھنے، ذہنی دباؤ اور جذباتی مسائل کی نوعیت کا تجزیہ کرنے، مناسب مشاورتی حکمتِ عملی اختیار کرنے، ضرورت کے مطابق ماہرین سے رابطہ اور ریفرل کے عمل کو مؤثر انداز میں انجام دینے اور مختلف تعلیمی، سماجی اور پیشہ ورانہ ماحول میں ذہنی صحت کے فروغ کے لیے مثبت کردار ادا کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ اس طرح یہ کورس نہ صرف گائیڈینس اور کاؤنسلنگ کے طلبہ کے لیے ایک مضبوط علمی بنیاد فراہم کرتا ہے بلکہ انہیں ایک ذمہ دار، باحساس اور مؤثر مشیر کے طور پر اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کی ادائیگی کے لیے بھی تیار کرتا ہے۔

پروفیسر شیخ وسیم

پروگرام کوآرڈینیٹر

اکائی 1۔ ذہنی صحت کو سمجھنا

(Understanding Mental Health)

اکائی کے اجزاء:

1.0 تمہید(Introduction)

1.1 مقاصد(Objectives)

1.2 ذہنی صحت کو سمجھنا(Understanding Mental Health)

1.2.1 ذہنی صحت کی تعریف اور اہمیت(Definition and Importance of Mental Health)

1.2.2 ذہنی صحت سے متعلق عام غلط فہمیاں اور معاشرتی بدنامی

(Common Misconceptions and Stigma Around Mental Health)

1.2.3 ذہنی عوارض کی درجہ بندی(Classification of Mental Health Disorders)

1.2.4 روزمرہ زندگی اور پیداواری صلاحیت پر ذہنی صحت کے اثرات

(Impact of Mental Health on Daily Life and Productivity)

1.2.5 ذہنی صحت میں جینیات، ماحول اور طرزِ زندگی کا کردار

(Role of Genetics, Environment, and Lifestyle in Mental Health)

1.3 خلاصہ(Summary)

1.4 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

1.5 فرہنگ(Glossary)

1.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

1.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

1.0 تمہید(Introduction)

ذہنی صحت انسانی زندگی کا ایک اہم پہلو ہے، جو فرد کی سوچ، احساسات، رویّوں اور سماجی تعلقات کو متوازن اور مؤثر بنانے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ یہ صرف ذہنی بیماریوں کی عدم موجودگی کا نام نہیں، بلکہ ایک ایسی مثبت کیفیت ہے جس کے ذریعے انسان اپنی صلاحیتوں کو بہتر

انداز میں بروئے کار لاتا ہے، روزمرہ زندگی کے مسائل کا سامنا کرتا ہے اور معاشرے میں مثبت کردار ادا کرتا ہے۔ "ذہنی صحت اور حفظانِ صحتِ ذہنی (Mental Health and Hygiene) "ایک ایسا علمی اور عملی شعبہ ہے جو ذہنی، جذباتی اور سماجی فلاح و بہبود سے متعلق اصولوں اور مسائل کا مطالعہ کرتا ہے۔ اس کورس کا مقصد طلبہ کو ذہنی صحت، ذہنی عوارض، دباؤ (Stress) اور ان کے مؤثر نظم و نسق سے متعلق بنیادی معلومات اور عملی مہارتیں فراہم کرنا ہے۔

اس کورس کا پہلا بلاک، "ذہنی صحت اور دباؤ کے نظم و نسق کی بنیادیں (Foundations of Mental Health and Stress Management)"، ذہنی صحت اور دباؤ سے متعلق بنیادی تصورات کو متعارف کراتا ہے۔ اس میں ذہنی صحت کی اہمیت، دباؤ کی نوعیت، اس کے اثرات اور ان سے نمٹنے کی مختلف حکمتِ عملیوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ اس بلاک کی پہلی اکائی، "ذہنی صحت کو سمجھنا (Understanding Mental Health)"، ذہنی صحت کے مفہوم اور اس کی اہمیت کو واضح کرتی ہے۔ اس اکائی میں ذہنی صحت سے متعلق عام غلط فہمیوں اور معاشرتی بدنامی (Stigma)، عام ذہنی عوارض کی درجہ بندی، روزمرہ زندگی پر ذہنی صحت کے اثرات، نیز جینیاتی، ماحولیاتی اور طرزِ زندگی کے عوامل کے کردار کا جائزہ پیش کیا جائے گا۔

1.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کا مطالعہ کے بعد متعلم:

- ذہنی صحت کے تصور اور اس کے مفہوم کی وضاحت کر سکے گا۔
- فرد اور معاشرے کی زندگی میں ذہنی صحت کی اہمیت کو بیان کر سکے گا۔
- ذہنی صحت سے متعلق عام غلط فہمیوں اور معاشرتی بدنامی (Stigma) کی نشاندہی کر سکے گا۔
- عام ذہنی عوارض کی اہم اقسام کی وضاحت کر سکے گا۔
- روزمرہ زندگی اور پیداواری صلاحیت پر ذہنی صحت کے اثرات کا تجزیہ کر سکے گا۔
- ذہنی صحت کی تشکیل اور اس کے تحفظ میں جینیاتی، ماحولیاتی اور طرزِ زندگی کے عوامل کے کردار کو بیان کر سکے گا۔

1.2 ذہنی صحت کو سمجھنا (Understanding Mental Health)

ذہنی صحت انسان کی مجموعی صحت اور خوش حالی کا ایک اہم جز ہے، جو اس کی سوچ، احساسات، رویّوں اور سماجی تعلقات کو متاثر کرتی ہے۔ موجودہ دور میں ذہنی صحت کی اہمیت میں نمایاں اضافہ ہوا ہے، کیونکہ یہ فرد کی ذاتی، تعلیمی، پیشہ ورانہ اور سماجی زندگی میں کامیابی اور توازن برقرار رکھنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ اس حصے میں ذہنی صحت کے مفہوم، اہمیت اور اس سے متعلق بنیادی پہلوؤں کا مطالعہ کیا جائے گا۔

1.2.1 تعریف اور اہمیت(Definition and Importance of Mental Health)

ذہنی صحت انسانی شخصیت کا ایک بنیادی پہلو ہے، جو فرد کی سوچ، جذبات، رویّوں اور سماجی تعلقات پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ انسان کو زندگی کے معمول کے مسائل اور چیلنجوں کا مثبت انداز میں سامنا کرنے اور اپنی صلاحیتوں کو بہتر طور پر بروئے کار لانے کے قابل بناتی ہے۔

1.2.1.1 ذہنی صحت کی چند تعریفیں(Some Definitions of Mental Health)

1۔عالمی ادارۂ صحت:(World Health Organization – WHO)

"Mental health is a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community."

"ذہنی صحت ایسی فلاحی کیفیت کا نام ہے جس میں فرد اپنی صلاحیتوں کو پہچانتا ہے، زندگی کے معمول کے دباؤ کا مؤثر انداز میں مقابلہ کرتا ہے، نتیجہ خیز اور مفید کام انجام دیتا ہے اور اپنے معاشرے میں مثبت کردار ادا کرنے کے قابل ہوتا ہے۔"

2۔کارل مینینگر(Karl Menninger):

"Mental health is the adjustment of human beings to the world and to each other with a maximum of effectiveness and happiness."

"ذہنی صحت انسان کا اپنے ماحول اور دوسرے انسانوں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ مؤثر اور خوشگوار انداز میں ہم آہنگ ہونے کا نام ہے۔"

3۔جے۔اے۔ہیڈفیلڈ(J. A. Hadfield):

"Mental health is the full and harmonious functioning of the whole personality."

"ذہنی صحت پوری شخصیت کے مکمل اور ہم آہنگ عمل کا نام ہے۔"

مندرجہ بالا تعریفوں اور توضیحات سے واضح ہوتا ہے کہ ذہنی صحت صرف ذہنی بیماریوں سے نجات کا نام نہیں، بلکہ ایک ایسی مثبت اور متوازن کیفیت ہے جو فرد کی فکری، جذباتی اور سماجی نشوونما کو فروغ دیتی ہے۔ ایک اچھی ذہنی صحت انسان کو زندگی کے مختلف چیلنجوں کا مؤثر انداز میں سامنا کرنے، اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے اور معاشرے میں تعمیری کردار ادا کرنے کے قابل بناتی ہے۔ لہٰذا، ذہنی صحت کے درست تصور اور اس کی اہمیت کو سمجھنا انفرادی اور اجتماعی فلاح و بہبود کے لیے ناگزیر ہے۔

1.2.1.2 ذہنی صحت کا مفہوم اور تصور(Meaning and Concept of Mental Health)

لفظ "ذہنی صحت" سے مراد صرف ذہنی بیماریوں سے محفوظ رہنا نہیں، بلکہ ایسی مثبت ذہنی، جذباتی اور سماجی کیفیت ہے جس میں فرد اپنے جذبات پر قابو رکھتا ہے، حقیقت پسندانہ انداز میں سوچتا ہے، دوسروں کے ساتھ صحت مند تعلقات قائم کرتا ہے اور زندگی کے مختلف

حالات کے ساتھ خود کو ہم آہنگ کر لیتا ہے۔ اس طرح ذہنی صحت ایک متوازن اور صحت مند شخصیت کی علامت ہے، جو فرد کی ذاتی، تعلیمی، پیشہ ورانہ اور سماجی زندگی کی کامیابی میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔

1.2.1.3 اچھی ذہنی صحت کی خصوصیات(Characteristics of Good Mental Health)

اچھی ذہنی صحت انسان کی متوازن شخصیت اور مثبت طرزِ زندگی کی عکاس ہوتی ہے۔ ایک ذہنی طور پر صحت مند فرد نہ صرف اپنے جذبات اور رویّوں پر مناسب قابو رکھتا ہے بلکہ مختلف حالات میں دانش مندی اور حقیقت پسندی سے فیصلے بھی کرتا ہے۔ اچھی ذہنی صحت کی چند اہم خصوصیات درج ذیل ہیں:

- اپنی صلاحیتوں اور کمزوریوں کا حقیقت پسندانہ ادراک۔
- جذبات اور احساسات پر مناسب کنٹرول۔
- خود اعتمادی اور مثبت خود تصوری۔
- دوسروں کے ساتھ خوش گوار اور متوازن تعلقات قائم کرنے کی صلاحیت۔
- مسائل اور چیلنجوں کا حوصلے اور تدبر کے ساتھ سامنا کرنا۔
- بدلتے ہوئے حالات سے ہم آہنگ ہونے کی صلاحیت۔
- سماجی ذمہ داریوں کا احساس اور تعاون کا جذبہ۔
- تعمیری سوچ اور مثبت رویّہ اختیار کرنا۔

مندرجہ بالا خصوصیات اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ اچھی ذہنی صحت ایک متوازن اور ہم آہنگ شخصیت کی بنیاد ہے۔ جب انسان اپنے جذبات، خیالات اور رویّوں کو مثبت انداز میں منظم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے تو وہ نہ صرف اپنی ذاتی زندگی میں کامیاب ہوتا ہے بلکہ معاشرے میں بھی مؤثر اور تعمیری کردار ادا کرتا ہے۔

1.2.1.4 انفرادی اور سماجی فلاح و بہبود کے لیے ذہنی صحت کی اہمیت

(Importance of Mental Health for Personal and Social Well-being)

ذہنی صحت انسان کی مجموعی شخصیت، رویّوں اور سماجی تعلقات کی تشکیل میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ ایک ذہنی طور پر صحت مند فرد نہ صرف اپنی صلاحیتوں کو بہتر انداز میں استعمال کرتا ہے بلکہ زندگی کے مختلف حالات اور چیلنجوں کا بھی مثبت اور حقیقت پسندانہ انداز میں سامنا کرتا ہے۔ اچھی ذہنی صحت انسان کو جذباتی توازن، خود اعتمادی اور باوقار زندگی گزارنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

انفرادی سطح (Individual Level) پر ذہنی صحت کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ ایک ذہنی طور پر متوازن فرد عموماً بہتر فیصلہ سازی، مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت، مثبت سوچ اور جذبات پر قابو رکھنے کی خوبیوں کا حامل ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں اس کی تعلیمی اور پیشہ ورانہ

کارکردگی بہتر ہوتی ہے، خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ زندگی کے مختلف شعبوں میں کامیابی حاصل کرنے کے قابل بنتا ہے۔ اس کے علاوہ، اچھی ذہنی صحت انسان کو روزمرہ زندگی کے دباؤ اور مشکلات کا حوصلے اور صبر کے ساتھ مقابلہ کرنے کی قوت بھی عطا کرتی ہے۔

سماجی سطح (Social Level) پر بھی ذہنی صحت نہایت اہمیت کی حامل ہے۔ ایک ذہنی طور پر صحت مند فرد خاندان، دوستوں، ساتھیوں اور معاشرے کے دیگر افراد کے ساتھ خوش گوار اور متوازن تعلقات قائم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ایسے افراد معاشرتی ذمہ داریوں کو بہتر انداز میں نبھاتے ہیں، دوسروں کے ساتھ تعاون کرتے ہیں اور معاشرے میں امن، رواداری اور باہمی اعتماد کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس طرح اچھی ذہنی صحت ایک مضبوط خاندان اور ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل کی بنیاد بنتی ہے۔

اس کے برعکس، اگر ذہنی صحت متاثر ہو جائے تو اس کے منفی اثرات فرد اور معاشرے دونوں پر مرتب ہوتے ہیں۔ ذہنی مسائل کی وجہ سے انسان تعلیمی یا پیشہ ورانہ زندگی میں مشکلات کا شکار ہو سکتا ہے، خاندانی تعلقات متاثر ہو سکتے ہیں اور سماجی تنہائی یا احساسِ کمتری پیدا ہو سکتی ہے۔ اسی طرح معاشرے کی سطح پر پیداواری صلاحیت میں کمی، معاشی بوجھ میں اضافہ اور سماجی ہم آہنگی میں خلل جیسے مسائل بھی جنم لے سکتے ہیں۔

اس طرح یہ بات واضح ہوتی ہے کہ ذہنی صحت صرف ایک فرد کا ذاتی معاملہ نہیں بلکہ انفرادی اور اجتماعی فلاح و بہبود کا ایک بنیادی ستون ہے۔ اس لیے ذہنی صحت کے فروغ، تحفظ اور بروقت نگہداشت کو ہر معاشرے کی اہم ترجیحات میں شامل ہونا چاہیے۔

1.2.1.5 ذہنی صحت اور معیارِ زندگی (Mental Health and Quality of Life)

ذہنی صحت اور معیارِ زندگی (Quality of Life) کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ بہتر ذہنی صحت انسان کو ایک متوازن، مطمئن اور بامقصد زندگی گزارنے میں مدد دیتی ہے۔ جب انسان ذہنی طور پر پُرسکون اور جذباتی طور پر مستحکم ہوتا ہے تو وہ اپنی ذاتی، تعلیمی، پیشہ ورانہ اور سماجی ذمہ داریوں کو بہتر انداز میں انجام دے سکتا ہے۔

معیارِ زندگی صرف مادی سہولیات تک محدود نہیں، بلکہ اس میں جسمانی صحت، ذہنی سکون، سماجی تعلقات، جذباتی اطمینان اور ذاتی ترقی بھی شامل ہیں۔ اس لیے ذہنی صحت کو بہتر بنانا دراصل زندگی کے مجموعی معیار کو بلند کرنے کا ایک مؤثر ذریعہ ہے۔

1.2.2 ذہنی صحت سے متعلق عام غلط فہمیاں اور معاشرتی بدنامی

(Common Misconceptions and Stigma Around Mental Health)

ذہنی صحت کے بارے میں معاشرے میں بہت سی غلط فہمیاں اور منفی تصورات پائے جاتے ہیں، جن کی وجہ سے ذہنی مسائل سے متاثرہ افراد کو اکثر امتیازی سلوک اور معاشرتی بدنامی (Stigma) کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ رویّے نہ صرف ان کی ذاتی اور سماجی زندگی کو متاثر کرتے ہیں بلکہ بروقت علاج اور مشاورت حاصل کرنے میں بھی رکاوٹ بنتے ہیں۔ اس لیے ذہنی صحت سے متعلق درست معلومات اور مثبت رویّوں کا فروغ وقت کی اہم ضرورت ہے۔

1.2.2.1 غلط فہمیوں اور معاشرتی بدنامی کا مفہوم (Meaning of Misconceptions and Stigma)

غلط فہمیاں (Misconceptions) ایسے غیر درست یا ادھورے تصورات کو کہا جاتا ہے جو کسی موضوع کے بارے میں صحیح معلومات کے فقدان کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ذہنی صحت کے حوالے سے بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ذہنی امراض صرف کمزور ارادے یا شخصیت کی خرابی کا نتیجہ ہیں، حالانکہ یہ ایک سائنسی اور طبی حقیقت ہے کہ ذہنی مسائل حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی عوامل کے باہمی اثرات سے پیدا ہو سکتے ہیں۔

معاشرتی بدنامی (Stigma) سے مراد وہ منفی رویّے، تعصبات اور امتیازی سلوک ہیں جو ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد کے ساتھ روا رکھے جاتے ہیں۔ اس بدنامی کے باعث متاثرہ افراد اکثر شرمندگی، تنہائی اور احساسِ کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں اور اپنی بیماری یا مشکلات کو دوسروں سے چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. ذہنی صحت سے آپ کیا سمجھتے ہیں؟ عالمی ادارۂ صحت (WHO) کی تعریف کی روشنی میں ذہنی صحت کے دو اہم پہلو بیان کیجیے۔ 2. اچھی ذہنی صحت کی کوئی چار خصوصیات تحریر کیجیے اور مختصراً واضح کیجیے کہ یہ فرد کی ذاتی اور سماجی زندگی کو کس طرح متاثر کرتی ہیں۔ 3. ذہنی صحت سے متعلق غلط فہمی (Misconception) اور معاشرتی بدنامی (Stigma) سے کیا مراد ہے؟ یہ دونوں عوامل ذہنی مسائل سے متاثرہ افراد کی زندگی پر کس طرح منفی اثرات مرتب کرتے ہیں؟

1.2.2.2 ذہنی صحت سے متعلق عام غلط تصورات (Common Myths about Mental Health)

ذہنی صحت کے بارے میں معاشرے میں مختلف غلط تصورات پائے جاتے ہیں، جو حقائق کے برعکس ہوتے ہیں۔ ان میں سے چند عام غلط فہمیاں درج ذیل ہیں:

- **غلط تصور:** ذہنی بیماری کمزور شخصیت کی علامت ہے۔
  حقیقت: ذہنی امراض کسی بھی عمر، جنس یا سماجی طبقے کے فرد کو لاحق ہو سکتے ہیں۔
- **غلط تصور:** ذہنی بیماریوں کا علاج ممکن نہیں۔
  حقیقت: بروقت تشخیص، مشاورت، ادویات اور نفسیاتی معاونت کے ذریعے بہت سے ذہنی امراض کا مؤثر علاج ممکن ہے۔
- **غلط تصور:** ذہنی مسائل میں مبتلا افراد ہمیشہ خطرناک ہوتے ہیں۔
  حقیقت: زیادہ تر افراد پُرامن اور معمول کی زندگی گزارنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔
- **غلط تصور:** صرف بالغ افراد ہی ذہنی بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں۔

حقیقت : بچے، نوجوان اور بزرگ، سبھی ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کر سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا حقائق سے واضح ہوتا ہے کہ ذہنی صحت سے متعلق بہت سی عام غلط فہمیاں سائنسی بنیادوں سے محروم ہیں۔ ان تصورات کا خاتمہ اور درست معلومات کا فروغ نہ صرف ذہنی امراض سے وابستہ معاشرتی بدنامی کو کم کر سکتا ہے بلکہ متاثرہ افراد کو بروقت مدد اور علاج حاصل کرنے کی ترغیب بھی دے سکتا ہے۔

1.2.2.3 معاشرتی بدنامی کے اسباب اور نتائج (Causes and Consequences of Stigma)

ذہنی صحت سے متعلق معاشرتی بدنامی (Stigma) سے مراد وہ منفی رویّے، تعصبات اور امتیازی سلوک ہیں جو ذہنی مسائل یا ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد کے ساتھ روا رکھے جاتے ہیں۔ یہ بدنامی نہ صرف متاثرہ فرد کی ذاتی زندگی کو متاثر کرتی ہے بلکہ اسے بروقت علاج اور معاشرتی معاونت سے بھی محروم کر سکتی ہے۔ مختلف معاشروں میں ذہنی بیماریوں کے بارے میں پائی جانے والی غلط فہمیاں اور غیر سائنسی تصورات اس بدنامی کو مزید تقویت دیتے ہیں۔

معاشرتی بدنامی پیدا ہونے کے کئی اسباب ہیں۔ ان میں سب سے اہم ذہنی صحت کے بارے میں مناسب آگاہی کا فقدان ہے۔ جب لوگوں کو ذہنی امراض کی اصل وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں درست معلومات حاصل نہیں ہوتیں تو وہ ان بیماریوں کو کمزور ایمان، کمزور شخصیت یا مافوق الفطرت عوامل سے جوڑنے لگتے ہیں۔

اسی طرح روایتی اور ثقافتی عقائد بھی بعض اوقات ذہنی بیماریوں کے بارے میں منفی رویّوں کو فروغ دیتے ہیں۔ بعض معاشروں میں ذہنی بیماری کو خاندان کی بدنامی یا سماجی عیب سمجھا جاتا ہے، جس کی وجہ سے متاثرہ افراد اور ان کے اہلِ خانہ اپنی مشکلات کو دوسروں سے چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔

ذرائع ابلاغ (Media) بھی معاشرتی رویّوں کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر فلموں، ڈراموں یا دیگر ذرائع میں ذہنی بیماریوں کو غیر حقیقی یا خوفناک انداز میں پیش کیا جائے تو عوام کے ذہنوں میں ان کے بارے میں غلط تصورات پیدا ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح سائنسی معلومات اور ذہنی صحت کی تعلیم کی کمی بھی بدنامی میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

معاشرتی بدنامی کے متعدد منفی نتائج سامنے آتے ہیں، جن میں چند اہم درج ذیل ہیں:

- ذہنی مسائل کو چھپانا : متاثرہ افراد معاشرتی ردِ عمل کے خوف سے اپنی مشکلات کو دوسروں سے پوشیدہ رکھتے ہیں۔
- بروقت علاج اور مشاورت سے گریز : شرمندگی یا بدنامی کے خوف کی وجہ سے بہت سے افراد پیشہ ورانہ مدد حاصل نہیں کرتے، جس سے بیماری کی شدت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔
- احساسِ شرمندگی، تنہائی اور کم اعتمادی : مسلسل منفی رویّوں کا سامنا کرنے سے فرد میں احساسِ کمتری اور سماجی تنہائی پیدا ہو سکتی ہے۔
- تعلیمی، پیشہ ورانہ اور سماجی زندگی متاثر ہونا : ذہنی مسائل کے ساتھ ساتھ معاشرتی تعصب بھی فرد کی کارکردگی اور ترقی کے مواقع کو محدود کر سکتا ہے۔

- خاندان اور معاشرے سے دوری اختیار کرنا : بعض اوقات متاثرہ افراد خود کو دوسروں سے الگ تھلگ کر لیتے ہیں، جس سے ان کی بحالی کا عمل مزید مشکل ہو جاتا ہے۔

اس طرح واضح ہوتا ہے کہ ذہنی صحت سے متعلق معاشرتی بدنامی صرف ایک سماجی رویّہ نہیں بلکہ ایک سنگین مسئلہ ہے، جو متاثرہ افراد کی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ لہٰذا، درست آگاہی، مثبت سماجی رویّوں اور ذہنی صحت کی تعلیم کے فروغ کے ذریعے اس بدنامی کو کم کرنا وقت کی اہم ضرورت ہے۔

1.2.2.4 ذہنی صحت کے بارے میں آگاہی اور قبولیت کا فروغ

(Promoting Mental Health Awareness and Acceptance)

ذہنی صحت سے متعلق غلط فہمیوں اور معاشرتی بدنامی (Stigma) کو کم کرنے کے لیے عوامی آگاہی اور مثبت سماجی رویّوں کا فروغ نہایت ضروری ہے۔ جب لوگ ذہنی صحت اور ذہنی بیماریوں کے بارے میں درست اور سائنسی معلومات حاصل کرتے ہیں تو ان کے منفی تصورات اور تعصبات میں کمی آتی ہے، جس کے نتیجے میں متاثرہ افراد کے ساتھ ہمدردی، تعاون اور قبولیت کا جذبہ فروغ پاتا ہے۔

ذہنی صحت کے بارے میں شعور بیدار کرنے میں تعلیمی اداروں، ذرائع ابلاغ، سماجی تنظیموں، صحت کے مراکز اور حکومتی اداروں کا اہم کردار ہوتا ہے۔ اسکولوں، کالجوں اور جامعات میں ذہنی صحت سے متعلق تعلیمی سرگرمیوں کا انعقاد، طلبہ اور اساتذہ کو اس موضوع پر آگاہ کرنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ اسی طرح اخبارات، ٹیلی ویژن، ریڈیو اور سوشل میڈیا کے ذریعے عوام تک درست معلومات پہنچا کر ذہنی بیماریوں سے متعلق غلط تصورات کا ازالہ کیا جا سکتا ہے۔

آگاہی پروگرام، سیمینارز، ورکشاپس، مشاورتی خدمات (Counselling Services) اور مختلف سماجی مہمات کے ذریعے لوگوں کو یہ بتایا جا سکتا ہے کہ ذہنی بیماریاں بھی دیگر جسمانی بیماریوں کی طرح قابلِ تشخیص اور قابلِ علاج ہیں۔ اس طرح متاثرہ افراد علاج اور مشاورت حاصل کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرتے اور اپنی مشکلات کو کھلے دل سے بیان کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

ذہنی صحت کے فروغ میں خاندان اور معاشرے کا کردار بھی نہایت اہم ہے۔ اگر خاندان کے افراد متاثرہ شخص کے ساتھ ہمدردی، محبت اور تعاون کا رویّہ اختیار کریں تو اس کی بحالی کا عمل زیادہ مؤثر ہو سکتا ہے۔ اسی طرح ایک معاون اور غیر جانبدار معاشرتی ماحول افراد میں خود اعتمادی پیدا کرتا ہے اور انہیں معمول کی زندگی کی طرف لوٹنے میں مدد دیتا ہے۔

مزید برآں، رہنمائی و مشاورت (Guidance and Counselling) کے ماہرین، ماہرینِ نفسیات اور سماجی کارکنان بھی ذہنی صحت کے فروغ اور معاشرتی قبولیت پیدا کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی پیشہ ورانہ خدمات افراد اور خاندانوں کو مناسب رہنمائی فراہم کرتی ہیں اور ذہنی بیماریوں سے وابستہ خوف اور بدنامی کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

اس طرح یہ کہا جا سکتا ہے کہ ذہنی صحت کے بارے میں آگاہی اور قبولیت کا فروغ ایک صحت مند، باخبر اور ہمدرد معاشرے کی تشکیل کے لیے ناگزیر ہے۔ جب معاشرہ ذہنی صحت کو مجموعی صحت کا ایک لازمی حصہ تسلیم کرے گا تو نہ صرف ذہنی بیماریوں سے وابستہ بدنامی میں کمی

آئے گی بلکہ متاثرہ افراد کی زندگی کے معیار میں بھی نمایاں بہتری پیدا ہو گی۔

1.2.3 ذہنی عوارض کی درجہ بندی(Classification of Mental Health Disorders)

ذہنی عوارض (Mental Health Disorders) ایسے نفسیاتی یا جذباتی مسائل ہیں جو فرد کی سوچ، احساسات، رویّوں اور روزمرہ زندگی کے معمولات کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ عوارض معمولی نوعیت کے بھی ہو سکتے ہیں اور شدید بھی، تاہم بروقت تشخیص، مناسب علاج اور مشاورت کے ذریعے ان پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

اس حصے میں ذہنی عوارض کی چند اہم اقسام کا تعارف پیش کیا جا رہا ہے، جن میں شامل ہیں:

- اضطرابی عوارض(Anxiety Disorders)
- افسردگی(Depression)
- بعد از صدمہ ذہنی دباؤ(Post-Traumatic Stress Disorder – PTSD)
- دو قطبی عارضہ(Bipolar Disorder)

ان عوارض کی نوعیت، علامات اور اثرات ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتے ہیں، لیکن ان سب کا تعلق فرد کی ذہنی، جذباتی اور سماجی کارکردگی سے ہوتا ہے۔ ان کے بارے میں بنیادی معلومات حاصل کرنا بروقت تشخیص، مناسب رہنمائی اور مؤثر علاج کے لیے نہایت ضروری ہے۔

1.2.3 ذہنی عوارض کا تعارف(Introduction to Mental Health Disorders)

ذہنی عوارض (Mental Health Disorders) سے مراد ایسی نفسیاتی، جذباتی یا رویّہ جاتی کیفیات ہیں جو انسان کی سوچنے، محسوس کرنے، برتاؤ کرنے اور دوسروں کے ساتھ تعلقات قائم کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہیں۔ یہ عوارض عارضی بھی ہو سکتے ہیں اور طویل مدتی بھی، جبکہ ان کی شدت فرد بہ فرد مختلف ہو سکتی ہے۔

ماہرینِ نفسیات کے مطابق ذہنی عوارض کسی ایک وجہ سے پیدا نہیں ہوتے بلکہ یہ مختلف حیاتیاتی(Biological) ، نفسیاتی (Psychological)اور سماجی (Social) عوامل کے باہمی تعامل کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر موروثی عوامل، دماغی کیمیائی تبدیلیاں، شدید ذہنی دباؤ، خاندانی مسائل، معاشرتی تنہائی اور صدمہ خیز واقعات ذہنی عوارض کے پیدا ہونے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

اگرچہ ذہنی عوارض انسان کی روزمرہ زندگی، تعلیم، ملازمت اور خاندانی تعلقات کو متاثر کر سکتے ہیں، لیکن یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ ان میں سے بیشتر عوارض بروقت تشخیص، مناسب طبی علاج، نفسیاتی مشاورت اور سماجی تعاون کے ذریعے مؤثر انداز میں قابو میں لائے جا سکتے ہیں۔

اس طرح ذہنی عوارض کو سمجھنا اور ان کی ابتدائی علامات سے آگاہی حاصل کرنا نہ صرف متاثرہ فرد بلکہ اس کے خاندان اور معاشرے کی فلاح و بہبود کے لیے بھی ضروری ہے۔

- **اضطرابی عوارض(Anxiety Disorders)**

اضطرابی عوارض (Anxiety Disorders) ذہنی عوارض کی ایک عام قسم ہیں، جن میں فرد غیر معمولی خوف، بے چینی، گھبراہٹ یا مسلسل تشویش کا شکار رہتا ہے۔ عام حالات میں فکر یا پریشانی ایک فطری اور عارضی کیفیت ہوتی ہے، لیکن جب یہ احساسات شدت اختیار کر لیں اور روزمرہ زندگی، تعلیم، ملازمت یا سماجی تعلقات کو متاثر کرنے لگیں تو انہیں اضطرابی عوارض کہا جاتا ہے۔

اضطرابی عوارض مختلف صورتوں میں ظاہر ہو سکتے ہیں، جیسے عمومی اضطرابی عارضہ (Generalized Anxiety Disorder)، گھبراہٹ کے دورے (Panic Disorder) یا مخصوص چیزوں اور حالات سے غیر معمولی خوف (Phobias) وغیرہ۔

اس عارضے کی عام علامات میں درج ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- مسلسل بے چینی اور گھبراہٹ؛
- دل کی دھڑکن کا تیز ہونا؛
- پسینہ آنا یا جسم میں کپکپی محسوس ہونا؛
- نیند کی خرابی یا بے خوابی؛
- توجہ اور ارتکاز میں کمی؛
- ہر وقت کسی ممکنہ خطرے یا نقصان کا احساس۔

اگر ان علامات کو نظر انداز کیا جائے تو یہ فرد کی جسمانی اور ذہنی صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتی ہیں۔ تاہم مناسب مشاورت، نفسیاتی علاج اور صحت مند طرزِ زندگی کے ذریعے اضطرابی عوارض پر کافی حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔

- **افسردگی(Depression)**

افسردگی (Depression) ایک عام مگر سنجیدہ ذہنی عارضہ ہے، جس میں فرد طویل عرصے تک اداسی، مایوسی اور زندگی کی معمول کی سرگرمیوں میں دلچسپی کی کمی محسوس کرتا ہے۔ یہ صرف وقتی غم یا اداسی نہیں بلکہ ایک ایسی کیفیت ہے جو انسان کی سوچ، جذبات، جسمانی صحت اور سماجی زندگی کو متاثر کر سکتی ہے۔

افسردگی مختلف وجوہات کی بنا پر پیدا ہو سکتی ہے، جن میں موروثی عوامل، شدید ذہنی دباؤ، خاندانی مسائل، صدمہ خیز واقعات، جسمانی بیماریاں اور دماغی کیمیائی تبدیلیاں شامل ہیں۔

اس عارضے کی چند نمایاں علامات درج ذیل ہیں:

- مسلسل اداسی یا مایوسی؛
- روزمرہ سرگرمیوں میں دلچسپی کا خاتمہ؛
- غیر معمولی تھکن یا کمزوری؛
- خود اعتمادی میں کمی اور احساسِ کمتری؛

- نیند یا بھوک میں تبدیلی؛
- توجہ مرکوز کرنے اور فیصلہ سازی میں دشواری؛
- بعض صورتوں میں خود کو نقصان پہنچانے یا خودکشی کے خیالات۔

افسردگی ایک قابلِ علاج بیماری ہے، اور بروقت تشخیص، مناسب علاج، مشاورت اور خاندانی تعاون سے متاثرہ فرد کی زندگی میں نمایاں بہتری لائی جاسکتی ہے۔

- **بعد از صدمہ ذہنی دباؤ (Post-Traumatic Stress Disorder – PTSD)**

بعد از صدمہ ذہنی دباؤ (PTSD) ایک ایسا ذہنی عارضہ ہے جو کسی انتہائی خوفناک، تکلیف دہ یا جان لیوا واقعے کے بعد پیدا ہو سکتا ہے۔ ایسے واقعات میں قدرتی آفات، سنگین حادثات، جنگ، دہشت گردی، جسمانی یا جنسی تشدد اور کسی عزیز کی اچانک موت شامل ہو سکتی ہے۔

اگرچہ کسی صدمہ خیز واقعے کے بعد خوف یا پریشانی محسوس کرنا ایک فطری عمل ہے، لیکن جب یہ کیفیت طویل عرصے تک برقرار رہے اور معمول کی زندگی کو متاثر کرنے لگے تو اسے PTSD کہا جاتا ہے۔

اس عارضے کی عام علامات میں شامل ہیں:

- صدمہ خیز واقعے کی یادوں کا بار بار ذہن میں آنا؛
- ڈراؤنے خواب دیکھنا؛
- شدید خوف یا اضطراب محسوس کرنا؛
- اس واقعے سے متعلق مقامات یا حالات سے بچنے کی کوشش کرنا؛
- معمولی آواز یا صورتحال پر غیر معمولی ردِ عمل ظاہر کرنا۔

بروقت نفسیاتی علاج، مشاورت اور خاندانی معاونت کے ذریعے اس عارضے کی شدت کو کم کیا جاسکتا ہے اور متاثرہ فرد کو معمول کی زندگی کی طرف واپس لانے میں مدد دی جاسکتی ہے۔

- **دو قطبی عارضہ (Bipolar Disorder)**

دو قطبی عارضہ (Bipolar Disorder) ایک ایسا ذہنی مرض ہے جس میں فرد کے مزاج (Mood) میں غیر معمولی اور شدید اتار چڑھاؤ پیدا ہوتا ہے۔ بعض اوقات وہ حد سے زیادہ خوشی، توانائی، جوش اور غیر معمولی سرگرمی (Mania) کا مظاہرہ کرتا ہے، جبکہ بعض اوقات شدید اداسی، مایوسی اور بے دلی (Depression) کا شکار ہو جاتا ہے۔

یہ کیفیت فرد کی سوچ، فیصلوں، رویّوں اور سماجی تعلقات کو متاثر کر سکتی ہے۔ ان کیفیات کے دوران بعض افراد غیر ضروری اخراجات، خطرناک فیصلے یا غیر محتاط رویّوں کا مظاہرہ بھی کر سکتے ہیں۔

دو قطبی عارضے کی چند عام علامات درج ذیل ہیں:

- مزاج میں شدید اور غیر معمولی تبدیلیاں؛

- غیر معمولی خوشی یا بے حد اداسی؛
- توانائی اور سرگرمی کی سطح میں نمایاں اضافہ یا کمی؛
- نیند کی عادات میں تبدیلی؛
- فیصلہ سازی اور ارتکاز میں دشواری۔

اگرچہ یہ ایک طویل مدتی ذہنی عارضہ ہے، لیکن مناسب طبی علاج، نفسیاتی مشاورت، ادویات اور خاندانی تعاون کے ذریعے اس پر کافی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے اور متاثرہ فرد ایک معمول اور بامقصد زندگی گزار سکتا ہے۔

مندرجہ بالا بحث سے واضح ہوتا ہے کہ ذہنی عوارض مختلف نوعیت اور شدت کے حامل ہو سکتے ہیں، لیکن ان سب کا تعلق انسان کی ذہنی، جذباتی اور سماجی کارکردگی سے ہوتا ہے۔ ان عوارض کے بارے میں درست معلومات، ابتدائی علامات کی بروقت شناخت اور مناسب علاج و مشاورت نہ صرف بیماری کی شدت کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں بلکہ متاثرہ افراد کو ایک صحت مند اور بامقصد زندگی گزارنے کے قابل بھی بناتے ہیں۔

1.2.3.1 عام علامات کا مختصر جائزہ اور ابتدائی تشخیص کی اہمیت

(Brief Overview of Common Symptoms and Early Identification)

ذہنی عوارض کی علامات مختلف افراد میں مختلف انداز سے ظاہر ہو سکتی ہیں، تاہم بعض عمومی علامات ایسی ہیں جو اکثر ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی نشاندہی کرتی ہیں۔ ان علامات کو بروقت پہچان لینا مناسب علاج اور مؤثر مشاورت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ ابتدائی تشخیص نہ صرف بیماری کی شدت کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے بلکہ فرد کی معمول کی زندگی اور سماجی کارکردگی کو بھی بہتر بناتی ہے۔

(الف) جذباتی علامات (Emotional Symptoms)

جذباتی علامات سے مراد احساسات اور جذبات میں غیر معمولی تبدیلیاں ہیں۔ ان میں عام طور پر درج ذیل کیفیات شامل ہوتی ہیں:

- مسلسل اداسی یا مایوسی کا احساس۔
- حد سے زیادہ بے چینی، خوف یا گھبراہٹ۔
- چڑچڑاپن یا غصے میں غیر معمولی اضافہ۔
- خود اعتمادی میں کمی اور احساسِ کمتری۔
- معمول کی سرگرمیوں میں دلچسپی یا خوشی کا خاتمہ۔

(ب) رویّہ جاتی علامات (Behavioural Symptoms)

ذہنی صحت کے مسائل اکثر فرد کے رویّوں اور عادات میں نمایاں تبدیلیاں پیدا کر دیتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- سماجی میل جول سے گریز کرنا۔

- تعلیمی یا پیشہ ورانہ کارکردگی میں کمی آنا۔
- نیند اور خوراک کی عادات میں تبدیلی۔
- معمول کی ذمہ داریوں سے لاپروائی برتنا۔
- غیر معمولی یا غیر محتاط رویّوں کا اظہار۔

(ج) ادراکی علامات (Cognitive Symptoms)

ادراکی علامات (Cognitive Symptoms) فرد کی سوچنے، سمجھنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہیں۔ ان میں درج ذیل علامات شامل ہو سکتی ہیں:

- توجہ اور ارتکاز میں کمی۔
- یادداشت کی کمزوری۔
- منفی یا غیر حقیقت پسندانہ خیالات کا بار بار آنا۔
- فیصلہ سازی میں دشواری۔
- الجھن یا خیالات میں انتشار۔

(د) ابتدائی تشخیص اور بروقت مداخلت کی اہمیت (Importance of Early Recognition and Intervention)

ذہنی عوارض کی علامات کو ابتدائی مرحلے میں پہچان لینا ان کے مؤثر علاج کی بنیاد ہے۔ بروقت تشخیص اور مناسب مداخلت (Intervention) سے بیماری کی شدت کو کم کیا جا سکتا ہے، پیچیدگیوں سے بچا جا سکتا ہے اور فرد کی معمول کی زندگی بحال کرنے میں مدد ملتی ہے۔

اس سلسلے میں والدین، اساتذہ، رہنمائی و مشاورت کے ماہرین اور صحت کے کارکنان کا کردار نہایت اہم ہے، کیونکہ وہ ابتدائی علامات کو پہچان کر متاثرہ فرد کو مناسب پیشہ ورانہ مدد اور مشاورت فراہم کرنے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا علامات ذہنی عوارض کی ابتدائی شناخت میں اہم رہنمائی فراہم کرتی ہیں۔ ان علامات کو بروقت پہچاننا اور مناسب پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنا نہ صرف بیماری کی شدت کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے بلکہ متاثرہ فرد کی ذہنی، جذباتی اور سماجی فلاح و بہبود کی بحالی میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

1.2.4 روزمرہ زندگی اور پیداواری صلاحیت پر ذہنی صحت کے اثرات

(Impact of Mental Health on Daily Life and Productivity)

ذہنی صحت انسان کی انفرادی، تعلیمی، پیشہ ورانہ اور سماجی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ اچھی ذہنی صحت فرد کو اپنی صلاحیتوں سے بھرپور استفادہ کرنے، متوازن فیصلے کرنے اور مثبت سماجی تعلقات قائم رکھنے میں مدد دیتی ہے، جبکہ ذہنی مسائل اس کی کارکردگی اور معیارِ

زندگی کو متاثر کر سکتے ہیں۔ اس حصے میں روزمرہ زندگی کے مختلف پہلوؤں پر ذہنی صحت کے اثرات کا جائزہ لیا جائے گا۔

- **ذاتی زندگی اور باہمی تعلقات پر اثرات (Effect on Personal Life and Relationships)**

ذہنی صحت کا فرد کی ذاتی زندگی اور اس کے خاندانی و سماجی تعلقات سے گہرا تعلق ہے۔ ایک ذہنی طور پر صحت مند فرد عموماً خود اعتمادی، جذباتی استحکام اور دوسروں کے ساتھ خوش گوار تعلقات قائم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے برعکس، ذہنی دباؤ، اضطراب یا افسردگی جیسے مسائل انسان کو تنہائی، چڑچڑے پن، عدم اعتماد اور تعلقات میں کشیدگی کی طرف لے جا سکتے ہیں۔

خاندان اور دوستوں کی معاونت ذہنی صحت کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتی ہے، جبکہ صحت مند باہمی تعلقات انسان کو زندگی کے مختلف چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کے لیے حوصلہ اور اعتماد فراہم کرتے ہیں۔ اس طرح ذہنی صحت اور سماجی تعلقات ایک دوسرے کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

- **تعلیم اور پیشہ ورانہ کارکردگی پر اثرات (Impact on Education and Workplace Performance)**

ذہنی صحت تعلیمی اور پیشہ ورانہ کامیابی کا ایک اہم عنصر ہے۔ ذہنی طور پر متوازن افراد عموماً بہتر توجہ، ارتکاز، تخلیقی صلاحیت اور مسئلہ حل کرنے کی مہارت کا مظاہرہ کرتے ہیں، جس سے ان کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

اس کے برعکس، اضطراب، افسردگی یا مسلسل ذہنی دباؤ سیکھنے کی صلاحیت، یادداشت اور کام کی استعداد کو متاثر کر سکتے ہیں، جس کے نتیجے میں تعلیمی یا پیشہ ورانہ مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔ اس لیے تعلیمی اداروں اور کام کی جگہوں پر ذہنی صحت کے فروغ اور معاون ماحول کی فراہمی نہایت ضروری ہے۔

- **فیصلہ سازی اور جذباتی نظم وضبط پر اثرات (Influence on Decision-Making and Emotional Regulation)**

ذہنی صحت انسان کی سوچنے، سمجھنے اور مناسب فیصلے کرنے کی صلاحیت کو براہِ راست متاثر کرتی ہے۔ ایک ذہنی طور پر صحت مند فرد حالات کا حقیقت پسندانہ تجزیہ کرتا ہے اور اپنے جذبات کو متوازن رکھتے ہوئے بہتر فیصلے کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اس کے برعکس، ذہنی عوارض یا شدید نفسیاتی دباؤ کی صورت میں فیصلہ سازی، توجہ اور جذباتی توازن متاثر ہو سکتا ہے، جس سے فرد کی ذاتی اور سماجی زندگی میں مختلف مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس لیے جذباتی نظم وضبط اور مثبت سوچ کو فروغ دینا اچھی ذہنی صحت کی بنیادی ضرورت ہے۔

- **سماجی اور معاشی اثرات (Social and Economic Consequences)**

ذہنی صحت کے مسائل صرف فرد تک محدود نہیں رہتے بلکہ ان کے اثرات خاندان، معاشرے اور معیشت تک پھیل جاتے ہیں۔ ذہنی عوارض کی وجہ سے تعلیمی اور پیشہ ورانہ کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے، جس سے پیداواری صلاحیت میں کمی اور معاشی نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

اس کے علاوہ، ذہنی بیماریوں سے متعلق معاشرتی بدنامی (Stigma)، سماجی تنہائی، خاندانی تنازعات اور سماجی ہم آہنگی میں کمی جیسے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا، ذہنی صحت کا فروغ نہ صرف انفرادی بلکہ سماجی اور قومی ترقی کے لیے بھی ناگزیر ہے۔

مندرجہ بالا بحث سے واضح ہوتا ہے کہ ذہنی صحت انسان کی ذاتی، تعلیمی، پیشہ ورانہ اور سماجی زندگی کے ہر پہلو پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ اچھی ذہنی صحت نہ صرف فرد کی پیداواری صلاحیت اور معیارِ زندگی میں اضافہ کرتی ہے بلکہ ایک متوازن، خوش حال اور ترقی یافتہ معاشرے کی تشکیل میں بھی بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔

1.2.5 ذہنی صحت میں جینیات، ماحول اور طرزِ زندگی کا کردار

(Role of Genetics, Environment, and Lifestyle in Mental Health)

ذہنی صحت ایک پیچیدہ اور کثیر الجہتی تصور ہے، جس پر مختلف حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق کسی فرد کی ذہنی صحت صرف موروثی خصوصیات یا بیرونی حالات کا نتیجہ نہیں ہوتی، بلکہ جینیاتی عوامل، ماحول اور طرزِ زندگی کے باہمی تعامل سے تشکیل پاتی ہے۔ ان عوامل کو سمجھنا ذہنی صحت کے فروغ اور ذہنی عوارض کی روک تھام کے لیے نہایت اہم ہے۔

- **جینیاتی اور حیاتیاتی عوامل (Genetic and Biological Factors)**

جینیاتی عوامل (Genetic Factors) سے مراد وہ موروثی خصوصیات ہیں جو والدین سے اولاد میں منتقل ہوتی ہیں۔ بعض ذہنی عوارض، مثلاً افسردگی، اضطرابی عوارض اور دو قطبی عارضہ (Bipolar Disorder)، بعض اوقات خاندانی تاریخ کی وجہ سے پیدا ہونے کا امکان رکھتے ہیں۔ تاہم، صرف موروثیت ہی ذہنی بیماری کا سبب نہیں بنتی بلکہ اس کے ساتھ دیگر عوامل بھی کارفرما ہوتے ہیں۔

اسی طرح دماغ کی ساخت، اعصابی نظام (Nervous System) اور دماغی کیمیائی مادّوں (Neurotransmitters) میں عدم توازن بھی ذہنی صحت پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر سیر ٹونن (Serotonin) اور ڈوپامین (Dopamine) جیسے کیمیائی مادّوں کی مقدار میں تبدیلی بعض ذہنی عوارض سے وابستہ پائی جاتی ہے۔

- **ماحولیاتی اور سماجی اثرات (Environmental and Social Influences)**

انسان جس ماحول میں پرورش پاتا ہے، وہ اس کی ذہنی صحت پر گہرا اثر ڈالتا ہے۔ خاندانی ماحول، تعلیمی حالات، معاشرتی تعلقات، معاشی مشکلات، ملازمت کا دباؤ اور سماجی معاونت جیسے عوامل ذہنی صحت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

مثبت اور معاون ماحول انسان میں خود اعتمادی، جذباتی استحکام اور بہتر سماجی تعلقات پیدا کرتا ہے، جبکہ گھریلو تنازعات، غربت، تشدد، امتیازی سلوک، سماجی تنہائی یا صدمہ خیز واقعات ذہنی مسائل کے خطرات میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

- **طرزِ زندگی کے عوامل (Lifestyle Factors: Diet, Sleep, Physical Activity, and Substance Use)**

صحت مند طرزِ زندگی ذہنی صحت کے فروغ میں بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ متوازن غذا (Balanced Diet)، مناسب نیند، باقاعدہ جسمانی سرگرمی اور نقصان دہ عادات سے اجتناب ذہنی سکون اور جذباتی استحکام کو بہتر بنانے میں معاون ہوتے ہیں۔

  - **متوازن غذا:** ضروری غذائی اجزاء دماغی افعال اور جذباتی توازن کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔
  - **مناسب نیند:** معیاری اور بھرپور نیند ذہنی اور جسمانی بحالی کے لیے ضروری ہے۔

- **جسمانی سرگرمی :** باقاعدہ ورزش ذہنی دباؤ کم کرنے اور خوشی کے احساسات پیدا کرنے والے ہارمونز کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔
- **نشہ آور اشیاء کا استعمال :** الکحل، تمباکو اور دیگر منشیات کا استعمال ذہنی صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتا ہے اور مختلف ذہنی عوارض کے خطرات میں اضافہ کر سکتا ہے۔

- **جینیات، ماحول اور طرزِ زندگی کا باہمی تعلق (Interaction among Genetics, Environment, and Lifestyle)**

ذہنی صحت پر جینیات، ماحول اور طرزِ زندگی الگ الگ نہیں بلکہ باہمی طور پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر کسی فرد میں موروثی طور پر کسی ذہنی عارضے کا رجحان موجود ہو، تو مثبت خاندانی ماحول، صحت مند طرزِ زندگی اور مناسب سماجی معاونت اس خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ اسی طرح منفی ماحول اور غیر صحت مند عادات بعض اوقات ذہنی مسائل کے امکانات کو بڑھا سکتی ہیں۔

لہٰذا، ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ان تینوں عوامل کے درمیان توازن پیدا کرنا ضروری ہے۔ متوازن طرزِ زندگی، مثبت سماجی تعلقات اور بروقت مشاورت کے ذریعے نہ صرف ذہنی صحت کو بہتر بنایا جا سکتا ہے بلکہ بہت سے ذہنی عوارض کی روک تھام بھی ممکن ہے۔

اس طرح واضح ہوتا ہے کہ ذہنی صحت کی تشکیل میں جینیاتی، ماحولیاتی اور طرزِ زندگی کے عوامل باہم مربوط کردار ادا کرتے ہیں۔ ان عوامل کے بارے میں درست آگاہی اور صحت مند طرزِ زندگی کا اختیار کرنا نہ صرف ذہنی عوارض کے خطرات کو کم کرتا ہے بلکہ فرد کی مجموعی فلاح و بہبود اور معیارِ زندگی کو بھی بہتر بناتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)

1. اضطرابی عوارض (Anxiety Disorders) سے کیا مراد ہے؟ اس کی کوئی چار عام علامات تحریر کیجیے۔
2. افسردگی (Depression) کی تعریف کیجیے اور اس کی کوئی چار نمایاں علامات بیان کیجیے۔
3. بعد از صدمہ ذہنی دباؤ (PTSD) کن حالات میں پیدا ہو سکتا ہے؟ اس کی کوئی تین علامات تحریر کیجیے۔

1.3 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ذہنی صحت کے بنیادی تصور، اس کی تعریف اور انفرادی و سماجی زندگی میں اس کی اہمیت کا تفصیلی مطالعہ کیا گیا۔ واضح کیا گیا کہ ذہنی صحت صرف ذہنی بیماریوں کی عدم موجودگی کا نام نہیں بلکہ ایک ایسی مثبت کیفیت ہے جو انسان کو اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے، زندگی کے مسائل کا مقابلہ کرنے اور معاشرے میں مؤثر کردار ادا کرنے کے قابل بناتی ہے۔ اس ضمن میں عالمی ادارۂ صحت (WHO)، کارل مینینجر اور جے۔ اے۔ ہیڈ فیلڈ کی تعریفوں کا بھی جائزہ پیش کیا گیا۔

اکائی میں اچھی ذہنی صحت کی خصوصیات، انفرادی اور سماجی فلاح و بہبود میں اس کی اہمیت اور معیارِ زندگی سے اس کے گہرے تعلق کو بیان کیا گیا۔ اس کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت سے متعلق عام غلط فہمیوں اور معاشرتی بدنامی (Stigma) کے مفہوم، اسباب، نتائج اور ان کے تدارک کے لیے آگاہی اور قبولیت کے فروغ کی ضرورت پر بھی روشنی ڈالی گئی۔

مزید برآں، ذہنی عوارض کی بنیادی درجہ بندی، جن میں اضطرابی عوارض، افسردگی، بعد از صدمہ ذہنی دباؤ (PTSD) اور دو قطبی عارضہ

شامل ہیں، کا تعارف پیش کیا گیا۔ ان عوارض کی عمومی علامات، ابتدائی تشخیص کی اہمیت اور بروقت مداخلت کے فوائد کو بھی واضح کیا گیا۔ آخر میں یہ بیان کیا گیا کہ جینیاتی، ماحولیاتی اور طرزِ زندگی کے عوامل باہمی تعامل کے ذریعے ذہنی صحت کی تشکیل کرتے ہیں اور ایک صحت مند طرزِ زندگی ذہنی فلاح و بہبود کے فروغ میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔

1.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ مکمل کرنے کے بعد متعلم:

ذہنی صحت کے تصور، مفہوم اور تعریف کی وضاحت کر سکے گا۔

انفرادی اور سماجی زندگی میں ذہنی صحت کی اہمیت کو بیان کر سکے گا۔

اچھی ذہنی صحت کی بنیادی خصوصیات کی نشاندہی کر سکے گا۔

کی وضاحت کر سکے گا۔ (Stigma) ذہنی صحت سے متعلق عام غلط فہمیوں اور معاشرتی بدنامی

اور دو قطبی عارضہ کا بنیادی تعارف پیش کر سکے گا۔ PTSD ذہنی عوارض کی اہم اقسام، مثلاً اضطرابی عوارض، افسردگی،

ذہنی عوارض کی عمومی علامات اور ابتدائی تشخیص کی اہمیت کو بیان کر سکے گا۔

روزمرہ زندگی، تعلیم، پیشہ ورانہ کارکردگی اور سماجی تعلقات پر ذہنی صحت کے اثرات کا تجزیہ کر سکے گا۔

ذہنی صحت کی تشکیل اور تحفظ میں جینیاتی، ماحولیاتی اور طرزِ زندگی کے عوامل کے کردار کی وضاحت کر سکے گا۔

1.5 فرہنگ (Glossary)

اصطلاح	مفہوم
ذہنی صحت (Mental Health)	ذہنی، جذباتی اور سماجی فلاح و بہبود کی ایسی کیفیت جس میں فرد اپنی صلاحیتوں کو مؤثر انداز میں استعمال کر سکے۔
ذہنی عوارض (Mental Health Disorders)	نفسیاتی یا جذباتی کیفیات جو فرد کی سوچ، احساسات اور رویّوں کو متاثر کرتی ہیں۔
اضطراب (Anxiety)	غیر معمولی خوف، بے چینی یا مسلسل تشویش کی کیفیت۔
اضطرابی عوارض (Anxiety Disorders)	ایسے ذہنی عوارض جن میں فرد حد سے زیادہ خوف یا پریشانی محسوس کرتا ہے۔
افسردگی (Depression)	ایک ذہنی عارضہ جس میں مسلسل اداسی، مایوسی اور دلچسپی کی کمی پائی جاتی ہے۔

بعد از صدمہ ذہنی دباؤ (Post-Traumatic Stress Disorder – PTSD)	کسی شدید صدمہ خیز واقعے کے بعد پیدا ہونے والا ذہنی عارضہ۔
دو قطبی عارضہ (Bipolar Disorder)	ایک ذہنی بیماری جس میں مزاج میں شدید اتار چڑھاؤ پیدا ہوتا ہے۔
معاشرتی بدنامی (Stigma)	ذہنی بیماریوں سے متاثرہ افراد کے ساتھ منفی رویّے یا امتیازی سلوک۔
غلط فہمیاں (Misconceptions)	کسی موضوع کے بارے میں غیر درست یا نامکمل تصورات۔
ابتدائی تشخیص (Early Recognition)	بیماری یا مسئلے کی علامات کو ابتدائی مرحلے میں پہچاننے کا عمل۔
مداخلت (Intervention)	مسئلے کے تدارک کے لیے بروقت پیشہ ورانہ یا علاجی اقدامات۔
جینیاتی عوامل (Genetic Factors)	موروثی خصوصیات جو والدین سے اولاد میں منتقل ہوتی ہیں۔
ماحولیاتی عوامل (Environmental Factors)	وہ بیرونی حالات جو فرد کی ذہنی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔
طرزِ زندگی (Lifestyle)	روزمرہ عادات، مثلاً غذا، نیند، جسمانی سرگرمی اور دیگر رویّے، جو صحت کو متاثر کرتے ہیں۔
معیارِ زندگی (Quality of Life)	جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی آسودگی کی مجموعی کیفیت۔

1.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی سوالات (Objective Type Questions)

1۔ عالمی ادارۂ صحت (WHO) کے مطابق ذہنی صحت کیا ہے؟

الف) صرف ذہنی بیماریوں کی عدم موجودگی

ب) فلاح و بہبود کی ایسی کیفیت جس میں فرد اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لا سکے

ج) جسمانی صحت کی ایک قسم

د) صرف جذباتی سکون

2۔ کارل مینینجر کے مطابق ذہنی صحت سے مراد ہے:

الف) جسمانی تندرستی

ب) ماحول اور دوسروں کے ساتھ مؤثر اور خوشگوار ہم آہنگی

ج) معاشی خوش حالی

د) صرف مثبت سوچ

3۔ درج ذیل میں سے کون سی اچھی ذہنی صحت کی خصوصیت ہے؟

الف) سماجی تنہائی

ب) جذبات پر مناسب کنٹرول

ج) ہر وقت غصہ کرنا

د) حقیقت سے فرار

4۔ ذہنی صحت سے متعلق غلط فہمی (Misconception) سے کیا مراد ہے؟

الف) سائنسی حقیقت

ب) درست معلومات

ج) غیر درست یا ادھورا تصور

د) طبی تشخیص

5۔ معاشرتی بدنامی (Stigma) کا ایک اہم نتیجہ کیا ہے؟

الف) بروقت علاج حاصل کرنا

ب) ذہنی مسائل کو چھپانا

ج) سماجی تعاون میں اضافہ

د) خود اعتمادی میں اضافہ

6۔ درج ذیل میں سے کون سا اضطرابی عارضے (Anxiety Disorder) کی عام علامت ہے؟

الف) مسلسل بے چینی

ب) ہڈیوں کا درد

ج) بینائی میں کمی

د) بخار

7۔ بعد از صدمہ ذہنی دباؤ (PTSD) عموماً کس کے بعد پیدا ہو سکتا ہے؟

الف) معمول کی روزمرہ سرگرمی

ب) صدمہ خیز یا خوفناک واقعہ

ج) متوازن غذا

د) ورزش

8۔ دو قطبی عارضہ (Bipolar Disorder) کی بنیادی خصوصیت کیا ہے؟

الف) صرف اداسی

ب) صرف خوشی

ج) مزاج میں شدید اتار چڑھاؤ

د) جسمانی کمزوری

9۔ درج ذیل میں سے کون سا ذہنی صحت پر مثبت اثر ڈالتا ہے؟

الف) غیر متوازن غذا

ب) مناسب نیند اور جسمانی سرگرمی

ج) منشیات کا استعمال

د) سماجی تنہائی

10۔ ذہنی صحت کی تشکیل میں کون سے عوامل باہم اثر انداز ہوتے ہیں؟

الف) صرف جینیاتی عوامل

ب) صرف ماحول

ج) صرف طرزِ زندگی

د) جینیات، ماحول اور طرزِ زندگی

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. ذہنی صحت سے کیا مراد ہے؟
2. عالمی ادارۂ صحت (WHO) کی تعریف کے مطابق ذہنی صحت کے دو اہم عناصر بیان کیجیے۔
3. اچھی ذہنی صحت کی کوئی چار خصوصیات تحریر کیجیے۔
4. ذہنی صحت سے متعلق غلط فہمی (Misconception) اور معاشرتی بدنامی (Stigma) میں فرق واضح کیجیے۔
5. اضطرابی عوارض (Anxiety Disorders) سے کیا مراد ہے؟
6. افسردگی (Depression) کی کوئی چار علامات بیان کیجیے۔
7. بعد از صدمہ ذہنی دباؤ (PTSD) کن حالات میں پیدا ہو سکتا ہے؟
8. ابتدائی تشخیص (Early Recognition) کی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیے۔
9. روزمرہ زندگی پر ذہنی صحت کے دو اثرات بیان کیجیے۔
10. ذہنی صحت کی تشکیل میں جینیاتی، ماحولیاتی اور طرزِ زندگی کے عوامل کا کیا کردار ہے؟

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Questions)

1. ذہنی صحت کی تعریف، مفہوم اور اہمیت پر تفصیلی مضمون لکھیے، اور مستند تعریفوں کی روشنی میں اس کی وضاحت کیجیے۔
2. ذہنی صحت سے متعلق عام غلط فہمیوں اور معاشرتی بدنامی (Stigma) کے اسباب، نتائج اور ان کے تدارک کے مختلف طریقوں پر روشنی ڈالیے۔
3. ذہنی عوارض کی درجہ بندی بیان کیجیے اور اضطرابی عوارض، افسردگی، بعد از صدمہ ذہنی دباؤ (PTSD) اور دو قطبی عارضہ (Bipolar Disorder) کا مختصر تعارف پیش کیجیے۔
4. روزمرہ زندگی، تعلیم، پیشہ ورانہ کارکردگی، فیصلہ سازی اور سماجی و معاشی ترقی پر ذہنی صحت کے اثرات کا تنقیدی جائزہ لیجیے۔
5. ذہنی صحت کی تشکیل اور تحفظ میں جینیاتی، ماحولیاتی اور طرزِ زندگی کے عوامل کے کردار پر تفصیلی نوٹ تحریر کیجیے۔

جوابات (Answer Key)

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	ب	ب	ب	ج	ب	الف	ب	ج	ب	د

1.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

الف) کتب (Books)

1. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing [8].
2. Barlow, D. H., Durand, V. M., & Hofmann, S. G. (2022). *Psychopathology: An integrative approach to mental disorders* (9th ed.). Cengage Learning.
3. Comer, R. J., & Comer, J. S. (2021). *Abnormal psychology* (11th ed.). Worth Publishers.
4. Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
5. Myers, D. G., DeWall, C. N., & Gruber, J. (2023). *Psychology* (14th ed.). Worth Publishers.
6. Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2021). *Abnormal psychology in a changing world* (11th ed.). Pearson.

7. Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). Wolters Kluwer.
8. Seligman, M. E. P., & Reichenberg, L. W. (2015). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills* (4th ed.). Pearson.

ب) تحقیقی مضامین و جرائد (Research Journals and Articles)

1. **World Psychiatry**
   (Official Journal of the World Psychiatric Association)
2. **Journal of Mental Health**
3. **International Journal of Mental Health Systems**
4. **The Lancet Psychiatry**
5. **Indian Journal of Psychiatry**
6. **Asian Journal of Psychiatry**

ج) بین الاقوامی رپورٹس اور سرکاری دستاویزات (International Reports and Official Documents)

1. National Institute of Mental Health. (2024). *Mental health information*. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. https://www.nimh.nih.gov/health
2. UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. unicef.org
3. World Health Organization. (2021). *Comprehensive mental health action plan 2013–2030*. who.int
4. World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. who.int

د) مفید ویب وسائل (Useful Online Resources)

- World Health Organization (WHO): https://www.who.int/health-topics/mental-health
- National Institute of Mental Health (NIMH): https://www.nimh.nih.gov
- American Psychological Association (APA): https://www.apa.org
- Mental Health Foundation (UK): https://www.mentalhealth.org.uk

اکائی 2۔ تناؤ اور اس کے اثرات کو سمجھنا

(Understanding Stress and Its Impact)

اکائی کے اجزاء:

2.0 تمہید (Introduction)

2.1 مقاصد (Objectives)

2.2 تناؤ کو سمجھنا (Understanding Stress)

2.2.1 تناؤ کی تعریف اور اقسام (Definition and Types of Stress)

2.2.2 ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں تناؤ کے اسباب

(Causes of Stress in Personal and Professional Life)

2.2.3 تناؤ کے جسمانی اور نفسیاتی اثرات (Physiological and Psychological Effects of Stress)

2.2.4 تناؤ اور ذہنی و جسمانی صحت کے مسائل سے اس کا تعلق

(Stress and Its Link to Mental and Physical Health Conditions)

2.2.5 تناؤ میں کمی اور اس کے نظم و نسق میں مشاورت کا کردار

(Role of Counselling in Stress Reduction and Management)

2.3 خلاصہ (Summary)

2.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

2.5 فرہنگ (Glossary)

2.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

2.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

2.0 تمہید (Introduction)

تناؤ (Stress) موجودہ دور کی زندگی کا ایک عام اور اہم حصہ ہے، جس کا سامنا تقریباً ہر فرد کو زندگی کے مختلف مراحل میں کرنا پڑتا ہے۔ تیز رفتار طرزِ زندگی، تعلیمی اور پیشہ ورانہ ذمہ داریاں، معاشی مسائل، خاندانی تقاضے اور سماجی توقعات انسان پر مختلف نوعیت کے تناؤ پیدا

کرتے ہیں۔ اگرچہ تناؤ کو عموماً منفی انداز میں دیکھا جاتا ہے، لیکن بعض حالات میں یہ انسان کو بہتر کارکردگی اور اہداف کے حصول کے لیے متحرک بھی کرتا ہے۔ تناؤ دراصل جسم اور ذہن کا ایک فطری ردِّ عمل (Natural Response) ہے، جو کسی چیلنج، تبدیلی، خطرے یا مطالبے (Demand) کے جواب میں ظاہر ہوتا ہے۔ مناسب حد تک تناؤ انسان کو چوکنا، متحرک اور ذمہ دار بناتا ہے، لیکن جب یہ حد سے بڑھ جائے یا طویل عرصے تک برقرار رہے تو اس کے منفی اثرات جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی صحت پر مرتب ہو سکتے ہیں۔ ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے فروغ کے لیے تناؤ کی نوعیت، اسباب اور اثرات کو سمجھنا نہایت ضروری ہے۔ رہنمائی و مشاورت (Guidance and Counselling) کے شعبے سے وابستہ افراد کے لیے بھی یہ فہم اہم ہے تاکہ وہ تناؤ کا سامنا کرنے والے افراد کی مؤثر رہنمائی اور معاونت کر سکیں۔ اس اکائی میں تناؤ کے مفہوم اور مختلف اقسام، ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں اس کے اسباب، جسمانی اور نفسیاتی اثرات، ذہنی و جسمانی صحت سے اس کے تعلق اور تناؤ کے نظم و نسق میں مشاورت (Counselling) کے کردار کا تفصیلی مطالعہ کیا جائے گا۔

2.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کا مطالعہ مکمل کرنے کے بعد متعلم:

- تناؤ (Stress) کے تصور اور مفہوم کی وضاحت کر سکے گا۔
- تناؤ کی مختلف اقسام میں امتیاز کر سکے گا۔
- ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں تناؤ کے عام اسباب کی نشاندہی کر سکے گا۔
- تناؤ کے جسمانی (Physiological) اور نفسیاتی (Psychological) اثرات کی وضاحت کر سکے گا۔
- تناؤ اور ذہنی و جسمانی صحت کے مسائل کے درمیان تعلق کا تجزیہ کر سکے گا۔
- تناؤ میں کمی اور اس کے نظم و نسق میں مشاورت (Counselling) کے کردار کو بیان کر سکے گا۔

2.2 تناؤ کو سمجھنا (Understanding Stress)

تناؤ (Stress) انسانی زندگی کا ایک عام اور فطری حصہ ہے، جس کا سامنا ہر فرد کو مختلف حالات اور مواقع پر کرنا پڑتا ہے۔ جب انسان کسی چیلنج، تبدیلی، مطالبے یا مشکل صورتحال کا سامنا کرتا ہے تو اس کا جسم اور ذہن ایک مخصوص ردِّ عمل ظاہر کرتے ہیں، جسے تناؤ کہا جاتا ہے۔ اگرچہ مناسب حد تک تناؤ انسان کو متحرک اور فعال بناتا ہے، لیکن ضرورت سے زیادہ یا طویل المدتی تناؤ جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس حصے میں تناؤ کے مفہوم، تعریف اور مختلف اقسام کا مطالعہ کیا جائے گا۔

2.2.1 تناؤ کی تعریف اور اقسام (Definition and Types of Stress)

تناؤ (Stress) ایک ایسی جسمانی اور نفسیاتی کیفیت ہے جو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب فرد اپنے ماحول کی کسی صورتِ حال، چیلنج یا

مطالبے کو اپنی صلاحیتوں یا وسائل کے لیے مشکل یا خطرناک محسوس کرتا ہے۔ تناؤ زندگی کا ایک فطری حصہ ہے اور بعض اوقات یہ انسان کو بہتر کارکردگی اور مسائل کے حل کے لیے متحرک بھی کرتا ہے۔

2.2.1.1 تناؤ کی چند تعریفیں (Some Definitions of Stress)

1۔ ہینس سیلے: (Hans Selye)

"Stress is the non-specific response of the body to any demand placed upon it."

"تناؤ جسم کا کسی بھی قسم کے مطالبے یا چیلنج کے مقابلے میں ظاہر ہونے والا غیر مخصوص ردِّ عمل ہے۔"

2۔ رچرڈ لازرس: (Richard Lazarus)

"Stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering well-being."

"تناؤ فرد اور ماحول کے درمیان ایسا تعلق ہے جسے فرد اپنی صلاحیتوں یا وسائل سے زیادہ بوجھل یا اپنی فلاح و بہبود کے لیے خطرہ تصور کرتا ہے۔"

3۔ امریکن سائیکولوجیکل ایسوسی ایشن: (American Psychological Association - APA)

"Stress is the physiological or psychological response to internal or external stressors."

"تناؤ اندرونی یا بیرونی تناؤ پیدا کرنے والے عوامل کے جواب میں جسمانی یا نفسیاتی ردِّ عمل کا نام ہے۔"

2.2.1.2 تناؤ کا مفہوم اور تصور (Meaning and Concept of Stress)

تناؤ ایک ایسی کیفیت ہے جو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب فرد کو یہ محسوس ہو کہ اس سے کیے جانے والے مطالبات اس کی موجودہ صلاحیتوں، وسائل یا برداشت سے زیادہ ہیں۔ یہ کیفیت جسمانی، ذہنی، جذباتی اور رویّہ جاتی سطح پر مختلف ردِّ عمل پیدا کر سکتی ہے۔

تناؤ ہمیشہ منفی نہیں ہوتا۔ بعض اوقات معتدل تناؤ انسان کو زیادہ محنت کرنے، بہتر منصوبہ بندی کرنے اور اہداف کے حصول کے لیے متحرک کرتا ہے۔ تاہم جب تناؤ کی شدت زیادہ ہو جائے یا یہ طویل عرصے تک برقرار رہے تو اس کے منفی اثرات جسمانی صحت، ذہنی سکون، جذباتی توازن اور سماجی تعلقات پر ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

اس طرح تناؤ کو انسانی زندگی کا ایک فطری اور ناگزیر حصہ قرار دیا جا سکتا ہے، لیکن اس کی مؤثر سمجھ اور مناسب نظم و نسق ذہنی صحت اور مجموعی فلاح و بہبود کے لیے ضروری ہے۔

2.2.1.3 تناؤ کی اقسام(Types of Stress)

تناؤ مختلف صورتوں اور شدتوں میں ظاہر ہو سکتا ہے۔ اس کی نوعیت، مدت اور اثرات کی بنیاد پر ماہرین نے تناؤ کی مختلف اقسام بیان کی ہیں۔ ان میں بعض اقسام انسان کی کارکردگی اور ترقی میں معاون ثابت ہوتی ہیں، جبکہ بعض جسمانی اور ذہنی صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتی ہیں۔ تناؤ کی اہم اقسام درج ذیل ہیں:

- **شدید تناؤ(Acute Stress)**

شدید تناؤ تناؤ کی سب سے عام اور عارضی قسم ہے۔ یہ کسی اچانک صورتِ حال، چیلنج یا تناؤ پیدا کرنے والے واقعے کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر امتحان دینا، ملازمت کا انٹرویو، عوامی خطاب، کسی اہم کام کی آخری تاریخ (Deadline) یا اچانک پیش آنے والا حادثہ شدید تناؤ کا سبب بن سکتا ہے۔

اس قسم کے تناؤ میں جسم فوری طور پر ردِّ عمل ظاہر کرتا ہے، جس کے نتیجے میں دل کی دھڑکن تیز ہو سکتی ہے، پسینہ آ سکتا ہے، گھبراہٹ محسوس ہو سکتی ہے اور انسان زیادہ محتاط یا متحرک ہو جاتا ہے۔ چونکہ یہ تناؤ مختصر مدت کے لیے ہوتا ہے، اس لیے عموماً صورتحال کے ختم ہونے کے بعد اس کے اثرات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

شدید تناؤ اگر مناسب حد میں ہو تو انسان کو چوکنا، متحرک اور بہتر کارکردگی کے لیے تیار کرتا ہے، لیکن اس کی شدت زیادہ ہو تو یہ وقتی جسمانی اور ذہنی پریشانی کا سبب بن سکتا ہے۔

- **دائمی تناؤ(Chronic Stress)**

دائمی تناؤ وہ تناؤ ہے جو طویل عرصے تک برقرار رہتا ہے اور انسان کی زندگی کا مستقل حصہ بن جاتا ہے۔ یہ عموماً ایسے مسائل کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے جو جلد حل نہیں ہوتے، مثلاً مسلسل مالی مشکلات، خاندانی تنازعات، ملازمت کا عدم تحفظ، دائمی بیماری یا طویل عرصے تک جاری رہنے والے سماجی مسائل۔

دائمی تناؤ کی وجہ سے انسان مسلسل ذہنی تناؤ، تھکن، بے چینی اور مایوسی محسوس کر سکتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ کیفیت جسمانی صحت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے اور بلند فشارِ خون، دل کی بیماریوں، بے خوابی اور افسردگی جیسے مسائل کو جنم دے سکتی ہے۔

اس لیے دائمی تناؤ کو نظر انداز کرنا نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کی بروقت شناخت اور مناسب نظم و نسق جسمانی اور ذہنی صحت کے تحفظ کے لیے ضروری ہے۔

- **مثبت تناؤ(Eustress)**

مثبت تناؤ ایسی قسم کا تناؤ ہے جو انسان کو ترقی، کامیابی اور بہتر کارکردگی کی طرف راغب کرتا ہے۔ یہ تناؤ اگرچہ تناؤ ہی ہوتا ہے، لیکن اس کے اثرات تعمیری اور فائدہ مند ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر نئی ملازمت کا آغاز، امتحان کی تیاری، شادی، ترقی (Promotion) یا کسی اہم مقصد کے حصول کی کوشش مثبت تناؤ پیدا کر سکتی ہے۔ ایسے مواقع پر انسان خود کو زیادہ متحرک، پُرجوش اور پُراعتماد محسوس کرتا ہے۔

مثبت تناؤ انسان کی تخلیقی صلاحیتوں کو ابھارتا ہے، اس کی کارکردگی میں بہتری پیدا کرتا ہے اور اسے اپنی صلاحیتوں کو بہتر انداز میں استعمال کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔ اسی وجہ سے اسے مفید یا تعمیری تناؤ بھی کہا جاتا ہے۔

- **منفی تناؤ(Distress)**

منفی تناؤ ایسی کیفیت ہے جس میں تناؤ کی شدت فرد کی برداشت اور صلاحیت سے بڑھ جاتی ہے اور وہ اس کا مؤثر انداز میں مقابلہ نہیں کر پاتا۔ یہ تناؤ جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔

مثال کے طور پر ملازمت کا خاتمہ، کسی عزیز کی وفات، شدید معاشی مشکلات، تعلیمی ناکامی یا خاندانی مسائل منفی تناؤ کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس قسم کے تناؤ میں انسان خوف، بے چینی، مایوسی، غصہ، چڑچڑاپن اور بے بسی محسوس کر سکتا ہے۔

اگر منفی تناؤ طویل عرصے تک برقرار رہے تو یہ اضطراب، افسردگی، نیند کی خرابی اور دیگر جسمانی و ذہنی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔ اس لیے اس کی بروقت شناخت اور مناسب تدارک نہایت ضروری ہے۔

مندرجہ بالا بحث سے واضح ہوتا ہے کہ تناؤ کی تمام اقسام یکساں نوعیت کی نہیں ہوتیں۔ بعض اقسام، جیسے مثبت تناؤ، انسان کی ترقی اور بہتر کارکردگی میں معاون ثابت ہوتی ہیں، جبکہ شدید، دائمی اور منفی تناؤ بعض حالات میں جسمانی اور ذہنی صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ لہٰذا تناؤ کی مختلف اقسام اور ان کے اثرات کو سمجھنا مؤثر تناؤ نظم و نسق اور ذہنی فلاح و بہبود کے لیے ضروری ہے۔

2.2.2 ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں تناؤ کے اسباب(Causes of Stress in Personal and Professional Life)

2.2.2.1 تناؤ کے ذاتی اسباب(Personal Causes of Stress)

ذاتی زندگی میں مختلف عوامل انسان کے لیے ذہنی تناؤ کا باعث بن سکتے ہیں۔ یہ عوامل فرد کی جسمانی، جذباتی، تعلیمی، خاندانی اور سماجی زندگی سے تعلق رکھتے ہیں۔ اہم اسباب درج ذیل ہیں:

- **خاندانی مسائل(Family Problems)**

گھریلو تنازعات، میاں بیوی کے اختلافات یا خاندان کے کسی فرد کی بیماری ذہنی تناؤ پیدا کر سکتی ہے۔

مثال : گھر میں مسلسل جھگڑوں کی وجہ سے فرد بے چینی محسوس کر سکتا ہے۔

- **مالی مشکلات(Financial Problems)**

بے روزگاری، قرضے اور بڑھتے ہوئے اخراجات پریشانی اور عدم تحفظ کا باعث بنتے ہیں۔

مثال : ناکافی آمدنی رکھنے والا شخص مسلسل تناؤ کا شکار رہ سکتا ہے۔

- **تعلیمی مسائل(Academic Problems)**

امتحانات، اسائنمنٹس اور تعلیمی کارکردگی سے متعلق خدشات طلبہ میں تناؤ پیدا کرتے ہیں۔

مثال : امتحانات کے دوران طلبہ گھبراہٹ اور بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

• صحت کے مسائل (Health Problems)

جسمانی بیماری یا صحت سے متعلق مسلسل تشویش ذہنی تناؤ کا سبب بن سکتی ہے۔

مثال : دائمی بیماری میں مبتلا افراد اپنی صحت کے بارے میں فکر مند رہتے ہیں۔

• زندگی میں بڑی تبدیلیاں (Major Life Changes)

شادی، طلاق، نئی ملازمت یا کسی عزیز کی وفات جیسے واقعات تناؤ پیدا کر سکتے ہیں۔

مثال : نئے شہر میں منتقل ہونے والا فرد نئے ماحول کی وجہ سے تناؤ محسوس کر سکتا ہے۔

• سماجی تعلقات کے مسائل (Relationship Issues)

دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ اختلافات یا سماجی تنہائی جذباتی تناؤ کا باعث بن سکتی ہے۔

مثال : کسی قریبی دوست سے تعلقات میں خرابی اداسی اور تناؤ پیدا کر سکتی ہے۔

• شخصی خصوصیات (Personal Characteristics)

حد سے زیادہ حساسیت، کمال پسندی اور کم خود اعتمادی بھی تناؤ میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

مثال : کمال پسند افراد معمولی غلطیوں پر بھی زیادہ پریشان ہو جاتے ہیں۔

اس طرح ذاتی زندگی کے مختلف عوامل ذہنی تناؤ پیدا کر سکتے ہیں۔ ان عوامل کی بروقت شناخت اور مثبت انداز میں مقابلہ کرنا بہتر ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے۔

2.2.2.2 خاندانی اور تعلقات سے متعلق تناؤ (Family and Relationship-Related Stress)

خاندان اور سماجی تعلقات انسان کو محبت، تعاون اور جذباتی سکون فراہم کرتے ہیں، لیکن ان تعلقات میں پیدا ہونے والے مسائل ذہنی تناؤ کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس نوعیت کے چند اہم اسباب درج ذیل ہیں:

• میاں بیوی کے درمیان اختلافات (Marital Conflicts)

غلط فہمیاں، اعتماد کی کمی اور مسلسل جھگڑے ذہنی تناؤ پیدا کر سکتے ہیں۔

مثال : بچوں کی پرورش یا گھریلو اخراجات کے بارے میں اختلافات۔

• والدین اور بچوں کے درمیان تنازعات (Parent-Child Conflicts)

توقعات، تعلیمی مسائل اور رویّوں کے اختلافات کشیدگی کا باعث بن سکتے ہیں۔

مثال : والدین کی بلند تعلیمی توقعات پوری نہ ہونے پر تناؤ پیدا ہونا۔

• خاندانی ذمہ داریوں کا بوجھ (Family Responsibilities)

مالی، تعلیمی اور گھریلو ذمہ داریوں کا زیادہ بوجھ ذہنی تناؤ پیدا کر سکتا ہے۔

مثال : خاندان کے واحد کفیل پر بڑھتی ہوئی ذمہ داریاں۔

• طلاق یا علیحدگی (Divorce and Separation)

ازدواجی تعلقات کے خاتمے سے جذباتی اور نفسیاتی تناؤ پیدا ہو سکتا ہے۔

مثال : طلاق کے بعد نئی زندگی سے ہم آہنگ ہونے میں مشکلات۔

• کسی عزیز کی بیماری یا وفات (Illness or Death of a Loved One)

شدید بیماری یا وفات غم، پریشانی اور ذہنی تناؤ کا سبب بنتی ہے۔

مثال : کسی قریبی عزیز کی طویل بیماری کی دیکھ بھال کرنا۔

• دوستی اور سماجی تعلقات کے مسائل (Problems in Friendships and Social Relationships)

غلط فہمیاں، اعتماد کا فقدان یا تعلقات کا خاتمہ تناؤ پیدا کر سکتا ہے۔

مثال : کسی قریبی دوست سے تعلقات خراب ہو جانا۔

• سماجی تنہائی اور تعاون کی کمی (Social Isolation and Lack of Support)

خاندان اور دوستوں کی معاونت نہ ملنے سے تنہائی اور تناؤ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

مثال : نئے شہر میں منتقل ہونے کے بعد خود کو تنہا محسوس کرنا۔

اس طرح خاندانی اور سماجی تعلقات ذہنی صحت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ مثبت تعلقات ذہنی سکون کا باعث بنتے ہیں، جبکہ تعلقات میں مسائل تناؤ اور نفسیاتی پریشانیوں کو جنم دے سکتے ہیں۔

2.2.2.3 تعلیمی اور مالی تناؤ (Academic and Financial Stress)

تعلیمی اور مالی مسائل تناؤ کے عام اسباب میں شمار ہوتے ہیں۔ جب تعلیمی تقاضے یا مالی ذمہ داریاں فرد کی صلاحیتوں اور وسائل سے بڑھ جائیں تو ذہنی تناؤ، بے چینی اور پریشانی پیدا ہو سکتی ہے۔

• امتحانات اور تعلیمی کارکردگی کا تناؤ (Examination and Academic Performance Stress)

امتحانات، اسائنمنٹس اور بہتر نتائج حاصل کرنے کی خواہش طلبہ میں تناؤ پیدا کر سکتی ہے۔

مثال : بورڈ امتحانات کی تیاری کرنے والا طالب علم بے چینی محسوس کر سکتا ہے۔

• زیادہ تعلیمی ذمہ داریاں (Heavy Academic Workload)

کثیر اسائنمنٹس، پراجیکٹس اور تعلیمی سرگرمیاں ذہنی تناؤ کا سبب بن سکتی ہیں۔

مثال : ایک طالب علم کو بیک وقت کئی اسائنمنٹس مکمل کرنے ہوں۔

• والدین اور اساتذہ کی توقعات (Parental and Teacher Expectations)

بلند تعلیمی توقعات طلبہ پر اضافی تناؤ ڈال سکتی ہیں۔

مثال : ہمیشہ اعلیٰ درجات حاصل کرنے کی توقع۔

• مستقبل کے بارے میں خدشات (Concerns about Future Career)

ملازمت، پیشہ ورانہ کامیابی اور مستقبل کے استحکام سے متعلق فکریں تناؤ کا باعث بن سکتی ہیں۔

مثال : آخری سال کا طالب علم اپنے مستقبل کے بارے میں پریشان ہو سکتا ہے۔

• مالی مشکلات (Financial Difficulties)

کم آمدنی، بڑھتے ہوئے اخراجات اور قرضے ذہنی تناؤ پیدا کر سکتے ہیں۔

مثال : محدود آمدنی میں گھریلو اخراجات پورے کرنے کی کوشش۔

• تعلیمی اخراجات (Educational Expenses)

فیس، کتابوں اور دیگر تعلیمی ضروریات کے اخراجات بھی پریشانی کا سبب بن سکتے ہیں۔

مثال : یونیورسٹی فیس ادا کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا۔

• بے روزگاری اور ملازمت کا عدم تحفظ (Unemployment and Job Insecurity)

بے روزگاری یا ملازمت ختم ہونے کا خوف فرد کو غیر محفوظ محسوس کرا سکتا ہے۔

مثال : ملازمت کے مستقبل کے بارے میں غیر یقینی صورتحال۔

• مالی ذمہ داریوں کا بوجھ (Burden of Financial Responsibilities)

گھریلو اخراجات، بچوں کی تعلیم اور طبی ضروریات کی ذمہ داریاں تناؤ پیدا کر سکتی ہیں۔

مثال : خاندان کے واحد کفیل پر بڑھتی ہوئی مالی ذمہ داریاں۔

اس طرح تعلیمی اور مالی مسائل فرد کی ذہنی صحت اور جذباتی استحکام کو متاثر کر سکتے ہیں۔ مناسب منصوبہ بندی، مثبت سوچ اور سماجی معاونت کے ذریعے ان کے منفی اثرات کو کم کیا جا سکتا ہے۔

2.2.2.4 پیشہ ورانہ اور ملازمت سے متعلق تناؤ (Workplace and Occupational Stress)

پیشہ ورانہ اور ملازمت سے متعلق تناؤ (Workplace and Occupational Stress) اس وقت پیدا ہوتا ہے جب ملازمت یا پیشے سے وابستہ ذمہ داریاں، توقعات اور کام کے حالات فرد کی صلاحیتوں، وسائل یا برداشت سے بڑھ جائیں۔ موجودہ دور میں تیز رفتار پیشہ ورانہ ماحول، بڑھتی ہوئی مسابقت اور کارکردگی کے بلند معیار کے باعث بہت سے افراد اس قسم کے تناؤ کا سامنا کرتے ہیں۔ اگر یہ تناؤ طویل عرصے

تک برقرار رہے تو یہ فرد کی ذہنی اور جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ اس کی کارکردگی کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔

• زیادہ کام کا بوجھ (Excessive Workload)

جب کسی فرد کو اس کی استعداد سے زیادہ کام سونپ دیا جائے یا مختصر وقت میں متعدد ذمہ داریاں پوری کرنے کی توقع کی جائے تو وہ تناؤ محسوس کر سکتا ہے۔

مثال : ایک استاد کو تدریسی ذمہ داریوں کے ساتھ امتحانی کام، انتظامی امور اور تحقیقی سرگرمیاں بھی انجام دینا ہوں تو وہ ذہنی تناؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔

• وقت کی کمی اور سخت آخری تاریخیں (Time Pressure and Deadlines)

کام کو مقررہ وقت میں مکمل کرنے کا تناؤ ملازمین میں بے چینی اور ذہنی تناؤ پیدا کر سکتا ہے، خصوصاً جب وقت کم اور کام زیادہ ہو۔

مثال : کسی ادارے میں رپورٹ جمع کرانے کی آخری تاریخ قریب ہونے پر ملازمین اضافی تناؤ محسوس کر سکتے ہیں۔

• ملازمت کا عدم تحفظ (Job Insecurity)

ملازمت کے برقرار رہنے کے بارے میں غیر یقینی صورتحال یا ملازمت ختم ہونے کا خدشہ بھی تناؤ کا ایک اہم سبب ہے۔

مثال : تنظیمی تبدیلیوں یا عملے میں کمی کے دوران ملازمین اپنی ملازمت کے مستقبل کے بارے میں پریشان رہ سکتے ہیں۔

• کردار کا ابہام اور ذمہ داریوں کا تضاد (Role Ambiguity and Role Conflict)

جب ملازم کو اپنی ذمہ داریوں کے بارے میں واضح معلومات نہ ہوں یا مختلف افراد کی متضاد توقعات کا سامنا ہو تو تناؤ پیدا ہو سکتا ہے۔

مثال : اگر ایک ملازم کو مختلف افسران کی جانب سے متضاد ہدایات ملیں تو وہ الجھن اور ذہنی تناؤ محسوس کر سکتا ہے۔

• کام کی جگہ پر باہمی تعلقات کے مسائل (Interpersonal Problems at Workplace)

ساتھی ملازمین یا افسران کے ساتھ اختلافات، نامناسب رویّے یا مؤثر ابلاغ کی کمی بھی ذہنی تناؤ کا سبب بن سکتی ہے۔

مثال : اگر کسی ملازم کو اپنے اعلیٰ افسر کی جانب سے مسلسل تنقید یا غیر منصفانہ سلوک کا سامنا ہو تو اس کی ذہنی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔

• کام اور ذاتی زندگی میں عدم توازن (Work-Life Imbalance)

جب پیشہ ورانہ ذمہ داریاں ذاتی اور خاندانی زندگی کے لیے وقت اور توانائی کو محدود کر دیں تو فرد تناؤ محسوس کر سکتا ہے۔

ایک ملازم جو روزانہ طویل اوقات تک کام کرتا ہو، اپنے خاندان کے لیے مناسب وقت نہ نکال پانے کی وجہ سے ذہنی تناؤ کا شکار ہو سکتا : مثال ہے۔

• ترقی اور کارکردگی سے متعلق تناؤ (Performance and Promotion Pressure)

بہتر کارکردگی دکھانے، اہداف حاصل کرنے اور ترقی کے مواقع حاصل کرنے کی کوشش بھی بعض اوقات تناؤ کا باعث بنتی ہے۔

کی تیاری کر رہا ہو، اضافی تناؤ محسوس کر سکتا ہے۔ (Performance Appraisal) ایک ملازم جو سالانہ کارکردگی کے جائزے : مثال

• غیر موافق کام کا ماحول (Unfavourable Working Conditions)

کام کی جگہ پر ناکافی سہولیات، شور، غیر محفوظ ماحول یا نامناسب انتظامی نظام بھی ملازمین میں تناؤ پیدا کر سکتے ہیں۔
ایک فیکٹری میں غیر محفوظ حالات یا ضرورت سے زیادہ شور ملازمین کے ذہنی اور جسمانی سکون کو متاثر کر سکتا ہے۔ :مثال
مندرجہ بالا بحث سے واضح ہوتا ہے کہ پیشہ ورانہ اور ملازمت سے متعلق تناؤ مختلف عوامل کے نتیجے میں پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر اس تناؤ کا مناسب نظم و نسق نہ کیا جائے تو یہ فرد کی صحت، کارکردگی اور ملازمت سے اطمینان کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس لیے صحت مند کام کے ماحول، مؤثر ابلاغ، مناسب کام کی تقسیم اور کام و ذاتی زندگی میں توازن کو فروغ دینا پیشہ ورانہ تناؤ میں کمی کے لیے ضروری ہے۔

2.2.2.5 تناؤ پیدا کرنے والے سماجی اور ماحولیاتی عوامل

(Social and Environmental Factors Contributing to Stress)

انسان ایک سماجی مخلوق ہے اور اس کی زندگی مختلف سماجی اور ماحولیاتی عوامل سے متاثر ہوتی ہے۔ بعض اوقات معاشرتی حالات، سماجی تعلقات اور اردگرد کا ماحول ایسے مسائل پیدا کرتے ہیں جو ذہنی تناؤ کا سبب بنتے ہیں۔ اگر یہ عوامل طویل عرصے تک موجود رہیں تو ان کے منفی اثرات فرد کی ذہنی، جذباتی اور جسمانی صحت پر مرتب ہو سکتے ہیں۔

• سماجی تناؤ اور معاشرتی توقعات (Social Pressure and Societal Expectations)

معاشرے میں موجود مختلف توقعات اور معیار بعض افراد کے لیے تناؤ کا باعث بن سکتے ہیں۔ لوگ اکثر دوسروں کی توقعات پر پورا اترنے یا سماجی قبولیت حاصل کرنے کی کوشش میں ذہنی تناؤ محسوس کرتے ہیں۔

مثال : ایک طالب علم یا نوجوان اپنے خاندان اور معاشرے کی اعلیٰ تعلیمی یا پیشہ ورانہ توقعات کی وجہ سے تناؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔

• سماجی تنہائی (Social Isolation)

انسان کو جذباتی سکون اور ذہنی استحکام کے لیے سماجی تعلقات کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب فرد خود کو تنہا محسوس کرتا ہے یا اسے مناسب سماجی تعاون حاصل نہیں ہوتا تو اس کے تناؤ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

مثال : کسی نئے شہر میں منتقل ہونے والا فرد، جہاں اس کے دوست اور رشتہ دار موجود نہ ہوں، تنہائی اور تناؤ محسوس کر سکتا ہے۔

• امتیازی سلوک اور سماجی ناانصافی (Discrimination and Social Injustice)

نسل، مذہب، جنس، زبان یا سماجی حیثیت کی بنیاد پر امتیازی سلوک افراد میں احساسِ محرومی، بے چینی اور ذہنی تناؤ پیدا کر سکتا ہے۔

مثال : کسی فرد کو اس کی سماجی یا معاشی حیثیت کی وجہ سے نظر انداز کیا جائے تو وہ ذہنی پریشانی کا شکار ہو سکتا ہے۔

• غربت اور معاشی عدم استحکام (Poverty and Economic Instability)

غربت، مہنگائی، وسائل کی کمی اور معاشی غیر یقینی صورتحال بھی تناؤ پیدا کرنے والے اہم سماجی عوامل ہیں۔ یہ حالات فرد کی بنیادی ضروریات کی تکمیل کو مشکل بنا دیتے ہیں۔

مثال : ایک خاندان جو روزمرہ اخراجات پورے کرنے میں مشکلات کا سامنا کر رہا ہو، مسلسل ذہنی تناؤ محسوس کر سکتا ہے۔

• شور اور آلودگی (Noise and Pollution)

شہری زندگی میں شور، فضائی آلودگی، ٹریفک کا ہجوم اور ماحولیاتی آلودگی ذہنی سکون کو متاثر کر سکتے ہیں اور تناؤ میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

مثال : مصروف شاہراہوں یا صنعتی علاقوں کے قریب رہنے والے افراد مسلسل شور اور آلودگی کی وجہ سے ذہنی تناؤ محسوس کر سکتے ہیں۔

• قدرتی آفات اور ہنگامی حالات (Natural Disasters and Emergencies)

زلزلے، سیلاب، طوفان، وبائی امراض اور دیگر ہنگامی حالات انسان میں خوف، عدم تحفظ اور ذہنی تناؤ پیدا کر سکتے ہیں۔

مثال : سیلاب یا زلزلے سے متاثرہ افراد اکثر طویل عرصے تک نفسیاتی تناؤ اور بے چینی کا سامنا کرتے ہیں۔

• غیر محفوظ ماحول (Unsafe Environment)

جرائم، تشدد، عدم تحفظ اور سماجی بدامنی بھی افراد کی ذہنی صحت کو متاثر کر سکتی ہے۔ جب انسان خود کو غیر محفوظ محسوس کرتا ہے تو اس میں خوف اور تناؤ پیدا ہونا فطری امر ہے۔

مثال : ایسے علاقوں میں رہنے والے افراد جہاں جرائم کی شرح زیادہ ہو، اکثر مسلسل ذہنی تناؤ کا شکار رہتے ہیں۔

• سوشل میڈیا اور ڈیجیٹل تناؤ (Social Media and Digital Stress)

موجودہ دور میں سوشل میڈیا کا بڑھتا ہوا استعمال بھی تناؤ کا ایک اہم سبب بن گیا ہے۔ دوسروں سے مسلسل موازنہ، منفی تبصرے، غلط معلومات اور آن لائن تناؤ افراد کی ذہنی صحت کو متاثر کر سکتے ہیں۔

مثال : ایک نوجوان جو سوشل میڈیا پر دوسروں کی کامیابیوں کا مسلسل موازنہ اپنی زندگی سے کرتا ہے، احساسِ کمتری اور ذہنی تناؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔

مندرجہ بالا بحث سے واضح ہوتا ہے کہ سماجی اور ماحولیاتی عوامل انسان کی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اگرچہ بعض عوامل فرد کے اختیار سے باہر ہوتے ہیں، تاہم مثبت سماجی تعلقات، معاون ماحول، مناسب آگاہی اور مؤثر مقابلہ جاتی حکمتِ عملیوں (Coping Strategies) کے ذریعے ان کے منفی اثرات کو کم کیا جا سکتا ہے۔

اس طرح دیکھا جا سکتا ہے کہ تناؤ کسی ایک وجہ کا نتیجہ نہیں ہوتا بلکہ مختلف ذاتی، خاندانی، تعلیمی، مالی، پیشہ ورانہ، سماجی اور ماحولیاتی عوامل اس کے پیدا ہونے میں کردار ادا کرتے ہیں۔ ان عوامل کی بروقت شناخت اور مناسب تدارک فرد کو تناؤ کے منفی اثرات سے محفوظ رکھنے اور بہتر ذہنی صحت برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کیجیے (Check Your Progress)
1. تناؤ (Stress) سے کیا مراد ہے؟ کسی ایک مستند تعریف کی روشنی میں وضاحت کیجیے۔
2. شدید تناؤ (Acute Stress) اور دائمی تناؤ (Chronic Stress) میں کیا فرق ہے؟

3. مثبت تناؤ (Eustress) اور منفی تناؤ (Distress) کی ایک ایک مثال تحریر کیجیے۔
4. ذاتی زندگی میں تناؤ پیدا کرنے والے کسی چار اہم اسباب کا ذکر کیجیے۔

2.2.3 تناؤ کے جسمانی اور نفسیاتی اثرات (Physiological and Psychological Effects of Stress)

تناؤ (Stress) انسان کے جسم، ذہن، جذبات اور رویّوں پر مختلف اثرات مرتب کرتا ہے۔ اگرچہ معمولی تناؤ بعض اوقات کارکردگی میں بہتری لاتا ہے، لیکن شدید یا طویل المدتی تناؤ جسمانی اور نفسیاتی مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ اس حصے میں تناؤ کے جسمانی و نفسیاتی اثرات، جذباتی و رویّہ جاتی ردِّ عمل اور مجموعی کارکردگی پر اس کے اثرات کا مطالعہ کیا جائے گا۔

2.2.3.1 تناؤ کے جسمانی اثرات (Physiological Effects of Stress)

تناؤ (Stress) انسانی جسم کے مختلف نظاموں کو متاثر کرتا ہے۔ جب انسان کسی چیلنج یا خطرے کا سامنا کرتا ہے تو جسم ایک فطری حفاظتی ردِّ عمل ظاہر کرتا ہے، جس کے نتیجے میں ایڈرینالین (Adrenaline) اور کارٹیسول (Cortisol) جیسے ہارمونز خارج ہوتے ہیں۔ یہ ہارمونز جسم کو ہنگامی صورتحال کا سامنا کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں۔ تاہم، اگر تناؤ طویل عرصے تک برقرار رہے تو اس کے منفی جسمانی اثرات ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

تناؤ کے چند اہم جسمانی اثرات درج ذیل ہیں:

• دل کی دھڑکن میں اضافہ (Increased Heart Rate)

تناؤ کی حالت میں دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے تاکہ جسم کے مختلف حصوں تک زیادہ خون اور آکسیجن پہنچ سکے۔

مثال: امتحان یا انٹرویو سے پہلے دل کی دھڑکن تیز محسوس ہونا۔

• بلڈ پریشر میں اضافہ (Increase in Blood Pressure)

تناؤ کے دوران خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں، جس سے بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے۔

مثال: شدید پریشانی یا غصے کی حالت میں بلڈ پریشر کا بڑھ جانا۔

• سانس لینے کی رفتار میں اضافہ (Rapid Breathing)

تناؤ جسم کی آکسیجن کی ضرورت میں اضافہ کرتا ہے، جس کے باعث سانس تیز ہو جاتی ہے۔

مثال: اچانک خوف یا خطرے کی صورت میں تیز سانس لینا۔

• پٹھوں میں تناؤ (Muscle Tension)

تناؤ کے دوران پٹھوں میں کھنچاؤ اور سختی پیدا ہو سکتی ہے، خاص طور پر گردن، کندھوں اور کمر میں۔

مثال: مسلسل ذہنی تناؤ کی وجہ سے گردن یا کندھوں میں درد محسوس ہونا۔

• سر درد (Headaches)

تناؤ اعصابی اور عضلاتی تناؤ میں اضافہ کرتا ہے، جس کے نتیجے میں سر درد پیدا ہو سکتا ہے۔

مثال : امتحانات یا کام کے تناؤ کے دوران بار بار سر درد ہونا۔

• نظامِ ہاضمہ کے مسائل (Digestive Problems)

تناؤ معدے کے افعال کو متاثر کر سکتا ہے، جس سے بدہضمی، معدے کی جلن یا بھوک میں تبدیلی آ سکتی ہے۔

مثال : پریشانی کے دوران بھوک کم یا زیادہ محسوس ہونا۔

• نیند کی خرابی (Sleep Disturbances)

مسلسل فکرمندی اور ذہنی تناؤ نیند کے معمولات کو متاثر کر سکتا ہے۔

مثال : کسی اہم مسئلے کے بارے میں سوچتے رہنے کی وجہ سے بے خوابی کا شکار ہونا۔

• جسمانی تھکن (Physical Fatigue)

طویل المدتی تناؤ جسمانی توانائی میں کمی اور مسلسل تھکن کا سبب بن سکتا ہے۔

مثال : معمولی کام کے بعد بھی تھکاوٹ محسوس ہونا۔

• قوتِ مدافعت میں کمی (Reduced Immunity)

مسلسل تناؤ جسم کے مدافعتی نظام کو کمزور کر سکتا ہے، جس سے بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

مثال : بار بار نزلہ، زکام یا دیگر انفیکشنز کا شکار ہونا۔

اس طرح تناؤ جسم کے مختلف نظاموں پر اثر انداز ہو کر متعدد جسمانی تبدیلیاں پیدا کرتا ہے۔ اگرچہ مختصر مدت کا تناؤ بعض اوقات مفید ثابت ہو سکتا ہے، لیکن مسلسل یا شدید تناؤ جسمانی صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اس لیے تناؤ کے مؤثر نظم و نسق اور صحت مند طرزِ زندگی کو اختیار کرنا ضروری ہے۔

2.2.3.2 تناؤ کے نفسیاتی اثرات (Psychological Effects of Stress)

تناؤ (Stress) انسان کی ذہنی صحت، سوچنے کے انداز اور نفسیاتی توازن کو متاثر کرتا ہے۔ اگرچہ معمولی تناؤ بعض اوقات انسان کو زیادہ محتاط اور متحرک بناتا ہے، لیکن شدید یا طویل المدتی تناؤ مختلف نفسیاتی مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔ تناؤ کے چند اہم نفسیاتی اثرات درج ذیل ہیں:

• بے چینی اور اضطراب (Anxiety and Worry)

تناؤ کی حالت میں فرد مختلف معاملات کے بارے میں زیادہ فکرمند اور بے چین رہ سکتا ہے۔

مثال : امتحانات کے دوران طلبہ نتائج کے بارے میں پریشانی محسوس کر سکتے ہیں۔

• توجہ اور ارتکاز میں کمی (Reduced Concentration and Attention)

تناؤ انسان کی توجہ مرکوز کرنے اور کسی کام پر مستقل توجہ برقرار رکھنے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے۔

مثال : کام کے تناؤ کا شکار ملازم معمولی غلطیاں کرنے لگتا ہے۔

• یادداشت کی کمزوری (Memory Problems)

مسلسل تناؤ یادداشت کو متاثر کر سکتا ہے، جس سے معلومات کو یاد رکھنا یا بروقت یاد کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

مثال : طالب علم امتحان کے دوران پڑھی ہوئی معلومات بھول سکتا ہے۔

• فیصلہ سازی میں دشواری (Difficulty in Decision-Making)

تناؤ کی وجہ سے انسان مسائل کا درست تجزیہ کرنے اور مناسب فیصلے کرنے میں دشواری محسوس کر سکتا ہے۔

مثال : مالی مسائل کا شکار فرد اہم فیصلوں کے بارے میں الجھن کا شکار ہو سکتا ہے۔

• منفی سوچ میں اضافہ (Increase in Negative Thinking)

تناؤ بعض اوقات انسان کو مسائل کے منفی پہلوؤں پر زیادہ توجہ دینے پر مجبور کر دیتا ہے۔

مثال : معمولی ناکامی کو مکمل ناکامی سمجھ لینا۔

• خود اعتمادی میں کمی (Reduced Self-Confidence)

طویل عرصے تک تناؤ کا سامنا کرنے سے فرد اپنی صلاحیتوں پر شک کرنے لگتا ہے۔

مثال : مسلسل ناکامیوں کے بعد طالب علم خود کو کم صلاحیت سمجھنے لگتا ہے۔

• ذہنی الجھن (Mental Confusion)

شدید تناؤ خیالات میں انتشار اور الجھن پیدا کر سکتا ہے، جس سے معاملات کو منظم انداز میں سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

مثال : بیک وقت کئی مسائل کا سامنا کرنے والا فرد خود کو الجھن میں محسوس کر سکتا ہے۔

• افسردگی کا رجحان (Tendency Towards Depression)

مسلسل اور شدید تناؤ اداسی، مایوسی اور دلچسپی میں کمی جیسی علامات پیدا کر سکتا ہے۔

مثال : طویل عرصے تک بے روزگاری کا شکار فرد ناامیدی محسوس کر سکتا ہے۔

• ذہنی تھکن (Mental Exhaustion)

تناؤ ذہنی توانائی کو متاثر کرتا ہے، جس کے نتیجے میں بے دلی اور کام میں عدم دلچسپی پیدا ہو سکتی ہے۔

مثال : مسلسل کام کے تناؤ میں رہنے والا ملازم ذہنی طور پر تھکا ہوا محسوس کر سکتا ہے۔

اس طرح تناؤ کے نفسیاتی اثرات انسان کی سوچ، احساسات، یادداشت، توجہ اور فیصلہ سازی کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں۔ اگر یہ اثرات طویل عرصے تک برقرار رہیں تو فرد کی تعلیمی، پیشہ ورانہ اور سماجی زندگی متاثر ہو سکتی ہے۔ اس لیے ذہنی صحت کے تحفظ کے لیے تناؤ کی بروقت شناخت اور مؤثر نظم و نسق ضروری ہے۔

2.2.3.3 تناؤ کے جذباتی اور رویّہ جاتی ردِّ عمل (Emotional and Behavioural Responses to Stress)

تناؤ (Stress) کا اثر صرف جسم اور ذہن تک محدود نہیں رہتا بلکہ یہ انسان کے جذبات (Emotions) اور رویّوں (Behaviour) کو بھی نمایاں طور پر متاثر کرتا ہے۔ جب کوئی فرد تناؤ کا سامنا کرتا ہے تو وہ مختلف جذباتی کیفیات اور رویّہ جاتی تبدیلیوں کا تجربہ کر سکتا ہے۔ یہ ردِّ عمل فرد کی شخصیت، حالات، تناؤ کی شدت اور اس سے نمٹنے کی صلاحیت کے مطابق مختلف ہو سکتے ہیں۔

• جذباتی ردِّ عمل (Emotional Responses)

تناؤ کے نتیجے میں انسان کے جذبات میں مختلف تبدیلیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بعض افراد معمولی تناؤ پر بھی شدید جذباتی ردِّ عمل ظاہر کرتے ہیں، جبکہ بعض افراد نسبتاً زیادہ برداشت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

• بے چینی اور گھبراہٹ (Anxiety and Nervousness)

تناؤ کی صورت میں فرد غیر یقینی صورتحال کے بارے میں پریشانی اور بے چینی محسوس کر سکتا ہے۔ اسے مسلسل یہ خدشہ لاحق رہتا ہے کہ کوئی منفی واقعہ پیش آ سکتا ہے۔

مثال : امتحان سے قبل طالب علم کا گھبراہٹ اور پریشانی محسوس کرنا۔

• چڑچڑاپن اور غصہ (Irritability and Anger)

تناؤ انسان کے صبر اور برداشت کو کم کر سکتا ہے، جس کی وجہ سے وہ معمولی باتوں پر بھی ناراض یا غصے کا اظہار کر سکتا ہے۔

مثال : کام کے زیادہ تناؤ کا شکار ملازم معمولی غلطی پر ساتھی کارکنوں پر برہم ہو سکتا ہے۔

• اداسی اور مایوسی (Sadness and Hopelessness)

مسلسل تناؤ فرد میں اداسی، ناامیدی اور زندگی سے عدم اطمینان کے جذبات پیدا کر سکتا ہے۔

مثال : مسلسل مالی مشکلات کا سامنا کرنے والا شخص مایوسی محسوس کر سکتا ہے۔

• خوف اور عدم تحفظ (Fear and Insecurity)

بعض حالات میں تناؤ انسان کو مستقبل کے بارے میں خوفزدہ اور غیر محفوظ محسوس کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔

مثال : ملازمت کے خاتمے کے خدشے میں مبتلا فرد مستقبل کے بارے میں خوف محسوس کر سکتا ہے۔

• جذباتی عدم استحکام (Emotional Instability)

شدید تناؤ کے دوران انسان کے جذبات میں تیزی سے تبدیلی آ سکتی ہے، مثلاً کبھی خوشی اور کبھی شدید پریشانی محسوس کرنا۔

مثال : اہم نتائج کے انتظار میں فرد کبھی پُرامید اور کبھی مایوس محسوس کر سکتا ہے۔

• رویّہ جاتی ردِّ عمل (Behavioural Responses)

تناؤ انسان کے روزمرہ رویّوں اور عادات میں بھی مختلف تبدیلیاں پیدا کر سکتا ہے۔ یہ تبدیلیاں بعض اوقات فرد کی ذاتی، تعلیمی اور پیشہ ورانہ

زندگی کو متاثر کرتی ہیں۔

• سماجی تعلقات سے گریز (Social Withdrawal)

تناؤ کا شکار افراد بعض اوقات دوسروں سے ملنے جلنے یا سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے گریز کرنے لگتے ہیں۔

مثال : شدید پریشانی میں مبتلا شخص دوستوں اور رشتہ داروں سے رابطہ کم کر سکتا ہے۔

• کاموں کو مؤخر کرنا (Procrastination)

تناؤ کی وجہ سے بعض افراد ضروری کاموں کو بار بار ٹالتے رہتے ہیں اور ان کی تکمیل میں تاخیر کرتے ہیں۔

مثال : امتحان کے تناؤ میں مبتلا طالب علم اپنی تیاری شروع کرنے میں غیر ضروری تاخیر کر سکتا ہے۔

• خوراک کی عادات میں تبدیلی (Changes in Eating Habits)

تناؤ بعض افراد میں بھوک کم کر دیتا ہے، جبکہ بعض افراد معمول سے زیادہ کھانا کھانے لگتے ہیں۔

مثال : پریشانی کے دوران بعض افراد کھانے میں دلچسپی کھو دیتے ہیں۔

• نیند کے معمولات میں تبدیلی (Changes in Sleep Patterns)

تناؤ کی وجہ سے بے خوابی، بار بار نیند کا ٹوٹنا یا ضرورت سے زیادہ سونا جیسی تبدیلیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

مثال : کسی اہم مسئلے کے بارے میں مسلسل سوچنے والا فرد رات کو سکون سے سو نہیں پاتا۔

• غیر صحت مند عادات کی طرف رجحان (Unhealthy Coping Behaviours)

بعض افراد تناؤ سے بچنے کے لیے غیر صحت مند رویّے اختیار کر لیتے ہیں، جیسے تمباکو نوشی، ضرورت سے زیادہ کیفین کا استعمال یا دیگر نقصان دہ عادات۔

مثال : بعض افراد کام کے تناؤ سے نمٹنے کے لیے ضرورت سے زیادہ چائے یا کافی پینا شروع کر دیتے ہیں۔

• کارکردگی میں کمی (Reduced Performance)

تناؤ کی وجہ سے فرد کی توجہ، دلچسپی اور توانائی متاثر ہو سکتی ہے، جس سے اس کی تعلیمی یا پیشہ ورانہ کارکردگی میں کمی آ سکتی ہے۔

مثال : مسلسل ذہنی تناؤ کا شکار ملازم اپنے فرائض مؤثر انداز میں انجام نہیں دے پاتا۔

اس تفصیل سے واضح ہوتا ہے کہ تناؤ انسان کے جذبات اور رویّوں دونوں پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے۔ اگر یہ ردِّ عمل طویل عرصے تک برقرار رہیں تو وہ فرد کی ذہنی صحت، سماجی تعلقات اور مجموعی کارکردگی کو متاثر کر سکتے ہیں۔ لہٰذا جذباتی اور رویّہ جاتی تبدیلیوں کو بروقت پہچاننا اور مناسب معاونت حاصل کرنا تناؤ کے مؤثر نظم و نسق کے لیے ضروری ہے۔

2.2.3.4 طویل المدتی تناؤ کے مجموعی کارکردگی پر اثرات

(Impact of Prolonged Stress on Overall Functioning)

اگر تناؤ (Stress) مختصر مدت تک رہے تو انسان عموماً اس کا مقابلہ کر لیتا ہے، لیکن جب تناؤ مسلسل اور طویل عرصے تک بر قرار رہے تو اسے **دائمی تناؤ (Chronic Stress)** کہا جاتا ہے۔ اس قسم کا تناؤ انسان کی جسمانی، ذہنی، جذباتی، سماجی اور پیشہ ورانہ زندگی پر گہرے اور دیرپا اثرات مرتب کر سکتا ہے۔ طویل المدتی تناؤ نہ صرف فرد کی کارکردگی کو متاثر کرتا ہے بلکہ اس کے معیارِ زندگی اور مجموعی فلاح و بہبود کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے۔

• جسمانی صحت پر منفی اثرات (Negative Effects on Physical Health)

مسلسل تناؤ جسم کے مختلف نظاموں کو متاثر کرتا ہے۔ طویل عرصے تک تناؤ کی حالت میں رہنے سے بلند فشارِ خون، دل کی بیماریوں، نظامِ ہاضمہ کے مسائل، سر درد، بے خوابی اور قوتِ مدافعت میں کمی جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

مثال : ایک شخص جو کئی ماہ تک مالی یا پیشہ ورانہ تناؤ کا شکار رہے، اس میں بلند فشارِ خون یا مسلسل تھکن کی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔

• ذہنی صحت میں خرابی (Deterioration of Mental Health)

دائمی تناؤ انسان کی ذہنی صحت پر بھی منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ اس کے نتیجے میں اضطراب (Anxiety)، افسردگی (Depression)، ذہنی تھکن اور مختلف نفسیاتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

مثال : مسلسل خاندانی تنازعات کا سامنا کرنے والا فرد وقت کے ساتھ شدید بے چینی یا افسردگی کا شکار ہو سکتا ہے۔

• تعلیمی اور پیشہ ورانہ کارکردگی میں کمی (Reduced Academic and Professional Performance)

طویل المدتی تناؤ توجہ، یادداشت، فیصلہ سازی اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے، جس کے نتیجے میں تعلیمی اور پیشہ ورانہ کارکردگی کم ہو سکتی ہے۔

مثال : ایک طالب علم جو مسلسل تناؤ میں ہو، اپنی تعلیم پر توجہ مرکوز نہ کر سکے اور اس کے نتائج متاثر ہو جائیں۔

• جذباتی توازن میں خلل (Emotional Imbalance)

مسلسل تناؤ انسان کے جذباتی استحکام کو متاثر کرتا ہے۔ فرد چڑچڑاپن، غصہ، مایوسی، بے صبری اور احساسِ محرومی کا شکار ہو سکتا ہے۔

مثال : طویل عرصے تک کام کے تناؤ میں رہنے والا ملازم معمولی باتوں پر بھی شدید ردِّ عمل ظاہر کر سکتا ہے۔

• سماجی اور خاندانی تعلقات پر اثرات (Effects on Social and Family Relationships)

جب انسان مسلسل تناؤ کا شکار رہتا ہے تو اس کے تعلقات بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ وہ دوسروں سے کم ملنا جلنا پسند کرتا ہے یا اس کے رویّے میں سختی اور عدم برداشت پیدا ہو سکتی ہے۔

مثال : مسلسل ذہنی تناؤ کا شکار فرد خاندان اور دوستوں کے ساتھ وقت گزارنے سے گریز کر سکتا ہے، جس سے تعلقات میں فاصلے پیدا ہو سکتے ہیں۔

• پیداواری صلاحیت میں کمی (Decline in Productivity)

تناؤ کی وجہ سے توانائی، دلچسپی اور کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے، جس سے فرد کی پیداواری صلاحیت میں کمی واقع ہوتی ہے۔

مثال : ایک ملازم جو مسلسل تناؤ کا شکار ہو، اپنے فرائض پہلے کی نسبت کم مؤثر انداز میں انجام دے سکتا ہے۔

• ذہنی فرسودگی (Burnout) کا خطرہ (Risk of Burnout)

طویل المدتی تناؤ بعض اوقات ذہنی اور جذباتی فرسودگی (Burnout) کا سبب بنتا ہے۔ اس حالت میں فرد خود کو شدید تھکا ہوا، بے دل اور کام سے غیر دلچسپ محسوس کرتا ہے۔

مثال : صحت، تعلیم یا سماجی خدمات کے شعبوں میں کام کرنے والے افراد مسلسل تناؤ کے نتیجے میں برن آؤٹ کا شکار ہو سکتے ہیں۔

• معیارِ زندگی میں کمی (Reduced Quality of Life)

مسلسل تناؤ زندگی سے اطمینان، خوشی اور ذہنی سکون کو متاثر کرتا ہے۔ فرد اپنی ذاتی، سماجی اور پیشہ ورانہ زندگی سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت کھو سکتا ہے۔

مثال : ایک ایسا شخص جو مسلسل مختلف مسائل اور تناؤ کا سامنا کر رہا ہو، زندگی کے مثبت پہلوؤں سے لطف اندوز نہیں ہو پاتا۔

اس طرح تناؤ انسان کی جسمانی، نفسیاتی، جذباتی اور رویّہ جاتی کیفیت پر نمایاں اثرات مرتب کرتا ہے۔ اگر تناؤ مسلسل اور طویل عرصے تک برقرار رہے تو یہ فرد کی صحت، کارکردگی، تعلقات اور معیارِ زندگی کو متاثر کر سکتا ہے۔ لہٰذا تناؤ کے اثرات کو سمجھنا اور اس کے مؤثر نظم و نسق کی مہارتیں اختیار کرنا ذہنی اور جسمانی فلاح و بہبود کے لیے نہایت ضروری ہے۔

2.2.3.5 تناؤ کے ردِّ عمل کا نظام (Stress Response Mechanism)

جب انسان کسی خطرے، چیلنج یا تناؤ پیدا کرنے والی صورتِ حال کا سامنا کرتا ہے تو اس کا جسم اور ذہن فوری طور پر ایک منظم ردِّ عمل ظاہر کرتے ہیں۔ اس عمل کو **تناؤ کے ردِّ عمل کا نظام (Stress Response Mechanism)** کہا جاتا ہے۔ یہ نظام انسان کو مشکل حالات کا سامنا کرنے اور خود کو محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس عمل میں اعصابی نظام (Nervous System)، غدودی نظام (Endocrine System) اور جسم کے مختلف حیاتیاتی عمل اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

• لڑو یا بھاگو ردِّ عمل (Fight-or-Flight Response)

جب انسان کسی خطرے یا ہنگامی صورتِ حال کو محسوس کرتا ہے تو جسم فوری طور پر **"لڑو یا بھاگو (Fight-or-Flight)"** ردِّ عمل اختیار کرتا ہے۔ یہ ایک فطری حفاظتی نظام ہے جو انسان کو خطرے کا مقابلہ کرنے یا اس سے بچنے کے لیے تیار کرتا ہے۔

اس عمل کے دوران:

- دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔
- بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔
- سانس لینے کی رفتار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
- پٹھوں کو زیادہ توانائی فراہم کی جاتی ہے۔

• توجہ اور ہوشیاری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مثال : اگر کوئی شخص اچانک سڑک پر تیز رفتار گاڑی کو اپنی طرف آتے دیکھے تو اس کا جسم فوراً ردِّ عمل ظاہر کرتے ہوئے اسے محفوظ جگہ کی طرف ہٹنے کے لیے تیار کر دیتا ہے۔

یہ ردِّ عمل مختصر مدت کے لیے مفید ہوتا ہے کیونکہ یہ انسان کو فوری طور پر خطرے سے نمٹنے کے قابل بناتا ہے۔

• اعصابی اور غدودی نظام کا کردار (Role of the Nervous and Endocrine Systems)

تناؤ کے ردِّ عمل میں اعصابی اور غدودی نظام بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔

اعصابی نظام: (Nervous System)

خطرے کا احساس ہوتے ہی خودکار اعصابی نظام (Autonomic Nervous System)، خصوصاً سمپیتھیٹک اعصابی نظام (Sympathetic Nervous System)، متحرک ہو جاتا ہے۔ یہ نظام جسم کو فوری ردِّ عمل کے لیے تیار کرتا ہے۔

غدودی نظام: (Endocrine System)

تناؤ کی حالت میں ایڈرینل غدود (Adrenal Glands) مختلف ہارمونز، خصوصاً ایڈرینالین (Adrenaline) اور کارٹیسول (Cortisol)، خارج کرتے ہیں۔ یہ ہارمونز جسم کی توانائی میں اضافہ کرتے ہیں اور اسے چیلنجنگ حالات سے نمٹنے کے قابل بناتے ہیں۔

مثال : امتحان یا انٹرویو سے قبل دل کی دھڑکن تیز ہونا اور زیادہ چوکنا محسوس کرنا اعصابی اور غدودی نظام کے باہمی عمل کا نتیجہ ہے۔

اس طرح دونوں نظام مل کر جسم کو تناؤ کے حالات سے نمٹنے کے لیے تیار کرتے ہیں۔

• تناؤ کے ساتھ موافقت (Adaptation to Stress)

انسانی جسم میں مختلف حالات کے ساتھ خود کو ہم آہنگ کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے، جسے موافقت (Adaptation) کہا جاتا ہے۔

جب تناؤ پیدا ہوتا ہے تو جسم اس کے مطابق خود کو ڈھالنے اور توازن برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

بعض صورتوں میں فرد نئے حالات کے مطابق خود کو کامیابی سے ہم آہنگ کر لیتا ہے، جس کے نتیجے میں تناؤ کم ہو جاتا ہے۔ تاہم اگر تناؤ مسلسل برقرار رہے یا اس کی شدت زیادہ ہو تو موافقت کا عمل مشکل ہو سکتا ہے۔

مثال : نئی ملازمت شروع کرنے والا فرد ابتدائی دنوں میں تناؤ محسوس کر سکتا ہے، لیکن وقت کے ساتھ وہ نئے ماحول سے ہم آہنگ ہو جاتا ہے۔

یہ عمل انسان کو زندگی کے مختلف چیلنجوں کا مؤثر انداز میں سامنا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

• دائمی تناؤ کے نتائج (Consequences of Chronic Stress)

اگر تناؤ طویل عرصے تک برقرار رہے اور جسم کو مناسب آرام یا بحالی کا موقع نہ ملے تو یہ **دائمی تناؤ (Chronic Stress)** کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ ایسی صورت میں جسم کے دفاعی نظام پر مسلسل بوجھ پڑتا ہے، جس کے نتیجے میں مختلف جسمانی اور نفسیاتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

دائمی تناؤ کے چند اہم نتائج درج ذیل ہیں:

• بلند فشارِ خون اور دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جانا۔

• قوتِ مدافعت میں کمی آنا۔

• بے خوابی اور مسلسل تھکن کا شکار ہونا۔

• اضطراب اور افسردگی جیسے نفسیاتی مسائل پیدا ہونا۔

• تعلیمی اور پیشہ ورانہ کارکردگی میں کمی آنا۔

• سماجی اور خاندانی تعلقات متاثر ہونا۔

مثال : ایک شخص جو کئی مہینوں تک مسلسل مالی یا پیشہ ورانہ تناؤ کا سامنا کرے، وہ جسمانی تھکن، بے خوابی اور ذہنی بے چینی کا شکار ہو سکتا ہے۔ اس طرح تناؤ کے ردِّ عمل کا نظام انسان کی بقا اور تحفظ کے لیے نہایت اہم ہے، لیکن اگر تناؤ طویل عرصے تک برقرار رہے تو یہی نظام جسم اور ذہن کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ لہٰذا تناؤ کو سمجھنا، اس کی علامات کو بروقت پہچاننا اور مؤثر نظم و نسق کی حکمتِ عملی اختیار کرنا ذہنی اور جسمانی صحت کے تحفظ کے لیے ضروری ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ تناؤ (Stress) کے جسمانی اثرات میں سے کوئی چار اثرات بیان کیجیے۔ 2۔ تناؤ انسان کی توجہ، یادداشت اور فیصلہ سازی کی صلاحیت کو کس طرح متاثر کرتا ہے؟۔ _____ _____

2.2.4 تناؤ اور ذہنی و جسمانی صحت کے مسائل سے اس کا تعلق

(Stress and Its Link to Mental and Physical Health Conditions)

تناؤ (Stress) انسانی صحت پر گہرے اثرات مرتب کرتا ہے۔ اگرچہ معمولی اور عارضی تناؤ زندگی کا ایک فطری حصہ ہے، لیکن جب تناؤ شدید، مسلسل یا غیر منظم ہو جائے تو یہ مختلف ذہنی اور جسمانی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات اور طب کے مطابق طویل المدتی تناؤ جسم کے حیاتیاتی نظام، ذہنی توازن اور جذباتی کیفیت کو متاثر کرتا ہے، جس کے نتیجے میں متعدد صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس حصے میں تناؤ اور مختلف ذہنی و جسمانی بیماریوں کے درمیان تعلق کا جائزہ لیا جائے گا۔

• تناؤ اور اضطرابی عوارض (Stress and Anxiety Disorders)

تناؤ اور اضطرابی عوارض (Anxiety Disorders) کے درمیان گہرا تعلق پایا جاتا ہے۔ جب انسان مسلسل تناؤ کا شکار رہتا ہے تو اس میں بے چینی، خوف، گھبراہٹ اور غیر یقینی صورتحال کے بارے میں ضرورت سے زیادہ فکر پیدا ہو سکتی ہے۔ اگر یہ کیفیت طویل عرصے تک

برقرار رہے تو اضطرابی عوارض کی شکل اختیار کر سکتی ہے۔

اضطرابی عوارض میں فرد معمولی مسائل کو بھی بڑے خطرے کے طور پر محسوس کرتا ہے اور ہر وقت کسی نہ کسی پریشانی میں مبتلا رہتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دل کی دھڑکن تیز ہونا، پسینہ آنا، نیند کی خرابی اور توجہ میں کمی جیسی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔

مثال : ایک ملازم جو مسلسل ملازمت کے عدم تحفظ کا سامنا کر رہا ہو، وقت کے ساتھ شدید بے چینی اور اضطراب کا شکار ہو سکتا ہے۔

اس طرح مسلسل تناؤ اضطرابی عوارض کے پیدا ہونے یا ان کی شدت میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے۔

• تناؤ اور افسردگی (Stress and Depression)

طویل المدتی تناؤ افسردگی (Depression) کے اہم خطراتی عوامل میں شمار ہوتا ہے۔ جب انسان مسلسل ناکامیوں، مالی مشکلات، خاندانی تنازعات یا دیگر تناؤ پیدا کرنے والے حالات کا سامنا کرتا ہے تو اس میں مایوسی، ناامیدی اور بے بسی کے جذبات پیدا ہو سکتے ہیں۔

افسردگی کی صورت میں فرد معمول کی سرگرمیوں میں دلچسپی کھو دیتا ہے، اداسی محسوس کرتا ہے اور خود اعتمادی میں کمی کا شکار ہو جاتا ہے۔ بعض صورتوں میں اس کی تعلیمی، سماجی اور پیشہ ورانہ کارکردگی بھی متاثر ہو جاتی ہے۔

مثال : ایک شخص جو طویل عرصے تک بے روزگاری کا سامنا کر رہا ہو، مسلسل تناؤ کے نتیجے میں افسردگی کا شکار ہو سکتا ہے۔

لہٰذا تناؤ کو بروقت منظم کرنا افسردگی کی روک تھام میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

• تناؤ سے متعلق جسمانی بیماریاں (Stress-Related Physical Illnesses)

تناؤ صرف ذہنی صحت کو ہی متاثر نہیں کرتا بلکہ جسمانی بیماریوں کے خطرے میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ مسلسل تناؤ کی حالت میں جسم میں کارٹیسول (Cortisol) اور دیگر ہارمونز کی سطح بلند رہتی ہے، جس کے نتیجے میں مختلف جسمانی نظام متاثر ہو سکتے ہیں۔

تناؤ سے متعلق عام جسمانی بیماریوں میں درج ذیل شامل ہیں:

- بلند فشارِ خون (High Blood Pressure)
- دل کی بیماریاں (Heart Diseases)
- معدے اور نظامِ ہاضمہ کے مسائل
- سر درد اور دردِ شقیقہ (Migraine)
- قوتِ مدافعت میں کمی
- بے خوابی اور دائمی تھکن

مثال : ایک فرد جو مسلسل پیشہ ورانہ تناؤ کا شکار ہو، اس میں بلڈ پریشر اور دل کے امراض کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

اس سے واضح ہوتا ہے کہ ذہنی تناؤ جسمانی صحت پر بھی براہِ راست اثر انداز ہوتا ہے۔

• نفسیاتی۔جسمانی عوارض (Psychosomatic Disorders)

نفسیاتی۔جسمانی عوارض (Psychosomatic Disorders) ایسی جسمانی بیماریاں یا علامات ہیں جن کی شدت یا ظہور میں نفسیاتی عوامل،

خصوصاً تناؤ، اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان بیماریوں میں جسمانی علامات حقیقی ہوتی ہیں، لیکن ان کے پسِ پشت جذباتی اور نفسیاتی عوامل بھی کارفرما ہوتے ہیں۔

عام نفسیاتی۔ جسمانی عوارض میں شامل ہیں:

- معدے کی خرابی اور السر (Ulcers)
- تناؤ سے متعلق سر درد
- جلدی امراض کی بعض اقسام
- پٹھوں اور جوڑوں کا درد
- دمہ (Asthma) کی علامات میں اضافہ

مثال : بعض افراد امتحانات یا اہم انٹرویوز کے دوران معدے کی خرابی یا شدید سر درد کا تجربہ کرتے ہیں۔

یہ عوارض اس حقیقت کو ظاہر کرتے ہیں کہ ذہن اور جسم ایک دوسرے سے گہرے طور پر وابستہ ہیں۔

• غیر منظم تناؤ کے طویل المدتی نتائج (Long-Term Consequences of Unmanaged Stress)

اگر تناؤ کو مناسب طریقے سے منظم نہ کیا جائے تو اس کے طویل المدتی نتائج فرد کی مجموعی صحت اور زندگی پر منفی اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔

غیر منظم تناؤ کے چند اہم نتائج درج ذیل ہیں:

- اضطراب اور افسردگی میں اضافہ
- دل اور خون کی نالیوں کی بیماریوں کا خطرہ
- قوتِ مدافعت میں کمی
- نیند کی دائمی خرابی
- تعلیمی اور پیشہ ورانہ کارکردگی میں کمی
- خاندانی اور سماجی تعلقات میں کشیدگی
- ذہنی و جذباتی فرسودگی (Burnout)
- معیارِ زندگی میں کمی

مثال : ایک شخص جو کئی سال تک مسلسل مالی، خاندانی یا پیشہ ورانہ تناؤ کا سامنا کرتا رہے، وہ جسمانی بیماریوں، ذہنی مسائل اور سماجی مشکلات کا شکار ہو سکتا ہے۔

اس طرح غیر منظم اور طویل المدتی تناؤ فرد کی ذہنی، جسمانی، جذباتی اور سماجی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ لہٰذا تناؤ کی بروقت شناخت، مناسب مشاورت، صحت مند طرزِ زندگی اور مؤثر مقابلہ جاتی حکمتِ عملیوں (Coping Strategies) کو اختیار کرنا ذہنی و جسمانی فلاح و بہبود کے لیے نہایت ضروری ہے۔

2.2.5 تناؤ میں کمی اور اس کے نظم ونسق میں مشاورت کا کردار

(Role of Counselling in Stress Reduction and Management)

تناؤ(Stress)انسانی زندگی کا ایک عام حصہ ہے، لیکن جب یہ حد سے بڑھ جائے یا طویل عرصے تک برقرار رہے تو یہ فرد کی ذہنی، جذباتی، جسمانی اور سماجی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ ایسے حالات میں مشاورت(Counselling)ایک مؤثر معاون عمل کے طور پر سامنے آتی ہے، جو افراد کو اپنے مسائل کو سمجھنے، جذبات کا اظہار کرنے اور تناؤ سے نمٹنے کی مناسب حکمتِ عملیاں اختیار کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ مشاورت نہ صرف تناؤ کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے بلکہ فرد کی ذہنی صحت اور مجموعی فلاح و بہبود کے فروغ میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

• تناؤ سے متعلق مشاورت کا مفہوم اور مقاصد(Meaning and Objectives of Stress Counselling)

تناؤ سے متعلق مشاورت (Stress Counselling) ایک منظم اور پیشہ ورانہ عمل ہے جس کے ذریعے افراد کو تناؤ کے اسباب، اثرات اور ان سے نمٹنے کے مؤثر طریقوں کے بارے میں رہنمائی فراہم کی جاتی ہے۔ اس عمل میں مشیر (Counsellor) فرد کی بات کو توجہ سے سنتا ہے، اس کے مسائل کو سمجھتا ہے اور مناسب معاونت فراہم کرتا ہے۔

تناؤ سے متعلق مشاورت کے اہم مقاصد درج ذیل ہیں:

- تناؤ کے اسباب کی شناخت میں مدد دینا۔
- فرد کو اپنے جذبات اور احساسات کے اظہار کا موقع فراہم کرنا۔
- تناؤ سے نمٹنے کی مؤثر مہارتیں سکھانا۔
- خود اعتمادی اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرنا۔
- ذہنی صحت اور جذباتی استحکام کو فروغ دینا۔

مثال : امتحانی تناؤ کا شکار طالب علم کو وقت کے مؤثر استعمال اور مثبت سوچ کی تربیت دینا۔

اس طرح مشاورت افراد کو تناؤ کو بہتر انداز میں سمجھنے اور اس پر قابو پانے کے قابل بناتی ہے۔

• تناؤ کے نظم ونسق کے لیے مشاورتی تکنیکیں(Counselling Techniques for Stress Management)

مشیر افراد کی ضروریات اور مسائل کے مطابق مختلف تکنیکیں استعمال کرتے ہیں تاکہ تناؤ کو کم کیا جا سکے اور مثبت مقابلہ جاتی مہارتیں (Coping Skills) پیدا کی جا سکیں۔

چند اہم تکنیکیں درج ذیل ہیں:

• فعال سماعت:(Active Listening)

فرد کی بات کو توجہ، ہمدردی اور بغیر تنقید کے سننا۔

• **جذباتی اظہار:(Emotional Expression)**

فرد کو اپنے احساسات اور خدشات کھل کر بیان کرنے کی ترغیب دینا۔

• **ادراکی تنظیمِ نو:(Cognitive Restructuring)**

منفی خیالات کو مثبت اور حقیقت پسندانہ خیالات سے تبدیل کرنے میں مدد دینا۔

• **مسئلہ حل کرنے کی مہارت:(Problem-Solving Skills)**

مسائل کا تجزیہ کر کے ان کے عملی حل تلاش کرنا۔

• **آرام دہ مشقیں:(Relaxation Techniques)**

گہری سانس لینا، مراقبہ (Meditation) اور عضلاتی نرمی کی مشقیں سکھانا۔

• **وقت کے نظم و نسق کی تربیت:(Time Management Training)**

ترجیحات طے کرنے اور وقت کو مؤثر انداز میں استعمال کرنے کی رہنمائی دینا۔

مثال : ایک ملازم کو کام کے تناؤ سے نمٹنے کے لیے وقت کی منصوبہ بندی اور آرام کی مشقیں سکھانا۔

یہ تکنیکیں افراد کو تناؤ کے منفی اثرات کم کرنے اور بہتر ذہنی توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

• **جذباتی معاونت اور رہنمائی کی اہمیت(Importance of Emotional Support and Guidance)**

تناؤ کی حالت میں اکثر افراد خود کو تنہا، بے بس یا غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں۔ ایسے وقت میں جذباتی معاونت (Emotional Support) اور مناسب رہنمائی نہایت اہم ہوتی ہے۔

جذباتی معاونت کے ذریعے:

• فرد کو اپنے احساسات بیان کرنے کا موقع ملتا ہے۔

• احساسِ تنہائی اور بے بسی میں کمی آتی ہے۔

• خود اعتمادی اور حوصلہ افزائی میں اضافہ ہوتا ہے۔

• مسائل کا سامنا کرنے کی قوت پیدا ہوتی ہے۔

مثال : خاندانی مسائل سے پریشان فرد اگر کسی مشیر یا معاون شخص سے اپنی مشکلات پر گفتگو کرے تو اسے ذہنی سکون اور رہنمائی حاصل ہو سکتی ہے۔

اس طرح جذباتی معاونت تناؤ میں کمی اور نفسیاتی استحکام کے لیے ایک اہم ذریعہ ہے۔

• **مشاورت کا احتیاطی اور علاجی کردار(Preventive and Therapeutic Role of Counselling)**

مشاورت کا کردار صرف مسائل کے علاج تک محدود نہیں بلکہ یہ تناؤ کی روک تھام (Prevention) میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

احتیاطی کردار:(Preventive Role)

• افراد کو تناؤ کے اسباب اور علامات سے آگاہ کرنا۔

• مثبت طرزِ زندگی اور صحت مند عادات کو فروغ دینا۔

• تناؤ سے نمٹنے کی مہارتیں سکھانا۔

• ذہنی صحت کے بارے میں شعور پیدا کرنا۔

علاجی کردار:(Therapeutic Role)

• شدید تناؤ، اضطراب اور افسردگی کے شکار افراد کی مدد کرنا۔

• جذباتی مسائل اور نفسیاتی مشکلات کے حل میں معاونت فراہم کرنا۔

• فرد کی ذہنی اور جذباتی بحالی میں مدد دینا۔

مثال : مسلسل اضطراب کا شکار فرد کو مشاورتی سیشنز کے ذریعے ذہنی سکون اور مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں فراہم کرنا۔

اس طرح مشاورت تناؤ کی روک تھام اور علاج دونوں میں مؤثر کردار ادا کرتی ہے۔

• لچک پذیری اور صحت مند مقابلہ جاتی حکمتِ عملیوں کا فروغ (Promoting Resilience and Healthy Coping Strategies)

لچک پذیری (Resilience) سے مراد مشکلات، ناکامیوں اور تناؤ کے باوجود خود کو سنبھالنے اور دوبارہ متوازن حالت میں آنے کی صلاحیت ہے۔ مشاورت افراد میں اس صلاحیت کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

صحت مند مقابلہ جاتی حکمتِ عملیوں میں شامل ہیں:

• مثبت سوچ اپنانا۔

• حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کرنا۔

• جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینا۔

• سماجی تعاون حاصل کرنا۔

• وقت کے مؤثر نظم و نسق کو اختیار کرنا۔

• مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں استعمال کرنا۔

مثال : امتحانی تناؤ کا شکار طالب علم مثبت سوچ، مناسب منصوبہ بندی اور اساتذہ کی رہنمائی کے ذریعے اپنے تناؤ کو مؤثر انداز میں کم کر سکتا ہے۔

اس طرح مشاورت افراد میں لچک پذیری، خود اعتمادی اور صحت مند مقابلہ جاتی مہارتوں کو فروغ دیتی ہے، جس سے وہ زندگی کے مختلف

چیلنجوں کا بہتر انداز میں سامنا کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

اس بحث سے واضح ہوتا ہے کہ مشاورت تناؤ میں کمی اور اس کے مؤثر نظم و نسق کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ یہ نہ صرف افراد کو اپنے مسائل کو سمجھنے اور حل کرنے میں مدد دیتی ہے بلکہ ان میں لچک پذیری، مثبت سوچ اور صحت مند مقابلہ جاتی مہارتوں کو بھی فروغ دیتی ہے۔ لہٰذا ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے فروغ میں مشاورت کا کردار نہایت اہم اور مؤثر ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1. مسلسل تناؤ (Stress) اضطرابی عوارض (Anxiety Disorders) اور افسردگی (Depression) کا سبب کس طرح بن سکتا ہے؟
2. تناؤ سے متعلق دو جسمانی بیماریوں اور دو نفسیاتی۔ جسمانی عوارض (Psychosomatic Disorders) کے نام تحریر کیجیے۔
3. تناؤ سے متعلق مشاورت (Stress Counselling) کے کوئی چار مقاصد بیان کیجیے

_____

_____

2.3 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ہم نے **تناؤ (Stress)** کے تصور، مفہوم اور مختلف تعریفوں کا مطالعہ کیا اور یہ سمجھا کہ تناؤ انسانی زندگی کا ایک فطری ردِّ عمل ہے جو مختلف چیلنجوں، مطالبات اور حالات کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ ہم نے تناؤ کی مختلف اقسام، یعنی **شدید تناؤ، دائمی تناؤ، مثبت تناؤ اور منفی تناؤ** کا جائزہ لیا اور ان کی خصوصیات اور اثرات کو سمجھا۔

مزید برآں، اس اکائی میں تناؤ کے **ذاتی، خاندانی، تعلیمی، مالی، پیشہ ورانہ، سماجی اور ماحولیاتی اسباب** پر روشنی ڈالی گئی۔ اس کے ساتھ تناؤ کے **جسمانی، نفسیاتی، جذباتی اور رویّہ جاتی اثرات**، تناؤ کے ردِّ عمل کے نظام (Stress Response Mechanism) اور ذہنی و جسمانی صحت سے اس کے تعلق کا بھی مطالعہ کیا گیا۔ آخر میں، تناؤ میں کمی اور اس کے مؤثر نظم و نسق کے لیے **مشاورت (Counselling)** کے کردار، مختلف مشاورتی تکنیکوں، جذباتی معاونت، لچک پذیری (Resilience) اور صحت مند مقابلہ جاتی حکمتِ عملیوں کی اہمیت کو واضح کیا گیا۔ اس طرح یہ اکائی تناؤ کو سمجھنے اور اس سے مؤثر انداز میں نمٹنے کے لیے بنیادی علمی اور عملی رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

2.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ مکمل کرنے کے بعد متعلم:

1. تناؤ (Stress) کے مفہوم، تعریف اور اہمیت کی وضاحت کر سکے گا۔
2. تناؤ کی مختلف اقسام، جیسے شدید، دائمی، مثبت اور منفی تناؤ میں امتیاز کر سکے گا۔

3. ذاتی، خاندانی، تعلیمی، مالی، پیشہ ورانہ، سماجی اور ماحولیاتی اسبابِ تناؤ کی نشاندہی کر سکے گا۔
4. تناؤ کے جسمانی، نفسیاتی، جذباتی اور رویّہ جاتی اثرات کو بیان کر سکے گا۔
5. تناؤ کے ردِّ عمل کے نظام (Stress Response Mechanism) اور اس کے بنیادی اجزا کی وضاحت کر سکے گا۔
6. تناؤ اور ذہنی و جسمانی صحت کے مسائل کے درمیان تعلق کا تجزیہ کر سکے گا۔
7. غیر منظم اور طویل المدتی تناؤ کے نتائج کو بیان کر سکے گا۔
8. تناؤ میں کمی اور اس کے نظم و نسق میں مشاورت (Counselling) کے کردار کی وضاحت کر سکے گا۔
9. تناؤ سے نمٹنے کے لیے مختلف مشاورتی تکنیکوں اور حکمتِ عملیوں کو بیان کر سکے گا۔
10. لچک پذیری (Resilience) اور صحت مند مقابلہ جاتی مہارتوں (Healthy Coping Strategies) کی اہمیت کو سمجھ سکے گا۔

2.5 فرہنگ (Glossary)

اصطلاح	وضاحت
تناؤ (Stress)	کسی چیلنج، مطالبے یا مشکل صورتحال کے جواب میں جسم اور ذہن کا ردِّ عمل۔
شدید تناؤ (Acute Stress)	مختصر مدت کے لیے پیدا ہونے والا عارضی تناؤ۔
دائمی تناؤ (Chronic Stress)	طویل عرصے تک برقرار رہنے والا مسلسل تناؤ۔
مثبت تناؤ (Eustress)	ایسا تناؤ جو بہتر کارکردگی اور کامیابی کے لیے محرک بنے۔
منفی تناؤ (Distress)	ایسا تناؤ جو جسمانی اور ذہنی صحت پر منفی اثرات مرتب کرے۔
اضطراب (Anxiety)	بے چینی، خوف اور حد سے زیادہ فکر کی کیفیت۔
افسردگی (Depression)	اداسی، مایوسی اور دلچسپی میں کمی پر مبنی ذہنی کیفیت۔
تناؤ کا ردِّ عمل (Stress Response)	تناؤ کی صورت میں جسم اور ذہن کا فطری ردِّ عمل۔
لڑو یا بھاگو ردِّ عمل (Fight-or-Flight Response)	خطرے کے وقت جسم کا فوری حفاظتی ردِّ عمل۔
کارٹیسول (Cortisol)	تناؤ کے دوران خارج ہونے والا اہم ہارمون۔
ایڈرینالین (Adrenaline)	جسم کو فوری عمل کے لیے تیار کرنے والا ہارمون۔
اضطرابی عوارض (Anxiety Disorders)	ضرورت سے زیادہ خوف، فکر اور بے چینی سے متعلق ذہنی عوارض۔
نفسیاتی۔جسمانی عوارض	ایسی جسمانی علامات یا بیماریاں جن میں نفسیاتی عوامل اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

(Psychosomatic Disorders)	
مشاورت(Counselling)	افراد کو مسائل کے حل اور بہتر فیصلہ سازی میں مدد فراہم کرنے کا پیشہ ورانہ عمل۔
فعال سماعت(Active Listening)	توجہ اور ہمدردی کے ساتھ فرد کی بات سننے کی مشاورتی تکنیک۔
ادراکی تنظیمِ نو(Cognitive Restructuring)	منفی خیالات کو مثبت اور حقیقت پسندانہ خیالات سے تبدیل کرنے کا عمل۔
لچک پذیری(Resilience)	مشکلات اور تناؤ کے باوجود خود کو سنبھالنے اور دوبارہ متوازن ہونے کی صلاحیت۔
مقابلہ جاتی حکمتِ عملیاں(Coping Strategies)	تناؤ اور مشکلات سے نمٹنے کے مؤثر طریقے۔
ذہنی فرسودگی(Burnout)	طویل المدتی تناؤ کے نتیجے میں پیدا ہونے والی ذہنی، جذباتی اور جسمانی تھکن کی کیفیت۔

2.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات(Objective Type Questions)

1۔ تناؤ (Stress) سے کیا مراد ہے؟

(a)جسمانی بیماری

(b)جسم اور ذہن کا چیلنج کے جواب میں ردِّ عمل

(c)صرف ذہنی بیماری

(d)صرف جذباتی کیفیت

2۔درج ذیل میں سے کون سی تناؤ کی عارضی قسم ہے؟

(a)دائمی تناؤ

(b)منفی تناؤ

(c)شدید تناؤ

(d)نفسیاتی تناؤ

3۔ کون سا تناؤ انسان کو بہتر کارکردگی کے لیے متحرک کرتا ہے؟

(a)منفی تناؤ

(b)دائمی تناؤ

(c)شدید تناؤ

(d)مثبت تناؤ

4۔ درج ذیل میں سے کون سا ذاتی تناؤ کا سبب ہے؟

(a)مالی مشکلات

(b)بارش

(c)درختوں کی کٹائی

(d)موسم کی تبدیلی

5۔ والدین اور اساتذہ کی بلند توقعات کس قسم کے تناؤ سے متعلق ہیں؟

(a)مالی تناؤ

(b)تعلیمی تناؤ

(c)سماجی تناؤ

(d)ماحولیاتی تناؤ

6۔ تناؤ کی حالت میں کون سا ہارمون زیادہ خارج ہوتا ہے؟

(a)انسولین

(b)تھائرو کسین

(c)کارٹیسول

(d)میلاٹونن

7۔ تناؤ کے نفسیاتی اثرات میں سے کون سا اثر شامل ہے؟

(a)بخار

(b)یادداشت کی کمزوری

(c)ہڈیوں کا درد

(d)بینائی کی کمزوری

8۔ نفسیاتی۔جسمانی عوارض (Psychosomatic Disorders) میں کیا شامل ہے؟

(a)ہڈی ٹوٹنا

(b)معدے کی خرابی

(c)دانتوں کی خرابی

(d)فریکچر

9۔فعال سماعت (Active Listening) کس سے متعلق ہے؟

(a)تدریس

(b)تحقیق

(c)مشاورت

(d)امتحان

10۔لچک پذیری (Resilience) سے کیا مراد ہے؟

(a)تناؤ سے فرار

(b)مشکلات کے باوجود خود کو سنبھالنے کی صلاحیت

(c)تنہائی اختیار کرنا

(d)دوسروں پر انحصار کرنا

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Questions)

1. تناؤ (Stress) کی تعریف بیان کیجیے۔
2. شدید تناؤ (Acute Stress) اور دائمی تناؤ (Chronic Stress) میں فرق واضح کیجیے۔
3. مثبت تناؤ (Eustress) سے کیا مراد ہے؟
4. ذاتی زندگی میں تناؤ کے کوئی چار اسباب تحریر کیجیے۔
5. خاندانی اور تعلقات سے متعلق تناؤ کے دو اسباب بیان کیجیے۔
6. تناؤ کے دو جسمانی اور دو نفسیاتی اثرات بیان کیجیے۔
7. "لڑو یا بھاگو (Fight-or-Flight) "ردِّ عمل کی وضاحت کیجیے۔
8. تناؤ اور افسردگی کے درمیان تعلق بیان کیجیے۔
9. نفسیاتی۔جسمانی عوارض (Psychosomatic Disorders) سے کیا مراد ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1. تناؤ (Stress) کے مفہوم، تعریف اور مختلف اقسام کی تفصیل بیان کیجیے۔
2. ذاتی، خاندانی، تعلیمی، مالی اور پیشہ ورانہ زندگی میں تناؤ کے مختلف اسباب پر تفصیلی بحث کیجیے۔
3. تناؤ کے جسمانی، نفسیاتی، جذباتی اور رویّہ جاتی اثرات کی مثالوں کے ساتھ وضاحت کیجیے۔
4. تناؤ اور ذہنی وجسمانی صحت کے مسائل کے درمیان تعلق پر تفصیلی مضمون تحریر کیجیے۔

5. تناؤ میں کمی اور اس کے مؤثر نظم و نسق میں مشاورت (Counselling) کے کردار اور مختلف مشاورتی تکنیکوں کی وضاحت کیجیے۔

جوابات کی کلید (Answer Key)

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	b	c	d	a	b	c	b	b	c	b

2.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

کتب (Books)

1. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
2. Corey, G. (2020). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
3. Feldman, R. S. (2023). *Understanding psychology* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
4. Greenberg, J. S. (2022). *Comprehensive stress management* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
5. Hockenbury, D. H., & Hockenbury, S. E. (2021). *Discovering psychology* (8th ed.). Worth Publishers.
6. Kalat, J. W. (2022). *Introduction to psychology* (13th ed.). Cengage Learning.
7. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
8. Myers, D. G., & DeWall, C. N. (2023). *Psychology* (14th ed.). Worth Publishers.
9. Nevid, J. S. (2022). *Essentials of psychology: Concepts and applications* (7th ed.). Cengage Learning.
10. Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.

تحقیقی مضامین اور جرائد (Research Articles and Journals)

1. Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology, 44*(1), 1–21.
2. McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews, 87*(3), 873–904.
3. World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

آن لائن وسائل (Online Resources)

1. World Health Organization (WHO) – Mental Health Resources
2. American Psychological Association (APA) – Stress and Mental Health Resources
3. National Institute of Mental Health (NIMH)
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – Mental Health Information

مزید مطالعہ کے لیے (Further Reading)

1. Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2020). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Cengage Learning.
2. Nelson-Jones, R. (2019). *Basic counselling skills: A helper's manual* (4th ed.). Sage Publications.
3. Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.

اکائی 3۔ تناؤ سے نمٹنے کی تکنیکیں

(Stress Management Techniques)

اکائی کے اجزاء:

3.0 تمہید(Introduction)

3.1 مقاصد(Objectives)

3.2 تناؤ سے نمٹنے کی تکنیکیں(Stress Management Techniques)

3.2.1 تناؤ میں کمی کے لیے ذہن آگاہی(ذہن سازی)اور مراقبہ

(Mindfulness and Meditation for Stress Reduction)

3.2.2 ادراکی تشکیلِ نو اور خیالات کی تنظیمِ نو(Cognitive Reframing and Thought Restructuring)

3.2.3 وقت کا نظم و نسق اور کام و زندگی میں توازن(Time Management and Work-Life Balance)

3.2.3.1 مؤثر وقتی نظم و نسق کے آلات اور حکمتِ عملیاں

(Tools and Strategies for Effective Time Management)

3.2.4 تدریجی عضلاتی نرمی اور سانس کی مشقیں

(Progressive Muscle Relaxation and Breathing Exercises)

3.2.5 تناؤ سے نمٹنے میں سماجی معاونتی نظاموں کا کردار

(Role of Social Support Systems in Stress Management)

3.3 خلاصہ(Summary)

3.4 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

3.5 فرہنگ(Glossary)

3.6 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

3.7 تجویز کردہ اکتسابی وسائل(Suggested Reading Materials)

3.0 تمہید(Introduction)

موجودہ دور میں تیز رفتار زندگی، بڑھتی ہوئی ذمہ داریاں، تعلیمی اور پیشہ ورانہ تقاضے، معاشی مسائل اور سماجی تبدیلیاں افراد کی زندگی میں تناؤ(Stress) کو ایک عام حقیقت بنا چکی ہیں۔ اگرچہ تناؤ کو مکمل طور پر ختم کرنا ممکن نہیں، تاہم اس کا مؤثر نظم و نسق (Stress Management) سیکھ کر اس کے منفی اثرات کو کم کیا جا سکتا ہے اور ذہنی و جسمانی صحت کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ تناؤ کا نظم و نسق ان طریقوں، مہارتوں اور حکمتِ عملیوں پر مشتمل ہے جو افراد کو تناؤ کو پہچاننے، اس کے اثرات کو کم کرنے اور زندگی کے مختلف چیلنجوں کا مثبت انداز میں سامنا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ موجودہ دور میں صحت مند مقابلہ جاتی حکمتِ عملیوں (Healthy Coping Strategies) کو اختیار کرنا نہایت ضروری ہے تاکہ انسان ذہنی سکون، جذباتی توازن اور بہتر معیارِ زندگی برقرار رکھ سکے۔

تناؤ کے نظم و نسق کی مختلف تکنیکیں ذہنی صحت، جذباتی استحکام، جسمانی تندرستی اور مجموعی فلاح و بہبود کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اس اکائی میں ذہن آگاہی یا ذہن سازی(Mindfulness) ، مراقبہ(Meditation) ، ادراکی تنظیمِ نو (Cognitive Reframing)، وقت کے نظم و نسق(Time Management) ، آرام دہ مشقوں، سانس کی ورزشوں اور سماجی معاونت کے نظام (Social Support Systems) کی اہمیت اور افادیت کا مطالعہ کیا جائے گا۔

3.1 مقاصد(Objectives)

اس اکائی کا مطالعہ مکمل کرنے کے بعد متعلم:

- تناؤ کے نظم و نسق (Stress Management) کی اہمیت کی وضاحت کر سکے گا۔
- تناؤ میں کمی کے لیے ذہن آگاہی یا ذہن سازی(Mindfulness) اور مراقبہ(Meditation) کے کردار کو بیان کر سکے گا۔
- ادراکی تنظیمِ نو(Cognitive Reframing) اور خیالات کی تشکیلِ نو(Thought Restructuring) کے تصورات کو سمجھ سکے گا۔
- کام اور ذاتی زندگی میں توازن(Work-Life Balance) کے حصول کے لیے وقت کے نظم و نسق کے اصولوں کو بروئے کار لا سکے گا۔
- تدریجی عضلاتی نرمی(Progressive Muscle Relaxation) اور سانس کی مشقوں (Breathing Exercises) کی تکنیکوں کی وضاحت کر سکے گا۔
- تناؤ کے نظم و نسق میں سماجی معاونت کے نظام (Social Support Systems) کی اہمیت پر بحث کر سکے گا۔

3.2 تناؤ سے نمٹنے کی تکنیکیں(Stress Management Techniques)

تناؤ(Stress) انسانی زندگی کا ایک فطری حصہ ہے، لیکن اس کے منفی اثرات کو مناسب حکمتِ عملیوں اور عملی تکنیکوں کے ذریعے کم کیا جا

سکتا ہے۔ تناؤ کے نظم و نسق کی تکنیکیں افراد کو ذہنی سکون، جذباتی توازن اور بہتر جسمانی صحت برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ ان تکنیکوں کے ذریعے نہ صرف تناؤ کے اثرات کو کم کیا جا سکتا ہے بلکہ زندگی کے مختلف چیلنجوں کا مؤثر اور مثبت انداز میں سامنا بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس حصے میں ذہن آگاہی (ذہن سازی) اور مراقبہ کی اہمیت اور تناؤ میں کمی کے لیے ان کے کردار کا مطالعہ کیا جائے گا۔

3.2.1 تناؤ میں کمی کے لیے ذہن آگاہی (ذہن سازی) اور مراقبہ

(Mindfulness and Meditation for Stress Reduction)

ذہن آگاہی (ذہن سازی) اور مراقبہ (Meditation) تناؤ کے نظم و نسق کی مؤثر اور سائنسی طور پر تسلیم شدہ تکنیکیں ہیں۔ یہ افراد کو اپنے خیالات، احساسات اور جذبات کے بارے میں زیادہ شعور حاصل کرنے، ذہنی انتشار کو کم کرنے اور موجودہ لمحے پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ باقاعدہ مشق کے ذریعے انسان ذہنی سکون، جذباتی استحکام اور بہتر نفسیاتی صحت حاصل کر سکتا ہے۔

- **ذہن آگاہی (ذہن سازی) کا مفہوم اور تصور**

(Meaning and Concept of Mindfulness)

ذہن آگاہی یا ذہن سازی (Mindfulness) سے مراد موجودہ لمحے کے تجربات، خیالات، احساسات اور جسمانی کیفیات پر مکمل توجہ اور شعور کے ساتھ غور کرنا ہے۔ اس عمل میں فرد ماضی کے افسوس یا مستقبل کی فکروں میں الجھنے کے بجائے حال کے تجربات پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔

ذہن سازی انسان کو اپنے خیالات اور جذبات کو بہتر انداز میں سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے ذریعے فرد اپنے ذہنی اور جذباتی ردِّ عمل سے زیادہ آگاہ ہوتا ہے اور تناؤ پیدا کرنے والے حالات کا زیادہ متوازن انداز میں سامنا کر سکتا ہے۔ ذہن آگاہی کا مقصد خیالات کو روکنا نہیں بلکہ انہیں شعوری طور پر قبول کرنا اور ان کا مشاہدہ کرنا ہے۔

- **ذہن آگاہی (ذہن سازی) کی مشق کے بنیادی اصول**

(Principles of Mindfulness Practice)

ذہن آگاہی کی مشق چند بنیادی اصولوں پر مبنی ہوتی ہے، جو فرد کو حال کے ساتھ مؤثر تعلق قائم کرنے میں مدد دیتے ہیں:

- موجودہ لمحے پر توجہ مرکوز رکھنا۔
- خیالات اور احساسات کا غیر جانبدارانہ مشاہدہ کرنا۔
- اپنے تجربات اور جذبات کو قبول کرنا۔
- صبر، تحمل اور خود آگہی کو فروغ دینا۔
- روزمرہ سرگرمیوں کو شعوری توجہ کے ساتھ انجام دینا۔
- خود پر غیر ضروری تنقید سے گریز کرنا۔

ان اصولوں پر عمل کرنے سے انسان اپنی ذہنی کیفیت کو بہتر طور پر سمجھ سکتا ہے اور تناؤ کے منفی اثرات کو کم کر سکتا ہے۔

مراقبہ کا مفہوم اور اقسام (Meaning and Types of Meditation)

مراقبہ (Meditation) ایک قدیم اور مؤثر ذہنی مشق ہے جس کا مقصد ذہنی سکون، جذباتی توازن، بہتر ارتکاز اور خود آگہی کو فروغ دینا ہے۔ یہ ایک ایسا شعوری عمل ہے جس کے ذریعے فرد اپنے ذہن کو منتشر خیالات، فکروں اور اضطراب سے ہٹا کر کسی مخصوص نقطۂ توجہ، سانس، تصور، آواز یا موجودہ لمحے کے تجربات پر مرکوز کرتا ہے۔ مراقبہ انسان کو اپنے خیالات اور جذبات کو بہتر طور پر سمجھنے، ذہنی تناؤ کو کم کرنے اور اندرونی سکون حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

جدید نفسیات اور طب میں بھی مراقبہ کو ذہنی صحت کے فروغ اور تناؤ کے نظم و نسق کی ایک مؤثر تکنیک کے طور پر تسلیم کیا جاتا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مراقبہ کی باقاعدہ مشق ذہنی تناؤ، اضطراب اور جذباتی بے چینی میں کمی لانے کے ساتھ ساتھ توجہ، یادداشت اور جذباتی استحکام میں بھی بہتری پیدا کرتی ہے۔

مراقبہ کی مختلف اقسام افراد کی ضروریات اور مقاصد کے مطابق اختیار کی جاسکتی ہیں۔ اہم اقسام درج ذیل ہیں:

❖ ارتکازی مراقبہ (Concentration Meditation)

اس قسم کے مراقبہ میں فرد اپنی توجہ کسی ایک شے، لفظ، آواز، شمع کی لو، سانس یا کسی مخصوص نقطے پر مرکوز کرتا ہے۔ اس کا مقصد ذہن کو منتشر خیالات سے ہٹا کر ایک نقطۂ توجہ پر قائم رکھنا ہوتا ہے۔ یہ مشق ارتکاز (Concentration) میں اضافہ اور ذہنی انتشار میں کمی لانے میں مدد دیتی ہے۔

❖ ذہن آگاہی (ذہن سازی) پر مبنی مراقبہ (Mindfulness Meditation)

اس مراقبہ میں فرد موجودہ لمحے کے خیالات، احساسات، جذبات اور جسمانی کیفیات کا شعوری اور غیر جانبدارانہ مشاہدہ کرتا ہے۔ اس میں خیالات کو روکنے یا تبدیل کرنے کی کوشش نہیں کی جاتی بلکہ انہیں قبول کرتے ہوئے ان کا مشاہدہ کیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ تناؤ، بے چینی اور منفی سوچ میں کمی کے لیے خاص طور پر مفید سمجھا جاتا ہے۔

❖ محبت و خیر خواہی کا مراقبہ (Loving-Kindness Meditation)

اس مراقبہ کا مقصد اپنے اور دوسروں کے لیے محبت، ہمدردی، خیر خواہی اور مثبت جذبات کو فروغ دینا ہے۔ اس دوران فرد مثبت جملوں یا دعائیہ کلمات کے ذریعے اپنے اور دوسروں کے لیے نیک تمناؤں کا اظہار کرتا ہے۔ یہ مشق غصے، نفرت اور منفی جذبات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

❖ رہنمائی شدہ مراقبہ (Guided Meditation)

اس قسم کے مراقبہ میں فرد کسی ماہر، معالج، استاد یا آڈیو ریکارڈنگ کی رہنمائی میں مراقبہ کرتا ہے۔ رہنمائی کے ذریعے ذہنی سکون، مثبت تصور سازی (Visualization) اور آرام دہ کیفیت پیدا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ ابتدائی مرحلے میں سیکھنے والوں کے لیے یہ طریقہ خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔

❖ **روحانی یا تاملی مراقبہ (Spiritual or Reflective Meditation)**

اس قسم کا مراقبہ روحانی آگہی، خود شناسی اور زندگی کے گہرے معانی پر غور و فکر سے متعلق ہوتا ہے۔ مختلف مذاہب اور روحانی روایات میں اس طرز کے مراقبہ کو اہم مقام حاصل ہے۔ اس کے ذریعے فرد اپنے باطن، اقدار اور روحانی پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔

❖ **حرکتی مراقبہ (Movement Meditation)**

اس مراقبہ میں جسمانی حرکات اور شعوری توجہ کو یکجا کیا جاتا ہے۔ یوگا (Yoga)، تائی چی (Tai Chi) اور بعض دیگر جسمانی مشقیں اس کی مثالیں ہیں۔ اس کا مقصد جسم اور ذہن کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنا اور جسمانی و ذہنی تناؤ کو کم کرنا ہے۔

اس تفصیل سے واضح ہوتا ہے کہ مراقبہ محض خاموش بیٹھنے کا عمل نہیں بلکہ ایک منظم ذہنی مشق ہے جو ذہنی سکون، جذباتی استحکام اور نفسیاتی صحت کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مراقبہ کی مختلف اقسام افراد کو اپنی ضروریات اور ترجیحات کے مطابق مناسب طریقہ اختیار کرنے کا موقع فراہم کرتی ہیں، جس کے ذریعے وہ تناؤ میں کمی اور بہتر معیارِ زندگی حاصل کر سکتے ہیں۔

❖ **تناؤ میں کمی کے لیے ذہن آگاہی (ذہن سازی) اور مراقبہ کے فوائد**

(Benefits of Mindfulness and Meditation in Stress Reduction)

ذہن آگاہی اور مراقبہ کی باقاعدہ مشق متعدد ذہنی، جذباتی اور جسمانی فوائد فراہم کرتی ہے۔ یہ تکنیکیں تناؤ کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ فرد کی مجموعی فلاح و بہبود کو بھی فروغ دیتی ہیں۔

اہم فوائد درج ذیل ہیں:

- ذہنی تناؤ، بے چینی اور اضطراب میں کمی۔
- توجہ اور ارتکاز میں اضافہ۔
- جذباتی توازن اور خود آگہی میں بہتری۔
- مثبت سوچ اور خود اعتمادی کا فروغ۔
- غصے اور چڑچڑے پن میں کمی۔
- نیند کے معیار میں بہتری۔
- جسمانی تناؤ اور تھکن میں کمی۔
- مجموعی ذہنی صحت اور معیارِ زندگی میں اضافہ۔

یہ فوائد فرد کو زندگی کے مختلف چیلنجوں کا زیادہ مؤثر اور متوازن انداز میں سامنا کرنے کے قابل بناتے ہیں۔

A. **روزمرہ زندگی میں عملی استعمال** (Practical Applications in Daily Life)

ذہن آگاہی (ذہن سازی) اور مراقبہ کو روزمرہ زندگی میں آسانی سے شامل کیا جا سکتا ہے۔ چند منٹ کی باقاعدہ مشق بھی مثبت نتائج پیدا کر سکتی ہے۔

- اس کے عملی استعمال کی چند صورتیں درج ذیل ہیں:
- روزانہ چند منٹ خاموش بیٹھ کر سانسوں پر توجہ دینا۔
- کھانے، چلنے یا گفتگو کرتے وقت مکمل شعوری توجہ برقرار رکھنا۔
- روزمرہ سرگرمیوں کے دوران اپنے خیالات اور احساسات کا مشاہدہ کرنا۔
- سونے سے قبل مختصر مراقبہ یا ذہن سازی کی مشق کرنا۔
- تناؤ کی صورت میں فوری ردِّ عمل کے بجائے توقف اور غور و فکر کرنا۔

اس طرح ذہن آگاہی (ذہن سازی) اور مراقبہ تناؤ کے نظم و نسق کی مؤثر تکنیکیں ہیں جو انسان کو ذہنی سکون، جذباتی استحکام اور بہتر نفسیاتی صحت حاصل کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ ان کی باقاعدہ مشق فرد کی مجموعی فلاح و بہبود اور معیارِ زندگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

3.2.2 ادراکی تشکیلِ نو اور خیالات کی تنظیمِ نو (Cognitive Reframing and Thought Restructuring)

انسان کے خیالات اس کے جذبات، رویّوں اور ردِّ عمل پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ اکثر اوقات تناؤ، بے چینی اور منفی جذبات کی شدت کا تعلق صرف بیرونی حالات سے نہیں ہوتا بلکہ ان حالات کے بارے میں فرد کی سوچ اور تعبیر سے بھی ہوتا ہے۔ اگر انسان کسی صورتحال کو انتہائی منفی انداز میں دیکھے تو اس کا تناؤ بڑھ سکتا ہے، جبکہ اسی صورتحال کو زیادہ حقیقت پسندانہ اور مثبت انداز میں دیکھنے سے ذہنی سکون حاصل ہو سکتا ہے۔ اسی مقصد کے لیے ادراکی تشکیلِ نو (Cognitive Reframing) اور خیالات کی تنظیمِ نو (Thought Restructuring) کی تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ تکنیکیں افراد کو منفی اور غیر حقیقت پسندانہ خیالات کی شناخت اور ان کی جگہ متوازن اور تعمیری خیالات اختیار کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

- **ادراکی تشکیلِ نو کا مفہوم (Meaning of Cognitive Reframing)**

ادراکی تشکیلِ نو (Cognitive Reframing) ایک نفسیاتی تکنیک ہے جس کے ذریعے کسی صورتحال، واقعے یا تجربے کو ایک نئے اور زیادہ مثبت یا حقیقت پسندانہ زاویۂ نظر سے دیکھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس تکنیک کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ فرد اپنے منفی خیالات اور غیر مفید تعبیرات کو تبدیل کر کے حالات کو زیادہ متوازن انداز میں سمجھ سکے۔

مثال کے طور پر اگر کوئی طالب علم امتحان میں مطلوبہ نتائج حاصل نہ کر سکے تو وہ یہ سوچ سکتا ہے کہ "میں مکمل طور پر ناکام ہوں"۔ ادراکی تشکیلِ نو کے ذریعے وہ اس خیال کو تبدیل کر کے یہ سوچ سکتا ہے کہ "مجھے اس بار کامیابی نہیں ملی، لیکن بہتر منصوبہ بندی اور محنت سے آئندہ بہتر نتائج حاصل کر سکتا ہوں"۔ اس طرح صورتحال وہی رہتی ہے، لیکن اس کے بارے میں سوچنے کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے۔

ادراکی تشکیلِ نو فرد کو مشکلات میں مثبت پہلو تلاش کرنے، مایوسی کو کم کرنے اور جذباتی توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

خیالات کی تنظیمِ نو کا تصور (Concept of Thought Restructuring)

خیالات کی تنظیمِ نو (Thought Restructuring) ایک منظم نفسیاتی عمل ہے جس کے ذریعے غیر منطقی، منفی اور خودکار خیالات (Automatic Negative Thoughts) کی شناخت کر کے انہیں زیادہ حقیقت پسندانہ اور مثبت خیالات سے تبدیل کیا جاتا ہے۔ یہ

تکنیک ادراکی رویّہ جاتی معالجہ (Cognitive Behaviour Therapy - CBT) کا ایک اہم حصہ سمجھی جاتی ہے۔
اس عمل میں فرد پہلے اپنے منفی خیالات کو پہچانتا ہے، پھر ان کی حقیقت اور درستگی کا جائزہ لیتا ہے اور آخر میں ان کی جگہ متوازن اور معقول خیالات اختیار کرتا ہے۔ اس سے جذباتی تناؤ میں کمی آتی ہے اور مسائل کا سامنا کرنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔
خیالات کی تنظیمِ نو کا مقصد صرف مثبت سوچ پیدا کرنا نہیں بلکہ حقیقت پسندانہ، منطقی اور تعمیری سوچ کو فروغ دینا ہے۔

- **منفی سوچ کے نمونوں کی شناخت (Identifying Negative Thinking Patterns)**

تناؤ اور نفسیاتی مسائل کا ایک اہم سبب منفی سوچ کے ایسے نمونے ہیں جو بار بار ذہن میں آتے ہیں اور فرد کے جذبات و رویّوں کو متاثر کرتے ہیں۔ ان نمونوں کی شناخت خیالات کی تنظیمِ نو کا پہلا مرحلہ ہے۔
منفی سوچ کے چند عام نمونے درج ذیل ہیں:

❖ **ہر چیز کو انتہائی انداز میں دیکھنا: (All-or-Nothing Thinking)**
حالات کو صرف مکمل کامیابی یا مکمل ناکامی کے طور پر دیکھنا۔

❖ **ضرورت سے زیادہ عمومیت: (Overgeneralization)**
ایک منفی تجربے کی بنیاد پر ہر صورتحال کے بارے میں منفی نتیجہ اخذ کرنا۔

❖ **منفی پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرنا: (Mental Filter)**
مثبت پہلوؤں کو نظر انداز کر کے صرف منفی باتوں پر توجہ دینا۔

❖ **جلد بازی میں نتائج اخذ کرنا: (Jumping to Conclusions)**
بغیر مکمل معلومات کے منفی نتائج تک پہنچ جانا۔

❖ **خود پر ضرورت سے زیادہ تنقید: (Self-Criticism)**
ہر مسئلے یا ناکامی کا ذمہ دار خود کو قرار دینا۔

ان منفی سوچ کے نمونوں کی شناخت فرد کو اپنی ذہنی کیفیت کو بہتر طور پر سمجھنے اور اس میں تبدیلی لانے کے قابل بناتی ہے۔

مثبت سوچ پیدا کرنے کی تکنیکیں (Techniques for Developing Positive Thinking)

مثبت اور تعمیری سوچ پیدا کرنے کے لیے مختلف عملی تکنیکیں اختیار کی جاسکتی ہیں۔ ان تکنیکوں کا مقصد حقیقت پسندانہ انداز میں سوچنے اور منفی خیالات کے اثرات کو کم کرنا ہے۔

➢ **خود آگہی پیدا کرنا: (Developing Self-Awareness)**
اپنے خیالات اور جذبات کا باقاعدہ جائزہ لینا۔

➢ **منفی خیالات کو چیلنج کرنا: (Challenging Negative Thoughts)**
منفی خیالات کی حقیقت اور معقولیت کا تنقیدی جائزہ لینا۔

- **مثبت خود کلامی:(Positive Self-Talk)**

  اپنے آپ سے حوصلہ افزا اور تعمیری انداز میں گفتگو کرنا۔

- **مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں اپنانا:(Problem-Solving Skills)**

  مسائل پر پریشان ہونے کے بجائے ان کے ممکنہ حل تلاش کرنا۔

- **شکر گزاری کی عادت:(Practising Gratitude)**

  زندگی کے مثبت پہلوؤں اور نعمتوں پر توجہ دینا۔

- **حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کرنا:(Setting Realistic Goals)**

  اپنی صلاحیتوں اور وسائل کے مطابق مقاصد طے کرنا۔

ان تکنیکوں کے ذریعے فرد مثبت سوچ، خود اعتمادی اور جذباتی استحکام کو فروغ دے سکتا ہے۔

جذباتی فلاح و بہبود کے لیے فوائد(Benefits for Emotional Well-Being)

ادراکی تشکیلِ نو اور خیالات کی تنظیمِ نو کی تکنیکیں جذباتی فلاح و بہبود(Emotional Well-Being)کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ افراد کو منفی خیالات اور غیر ضروری ذہنی تناؤ سے نجات دلانے میں مدد دیتی ہیں اور ان میں زیادہ متوازن اور حقیقت پسندانہ سوچ پیدا کرتی ہیں۔

ان کے چند اہم فوائد درج ذیل ہیں:

- ذہنی تناؤ، بے چینی اور اضطراب میں کمی۔
- خود اعتمادی اور خود مؤثریت (Self-Efficacy) میں اضافہ۔
- جذباتی توازن اور نفسیاتی استحکام کا فروغ۔
- مسئلہ حل کرنے اور فیصلہ سازی کی بہتر صلاحیت۔
- مثبت بین الشخصی تعلقات کی تشکیل۔
- زندگی کے چیلنجوں کا زیادہ مؤثر انداز میں سامنا کرنے کی صلاحیت۔

اس طرح ادراکی تشکیلِ نو اور خیالات کی تنظیمِ نو افراد کو اپنی سوچ کے انداز میں مثبت تبدیلی لانے، جذباتی مسائل پر قابو پانے اور بہتر ذہنی صحت برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ یہ تکنیکیں تناؤ کے نظم و نسق اور مجموعی فلاح و بہبود کے فروغ کے لیے نہایت مؤثر اور مفید سمجھی جاتی ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ ذہن آگاھی (ذہن سازی) سے کیا مراد ہے؟ اس کے دو بنیادی اصول بیان کیجیے۔ 2۔ مراقبہ (Meditation) کا مفہوم بیان کیجیے اور اس کی کسی دو اقسام کے نام لکھیے۔ _____ _____

3.2.3 وقت کا نظم و نسق اور کام و زندگی میں توازن (Time Management and Work-Life Balance)

موجودہ دور میں زندگی کی رفتار تیز ہونے کے ساتھ ساتھ افراد کی ذمہ داریوں میں بھی نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ تعلیمی، پیشہ ورانہ، خاندانی اور سماجی تقاضوں کے درمیان توازن برقرار رکھنا ایک بڑا چیلنج بن چکا ہے۔ اکثر اوقات وقت کی کمی، کام کا بڑھتا ہوا بوجھ اور متعدد ذمہ داریوں کے باعث افراد ذہنی تناؤ، بے چینی اور تھکن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورتِ حال میں وقت کا مؤثر نظم و نسق (Time Management) اور کام و زندگی میں توازن (Work-Life Balance) تناؤ کے نظم و نسق کی اہم حکمتِ عملیوں کے طور پر سامنے آتے ہیں۔ یہ نہ صرف کارکردگی میں بہتری لاتے ہیں بلکہ ذہنی سکون، جذباتی استحکام اور مجموعی معیارِ زندگی کو بھی بہتر بناتے ہیں۔

- **وقت کے نظم و نسق کا مفہوم اور اہمیت (Meaning and Importance of Time Management)**

وقت کا نظم و نسق (Time Management) سے مراد وقت کو مؤثر، منظم اور بامقصد انداز میں استعمال کرنا ہے تاکہ دستیاب وقت میں مطلوبہ اہداف حاصل کیے جا سکیں۔ اس میں کاموں کی منصوبہ بندی، ترجیحات کا تعین، وقت کی مناسب تقسیم اور غیر ضروری سرگرمیوں سے اجتناب شامل ہے۔

وقت ایک ایسا وسیلہ ہے جو محدود اور ناقابلِ واپسی ہے۔ اگر اسے منظم انداز میں استعمال نہ کیا جائے تو کاموں کا بوجھ بڑھ جاتا ہے، ذمہ داریاں ادھوری رہ جاتی ہیں اور ذہنی تناؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے برعکس، مؤثر وقتی نظم و نسق فرد کو اپنے فرائض بہتر انداز میں انجام دینے، اہداف حاصل کرنے اور زندگی میں نظم و ترتیب پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

وقت کے مؤثر استعمال کے چند اہم فوائد درج ذیل ہیں:

- ❖ کاموں کی بروقت تکمیل۔
- ❖ ذہنی تناؤ اور بے چینی میں کمی۔
- ❖ کارکردگی اور پیداواری صلاحیت میں اضافہ۔
- ❖ خود اعتمادی اور اطمینان میں بہتری۔
- ❖ ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں بہتر توازن۔

اس طرح وقت کا نظم و نسق نہ صرف کامیابی کے حصول میں معاون ہوتا ہے بلکہ ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے فروغ میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

- **مؤثر وقتی نظم و نسق کے اصول(Principles of Effective Time Management)**

وقت کے مؤثر نظم و نسق کے لیے چند بنیادی اصولوں کو اختیار کرنا ضروری ہے:

- **منصوبہ بندی:(Planning)**

روزانہ، ہفتہ وار یا ماہانہ سرگرمیوں کی پیشگی منصوبہ بندی کرنا۔

- **ترجیحات کا تعین:(Prioritization)**

اہم اور فوری کاموں کو پہلے انجام دینا۔

- **تنظیم اور ترتیب:(Organization)**

کاموں کو منظم انداز میں تقسیم کرنا اور ان کے لیے مناسب وقت مختص کرنا۔

- **وقت کا مؤثر استعمال:(Efficient Use of Time)**

غیر ضروری مصروفیات اور وقت ضائع کرنے والی سرگرمیوں سے گریز کرنا۔

- **لچک پذیری:(Flexibility)**

غیر متوقع حالات کے مطابق منصوبوں میں مناسب تبدیلی کی گنجائش رکھنا۔

- **خود نظم وضبط:(Self-Discipline)**

اپنے طے شدہ شیڈول اور ترجیحات پر عمل کرنا۔

ان اصولوں پر عمل کرنے سے فرد اپنے وقت کو بہتر انداز میں استعمال کر سکتا ہے اور غیر ضروری تناؤ سے بچ سکتا ہے۔

- **ترجیحات کا تعین اور اہداف کا تعین(Prioritization and Goal Setting)**

مؤثر وقتی نظم و نسق کا ایک اہم حصہ یہ ہے کہ فرد اپنے کاموں کی ترجیحات طے کرے اور واضح اہداف مقرر کرے۔ تمام کام یکساں اہمیت کے حامل نہیں ہوتے، اس لیے ضروری ہے کہ اہم اور ضروری کاموں کو پہلے مکمل کیا جائے۔

ترجیحات کے تعین سے فرد اپنی توانائی اور وسائل کو زیادہ مؤثر انداز میں استعمال کر سکتا ہے۔ اسی طرح واضح اور حقیقت پسندانہ اہداف انسان کو سمت فراہم کرتے ہیں اور اس کی توجہ منتشر ہونے سے بچاتے ہیں۔

اہداف مقرر کرتے وقت درج ذیل نکات مفید ثابت ہوتے ہیں:

- اہداف واضح اور قابلِ فہم ہوں۔
- اہداف حقیقت پسندانہ اور قابلِ حصول ہوں۔
- اہداف کے حصول کے لیے وقت مقرر کیا جائے۔

- بڑے اہداف کو چھوٹے مراحل میں تقسیم کیا جائے۔
- پیش رفت کا باقاعدہ جائزہ لیا جائے۔

واضح ترجیحات اور مناسب اہداف فرد کو زیادہ منظم، پُر اعتماد اور مؤثر بناتے ہیں۔

- **کام وزندگی میں توازن کا تصور(Concept of Work-Life Balance)**

کام وزندگی میں توازن (Work-Life Balance) سے مراد پیشہ ورانہ ذمہ داریوں اور ذاتی زندگی کے درمیان ایسا متوازن تعلق قائم کرنا ہے جس میں فرد اپنی ملازمت، خاندان، سماجی تعلقات، صحت اور ذاتی دلچسپیوں کو مناسب وقت اور توجہ دے سکے۔

جدید زندگی میں بہت سے افراد کام کے بڑھتے ہوئے تقاضوں کی وجہ سے اپنی ذاتی زندگی، آرام اور صحت کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ذہنی تناؤ، جسمانی تھکن، خاندانی مسائل اور جذباتی بے چینی پیدا ہو سکتی ہے۔

کام وزندگی میں توازن کا مقصد یہ نہیں کہ دونوں شعبوں کو برابر وقت دیا جائے، بلکہ یہ ہے کہ فرد اپنی ذمہ داریوں اور ضروریات کے درمیان مناسب ہم آہنگی پیدا کر سکے۔ ایسا توازن فرد کی ذہنی صحت، تعلقات اور مجموعی فلاح و بہبود کے لیے نہایت اہم ہے۔

- **ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں توازن برقرار رکھنے کی حکمتِ عملیاں**

(Strategies for Maintaining Balance Between Personal and Professional Life)

کام اور ذاتی زندگی میں توازن برقرار رکھنے کے لیے مختلف عملی حکمتِ عملیاں اختیار کی جاسکتی ہیں:

- **واضح حدود مقرر کرنا:(Setting Boundaries)**

  کام اور ذاتی زندگی کے اوقات کو ایک دوسرے سے الگ رکھنا۔

- **وقت کی مؤثر منصوبہ بندی:(Effective Scheduling)**

  کام، آرام، خاندان اور تفریح کے لیے مناسب وقت مختص کرنا۔

- **غیر ضروری ذمہ داریوں سے اجتناب:(Avoiding Overcommitment)**

  اپنی صلاحیت اور وقت سے زیادہ ذمہ داریاں قبول نہ کرنا۔

- **آرام اور تفریح کو اہمیت دینا:(Prioritizing Rest and Recreation)**

  جسمانی اور ذہنی تازگی کے لیے آرام اور تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینا۔

- **خاندان اور سماجی تعلقات کے لیے وقت نکالنا:(Maintaining Relationships)**

  قریبی تعلقات کو مضبوط بنانے کے لیے باقاعدہ وقت دینا۔

- **صحت مند طرزِ زندگی اختیار کرنا:(Healthy Lifestyle)**

  مناسب نیند، متوازن غذا اور جسمانی سرگرمیوں کو روزمرہ زندگی کا حصہ بنانا۔

❖ **مدد اور معاونت حاصل کرنا:(Seeking Support)**

ضرورت پڑنے پر خاندان، دوستوں یا پیشہ ور ماہرین سے مدد لینا۔

ان حکمتِ عملیوں کے ذریعے فرد اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں میں بہتر توازن پیدا کر سکتا ہے، جس سے ذہنی تناؤ میں کمی اور معیارِ زندگی میں بہتری آتی ہے۔

اس بحث سے واضح ہوتا ہے کہ وقت کا مؤثر نظم و نسق اور کام و زندگی میں توازن ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے نہایت اہم ہیں۔ مناسب منصوبہ بندی، ترجیحات کے تعین اور متوازن طرزِ زندگی کے ذریعے فرد نہ صرف اپنی کارکردگی بہتر بنا سکتا ہے بلکہ تناؤ کے منفی اثرات کو بھی کم کر سکتا ہے۔ اس طرح وقت کا دانش مندانہ استعمال اور زندگی کے مختلف شعبوں میں توازن قائم کرنا ایک صحت مند، کامیاب اور مطمئن زندگی کی بنیاد فراہم کرتا ہے۔

3.2.3.1 مؤثر وقتی نظم و نسق کے آلات اور حکمتِ عملیاں

(Tools and Strategies for Effective Time Management)

وقت کا مؤثر نظم و نسق محض وقت کو منظم کرنے کا نام نہیں بلکہ یہ اپنی سرگرمیوں، ذمہ داریوں اور ترجیحات کو اس انداز سے ترتیب دینے کا عمل ہے جس سے اہداف بروقت حاصل کیے جا سکیں اور غیر ضروری تناؤ میں کمی آئے۔ اس مقصد کے لیے مختلف عملی آلات (Tools) اور حکمتِ عملیاں (Strategies) استعمال کی جاتی ہیں جو فرد کو اپنے وقت کا بہتر استعمال کرنے، کاموں کو منظم رکھنے اور پیداواری صلاحیت میں اضافہ کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

A. منصوبہ بندی اور نظام الاوقات کی تیاری(Planning and Scheduling)

منصوبہ بندی (Planning) مؤثر وقتی نظم و نسق کی بنیاد ہے۔ اس سے مراد مستقبل کے کاموں، ذمہ داریوں اور سرگرمیوں کو پہلے سے منظم انداز میں ترتیب دینا ہے۔ جب فرد اپنے کاموں کی پیشگی منصوبہ بندی کرتا ہے تو اسے اپنے وقت اور وسائل کا بہتر انداز میں استعمال کرنے کا موقع ملتا ہے۔

نظام الاوقات (Scheduling) منصوبہ بندی کا عملی پہلو ہے، جس میں مختلف کاموں کے لیے مخصوص اوقات مقرر کیے جاتے ہیں۔ روزانہ، ہفتہ وار یا ماہانہ شیڈول کی تیاری فرد کو یہ واضح کرتی ہے کہ کون سا کام کب اور کس ترتیب سے انجام دینا ہے۔

منصوبہ بندی اور شیڈول سازی کے فوائد درج ذیل ہیں:

- کاموں میں نظم و ترتیب پیدا ہوتی ہے۔
- وقت کے ضیاع میں کمی آتی ہے۔
- اہم ذمہ داریاں نظر انداز نہیں ہوتیں۔
- تناؤ اور جلد بازی کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

- اہداف کے حصول میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔

مؤثر منصوبہ بندی فرد کو اپنی تعلیمی، پیشہ ورانہ اور ذاتی سرگرمیوں میں توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

B. کرنے والے کاموں کی فہرست اور ترجیحات کے تعین کی تکنیکیں

(To-Do Lists and Prioritization Techniques)

وقت کے مؤثر استعمال کے لیے "کرنے والے کاموں کی فہرست (To-Do List) "ایک سادہ مگر مؤثر ذریعہ ہے۔ اس فہرست میں روزانہ یا ہفتہ وار انجام دیے جانے والے کاموں کو تحریر کیا جاتا ہے تاکہ ان پر منظم انداز میں عمل کیا جاسکے۔

تاہم صرف فہرست بنانا کافی نہیں بلکہ کاموں کی ترجیحات کا تعین بھی ضروری ہے، کیونکہ تمام کام یکساں اہمیت کے حامل نہیں ہوتے۔ ترجیحات طے کرنے سے فرد اہم اور ضروری کاموں پر پہلے توجہ دے سکتا ہے۔

ترجیحات کے تعین کے لیے چند عام اصول درج ذیل ہیں:

- ❖ فوری اور اہم کاموں کو سب سے پہلے مکمل کرنا۔
- ❖ اہم لیکن غیر فوری کاموں کے لیے مناسب منصوبہ بندی کرنا۔
- ❖ کم اہم کاموں کو بعد میں انجام دینا۔
- ❖ غیر ضروری سرگرمیوں کو محدود کرنا۔

یہ تکنیکیں فرد کو اپنی توانائی اور وقت کو زیادہ مؤثر انداز میں استعمال کرنے میں مدد دیتی ہیں اور کاموں کے بوجھ کو کم محسوس کراتی ہیں۔

C. ٹال مٹول سے بچاؤ(Avoiding Procrastination)

ٹال مٹول (Procrastination) سے مراد ضروری کاموں کو بلاوجہ مؤخر کرنا یا ان کی انجام دہی میں غیر ضروری تاخیر کرنا ہے۔ یہ عادت وقت کے ضیاع، کاموں کے انبار اور ذہنی تناؤ میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

ٹال مٹول کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں، مثلاً ناکامی کا خوف، خود اعتمادی کی کمی، کام کی پیچیدگی یا دلچسپی کا فقدان۔ اگر اس عادت پر قابو نہ پایا جائے تو یہ تعلیمی اور پیشہ ورانہ کارکردگی کو متاثر کر سکتی ہے۔

ٹال مٹول سے بچنے کے لیے درج ذیل اقدامات مفید ثابت ہو سکتے ہیں:

- ➢ بڑے کاموں کو چھوٹے مراحل میں تقسیم کرنا۔
- ➢ واضح اور قابلِ حصول اہداف مقرر کرنا۔
- ➢ کام کو شروع کرنے کے لیے مناسب وقت طے کرنا۔
- ➢ غیر ضروری کمال پسندی سے اجتناب کرنا۔
- ➢ کام مکمل ہونے پر خود کو مثبت حوصلہ افزائی دینا۔

وقت پر کام شروع کرنے اور مسلسل پیش رفت برقرار رکھنے سے نہ صرف کارکردگی بہتر ہوتی ہے بلکہ ذہنی تناؤ میں بھی نمایاں کمی آتی ہے۔

D. توجہ بٹانے والے عوامل اور رکاوٹوں کا نظم ونسق (Managing Distractions and Interruptions)

موجودہ دور میں توجہ بٹانے والے عوامل (Distractions) وقت کے مؤثر استعمال میں بڑی رکاوٹ بن چکے ہیں۔ موبائل فون، سوشل میڈیا، غیر ضروری گفتگو، مسلسل پیغامات اور دیگر بیرونی مداخلتیں فرد کی توجہ کو منتشر کر سکتی ہیں اور اس کی پیداواری صلاحیت کو کم کر سکتی ہیں۔

اسی طرح غیر متوقع رکاوٹیں (Interruptions) بھی کام کے تسلسل کو متاثر کرتی ہیں اور کام مکمل کرنے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔

ان مسائل کے مؤثر نظم ونسق کے لیے درج ذیل حکمتِ عملیاں اختیار کی جاسکتی ہیں:

- ❖ کام کے دوران موبائل فون اور غیر ضروری اطلاعات (Notifications) کو محدود کرنا۔
- ❖ مطالعہ یا کام کے لیے پر سکون ماحول کا انتخاب کرنا۔
- ❖ ایک وقت میں ایک کام پر توجہ مرکوز کرنا۔
- ❖ مخصوص اوقات میں ای میلز اور پیغامات کا جائزہ لینا۔
- ❖ غیر ضروری ملاقاتوں اور گفتگوؤں سے اجتناب کرنا۔
- ❖ کام کے دوران مختصر وقفوں کے ساتھ مسلسل توجہ برقرار رکھنا۔

جب فرد توجہ بٹانے والے عوامل کو مؤثر انداز میں کنٹرول کرتا ہے تو اس کی کارکردگی، ارتکاز اور وقت کے استعمال میں نمایاں بہتری آتی ہے۔

اس بحث سے واضح ہوتا ہے کہ مؤثر وقتی نظم ونسق کے لیے مناسب منصوبہ بندی، ترجیحات کا تعین، ٹال مٹول سے اجتناب اور توجہ بٹانے والے عوامل پر قابو پانا نہایت ضروری ہے۔ یہ حکمتِ عملیاں نہ صرف وقت کے بہتر استعمال میں مدد دیتی ہیں بلکہ تناؤ میں کمی، کارکردگی میں بہتری اور زندگی میں نظم وتوازن پیدا کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

3.2.4 تدریجی عضلاتی نرمی اور سانس کی مشقیں

(Progressive Muscle Relaxation and Breathing Exercises)

تناؤ کے نظم ونسق کے لیے مختلف جسمانی اور ذہنی تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں جو جسم اور ذہن دونوں کو پُر سکون بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ ان میں تدریجی عضلاتی نرمی (Progressive Muscle Relaxation) اور سانس کی مشقیں (Breathing Exercises) خاص اہمیت رکھتی ہیں۔ یہ تکنیکیں جسمانی تناؤ، ذہنی تناؤ، بے چینی اور جذباتی بے سکونی کو کم کرنے میں مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔ باقاعدہ مشق کے ذریعے افراد نہ صرف اپنے تناؤ کو بہتر انداز میں منظم کر سکتے ہیں بلکہ جذباتی استحکام اور ذہنی سکون بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

- **تدریجی عضلاتی نرمی کا مفہوم اور مقصد (Meaning and Purpose of Progressive Muscle Relaxation)**

تدریجی عضلاتی نرمی (Progressive Muscle Relaxation – PMR) ایک ایسی آرام دہ تکنیک ہے جسے امریکی معالج اور ماہرِ

نفسیات **ایڈمنڈ جیکبسن (Edmund Jacobson)** نے متعارف کرایا تھا۔ اس تکنیک کا بنیادی مقصد جسم کے مختلف عضلات (Muscles) میں موجود تناؤ کو کم کرنا اور جسمانی و ذہنی سکون پیدا کرنا ہے۔

اس طریقے میں جسم کے مختلف عضلاتی گروہوں کو پہلے چند سیکنڈ کے لیے سخت (Tense) کیا جاتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ ڈھیلا (Relax) چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اس عمل کے ذریعے فرد عضلاتی تناؤ اور نرمی کے درمیان فرق کو محسوس کرنا سیکھتا ہے، جس سے جسمانی اور ذہنی تناؤ میں کمی آتی ہے۔

تدریجی عضلاتی نرمی کے اہم مقاصد درج ذیل ہیں:

- ❖ جسمانی تناؤ کو کم کرنا۔
- ❖ ذہنی سکون اور راحت پیدا کرنا۔
- ❖ بے چینی اور اضطراب میں کمی لانا۔
- ❖ نیند کے معیار کو بہتر بنانا۔
- ❖ جذباتی توازن کو فروغ دینا۔

یہ تکنیک خصوصاً ان افراد کے لیے مفید ہے جو مسلسل تناؤ، بے خوابی یا جسمانی کھنچاؤ کا شکار رہتے ہیں۔

- **تدریجی عضلاتی نرمی کے مراحل (Steps Involved in Progressive Muscle Relaxation)**

تدریجی عضلاتی نرمی ایک منظم عمل ہے جسے مرحلہ وار انجام دیا جاتا ہے۔ اس کے بنیادی مراحل درج ذیل ہیں:

⇐ پر سکون اور آرام دہ جگہ کا انتخاب کرنا۔

⇐ آرام دہ حالت میں بیٹھنا یا لیٹ جانا۔

⇐ چند گہری سانسیں لے کر جسم کو پر سکون کرنا۔

⇐ جسم کے مختلف عضلاتی گروہوں پر باری باری توجہ دینا۔

⇐ ہر عضلاتی گروہ کو تقریباً 5 سے 10 سیکنڈ تک سخت کرنا۔

⇐ پھر عضلات کو آہستہ آہستہ ڈھیلا چھوڑ دینا۔

⇐ تناؤ اور نرمی کے احساس میں فرق کو محسوس کرنا۔

⇐ یہی عمل جسم کے تمام بڑے عضلاتی حصوں کے ساتھ دہرانا۔

⇐ آخر میں چند منٹ سکون کی کیفیت سے لطف اندوز ہونا۔

عام طور پر یہ مشق پاؤں سے شروع ہو کر ٹانگوں، پیٹ، کندھوں، بازوؤں، گردن اور چہرے کے عضلات تک جاری رکھی جاتی ہے۔

- **سانس کی مشقوں کی اہمیت (Importance of Breathing Exercises)**

سانس لینا ایک فطری عمل ہے، لیکن تناؤ اور بے چینی کی حالت میں انسان کی سانسیں تیز اور سطحی (Shallow) ہو جاتی ہیں۔ اس کے نتیجے

میں جسم مزید تناؤ اور اضطراب محسوس کرنے لگتا ہے۔ سانس کی مشقیں انسان کو اپنی سانسوں پر شعوری توجہ دینے اور انہیں منظم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

مناسب سانس لینے کی مشقیں اعصابی نظام (Nervous System) کو متوازن کرتی ہیں اور جسم کو سکون کا پیغام دیتی ہیں۔ ان کے ذریعے دل کی دھڑکن اور عضلاتی تناؤ میں کمی آتی ہے اور ذہنی سکون پیدا ہوتا ہے۔

سانس کی مشقوں کی اہمیت درج ذیل پہلوؤں سے واضح ہوتی ہے:

ذہنی تناؤ اور اضطراب میں کمی۔
جسم اور ذہن میں سکون کا احساس۔
توجہ اور ارتکاز میں بہتری۔
جذباتی توازن کا فروغ۔
نیند کے معیار میں بہتری۔

اسی وجہ سے سانس کی مشقیں تناؤ کے نظم و نسق کی آسان اور مؤثر تکنیکوں میں شمار ہوتی ہیں۔

- **سانس لینے کی مختلف تکنیکیں (Types of Breathing Techniques)**

تناؤ میں کمی اور ذہنی سکون کے لیے سانس لینے کی متعدد تکنیکیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان میں سے چند اہم درج ذیل ہیں:

a. **گہری سانس لینے کی مشق (Deep Breathing)**

اس تکنیک میں فرد آہستہ آہستہ ناک کے ذریعے گہری سانس لیتا ہے، چند لمحے سانس روکتا ہے اور پھر منہ کے ذریعے آہستہ آہستہ خارج کرتا ہے۔ یہ طریقہ جسم اور ذہن کو فوری طور پر پرسکون کرنے میں مدد دیتا ہے۔

b. **ڈایافرامی سانس (Diaphragmatic Breathing)**

اس تکنیک کو پیٹ سے سانس لینا (Belly Breathing) بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں سانس لیتے وقت پیٹ باہر کی جانب پھیلتا ہے اور سانس خارج کرتے وقت سکڑ جاتا ہے۔ یہ طریقہ سانس لینے کی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے اور تناؤ کم کرتا ہے۔

c. **چار۔چھ سانس کی تکنیک (4–6 Breathing Technique)**

اس مشق میں چار سیکنڈ تک سانس لی جاتی ہے اور چھ سیکنڈ تک آہستہ آہستہ خارج کی جاتی ہے۔ یہ تکنیک اعصابی نظام کو پرسکون کرنے میں مؤثر سمجھی جاتی ہے۔

d. **متبادل نتھنوں سے سانس لینا (Alternate Nostril Breathing)**

اس طریقے میں باری باری ایک نتھنے سے سانس لی اور دوسرے سے خارج کی جاتی ہے۔ یہ مشق ذہنی سکون، توجہ اور جذباتی توازن پیدا کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔

e. **باقاعدہ اور آہستہ سانس لینا (Rhythmic Breathing)**

اس تکنیک میں سانس لینے اور خارج کرنے کا ایک متوازن اور باقاعدہ نمونہ اختیار کیا جاتا ہے تاکہ جسم اور ذہن میں ہم آہنگی پیدا ہو۔

- **تناؤ میں کمی اور جذباتی نظم وضبط کے لیے فوائد**

(Benefits for Stress Reduction and Emotional Regulation)

تدریجی عضلاتی نرمی اور سانس کی مشقیں تناؤ کے نظم ونسق کی مؤثر تکنیکیں ہیں۔ ان کی باقاعدہ مشق جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔

ان کے چند اہم فوائد درج ذیل ہیں:

- ❖ جسمانی تناؤ اور عضلاتی کھنچاؤ میں کمی۔
- ❖ ذہنی تناؤ، بے چینی اور اضطراب میں کمی۔
- ❖ دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کو متوازن رکھنے میں مدد۔
- ❖ جذباتی استحکام اور خود کنٹرول میں اضافہ۔
- ❖ ارتکاز، توجہ اور ذہنی وضاحت میں بہتری۔
- ❖ نیند کے معیار میں بہتری۔
- ❖ غصے اور چڑچڑے پن میں کمی۔
- ❖ مجموعی ذہنی صحت اور فلاح وبہبود کا فروغ۔

اس طرح تدریجی عضلاتی نرمی اور سانس کی مشقیں سادہ، محفوظ اور مؤثر تکنیکیں ہیں جو افراد کو جسمانی اور ذہنی سکون فراہم کرتی ہیں۔ ان کی باقاعدہ مشق نہ صرف تناؤ کے منفی اثرات کو کم کرتی ہے بلکہ جذباتی نظم وضبط، خود آگہی اور بہتر معیارِ زندگی کے فروغ میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

3.2.5 تناؤ سے نمٹنے میں سماجی معاونتی نظاموں کا کردار

(Role of Social Support Systems in Stress Management)

انسان ایک سماجی مخلوق ہے اور اپنی زندگی کے مختلف مراحل میں دوسروں کے تعاون، رہنمائی اور جذباتی معاونت کا محتاج رہتا ہے۔ جب فرد تناؤ، مشکلات یا چیلنجوں کا سامنا کرتا ہے تو اس کے لیے سماجی معاونتی نظام (Social Support Systems) ایک اہم سہارا ثابت ہوتے ہیں۔ خاندان، دوست، ساتھی کارکن، کمیونٹی اور پیشہ ور ماہرین کی معاونت نہ صرف ذہنی تناؤ کو کم کرتی ہے بلکہ فرد کو مسائل کا مؤثر انداز میں مقابلہ کرنے کے قابل بھی بناتی ہے۔ اسی وجہ سے سماجی معاونت کو ذہنی صحت اور فلاح وبہبود کے فروغ کا ایک بنیادی عنصر سمجھا جاتا ہے۔

- **سماجی معاونت کا مفہوم اور اہمیت(Meaning and Significance of Social Support)**

سماجی معاونت (Social Support) سے مراد وہ جذباتی، معلوماتی، عملی اور اخلاقی مدد ہے جو فرد کو اپنے خاندان، دوستوں، ساتھیوں یا معاشرے کے دیگر افراد سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ معاونت فرد کو مشکلات کے دوران حوصلہ، اعتماد اور تحفظ کا احساس فراہم کرتی ہے۔

سماجی معاونت مختلف صورتوں میں فراہم کی جاسکتی ہے، مثلاً:

- جذباتی معاونت(Emotional Support)
- عملی معاونت(Practical Support)
- معلوماتی معاونت(Informational Support)
- حوصلہ افزائی اور رہنمائی(Encouragement and Guidance)

تناؤ کی حالت میں جب فرد یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ تنہا نہیں ہے اور اس کے ساتھ تعاون کرنے والے افراد موجود ہیں تو اس کی بے چینی اور ذہنی تناؤ میں نمایاں کمی آتی ہے۔ اس طرح سماجی معاونت ذہنی صحت کے تحفظ اور جذباتی استحکام کے لیے نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔

- **خاندانی معاونت(Family Support)**

خاندان سماجی معاونت کا سب سے بنیادی اور مؤثر ذریعہ ہے۔ خاندان کے افراد محبت، تحفظ، اعتماد اور جذباتی سکون فراہم کرتے ہیں، جو تناؤ کے دوران فرد کے لیے ایک مضبوط سہارا بن سکتے ہیں۔

خاندانی معاونت کی چند اہم صورتیں درج ذیل ہیں:

- مسائل کو ہمدردی کے ساتھ سننا۔
- جذباتی حوصلہ افزائی فراہم کرنا۔
- عملی امور میں مدد کرنا۔
- مشکل حالات میں تعاون اور رہنمائی دینا۔
- تحفظ اور قبولیت کا احساس پیدا کرنا۔

مثبت خاندانی تعلقات فرد میں اعتماد، خود اعتمادی اور جذباتی استحکام پیدا کرتے ہیں، جبکہ خاندانی معاونت کی کمی تناؤ اور نفسیاتی مسائل میں اضافے کا سبب بن سکتی ہے۔

- **دوستوں اور کام کی جگہ کی معاونت(Peer and Workplace Support)**

دوست اور ساتھی افراد بھی تناؤ کے نظم و نسق میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ دوستوں کے ساتھ مثبت تعلقات فرد کو جذباتی سکون، سماجی وابستگی اور حوصلہ فراہم کرتے ہیں۔ اسی طرح تعلیمی اداروں اور کام کی جگہ پر معاون ماحول تناؤ میں کمی کا مؤثر ذریعہ بن سکتا ہے۔

دوستوں اور ساتھیوں کی معاونت کے فوائد درج ذیل ہیں:

- مسائل اور خدشات کے اظہار کا موقع ملتا ہے۔

- تنہائی اور بے بسی کے احساس میں کمی آتی ہے۔
- مثبت مشورے اور نئی آراء حاصل ہوتی ہیں۔
- تعلیمی اور پیشہ ورانہ مشکلات سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے۔
- اعتماد اور حوصلے میں اضافہ ہوتا ہے۔

کام کی جگہ پر باہمی احترام، مؤثر ابلاغ، تعاون اور ٹیم ورک ملازمین کے ذہنی سکون اور پیشہ ورانہ اطمینان میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

- **کمیونٹی اور پیشہ ورانہ معاونتی نیٹ ورکس (Community and Professional Support Networks)**

خاندان اور دوستوں کے علاوہ کمیونٹی اور پیشہ ورانہ معاونتی نظام بھی تناؤ کے نظم و نسق میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کمیونٹی کی سطح پر مختلف سماجی، مذہبی، تعلیمی اور فلاحی تنظیمیں افراد کو رہنمائی، معاونت اور تعلق کا احساس فراہم کرتی ہیں۔

پیشہ ورانہ معاونتی نیٹ ورکس میں شامل ہیں:

- مشیر (Counsellors)
- ماہرینِ نفسیات (Psychologists)
- سماجی کارکنان (Social Workers)
- ذہنی صحت کے دیگر ماہرین

یہ ماہرین افراد کو تناؤ کے اسباب سمجھنے، جذباتی مسائل حل کرنے اور مؤثر مقابلہ جاتی حکمتِ عملیاں اختیار کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ خصوصاً شدید یا طویل المدتی تناؤ کی صورت میں پیشہ ورانہ معاونت فرد کی ذہنی صحت کے تحفظ کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔

- **صحت مند معاونتی نظاموں کی تشکیل اور برقراری**

(Building and Maintaining Healthy Support Systems)

مضبوط اور صحت مند سماجی معاونتی نظام خود بخود تشکیل نہیں پاتے بلکہ انہیں شعوری کوششوں کے ذریعے قائم اور برقرار رکھا جاتا ہے۔ مثبت تعلقات فرد کو زندگی کے مختلف چیلنجوں کا بہتر انداز میں سامنا کرنے کے قابل بناتے ہیں۔

صحت مند معاونتی نظام قائم رکھنے کے لیے درج ذیل اقدامات مفید ہیں:

⟸ خاندان اور دوستوں کے ساتھ باقاعدہ رابطہ برقرار رکھنا۔

⟸ دوسروں کے ساتھ اعتماد اور احترام پر مبنی تعلقات قائم کرنا۔

⟸ ضرورت کے وقت مدد طلب کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کرنا۔

⟸ دوسروں کی مشکلات میں تعاون اور ہمدردی کا مظاہرہ کرنا۔

⟸ مثبت سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینا۔

⟸ ضرورت پڑنے پر پیشہ ورانہ مشاورت حاصل کرنا۔

جب فرد مضبوط سماجی تعلقات قائم کرتا ہے تو وہ نہ صرف تناؤ کا بہتر مقابلہ کر سکتا ہے بلکہ اس کی ذہنی صحت، خود اعتمادی اور معیارِ زندگی میں بھی بہتری آتی ہے۔

اس بحث سے واضح ہوتا ہے کہ سماجی معاونتی نظام تناؤ کے نظم ونسق میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ خاندان، دوست، ساتھی کارکن، کمیونٹی اور پیشہ ور ماہرین فرد کو جذباتی، سماجی اور عملی معاونت فراہم کرکے تناؤ کے منفی اثرات کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ لہٰذا مضبوط اور صحت مند معاونتی تعلقات کا قیام اور ان کی برقراری ذہنی صحت، جذباتی استحکام اور مجموعی فلاح و بہبود کے لیے نہایت ضروری ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)

1. وقت کے نظم ونسق (Time Management) سے کیا مراد ہے؟ اس کی دو اہمیتیں بیان کیجیے۔
2. مؤثر وقتی نظم ونسق کے کسی تین بنیادی اصولوں کی وضاحت کیجیے
3. کام وزندگی میں توازن (Work-Life Balance) کے تصور کو مختصراً بیان کیجیے۔

_____

_____

3.3 خلاصہ(Summary)

اس اکائی میں ہم نے تناؤ کے نظم ونسق (Stress Management) کی اہمیت اور ذہنی صحت و فلاح و بہبود میں اس کے کردار کا مطالعہ کیا۔ ابتدا میں ذہن آگاہی (ذہن سازی) اور مراقبہ (Mindfulness and Meditation) کے مفہوم، اصولوں، اقسام اور تناؤ میں کمی کے حوالے سے ان کے فوائد کا جائزہ لیا گیا۔ اس کے بعد ادراکی تشکیلِ نو (Cognitive Reframing) اور افکار کی تنظیمِ نو (Thought Restructuring) کے ذریعے منفی سوچ کے نمونوں کی شناخت اور مثبت و حقیقت پسندانہ سوچ کو فروغ دینے کی تکنیکوں پر بحث کی گئی۔

مزید برآں، وقت کے نظم ونسق (Time Management) اور کام وزندگی میں توازن (Work-Life Balance) کے تصورات، اصولوں، ترجیحات کے تعین، اہداف کے تعین اور مؤثر وقتی نظم ونسق کے آلات و حکمتِ عملیوں کا مطالعہ کیا گیا۔ اسی طرح تدریجی عضلاتی نرمی (Progressive Muscle Relaxation) اور مختلف سانس کی مشقوں (Breathing Exercises) کی اہمیت، طریقۂ کار اور تناؤ میں کمی کے لیے ان کے فوائد کو واضح کیا گیا۔

اکائی کے آخری حصے میں سماجی معاونتی نظاموں (Social Support Systems) کے کردار پر روشنی ڈالی گئی، جس میں خاندانی معاونت، دوستوں اور ساتھیوں کی معاونت، کمیونٹی اور پیشہ ورانہ معاونتی نیٹ ورکس کی اہمیت کے ساتھ صحت مند معاونتی تعلقات کی تشکیل اور برقراری کے طریقوں کا مطالعہ کیا گیا۔ مجموعی طور پر یہ اکائی اس بات پر زور دیتی ہے کہ مناسب ذہنی، جسمانی، ادراکی اور سماجی

حکمتِ عملیوں کے ذریعے تناؤ کا مؤثر نظم و نسق ممکن ہے، جو ایک متوازن، صحت مند اور پُر سکون زندگی کے فروغ میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

3.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ مکمل کرنے کے بعد متعلم:

1. تناؤ کے نظم و نسق کی اہمیت اور اس کے بنیادی تصورات کی وضاحت کر سکے گا۔
2. ذہن آگاھی (ذہن سازی) اور مراقبہ کے اصولوں اور تناؤ میں کمی کے لیے ان کے کردار کو بیان کر سکے گا۔
3. ادراکی تشکیلِ نو اور افکار کی تنظیمِ نو کے تصورات کو سمجھ سکے گا اور منفی سوچ کے نمونوں کی نشاندہی کر سکے گا۔
4. مثبت سوچ کو فروغ دینے کی مختلف تکنیکوں کا اطلاق کر سکے گا۔
5. وقت کے نظم و نسق کے اصولوں اور کام و زندگی میں توازن برقرار رکھنے کی حکمتِ عملیوں کی وضاحت کر سکے گا۔
6. مؤثر وقتی نظم و نسق کے آلات اور عملی تکنیکوں کو بیان کر سکے گا۔
7. تدریجی عضلاتی نرمی اور سانس کی مختلف مشقوں کے طریقۂ کار اور فوائد کو سمجھ سکے گا۔
8. تناؤ کے نظم و نسق میں سماجی معاونتی نظاموں کی اہمیت کو بیان کر سکے گا۔
9. خاندانی، سماجی اور پیشہ ورانہ معاونت کے کردار کا تجزیہ کر سکے گا۔
10. تناؤ سے نمٹنے کے لیے صحت مند مقابلہ جاتی حکمتِ عملیوں کو اپنی روزمرہ زندگی میں بروئے کار لا سکے گا۔

3.5 فرہنگ (Glossary)

اصطلاح	مفہوم
تناؤ کا نظم و نسق (Stress Management)	تناؤ کو مؤثر انداز میں کم کرنے، کنٹرول کرنے اور اس سے نمٹنے کی حکمتِ عملیوں کا مجموعہ۔
ذہن آگاھی / ذہن سازی (Mindfulness)	موجودہ لمحے کے خیالات، احساسات اور تجربات پر شعوری اور غیر جانبدارانہ توجہ دینا۔
مراقبہ (Meditation)	ذہنی سکون، ارتکاز اور جذباتی توازن پیدا کرنے کی ذہنی مشق۔
ادراکی تشکیلِ نو (Cognitive Reframing)	کسی صورتحال یا مسئلے کو نئے اور زیادہ مثبت زاویۂ نظر سے دیکھنے کا عمل۔
افکار کی تنظیمِ نو (Thought Restructuring)	منفی اور غیر حقیقت پسندانہ خیالات کو مثبت اور منطقی خیالات سے تبدیل کرنے کا عمل۔

منفی سوچ کے نمونے (Negative Thinking Patterns)	ایسے غیر مددگار یا غیر حقیقت پسندانہ خیالات جو تناؤ اور منفی جذبات میں اضافہ کرتے ہیں۔
وقت کا نظم ونسق (Time Management)	وقت کو مؤثر اور منظم انداز میں استعمال کرنے کا عمل۔
ترجیحات کا تعین (Prioritization)	کاموں کو ان کی اہمیت اور ضرورت کے مطابق ترتیب دینا۔
کام وزندگی میں توازن (Work-Life Balance)	پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی کے درمیان مناسب ہم آہنگی برقرار رکھنا۔
ٹال مٹول (Procrastination)	ضروری کاموں کو بلاوجہ مؤخر کرنے کی عادت۔
تدریجی عضلاتی نرمی (Progressive Muscle Relaxation)	جسم کے عضلات کو باری باری سخت اور پھر ڈھیلا چھوڑ کر تناؤ کم کرنے کی تکنیک۔
سانس کی مشقیں (Breathing Exercises)	سانس لینے کے منظم طریقے جو جسم اور ذہن کو پُرسکون بناتے ہیں۔
ڈایافرامی سانس (Diaphragmatic Breathing)	پیٹ کے ذریعے گہری اور مؤثر سانس لینے کی تکنیک۔
جذباتی نظم وضبط (Emotional Regulation)	اپنے جذبات کو مناسب اور متوازن انداز میں منظم کرنے کی صلاحیت۔
سماجی معاونت (Social Support)	خاندان، دوستوں یا دیگر افراد کی جانب سے ملنے والی جذباتی، عملی یا معلوماتی مدد۔
خاندانی معاونت (Family Support)	خاندان کے افراد کی جانب سے فراہم کی جانے والی جذباتی اور عملی مدد۔
لچک پذیری (Resilience)	مشکلات اور تناؤ کے باوجود خود کو سنبھالنے اور دوبارہ متوازن حالت میں آنے کی صلاحیت۔

3.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے سوالات (Objective Type Questions)

1۔ ذہن آگاہی (Mindfulness) سے مراد کیا ہے؟

الف) ماضی کے واقعات پر توجہ دینا

ب) مستقبل کی منصوبہ بندی کرنا

ج) موجودہ لمحے پر شعوری توجہ دینا

د) خوابوں کا تجزیہ کرنا

2۔ درج ذیل میں سے کون سی مراقبہ (Meditation) کی ایک قسم ہے؟

الف) ادراکی جانچ

ب)محبت و خیر خواہی کا مراقبہ

ج)مسئلہ حل کرنا

د)وقت کا تخمینہ لگانا

3۔ ادراکی تشکیلِ نو (Cognitive Reframing) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

الف)جسمانی صحت بہتر بنانا

ب)منفی خیالات کو متوازن انداز سے دیکھنا

ج)نیند میں اضافہ کرنا

د)کام کا بوجھ کم کرنا

4۔ منفی سوچ کے نمونوں میں سے کون سا نمونہ حالات کو صرف کامیابی یا ناکامی کی صورت میں دیکھتا ہے؟

الف)مثبت خود کلامی

ب)ضرورت سے زیادہ عمومیت

ج)ہر چیز کو انتہائی انداز میں دیکھنا

د)شکر گزاری

5۔ وقت کے نظم و نسق کا ایک اہم اصول کون سا ہے؟

الف)کاموں کو مؤخر کرنا

ب)ترجیحات کا تعین کرنا

ج)ذمہ داریوں سے گریز کرنا

د)غیر ضروری مصروفیات میں اضافہ کرنا

6۔ ٹال مٹول (Procrastination) سے کیا مراد ہے؟

الف)وقت کی منصوبہ بندی

ب)کام کو جلد مکمل کرنا

ج)ضروری کاموں میں غیر ضروری تاخیر کرنا

د)اہداف مقرر کرنا

7۔ تدریجی عضلاتی نرمی (Progressive Muscle Relaxation) کا مقصد کیا ہے؟

الف)عضلاتی تناؤ میں اضافہ

ب)جسمانی تناؤ کو کم کرنا

ج) یادداشت کو جانچنا

د) غذائی عادات میں تبدیلی

8۔ درج ذیل میں سے کون سی سانس لینے کی ایک تکنیک ہے؟

الف) گہری سانس لینے کی مشق

ب) ذہنی نقشہ سازی

ج) آزاد تداعی

د) مشاہداتی مطالعہ

9۔ سماجی معاونت (Social Support) کا ایک اہم ذریعہ کون سا ہے؟

الف) تنہائی

ب) خاندانی معاونت

ج) سماجی اجتناب

د) غیر ضروری مقابلہ بازی

10۔ لچک پذیری (Resilience) سے کیا مراد ہے؟

الف) مسائل سے فرار اختیار کرنا

ب) دوسروں پر انحصار کرنا

ج) مشکلات کے باوجود خود کو سنبھالنے کی صلاحیت

د) صرف جسمانی طاقت حاصل کرنا

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. ذہن آگاہی (ذہن سازی) سے کیا مراد ہے؟
2. مراقبہ (Meditation) کی دو اقسام کے نام لکھیے۔
3. ادراکی تشکیلِ نو (Cognitive Reframing) کی وضاحت کیجیے۔
4. منفی سوچ کے دو عام نمونے بیان کیجیے۔
5. مثبت سوچ پیدا کرنے کی دو تکنیکیں تحریر کیجیے۔
6. وقت کے نظم و نسق کی اہمیت بیان کیجیے۔

7. ٹال مٹول (Procrastination) سے کیا مراد ہے؟
8. تدریجی عضلاتی نرمی (Progressive Muscle Relaxation) کا مقصد کیا ہے؟
9. سانس کی مشقوں کے دو فوائد بیان کیجیے۔

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. ذہن آگاہی (ذہن سازی) اور مراقبہ کے مفہوم، اصولوں اور تناؤ میں کمی کے لیے ان کی اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔
2. ادراکی تشکیلِ نو (Cognitive Reframing) اور افکار کی تنظیمِ نو (Thought Restructuring) کے تصورات کی وضاحت کرتے ہوئے مثبت سوچ کے فروغ میں ان کے کردار پر بحث کیجیے۔
3. وقت کے نظم و نسق (Time Management) اور کام و زندگی میں توازن (Work-Life Balance) کی اہمیت بیان کرتے ہوئے مؤثر وقتی نظم و نسق کی مختلف حکمتِ عملیوں پر روشنی ڈالیے۔
4. تدریجی عضلاتی نرمی (Progressive Muscle Relaxation) اور سانس کی مختلف مشقوں کی وضاحت کرتے ہوئے تناؤ میں کمی اور جذباتی نظم و ضبط میں ان کے کردار پر بحث کیجیے۔
5. تناؤ کے نظم و نسق میں سماجی معاونتی نظاموں (Social Support Systems) کے کردار کا جائزہ لیتے ہوئے خاندانی، سماجی اور پیشہ ورانہ معاونت کی اہمیت بیان کیجیے۔

6. جوابات کی کلید (Answer Key)

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	ج	ب	ب	ج	ب	ج	ب	الف	ب	ج

3.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

کتب (Books)

1. **American Psychological Association. (2020).** *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
2. **Benson, H. (2000).** *The relaxation response*. HarperCollins.
3. **Burns, D. D. (2020).** *Feeling good: The new mood therapy* (Rev. ed.). Harper.
4. **Covey, S. R. (2020).** *The 7 habits of highly effective people* (30th anniversary ed.). Simon & Schuster.
5. **Jacobson, E. (1977).** *You must relax* (5th ed.). McGraw-Hill.

6. **Kabat-Zinn, J. (2013).** *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised ed.). Bantam Books.
7. **Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).** *Stress, appraisal, and coping.* Springer.
8. **Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2022).** *Abnormal psychology in a changing world* (11th ed.). Pearson.
9. **Santrock, J. W. (2023).** *Educational psychology* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
10. **Seligman, M. E. P. (2011).** *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* Free Press.

تحقیقی مضامین (Research Articles)

1. **Baer, R. A. (2003).** Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125–143. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015
2. **Gross, J. J. (2015).** Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781
3. **Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010).** The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169–183.
4. **Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006).** Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373–386.

ادارہ جاتی اور آن لائن وسائل (Institutional and Online Resources)

1. World Health Organization (WHO). (2022). *Mental health and well-being resources.*
2. American Psychological Association (APA). Resources on stress management, resilience, and mental health.
3. National Institute of Mental Health (NIMH). Educational resources on stress, anxiety, and coping.
4. Mindful. Resources on mindfulness and meditation practices.

اکائی 4: جذباتی فلاح و بہبود کے لیے موافقتی حکمتِ عملیاں

(Coping Strategies for Emotional Well-being)

اکائی کے اجزاء:

4.0 تمہید (Introduction)

4.1 مقاصد (Objectives)

4.2 جذباتی فلاح و بہبود کے لیے مؤثر حکمتِ عملیاں (Effective Strategies for Emotional Well-being)

4.2.1 مسئلہ مرکوز اور جذبات مرکوز موافقتی حکمتِ عملیاں

(Problem-Focused vs. Emotion-Focused Coping Strategies)

4.2.2 لچک پذیری کی نشوونما کی تکنیکیں اور جذباتی نظم وضبط

(Resilience-Building Techniques and Emotional Regulation)

4.2.3 ذہنی اور جذباتی صحت کے لیے خود نگہداشت کی مشقیں

(Self-Care Practices for Mental and Emotional Health)

4.2.3.1 جذباتی فلاح و بہبود کے لیے صحت مند عادات کی نشوونما

(Developing Healthy Habits for Emotional Well-being)

4.2.4 منفی طرزِ فکر کی شناخت اور اس کا نظم ونسق

(Identifying and Managing Negative Thought Patterns)

4.2.5 ذہنی فلاح و بہبود میں جسمانی سرگرمی اور غذائیت کا کردار

(Role of Physical Activity and Nutrition in Mental Wellness)

4.3 خلاصہ (Summary)

4.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

4.5 فرہنگ (Glossary)

4.6 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

4.7 تجویز کردہ اکتسابی وسائل (Suggested Reading Materials)

4.0 تمہید(Introduction)

جذباتی فلاح و بہبود (Emotional Well-being) انسان کی ذہنی صحت، ذاتی اطمینان اور زندگی کے مختلف حالات سے مؤثر انداز میں ہم آہنگ ہونے کی صلاحیت کا ایک اہم پہلو ہے۔ روزمرہ زندگی میں ہر فرد کو مختلف نوعیت کے چیلنجوں، دباؤ، ناکامیوں، تبدیلیوں اور غیر متوقع حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسے حالات انسان کے جذبات، خیالات اور رویّوں کو متاثر کرسکتے ہیں۔ ان چیلنجوں سے مؤثر انداز میں نمٹنے کے لیے مناسب اور صحت مند حکمتِ عملیوں کا اختیار کرنا ضروری ہے۔

مسائل اور دباؤ سے نمٹنے کی حکمتِ عملیاں (Coping Strategies) ان ذہنی، جذباتی، رویّہ جاتی اور عملی طریقوں کو کہا جاتا ہے جن کے ذریعے افراد مشکلات، دباؤ اور جذباتی چیلنجوں کا سامنا کرتے ہیں اور ان کے اثرات کو کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ حکمتِ عملیاں افراد کو حالات کے مطابق خود کو ڈھالنے، جذبات کو منظم کرنے اور مسائل کا مؤثر حل تلاش کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ صحت مند حکمتِ عملیاں نہ صرف ذہنی دباؤ اور منفی جذبات کو کم کرتی ہیں بلکہ خود اعتمادی، لچک پذیری (Resilience) اور جذباتی استحکام کو بھی فروغ دیتی ہیں۔ اس کے برعکس غیر صحت مند طریقے وقتی سکون تو فراہم کرسکتے ہیں، لیکن طویل مدت میں ذہنی اور جذباتی مسائل کو بڑھا سکتے ہیں۔

جذباتی فلاح و بہبود اور ذہنی صحت کے درمیان گہرا تعلق پایا جاتا ہے۔ جو افراد اپنے جذبات کو بہتر طور پر سمجھنے، ان کا مناسب اظہار کرنے اور زندگی کے مسائل کا مثبت انداز میں سامنا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں، وہ عموماً زیادہ مطمئن، پُراعتماد اور ذہنی طور پر صحت مند ہوتے ہیں۔ اسی لیے جذباتی فلاح و بہبود کے فروغ کے لیے مؤثر اور صحت مند حکمتِ عملیوں کی نشوونما کو نہایت اہمیت حاصل ہے۔

اس اکائی میں مسائل اور دباؤ سے نمٹنے کی مختلف حکمتِ عملیوں کا مطالعہ کیا جائے گا۔ بالخصوص مسئلہ مرکوز (Problem-Focused) اور جذبات مرکوز (Emotion-Focused) حکمتِ عملیوں، لچک پذیری(Resilience) ، جذباتی نظم و ضبط Emotional) (Regulation، خود نگہداشت(Self-Care) ، منفی سوچ کے نمونوں کی شناخت اور ان کے نظم و نسق، جسمانی سرگرمی اور متوازن غذائیت کے کردار، اور جذباتی فلاح و بہبود کو برقرار رکھنے کے مؤثر طریقوں پر تفصیلی گفتگو کی جائے گی۔

4.1 مقاصد(Objectives)

اس اکائی کا مطالعہ مکمل کرنے کے بعد متعلم:

- مسئلہ مرکوز(Problem-Focused)اور جذبات مرکوز(Emotion-Focused)حکمتِ عملیوں میں امتیاز کرسکے گا۔
- لچک پذیری(Resilience)اور جذباتی نظم وضبط (Emotional Regulation)کے تصورات کی وضاحت کرسکے گا۔
- ذہنی اور جذباتی صحت کے فروغ میں خود نگہداشت (Self-Care) کی اہمیت کو بیان کرسکے گا۔
- منفی سوچ کے نمونوں کی شناخت اور ان کے نظم و نسق کے طریقوں کو سمجھ سکے گا۔
- ذہنی فلاح و بہبود کے فروغ میں جسمانی سرگرمی اور مناسب غذائیت کے کردار کی وضاحت کرسکے گا۔

- جذباتی فلاح و بہبود برقرار رکھنے کے لیے صحت مند حکمتِ عملیوں کو اختیار کرنے کی صلاحیت حاصل کر سکے گا۔

4.2 جذباتی فلاح و بہبود کے لیے مؤثر حکمتِ عملیاں

(Coping Strategies for Emotional Well-being)

جذباتی فلاح و بہبود کا انحصار اس بات پر ہے کہ فرد زندگی کے مختلف مسائل، دباؤ، ناکامیوں، تبدیلیوں اور چیلنجوں کا کس انداز میں سامنا کرتا ہے۔ ہر انسان اپنی زندگی میں ایسے حالات سے گزرتا ہے جو اس کی جذباتی، ذہنی اور بعض اوقات جسمانی کیفیت کو بھی متاثر کر سکتے ہیں۔ تعلیمی ذمہ داریاں، پیشہ ورانہ تقاضے، خاندانی مسائل، سماجی تعلقات اور غیر متوقع واقعات انسان کی زندگی میں مختلف نوعیت کے دباؤ پیدا کرتے ہیں۔ اگر ان حالات سے مناسب انداز میں نہ نمٹا جائے تو یہ ذہنی بے چینی، مایوسی، جذباتی عدم توازن اور دیگر نفسیاتی مسائل کا سبب بن سکتے ہیں۔

ایسے حالات سے مؤثر انداز میں نمٹنے کے لیے افراد مختلف حکمتِ عملیاں اختیار کرتے ہیں، جنہیں مسائل اور دباؤ سے نمٹنے کی حکمتِ عملیاں (Coping Strategies) کہا جاتا ہے۔ یہ حکمتِ عملیاں افراد کو نہ صرف مشکلات کا سامنا کرنے اور ان کے اثرات کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں بلکہ ان میں خود اعتمادی، لچک پذیری (Resilience)، جذباتی استحکام اور مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت کو بھی فروغ دیتی ہیں۔ مؤثر حکمتِ عملیاں فرد کو منفی جذبات پر قابو پانے، مثبت سوچ اپنانے اور بدلتے ہوئے حالات کے ساتھ بہتر طور پر ہم آہنگ ہونے کے قابل بناتی ہیں۔

اس حصے میں جذباتی فلاح و بہبود کے لیے اختیار کی جانے والی مختلف حکمتِ عملیوں کا مطالعہ کیا جائے گا۔ بالخصوص مسئلہ مرکوز (Problem-Focused) اور جذبات مرکوز (Emotion-Focused) حکمتِ عملیوں کے مفہوم، خصوصیات، باہمی فرق اور مختلف حالات میں ان کے مؤثر استعمال پر تفصیل سے گفتگو کی جائے گی۔

4.2.1 مسئلہ مرکوز اور جذبات مرکوز موافقتی حکمتِ عملیاں

(Problem-Focused vs. Emotion-Focused Coping Strategies)

- **نمٹنے (Coping) کا مفہوم اور تصور (Meaning and Concept of Coping)**

نمٹنے (Coping) سے مراد وہ شعوری اور غیر شعوری کوششیں ہیں جن کے ذریعے افراد زندگی کے دباؤ، مشکلات، چیلنجوں اور جذباتی مسائل کا سامنا کرتے ہیں اور ان کے اثرات کو کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ حکمتِ عملیاں فرد کو حالات کے مطابق خود کو ڈھالنے، مسائل کا حل تلاش کرنے اور جذباتی توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

نمٹنے کا عمل ہر فرد میں مختلف ہو سکتا ہے۔ بعض افراد مسائل کے اسباب کو دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں، جبکہ بعض افراد اپنے جذبات اور احساسات کو منظم کرنے پر توجہ دیتے ہیں۔ نفسیات میں ان دونوں طریقوں کو بالترتیب مسئلہ مرکوز (Problem-Focused) اور

جذبات مرکوز (Emotion-Focused) حکمتِ عملیاں کہا جاتا ہے۔

- **مسئلہ مرکوز حکمتِ عملیاں(Problem-Focused Coping Strategies)**

مسئلہ مرکوز حکمتِ عملیاں وہ طریقے ہیں جن میں فرد دباؤ یا مشکل کی اصل وجہ کو سمجھنے اور اسے حل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس طرزِ عمل میں توجہ مسئلے کے اسباب کو کم کرنے یا ختم کرنے پر مرکوز ہوتی ہے۔

اس قسم کی حکمتِ عملیوں میں درج ذیل اقدامات شامل ہو سکتے ہیں:

- مسئلے کی نوعیت اور اسباب کا تجزیہ کرنا۔
- معلومات اور رہنمائی حاصل کرنا۔
- مناسب منصوبہ بندی کرنا۔
- فیصلہ سازی اور مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کا استعمال کرنا۔
- ضروری وسائل اور معاونت حاصل کرنا۔
- عملی اقدامات کے ذریعے صورتحال کو بہتر بنانا۔

مثال کے طور پر اگر ایک طالب علم امتحانات کی تیاری کے باعث دباؤ محسوس کر رہا ہو تو وہ مطالعے کا منظم شیڈول بنا سکتا ہے، اساتذہ سے رہنمائی حاصل کر سکتا ہے اور اپنی کمزوریاں دور کرنے کی کوشش کر سکتا ہے۔ اس طرح وہ مسئلے کی اصل وجہ پر کام کرتا ہے۔

مسئلہ مرکوز حکمتِ عملیاں ان حالات میں زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہیں جہاں مسئلہ فرد کے اختیار میں ہو اور اسے عملی اقدامات کے ذریعے حل کیا جا سکتا ہو۔

- **جذبات مرکوز حکمتِ عملیاں(Emotion-Focused Coping Strategies)**

جذبات مرکوز حکمتِ عملیاں وہ طریقے ہیں جن کے ذریعے فرد دباؤ یا مشکل صورتحال سے پیدا ہونے والے جذبات کو منظم کرنے اور ان کی شدت کو کم کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس میں مسئلے کو فوری طور پر تبدیل کرنے کے بجائے فرد اپنی جذباتی کیفیت کو بہتر بنانے پر توجہ دیتا ہے۔

جذبات مرکوز حکمتِ عملیوں میں درج ذیل طریقے شامل ہو سکتے ہیں:

- ⟸ اپنے جذبات کا اظہار کرنا۔
- ⟸ جذباتی معاونت حاصل کرنا۔
- ⟸ مراقبہ اور ذہن آگاہی (ذہن سازی) کی مشق کرنا۔
- ⟸ آرام دہ مشقیں اور گہری سانس لینا۔
- ⟸ مثبت سوچ اختیار کرنا۔
- ⟸ روحانی یا مذہبی سرگرمیوں میں حصہ لینا۔

⟸ خود کو پُر سکون اور متوازن رکھنے کی کوشش کرنا۔

مثال کے طور پر کسی عزیز کی وفات ایک ایسی صورتحال ہے جسے فوری طور پر تبدیل نہیں کیا جا سکتا۔ ایسے حالات میں فرد جذباتی معاونت، دعا، صبر اور جذباتی اظہار کے ذریعے اپنے غم اور پریشانی کو کم کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

یہ حکمتِ عملیاں ان حالات میں زیادہ مفید ہوتی ہیں جہاں مسئلہ فوری طور پر حل نہ کیا جا سکے یا فرد کے اختیار سے باہر ہو۔

- **مسئلہ مرکوز اور جذبات مرکوز حکمتِ عملیوں میں فرق**

(Differences Between Problem-Focused and Emotion-Focused Coping)

اگرچہ دونوں اقسام کا مقصد دباؤ اور مشکلات سے نمٹنا ہے، تاہم ان کا طریقۂ کار مختلف ہوتا ہے۔

جذبات مرکوز حکمتِ عملیاں	مسئلہ مرکوز حکمتِ عملیاں
جذباتی ردِّ عمل کو منظم کرنے پر توجہ دیتی ہیں۔	مسئلے کی اصل وجہ کو حل کرنے پر توجہ دیتی ہیں۔
جذباتی سکون اور نفسیاتی استحکام پر زور دیتی ہیں۔	عملی اقدامات اور منصوبہ بندی پر زور دیتی ہیں۔
غیر قابلِ تبدیل یا مشکل حالات میں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔	قابلِ حل مسائل میں زیادہ مؤثر ہوتی ہیں۔
جذباتی برداشت اور صبر کو فروغ دیتی ہیں۔	مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کو فروغ دیتی ہیں۔

دونوں حکمتِ عملیاں اپنی جگہ اہم ہیں اور اکثر افراد مختلف حالات میں دونوں کا مشترکہ استعمال کرتے ہیں۔

- **مختلف حالات میں مناسب حکمتِ عملیوں کا انتخاب**

(Choosing Appropriate Coping Strategies in Different Situations)

مسائل اور دباؤ سے نمٹنے کی حکمتِ عملیوں کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ فرد زندگی کے مختلف چیلنجوں، دباؤ پیدا کرنے والے حالات اور جذباتی مشکلات کا مؤثر انداز میں سامنا کر سکے۔ تاہم یہ بات ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ ہر مسئلہ، ہر فرد اور ہر صورتحال ایک جیسی نہیں ہوتی۔ اسی لیے کوئی ایک حکمتِ عملی ہر حالت میں یکساں طور پر مؤثر ثابت نہیں ہو سکتی۔ مؤثر نمٹنے کے لیے ضروری ہے کہ فرد صورتحال کی نوعیت، مسئلے کی شدت، اپنی صلاحیتوں، دستیاب وسائل اور جذباتی کیفیت کو مدِ نظر رکھتے ہوئے مناسب حکمتِ عملی کا انتخاب کرے۔

نفسیات کے ماہرین کا خیال ہے کہ مؤثر نمٹنے کی صلاحیت صرف مسائل کے حل تک محدود نہیں بلکہ اس میں یہ سمجھ بھی شامل ہے کہ کس وقت کون سی حکمتِ عملی زیادہ مفید ثابت ہو گی۔ یہی وجہ ہے کہ جذباتی فلاح و بہبود کے لیے حکمتِ عملیوں کے انتخاب میں لچک، آگہی اور صورتحال کے مطابق فیصلہ سازی کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔

- **صورتحال کی نوعیت کو سمجھنے کی اہمیت**

کسی بھی حکمتِ عملی کے انتخاب کا پہلا مرحلہ مسئلے یا صورتحال کی درست نوعیت کو سمجھنا ہے۔ بعض مسائل ایسے ہوتے ہیں جنہیں عملی اقدامات کے ذریعے حل کیا جاسکتا ہے، جبکہ بعض مسائل انسان کے اختیار سے باہر ہوتے ہیں یا فوری طور پر ان میں تبدیلی ممکن نہیں ہوتی۔ اگر فرد صورتحال کا درست تجزیہ نہ کرے تو وہ ایسی حکمتِ عملی اختیار کر سکتا ہے جو مسئلے کے حل کے بجائے مزید دباؤ کا باعث بن جائے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی شخص ایسی صورتحال کو تبدیل کرنے کی مسلسل کوشش کرتا رہے جو اس کے اختیار سے باہر ہو تو وہ مایوسی اور ذہنی تھکن کا شکار ہو سکتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی قابلِ حل مسئلہ صرف جذباتی انداز میں برداشت کیا جاتا رہے تو مسئلہ مزید پیچیدہ ہو سکتا ہے۔

اس لیے حکمتِ عملی کے انتخاب سے پہلے درج ذیل سوالات پر غور کرنا مفید ہوتا ہے:

- کیا یہ مسئلہ میرے اختیار میں ہے؟
- کیا میں اس صورتحال میں عملی تبدیلی لا سکتا ہوں؟
- کیا مسئلہ فوری توجہ کا متقاضی ہے؟
- کیا مجھے پہلے اپنے جذبات کو سنبھالنے کی ضرورت ہے؟
- کون سے وسائل اور معاونت میرے لیے دستیاب ہیں؟

- **قابلِ حل مسائل کے لیے مناسب حکمتِ عملیاں**

جب مسئلہ قابلِ حل ہو اور فرد اس پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت رکھتا ہو تو مسئلہ مرکوز حکمتِ عملیاں زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔ ان حکمتِ عملیوں کا مقصد مسئلے کی اصل وجہ کو سمجھنا اور اسے حل کرنے کے لیے عملی اقدامات کرنا ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر تعلیمی مشکلات، وقت کی کمی، پیشہ ورانہ مسائل، مالی منصوبہ بندی یا روزمرہ زندگی کی بہت سی مشکلات ایسی ہوتی ہیں جن کے حل کے لیے عملی کوششیں کی جاسکتی ہیں۔

ایسی صورتوں میں فرد:

- مسئلے کی وجوہات کا تجزیہ کرتا ہے۔
- معلومات اور رہنمائی حاصل کرتا ہے۔
- منصوبہ بندی کرتا ہے۔
- ترجیحات طے کرتا ہے۔
- دستیاب وسائل کا بہتر استعمال کرتا ہے۔
- مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کو بروئے کار لاتا ہے۔

یہ حکمتِ عملیاں فرد میں احساسِ اختیار (Sense of Control) پیدا کرتی ہیں اور اس کی خود اعتمادی میں اضافہ کرتی ہیں۔

- **غیر قابلِ تبدیل یا ناگزیر حالات کے لیے مناسب حکمتِ عملیاں**

بعض حالات ایسے ہوتے ہیں جنہیں فوری طور پر تبدیل کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ ان حالات میں مسئلے کو ختم کرنے کے بجائے اس سے پیدا ہونے والے جذبات اور نفسیاتی اثرات کو منظم کرنا زیادہ اہم ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر:

- کسی عزیز کی وفات
- دائمی بیماری
- قدرتی آفات
- عمر کے مختلف مراحل میں ناگزیر تبدیلیاں
- ماضی کے ایسے واقعات جو تبدیل نہیں کیے جاسکتے

ایسی صورتوں میں جذبات مرکوز حکمتِ عملیاں زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔ ان کا مقصد فرد کو جذباتی طور پر مضبوط بنانا اور منفی جذبات کی شدت کو کم کرنا ہوتا ہے۔

اس مقصد کے لیے درج ذیل طریقے اختیار کیے جاسکتے ہیں:

- جذبات کا مناسب اظہار
- خاندان اور دوستوں سے معاونت حاصل کرنا
- مراقبہ اور ذہن آگاہی (ذہن سازی)
- دعا اور روحانی سرگرمیاں
- آرام دہ مشقیں
- مثبت اور حقیقت پسندانہ سوچ
- خود کو وقت دینا اور حالات کو قبول کرنا

یہ حکمتِ عملیاں فرد کو جذباتی استحکام فراہم کرتی ہیں اور اسے حالات کے ساتھ بہتر انداز میں ہم آہنگ ہونے میں مدد دیتی ہیں۔

- **زندگی کے پیچیدہ مسائل میں مشترکہ حکمتِ عملیوں کا استعمال**

بہت سے مسائل ایسے ہوتے ہیں جن میں صرف ایک قسم کی حکمتِ عملی کافی نہیں ہوتی۔ زندگی کے پیچیدہ مسائل عموماً عملی اور جذباتی دونوں پہلو رکھتے ہیں، اس لیے ان سے نمٹنے کے لیے مختلف حکمتِ عملیوں کا امتزاج ضروری ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر:

اگر کوئی شخص ملازمت کھو بیٹھے تو اسے ایک طرف نئی ملازمت کی تلاش، مالی منصوبہ بندی اور مہارتوں میں بہتری جیسے عملی اقدامات کرنے ہوں گے، جبکہ دوسری طرف مایوسی، اضطراب اور بے یقینی جیسے جذبات سے بھی نمٹنا ہوگا۔

اسی طرح شدید بیماری کا سامنا کرنے والے فرد کو طبی علاج کے ساتھ ساتھ جذباتی معاونت، امید اور مثبت سوچ کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا اکثر حالات میں مسئلہ مرکوز اور جذبات مرکوز حکمتِ عملیوں کا متوازن امتزاج سب سے زیادہ مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

- **فردی اختلافات اور حکمتِ عملیوں کا انتخاب**

تمام افراد ایک جیسے نہیں ہوتے، اس لیے ایک ہی صورتحال میں مختلف افراد مختلف حکمتِ عملیاں اختیار کر سکتے ہیں۔ حکمتِ عملیوں کے انتخاب پر متعدد انفرادی عوامل اثر انداز ہوتے ہیں، مثلاً:

- شخصیت کی خصوصیات
- عمر اور تجربات
- خود اعتمادی کی سطح
- جذباتی پختگی
- سماجی معاونت کی دستیابی
- ثقافتی اور خاندانی پس منظر
- مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت

بعض افراد عملی اقدامات کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں، جبکہ بعض افراد پہلے اپنے جذبات کو سنبھالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دونوں طریقے اپنی جگہ اہم ہیں، بشرطیکہ وہ صورتحال کے مطابق اختیار کیے جائیں۔

- **لچک پذیری اور حکمتِ عملیوں میں تبدیلی**

مؤثر نمٹنے کی ایک اہم خصوصیت لچک پذیری (Flexibility) ہے۔ جو افراد حالات کے مطابق اپنی حکمتِ عملیوں میں تبدیلی لا سکتے ہیں وہ عموماً زیادہ کامیاب اور جذباتی طور پر مستحکم ہوتے ہیں۔

کبھی کبھی ایک حکمتِ عملی کسی خاص مرحلے میں مؤثر ثابت ہوتی ہے، لیکن بعد میں کسی دوسری حکمتِ عملی کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ مثال کے طور پر کسی صدمے کے ابتدائی مراحل میں جذباتی معاونت زیادہ ضروری ہو سکتی ہے، جبکہ بعد میں عملی منصوبہ بندی زیادہ اہم ہو جاتی ہے۔

اس لیے جذباتی فلاح و بہبود کے لیے ضروری ہے کہ فرد مختلف حکمتِ عملیوں سے واقف ہو اور حالات کے مطابق ان کا دانش مندانہ انتخاب کر سکے۔

اس طرح مؤثر نمٹنے کا انحصار مناسب حکمتِ عملی کے انتخاب پر ہوتا ہے۔ مسئلے کی نوعیت، جذباتی کیفیت اور حالات کے مطابق درست طریقہ اختیار کرنا جذباتی استحکام اور ذہنی فلاح و بہبود کے لیے ضروری ہے۔ مناسب حکمتِ عملیوں کے ذریعے افراد زندگی کے چیلنجوں کا زیادہ اعتماد اور کامیابی کے ساتھ سامنا کر سکتے ہیں۔

اس بحث سے واضح ہوتا ہے کہ مسائل اور دباؤ سے نمٹنے کے لیے مختلف حکمتِ عملیاں اختیار کی جا سکتی ہیں، جن میں مسئلہ مرکوز اور جذبات

مرکوز حکمتِ عملیاں نمایاں ہیں۔ دونوں طریقے اپنی نوعیت اور مقصد کے اعتبار سے اہم ہیں اور مختلف حالات میں مؤثر کردار ادا کرتے ہیں۔ مناسب حکمتِ عملی کا انتخاب مسئلے کی نوعیت، فرد کی صورتحال اور دستیاب وسائل پر منحصر ہوتا ہے۔ ان حکمتِ عملیوں کا مؤثر استعمال جذباتی استحکام، ذہنی صحت اور مجموعی فلاح و بہبود کے فروغ میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

4.2.2 لچک پذیری کی نشوونما کی تکنیکیں اور جذباتی نظم وضبط

(Resilience-Building Techniques and Emotional Regulation)

زندگی میں مشکلات، ناکامیاں، دباؤ اور غیر متوقع حالات کا سامنا ہر فرد کو کرنا پڑتا ہے۔ تاہم افراد ان حالات پر یکساں ردِّ عمل ظاہر نہیں کرتے۔ بعض افراد مشکلات کے باوجود خود کو سنبھال لیتے ہیں، حالات کے مطابق خود کو ڈھال لیتے ہیں اور دوبارہ معمول کی زندگی کی طرف لوٹ آتے ہیں، جبکہ بعض افراد معمولی مشکلات سے بھی شدید متاثر ہو جاتے ہیں۔ افراد کے اس فرق میں لچک پذیری (Resilience) اور جذباتی نظم وضبط (Emotional Regulation) اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ دونوں صلاحیتیں جذباتی فلاح و بہبود، ذہنی صحت اور زندگی کے چیلنجوں سے مؤثر انداز میں نمٹنے کے لیے نہایت اہم سمجھی جاتی ہیں۔

اس حصے میں لچک پذیری کے مفہوم، اس کی خصوصیات، اس کی نشوونما کی مختلف تکنیکوں، جذباتی نظم وضبط کے تصور اور جذبات کے مؤثر نظم ونسق کے لیے مختلف حکمتِ عملیوں کا مطالعہ کیا جائے گا۔

- **لچک پذیری کا مفہوم اور خصوصیات (Meaning and Characteristics of Resilience)**

لچک پذیری (Resilience) سے مراد فرد کی وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے وہ مشکلات، ناکامیوں، صدمات، دباؤ اور ناموافق حالات کا سامنا کرنے کے باوجود خود کو سنبھالتا ہے، حالات کے مطابق خود کو ڈھالتا ہے اور دوبارہ مثبت انداز میں اپنی زندگی کو آگے بڑھاتا ہے۔ لچک پذیری کا مطلب یہ نہیں کہ انسان مشکلات یا جذباتی تکلیف محسوس نہیں کرتا، بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ان حالات سے مؤثر انداز میں نمٹنے اور ان سے سیکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

لچک پذیر افراد عام طور پر مشکلات کو زندگی کا حصہ سمجھتے ہیں اور ان کا سامنا مایوسی کے بجائے امید، حوصلے اور مثبت سوچ کے ساتھ کرتے ہیں۔ وہ ناکامیوں کو مستقل رکاوٹ کے بجائے سیکھنے اور ترقی کے مواقع کے طور پر دیکھتے ہیں۔

لچک پذیری کی چند اہم خصوصیات درج ذیل ہیں:

- مثبت اور حقیقت پسندانہ سوچ رکھنا۔
- مشکلات کے باوجود امید برقرار رکھنا۔
- حالات کے مطابق خود کو ڈھالنے کی صلاحیت۔
- مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کا استعمال۔
- خود اعتمادی اور خود انحصاری۔
- جذبات کو مناسب انداز میں منظم کرنے کی صلاحیت۔

- دوسروں سے معاونت حاصل کرنے کا رجحان۔
- ناکامیوں سے سیکھنے اور آگے بڑھنے کا حوصلہ۔

یہ خصوصیات فرد کو زندگی کے مختلف چیلنجوں کا زیادہ مؤثر انداز میں سامنا کرنے کے قابل بناتی ہیں۔

- **روزمرہ زندگی میں لچک پذیری کی اہمیت(Importance of Resilience in Daily Life)**

لچک پذیری روزمرہ زندگی میں ذہنی اور جذباتی استحکام کے لیے نہایت اہم ہے۔ موجودہ دور میں افراد کو تعلیمی، پیشہ ورانہ، خاندانی اور سماجی سطح پر مختلف چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسے حالات میں لچک پذیری افراد کو دباؤ کے منفی اثرات سے محفوظ رکھنے اور زندگی میں توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

لچک پذیری کی بدولت افراد:

⟸ دباؤ اور مشکلات کا بہتر مقابلہ کرسکتے ہیں۔

⟸ ناکامیوں سے جلد سنبھل سکتے ہیں۔

⟸ مثبت تعلقات قائم رکھنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

⟸ ذہنی صحت اور جذباتی استحکام برقرار رکھتے ہیں۔

⟸ زندگی کے مقاصد کے حصول کے لیے پُرعزم رہتے ہیں۔

⟸ تبدیلیوں اور نئے حالات کو قبول کرنے میں آسانی محسوس کرتے ہیں۔

اسی لیے لچک پذیری کو ذہنی صحت اور جذباتی فلاح و بہبود کا ایک اہم ستون قرار دیا جاتا ہے۔

- **لچک پذیری کی نشوونما کی تکنیکیں(Techniques for Building Resilience)**

اگرچہ بعض افراد فطری طور پر زیادہ لچک پذیر ہوتے ہیں، لیکن یہ صلاحیت مشق، تجربے اور مناسب تربیت کے ذریعے بھی فروغ دی جاسکتی ہے۔

لچک پذیری کو فروغ دینے کی چند اہم تکنیکیں درج ذیل ہیں:

- **مثبت سوچ کو فروغ دینا:** مثبت سوچ افراد کو مشکلات کے باوجود امید اور اعتماد برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ مثبت سوچ کا مطلب مسائل کو نظر انداز کرنا نہیں بلکہ ان کا حقیقت پسندانہ اور تعمیری انداز میں جائزہ لینا ہے۔
- **حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کرنا:** واضح اور قابلِ حصول اہداف فرد کو سمت فراہم کرتے ہیں اور اس کے اعتماد میں اضافہ کرتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے اہداف کے حصول سے کامیابی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔
- **مسئلہ حل کرنے کی مہارتیں پیدا کرنا:** مسائل کا تجزیہ کرنے اور ان کے عملی حل تلاش کرنے کی صلاحیت افراد کو مشکلات کا مؤثر مقابلہ کرنے کے قابل بناتی ہے۔
- **مضبوط سماجی تعلقات قائم کرنا:** خاندان، دوستوں اور دیگر معاون افراد کے ساتھ مثبت تعلقات جذباتی معاونت فراہم کرتے ہیں اور

مشکلات کے وقت حوصلہ بڑھاتے ہیں۔

- **خود نگہداشت کو اہمیت دینا :** مناسب آرام، متوازن غذا، جسمانی سرگرمی اور ذہنی سکون کی سرگرمیاں لچک پذیری کو فروغ دیتی ہیں۔
- **تبدیلی کو قبول کرنا**

زندگی میں تبدیلی ایک فطری عمل ہے۔ تبدیلی کو مثبت انداز میں قبول کرنے سے نئے حالات کے مطابق خود کو ڈھالنے میں آسانی ہوتی ہے۔

- **ناکامیوں سے سیکھنا:** ناکامیوں کو ذاتی کمزوری کے بجائے سیکھنے کے مواقع کے طور پر دیکھنا لچک پذیری کی ایک اہم خصوصیت ہے۔

ان تکنیکوں کے ذریعے افراد اپنی ذہنی مضبوطی اور جذباتی استحکام میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

- **جذباتی نظم وضبط کا مفہوم اور اہمیت(Meaning and Significance of Emotional Regulation)**

جذباتی نظم و ضبط (Emotional Regulation) سے مراد اپنی جذباتی کیفیت کو سمجھنے، اس کا جائزہ لینے اور مناسب انداز میں منظم کرنے کی صلاحیت ہے۔ اس میں جذبات کو دبانا یا نظر انداز کرنا شامل نہیں، بلکہ انہیں صحت مند اور متوازن انداز میں ظاہر کرنا اور ان پر قابو پانا شامل ہے۔

ہر انسان مختلف جذبات جیسے خوشی، غصہ، خوف، اداسی، مایوسی اور اضطراب کا تجربہ کرتا ہے۔ اگر ان جذبات کا مناسب نظم ونسق نہ کیا جائے تو یہ فرد کی سوچ، فیصلوں، تعلقات اور کارکردگی پر منفی اثر ڈال سکتے ہیں۔

جذباتی نظم وضبط کی اہمیت درج ذیل پہلوؤں سے واضح ہوتی ہے:

- ❖ ذہنی سکون اور جذباتی استحکام برقرار رہتا ہے۔
- ❖ دباؤ اور اضطراب میں کمی آتی ہے۔
- ❖ تعلقات میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔
- ❖ فیصلہ سازی کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔
- ❖ خود اعتمادی اور خود آگہی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- ❖ منفی جذبات کے اثرات کم ہوتے ہیں۔

اس لیے جذباتی نظم وضبط کو ذہنی صحت اور جذباتی فلاح و بہبود کا ایک بنیادی عنصر سمجھا جاتا ہے۔

- **جذبات کے مؤثر نظم ونسق کی حکمتِ عملیاں(Strategies for Managing Emotions Effectively)**

جذباتی نظم وضبط ایک مہارت ہے جسے سیکھا اور فروغ دیا جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے لیے مختلف حکمتِ عملیاں اختیار کی جاسکتی ہیں۔

- **جذبات کی شناخت اور آگہی:** اپنے جذبات کو پہچاننا اور ان کی وجوہات کو سمجھنا جذباتی نظم وضبط کا پہلا مرحلہ ہے۔
- **مثبت خود کلامی:** منفی اور غیر حقیقت پسندانہ خیالات کو متوازن اور مثبت خیالات سے تبدیل کرنا جذباتی توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔
- **گہری سانس اور آرام دہ مشقیں:** سانس کی مشقیں، مراقبہ اور ذہن آگاہی (ذہن سازی) جذباتی تناؤ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی

ہیں۔

- **جذبات کا مناسب اظہار:** اپنے جذبات کو صحت مند انداز میں بیان کرنا ذہنی دباؤ کم کرتا ہے اور تعلقات کو بہتر بناتا ہے۔
- **مسئلہ حل کرنے کی مہارتوں کا استعمال:** جب جذبات کسی مخصوص مسئلے سے وابستہ ہوں تو اس مسئلے کے حل کی کوشش جذباتی دباؤ کو کم کر سکتی ہے۔
- **سماجی معاونت حاصل کرنا:** خاندان، دوستوں یا مشیروں سے بات چیت جذباتی سکون اور رہنمائی فراہم کر سکتی ہے۔
- **حالات کو مختلف زاویوں سے دیکھنا:** کسی صورتحال کی نئی تعبیر یا مختلف نقطۂ نظر اختیار کرنا منفی جذبات کی شدت کو کم کر سکتا ہے۔

یہ حکمتِ عملیاں افراد کو جذباتی توازن برقرار رکھنے اور مشکلات کا زیادہ مؤثر انداز میں سامنا کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔

اس بحث سے واضح ہوتا ہے کہ لچک پذیری اور جذباتی نظم و ضبط جذباتی فلاح و بہبود کے اہم اجزا ہیں۔ ان صلاحیتوں کی نشوونما افراد کو مشکلات، دباؤ اور جذباتی چیلنجوں کا مؤثر انداز میں سامنا کرنے کے قابل بناتی ہے اور بہتر ذہنی صحت اور متوازن زندگی کے فروغ میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

4.2.3 ذہنی اور جذباتی صحت کے لیے خود نگہداشت کی مشقیں

(Self-Care Practices for Mental and Emotional Health)

ذہنی اور جذباتی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے صرف دباؤ اور مشکلات سے نمٹنا ہی کافی نہیں ہوتا بلکہ اپنی جسمانی، ذہنی، جذباتی، سماجی اور روحانی ضروریات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ اسی عمل کو خود نگہداشت (Self-Care) کہا جاتا ہے۔ موجودہ دور کی مصروف زندگی میں بہت سے افراد اپنی ذمہ داریوں، کاموں اور دوسروں کی ضروریات کو تو اہمیت دیتے ہیں، لیکن اپنی صحت اور فلاح و بہبود کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ذہنی تھکن، جذباتی دباؤ، بے چینی اور دیگر نفسیاتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

خود نگہداشت ایک شعوری اور منظم عمل ہے جس کے ذریعے فرد اپنی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی صحت کو بہتر بنانے کے لیے مثبت اقدامات اختیار کرتا ہے۔ یہ عمل نہ صرف ذہنی سکون اور جذباتی توازن کو فروغ دیتا ہے بلکہ افراد کو زندگی کے مختلف چیلنجوں کا زیادہ مؤثر انداز میں سامنا کرنے کے قابل بھی بناتا ہے۔

- ***خود نگہداشت کا تصور (Concept of Self-Care)***

خود نگہداشت (Self-Care) سے مراد ایسے شعوری اور مثبت اقدامات ہیں جو فرد اپنی صحت، فلاح و بہبود اور معیارِ زندگی کو بہتر بنانے کے لیے اختیار کرتا ہے۔ اس میں اپنی جسمانی ضروریات کا خیال رکھنا، جذبات کو سمجھنا، صحت مند تعلقات قائم کرنا، آرام کے لیے وقت نکالنا اور اپنی ذہنی و روحانی نشوونما پر توجہ دینا شامل ہے۔

خود نگہداشت خود غرضی یا ذمہ داریوں سے فرار کا نام نہیں بلکہ اپنی صحت اور توانائی کو برقرار رکھنے کا ایک ضروری عمل ہے۔ جب فرد اپنی ضروریات کا مناسب خیال رکھتا ہے تو وہ دوسروں کی بہتر مدد کرنے اور اپنی ذمہ داریاں مؤثر انداز میں ادا کرنے کے قابل ہوتا ہے۔

- **جسمانی خود نگہداشت کی مشقیں (Physical Self-Care Practices)**

جسمانی صحت ذہنی اور جذباتی صحت کی بنیاد ہے۔ جسمانی طور پر صحت مند افراد عموماً زیادہ متحرک، پُراعتماد اور ذہنی طور پر متوازن ہوتے ہیں۔

جسمانی خود نگہداشت کے چند اہم پہلو درج ذیل ہیں:

- ❖ متوازن اور صحت بخش غذا کا استعمال۔
- ❖ مناسب مقدار میں پانی پینا۔
- ❖ باقاعدہ جسمانی سرگرمی یا ورزش کرنا۔
- ❖ روزانہ مناسب آرام اور نیند لینا۔
- ❖ جسمانی صفائی اور صحت کا خیال رکھنا۔
- ❖ بیماری کی صورت میں بروقت طبی مشورہ حاصل کرنا۔

یہ عادات جسمانی توانائی کو برقرار رکھنے اور ذہنی دباؤ کے اثرات کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

- **جذباتی اور نفسیاتی خود نگہداشت (Emotional and Psychological Self-Care)**

جذباتی اور نفسیاتی خود نگہداشت کا تعلق فرد کے احساسات، خیالات اور ذہنی کیفیت سے ہوتا ہے۔ اس کا مقصد جذباتی توازن برقرار رکھنا اور منفی جذبات کے اثرات کو کم کرنا ہے۔

اس کے اہم پہلو درج ذیل ہیں:

- ❖ اپنے جذبات کو پہچاننا اور قبول کرنا۔
- ❖ جذبات کا مناسب اظہار کرنا۔
- ❖ مثبت اور حقیقت پسندانہ سوچ اپنانا۔
- ❖ غیر ضروری خود تنقیدی سے گریز کرنا۔
- ❖ ذہن آگاہی (ذہن سازی) اور مراقبہ کی مشق کرنا۔
- ❖ اپنی دلچسپیوں اور مشاغل کے لیے وقت نکالنا۔
- ❖ کامیابیوں اور مثبت پہلوؤں پر توجہ دینا۔

یہ اقدامات جذباتی استحکام اور ذہنی سکون کے فروغ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

- **سماجی اور روحانی خود نگہداشت (Social and Spiritual Self-Care)**

انسان ایک سماجی مخلوق ہے اور اس کی ذہنی صحت پر سماجی تعلقات کا گہرا اثر ہوتا ہے۔ اسی طرح روحانی اقدار اور اعتقادات بھی انسان کو ذہنی سکون اور امید فراہم کرتے ہیں۔

سماجی خود نگہداشت کے اہم پہلو یہ ہیں:

- ❖ خاندان اور دوستوں کے ساتھ مثبت تعلقات برقرار رکھنا۔
- ❖ سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینا۔
- ❖ ضرورت کے وقت دوسروں سے معاونت حاصل کرنا۔
- ❖ صحت مند اور احترام پر مبنی تعلقات قائم کرنا۔

روحانی خود نگہداشت میں شامل ہیں:

- ❖ دعا، عبادت یا روحانی سرگرمیوں میں حصہ لینا۔
- ❖ زندگی کے مقصد اور معنی پر غور کرنا۔
- ❖ شکر گزاری اور مثبت اقدار کو فروغ دینا۔
- ❖ امید اور حوصلہ برقرار رکھنا۔

سماجی اور روحانی معاونت افراد کو مشکلات کے دوران جذباتی طاقت اور ذہنی سکون فراہم کرتی ہے۔

- **پائیدار خود نگہداشت کا معمول تیار کرنا *(Developing a Sustainable Self-Care Routine)***

خود نگہداشت اس وقت زیادہ مؤثر ہوتی ہے جب اسے روزمرہ زندگی کا مستقل حصہ بنالیا جائے۔ وقتی یا غیر منظم کوششوں کے بجائے ایک متوازن اور پائیدار معمول فرد کی مجموعی صحت کے لیے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

پائیدار خود نگہداشت کے لیے درج ذیل نکات مفید ثابت ہو سکتے ہیں:

- ❖ روزانہ اپنی صحت اور آرام کے لیے وقت مختص کرنا۔
- ❖ حقیقت پسندانہ اہداف مقرر کرنا۔
- ❖ جسمانی، جذباتی اور سماجی ضروریات میں توازن برقرار رکھنا۔
- ❖ ضرورت کے مطابق اپنی عادات کا جائزہ لینا اور ان میں بہتری لانا۔
- ❖ خود نگہداشت کو زندگی کی ترجیح بنانا۔

اس طرح ایک منظم خود نگہداشت کا معمول ذہنی سکون، جذباتی استحکام اور مجموعی فلاح و بہبود کو فروغ دیتا ہے۔

4.2.3.1 جذباتی فلاح و بہبود کے لیے صحت مند عادات کی نشوونما

(Developing Healthy Habits for Emotional Well-being)

جذباتی فلاح و بہبود کا تعلق صرف مسائل کے حل سے نہیں بلکہ ایسی مثبت عادات اپنانے سے بھی ہے جو ذہنی سکون، جذباتی استحکام اور مجموعی صحت کو فروغ دیں۔ صحت مند عادات انسان کو روزمرہ زندگی کے دباؤ اور چیلنجوں کا بہتر انداز میں سامنا کرنے کے قابل بناتی ہیں اور

اس کی ذہنی صحت کو مضبوط بناتی ہیں۔

- **متوازن طرزِ زندگی برقرار رکھنا(Maintaining a Balanced Lifestyle)**

متوازن طرزِ زندگی سے مراد زندگی کے مختلف شعبوں، جیسے کام، تعلیم، خاندان، تفریح، آرام اور ذاتی ترقی کے درمیان مناسب توازن قائم کرنا ہے۔

متوازن طرزِ زندگی کے فوائد درج ذیل ہیں:

⟸ ذہنی دباؤ میں کمی۔

⟸ جسمانی اور ذہنی صحت میں بہتری۔

⟸ تعلقات میں ہم آہنگی۔

⟸ بہتر کارکردگی اور اطمینانِ زندگی۔

زندگی کے مختلف پہلوؤں میں توازن جذباتی فلاح و بہبود کے لیے نہایت ضروری ہے۔

- **نیند کی صحت اور آرام(*Sleep Hygiene and Relaxation*)**

معیاری نیند ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ نیند کی کمی توجہ، یادداشت، جذباتی توازن اور فیصلہ سازی کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہے۔

نیند کی صحت کے لیے مفید عادات میں شامل ہیں:

⟸ سونے اور جاگنے کا باقاعدہ وقت مقرر کرنا۔

⟸ سونے سے قبل پُرسکون ماحول فراہم کرنا۔

⟸ رات کے وقت غیر ضروری اسکرین کے استعمال سے گریز کرنا۔

⟸ کیفین اور دیگر محرک اشیا کا محدود استعمال۔

اسی طرح آرام دہ مشقیں، گہری سانس لینا اور مراقبہ ذہنی سکون کے حصول میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

- **ذاتی حدود کا تعین(Setting Personal Boundaries)**

ذاتی حدود(Personal Boundaries) سے مراد اپنی جسمانی، جذباتی اور ذہنی ضروریات کے تحفظ کے لیے مناسب حدود مقرر کرنا ہے۔

صحت مند حدود کے ذریعے فرد:

غیر ضروری دباؤ سے بچ سکتا ہے۔

اپنی توانائی اور وقت کا بہتر استعمال کر سکتا ہے۔

تعلقات میں احترام اور توازن برقرار رکھ سکتا ہے۔

اپنی فلاح و بہبود کو ترجیح دے سکتا ہے۔

ذاتی حدود کا تعین خود اعتمادی اور جذباتی استحکام کو فروغ دیتا ہے۔

- **ضرورت پڑنے پر مدد حاصل کرنا (Seeking Help When Needed)**

بعض اوقات زندگی کے مسائل اور جذباتی چیلنج اس حد تک بڑھ سکتے ہیں کہ فرد کے لیے تنہا ان کا سامنا کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں مدد حاصل کرنا کمزوری نہیں بلکہ دانش مندی کی علامت ہے۔

مدد کے ذرائع درج ذیل ہو سکتے ہیں:

- خاندان اور دوست
- اساتذہ اور سرپرست
- مشیر (Counsellor)
- ماہرِ نفسیات یا دیگر پیشہ ور ماہرین

بروقت مدد حاصل کرنا ذہنی دباؤ کو کم کرنے، مناسب رہنمائی حاصل کرنے اور جذباتی صحت کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

اس بحث سے واضح ہوتا ہے کہ خود نگہداشت اور صحت مند عادات جذباتی فلاح و بہبود کے فروغ میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ جسمانی، جذباتی، سماجی اور روحانی ضروریات کا متوازن خیال رکھنے کے ذریعے افراد بہتر ذہنی صحت، جذباتی استحکام اور اطمینان بخش زندگی حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ نمٹنے (Coping) سے کیا مراد ہے؟ مختصراً وضاحت کیجیے۔

2۔ مسئلہ مرکوز (Problem-Focused) اور جذبات مرکوز (Emotion-Focused) حکمتِ عملیوں میں ایک بنیادی فرق بیان کیجیے

3۔ لچک پذیری (Resilience) سے کیا مراد ہے؟ اس کی کوئی دو خصوصیات تحریر کیجیے

_____

_____

4.2.4 منفی طرزِ فکر کی شناخت اور اس کا نظم و نسق

(Identifying and Managing Negative Thought Patterns)

انسان کے خیالات اس کے جذبات، رویّوں اور مجموعی ذہنی صحت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ہم اپنے اردگرد پیش آنے والے واقعات کو جس انداز میں سمجھتے اور ان کی تشریح کرتے ہیں، اسی کے مطابق ہمارے جذبات اور رویّے تشکیل پاتے ہیں۔ اگر سوچ مثبت اور حقیقت پسندانہ ہو تو انسان زیادہ پُراعتماد، پُرسکون اور متوازن رہتا ہے، لیکن اگر سوچ مسلسل منفی ہو جائے تو یہ اضطراب، مایوسی، احساسِ کمتری اور دیگر

نفسیاتی مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ اس لیے جذباتی فلاح و بہبود کے لیے منفی طرزِ فکر کی شناخت اور اس کا مؤثر نظم و نسق نہایت اہم ہے۔

- **منفی طرزِ فکر کو سمجھنا(Understanding Negative Thinking Patterns)**

منفی طرزِ فکر (Negative Thought Patterns) سے مراد سوچنے کا ایسا رجحان ہے جس میں فرد حالات، واقعات یا اپنی ذات کے بارے میں غیر ضروری طور پر منفی، مایوس کن یا غیر حقیقت پسندانہ انداز اختیار کرتا ہے۔ ایسے افراد اکثر مسائل، ناکامیوں اور کمزوریوں پر زیادہ توجہ دیتے ہیں جبکہ کامیابیوں، مثبت تجربات اور اپنی صلاحیتوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔

منفی طرزِ فکر عموماً اچانک پیدا نہیں ہوتا بلکہ وقت کے ساتھ مختلف تجربات، خاندانی ماحول، سماجی اثرات، ناکامیوں، مسلسل دباؤ یا کم خود اعتمادی کے نتیجے میں پروان چڑھتا ہے۔ اگر یہ طرزِ فکر مستقل عادت بن جائے تو یہ فرد کی ذہنی صحت، تعلقات اور کارکردگی کو متاثر کر سکتا ہے۔

منفی طرزِ فکر رکھنے والے افراد اکثر:

- اپنے مسائل کو حقیقت سے زیادہ سنگین سمجھتے ہیں۔
- ناکامی کے امکانات پر زیادہ توجہ دیتے ہیں۔
- اپنی صلاحیتوں پر شک کرتے ہیں۔
- مستقبل کے بارے میں مایوس کن انداز میں سوچتے ہیں۔
- دوسروں کی رائے سے غیر معمولی حد تک متاثر ہوتے ہیں۔

یہ رجحانات فرد کے جذباتی توازن اور ذہنی سکون کو متاثر کر سکتے ہیں۔

- **عام ادراکی بگاڑ(Common Cognitive Distortions)**

ادراکی بگاڑ (Cognitive Distortions) سوچنے کے ایسے غیر حقیقت پسندانہ انداز ہیں جو حقیقت کے بارے میں غلط یا مبالغہ آمیز تاثر پیدا کرتے ہیں۔ یہ منفی طرزِ فکر کی بنیادی شکلیں سمجھی جاتی ہیں۔

- **سب یا کچھ نہیں کی سوچ** *(All-or-Nothing Thinking)* اس اندازِ فکر میں فرد معاملات کو صرف دو انتہاؤں میں دیکھتا ہے، یعنی مکمل کامیابی یا مکمل ناکامی۔ درمیانی امکانات اور جزوی کامیابیوں کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔
- **ضرورت سے زیادہ عمومی نتیجہ اخذ کرنا** *(Overgeneralization)* کسی ایک منفی واقعے کی بنیاد پر پوری زندگی یا مستقبل کے بارے میں منفی نتیجہ اخذ کر لینا۔
- **منفی پہلوؤں پر حد سے زیادہ توجہ** *(Mental Filter)* کسی صورتحال کے مثبت پہلوؤں کو نظر انداز کر کے صرف منفی پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرنا۔
- **مثبت باتوں کو غیر اہم سمجھنا** *(Discounting the Positive)* اپنی کامیابیوں اور خوبیوں کو تسلیم نہ کرنا اور انہیں محض اتفاق یا خوش قسمتی قرار دینا۔

❖ **جلد بازی میں نتیجہ اخذ کرنا** *(Jumping to Conclusions)* کافی شواہد کے بغیر کسی صورتحال کے بارے میں منفی نتیجہ اخذ کر لینا۔

❖ **تباہ کن اندازِ فکر** *(Catastrophizing)* کسی معمولی مسئلے یا غلطی کو غیر معمولی طور پر بڑا اور تباہ کن سمجھ لینا۔

❖ **ذاتی ذمہ داری قبول کر لینا** *(Personalization)* ایسے معاملات کو بھی اپنی ذات سے جوڑ لینا جن پر فرد کا کوئی کنٹرول نہ ہو۔

یہ ادراکی بگاڑ حقیقت کو مسخ کرتے ہیں اور منفی جذبات میں اضافہ کرتے ہیں۔

- **منفی خیالات کے جذبات اور رویّوں پر اثرات**

(Effects of Negative Thoughts on Emotions and Behaviour)

منفی خیالات انسان کے جذبات اور رویّوں کو براہِ راست متاثر کرتے ہیں۔ جب فرد بار بار منفی انداز میں سوچتا ہے تو اس کے احساسات اور اعمال بھی اسی کے مطابق تبدیل ہونے لگتے ہیں۔

منفی طرزِ فکر کے چند اہم اثرات درج ذیل ہیں:

⇐ اضطراب اور بے چینی میں اضافہ۔

⇐ اداسی اور مایوسی کے جذبات۔

⇐ خود اعتمادی میں کمی۔

⇐ احساسِ کمتری اور بے بسی۔

⇐ غصہ اور چڑچڑا پن۔

⇐ دوسروں سے دوری اور سماجی مسائل۔

⇐ تعلیمی اور پیشہ ورانہ کارکردگی میں کمی۔

⇐ نئی ذمہ داریوں یا چیلنجوں سے گریز۔

اگر یہ صورتحال طویل عرصے تک برقرار رہے تو یہ ذہنی صحت کے مزید مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔

- **منفی خیالات کی شناخت کی تکنیکیں (Techniques for Identifying Negative Thoughts)**

منفی خیالات کے مؤثر نظم و نسق کا پہلا مرحلہ ان کی شناخت ہے۔ چونکہ یہ خیالات اکثر خودکار انداز میں ذہن میں آتے ہیں، اس لیے ان پر شعوری توجہ دینا ضروری ہوتا ہے۔

منفی خیالات کی شناخت کے چند اہم طریقے درج ذیل ہیں:

❖ **خود آگہی پیدا کرنا** *(Developing Self-Awareness)*: اپنے خیالات، جذبات اور ردِّ عمل کا باقاعدگی سے جائزہ لینا۔

❖ **خیالات کا اندراج کرنا** *(Thought Recording)*: ایسے خیالات اور حالات کو تحریر کرنا جو منفی جذبات پیدا کرتے ہوں۔

❖ **اپنے خیالات پر سوال اٹھانا** *(Questioning One's Thoughts)*: یہ جانچنا کہ آیا کوئی خیال حقیقت پر مبنی ہے یا صرف ایک

مفروضہ ہے۔

- ❖ **جذبات پر توجہ دینا** *(Controlling own's feeling)*: شدید منفی جذبات اکثر اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ پس منظر میں کوئی منفی سوچ موجود ہے۔
- ❖ **دوسروں سے مشورہ لینا** *(Seeking guidance from others)*: بعض اوقات قابلِ اعتماد افراد سے گفتگو کرنے سے غیر حقیقت پسندانہ خیالات کی نشاندہی آسان ہو جاتی ہے۔

یہ طریقے فرد کو اپنی سوچ کے انداز کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔

- **منفی خیالات کو تعمیری خیالات سے تبدیل کرنے کی حکمتِ عملیاں**

(Strategies for Replacing Negative Thoughts with Constructive Ones)

منفی خیالات کی شناخت کے بعد ضروری ہے کہ انہیں زیادہ متوازن، حقیقت پسندانہ اور تعمیری خیالات سے تبدیل کیا جائے۔ یہی عمل ذہنی صحت اور جذباتی استحکام کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

- ➢ **حقیقت پسندانہ سوچ اپنانا**: حالات کو مبالغہ آرائی یا مایوسی کے بجائے متوازن انداز میں دیکھنے کی کوشش کرنا۔
- ➢ **مثبت خود کلامی**: اپنے آپ سے حوصلہ افزا اور تعمیری انداز میں گفتگو کرنا۔
- ➢ **شواہد کا جائزہ لینا**: کسی منفی خیال کو قبول کرنے سے پہلے اس کے حق اور مخالفت میں موجود شواہد پر غور کرنا۔
- ➢ **متبادل نقطۂ نظر اختیار کرنا**: کسی صورتحال کو مختلف زاویوں سے دیکھنے کی کوشش کرنا۔
- ➢ **کامیابیوں اور خوبیوں پر توجہ دینا**: اپنی مثبت خصوصیات اور کامیاب تجربات کو یاد رکھنا۔
- ➢ **شکر گزاری کی عادت اپنانا**: زندگی کے مثبت پہلوؤں اور نعمتوں پر توجہ دینا۔
- ➢ **پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنا**: اگر منفی طرزِ فکر مستقل اور شدید ہو تو مشیر یا ماہرِ نفسیات سے رہنمائی حاصل کرنا مفید ہو سکتا ہے۔

یہ حکمتِ عملیاں فرد کو منفی سوچ کے اثرات کم کرنے اور زیادہ متوازن اندازِ فکر اپنانے میں مدد دیتی ہیں۔

اس بحث سے واضح ہوتا ہے کہ منفی طرزِ فکر انسان کے جذبات، رویّوں اور ذہنی صحت پر گہرے اثرات مرتب کر سکتا ہے۔ منفی خیالات کی بروقت شناخت اور انہیں حقیقت پسندانہ اور تعمیری خیالات سے تبدیل کرنے کے ذریعے افراد بہتر جذباتی استحکام، خود اعتمادی اور ذہنی فلاح و بہبود حاصل کر سکتے ہیں۔

4.2.5 ذہنی فلاح و بہبود میں جسمانی سرگرمی اور غذائیت کا کردار

(Role of Physical Activity and Nutrition in Mental Wellness)

ذہنی فلاح و بہبود (Mental Wellness) صرف نفسیاتی عوامل تک محدود نہیں بلکہ اس کا گہرا تعلق جسمانی صحت اور طرزِ زندگی سے بھی ہے۔ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جسم اور ذہن ایک دوسرے سے قریبی طور پر وابستہ ہیں۔ جسمانی صحت میں بہتری ذہنی صحت کو

مضبوط بناتی ہے، جبکہ جسمانی کمزوری یا غیر صحت مند طرزِ زندگی ذہنی اور جذباتی مسائل کو بڑھا سکتی ہے۔ اسی لیے ذہنی سکون، جذباتی استحکام اور بہتر معیارِ زندگی کے لیے جسمانی سرگرمی، متوازن غذائیت اور صحت مند عادات کو نہایت اہمیت دی جاتی ہے۔

اس حصے میں جسمانی صحت اور ذہنی فلاح و بہبود کے باہمی تعلق، باقاعدہ جسمانی سرگرمی کے فوائد، متوازن غذائیت کی اہمیت، پانی کے مناسب استعمال اور صحت مند طرزِ زندگی کی عادات، نیز روزمرہ زندگی میں ورزش اور غذائیت کو شامل کرنے کے مختلف طریقوں کا مطالعہ کیا جائے گا۔

- **جسمانی صحت اور ذہنی فلاح و بہبود کا باہمی تعلق**

(Relationship between Physical Health and Mental Wellness)

جسمانی صحت اور ذہنی فلاح و بہبود ایک دوسرے سے گہرے طور پر وابستہ ہیں۔ جب انسان جسمانی طور پر صحت مند ہوتا ہے تو اس کی ذہنی کارکردگی، جذباتی توازن اور روزمرہ سرگرمیوں میں دلچسپی بھی بہتر ہوتی ہے۔ اسی طرح اچھی ذہنی صحت جسمانی صحت کے فروغ میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

جسمانی بیماری، دائمی درد، کمزور جسمانی حالت یا غیر صحت مند طرزِ زندگی اکثر ذہنی دباؤ، بے چینی اور افسردگی میں اضافے کا سبب بن سکتے ہیں۔ دوسری طرف باقاعدہ ورزش، مناسب غذا اور صحت مند عادات ذہنی سکون، مثبت جذبات اور خود اعتمادی کو فروغ دیتی ہیں۔

اسی لیے ماہرین ذہنی اور جسمانی صحت کو ایک دوسرے سے الگ نہیں بلکہ ایک ہی فلاحی نظام کے دو اہم پہلو قرار دیتے ہیں۔

- **باقاعدہ جسمانی سرگرمی کے فوائد (Benefits of Regular Physical Activity)**

جسمانی سرگرمی (Physical Activity) سے مراد ایسی حرکات و سکنات ہیں جن کے ذریعے جسم توانائی استعمال کرتا ہے۔ اس میں ورزش، چہل قدمی، دوڑنا، سائیکل چلانا، کھیل کود اور دیگر جسمانی سرگرمیاں شامل ہیں۔

باقاعدہ جسمانی سرگرمی کے چند اہم فوائد درج ذیل ہیں:

ذہنی دباؤ اور اضطراب میں کمی۔
مزاج (Mood) میں بہتری۔
خود اعتمادی میں اضافہ۔
توانائی اور چستی میں اضافہ۔
نیند کے معیار میں بہتری۔
توجہ اور ارتکاز میں اضافہ۔
افسردگی کی علامات میں کمی۔
مجموعی جسمانی صحت میں بہتری۔

جسمانی سرگرمی کے دوران جسم ایسے کیمیائی مادے خارج کرتا ہے جو خوشی، سکون اور اطمینان کے احساسات کو فروغ دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے

کہ باقاعدہ ورزش کو ذہنی صحت کے فروغ کا ایک مؤثر ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔

- **ذہنی صحت کے لیے متوازن غذائیت کی اہمیت(Importance of Balanced Nutrition for Mental Health)**

متوازن غذائیت (Balanced Nutrition) ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ دماغ کو مؤثر انداز میں کام کرنے کے لیے مختلف غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر غذا میں ضروری غذائی عناصر کی کمی ہو تو ذہنی کارکردگی، مزاج اور جذباتی توازن متاثر ہو سکتے ہیں۔

متوازن غذا میں شامل اہم اجزاء درج ذیل ہیں:

- کاربوہائیڈریٹس(Carbohydrates)
- پروٹین(Proteins)
- صحت مند چکنائیاں(Healthy Fats)
- وٹامنز(Vitamins)
- معدنیات(Minerals)
- فائبر(Fiber)

صحت بخش غذا کے چند فوائد یہ ہیں:

- دماغی افعال میں بہتری۔
- یادداشت اور توجہ میں اضافہ۔
- جذباتی استحکام کا فروغ۔
- توانائی کی سطح برقرار رہنا۔
- ذہنی تھکن اور چڑچڑاپن میں کمی۔

اس کے برعکس غیر متوازن غذا، ضرورت سے زیادہ فاسٹ فوڈ، شکر یا غیر صحت بخش غذاؤں کا استعمال جسمانی اور ذہنی صحت دونوں کو متاثر کر سکتا ہے۔

- **پانی کے مناسب استعمال اور صحت مند طرزِ زندگی کی عادات کا کردار**

(Role of Hydration and Healthy Lifestyle Habits)

جسم میں پانی کی مناسب مقدار برقرار رکھنا جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے۔ پانی کی کمی (Dehydration) توجہ، یادداشت، مزاج اور جسمانی توانائی کو متاثر کر سکتی ہے۔

پانی کے مناسب استعمال کے فوائد درج ذیل ہیں:

- جسمانی افعال کی بہتر کارکردگی۔

- دماغی فعالیت میں بہتری۔
- تھکن اور کمزوری میں کمی۔
- توجہ اور ارتکاز میں اضافہ۔

اسی طرح بعض دیگر صحت مند عادات بھی ذہنی فلاح و بہبود میں اہم کردار ادا کرتی ہیں، مثلاً:

- مناسب اور معیاری نیند لینا۔
- تمباکو نوشی اور مضر عادات سے اجتناب کرنا۔
- وقت کا مؤثر نظم و نسق اختیار کرنا۔
- آرام اور تفریح کے لیے وقت نکالنا۔
- مثبت سماجی تعلقات برقرار رکھنا۔

یہ عادات ذہنی سکون اور جذباتی استحکام کے فروغ میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

- **روزمرہ زندگی میں ورزش اور غذائیت کو شامل کرنا(Integrating Exercise and Nutrition into Daily Life)**

ذہنی اور جسمانی صحت کے فوائد حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ورزش اور متوازن غذائیت کو روزمرہ زندگی کا مستقل حصہ بنایا جائے۔ اس کے لیے غیر معمولی یا مشکل اقدامات کی ضرورت نہیں بلکہ چھوٹی اور مستقل مثبت عادات زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔

روزمرہ زندگی میں ورزش اور غذائیت کو شامل کرنے کے چند طریقے درج ذیل ہیں:

- ❖ روزانہ چہل قدمی یا ہلکی ورزش کے لیے وقت مختص کرنا۔
- ❖ لفٹ کے بجائے سیڑھیوں کا استعمال کرنا۔
- ❖ کھیلوں اور جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینا۔
- ❖ متوازن اور باقاعدہ غذا کا استعمال کرنا۔
- ❖ پھلوں، سبزیوں اور پانی کے استعمال میں اضافہ کرنا۔
- ❖ غیر صحت بخش غذاؤں کے استعمال میں اعتدال اختیار کرنا۔
- ❖ مناسب آرام اور نیند کو روزمرہ معمول کا حصہ بنانا۔

مسلسل اور متوازن طرزِ زندگی کے ذریعے افراد اپنی جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی اور جذباتی فلاح و بہبود کو بھی بہتر بنا سکتے ہیں۔ اس بحث سے واضح ہوتا ہے کہ جسمانی سرگرمی، متوازن غذائیت، مناسب پانی کا استعمال اور صحت مند طرزِ زندگی ذہنی فلاح و بہبود کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ عوامل نہ صرف جسمانی صحت کو بہتر بناتے ہیں بلکہ ذہنی سکون، جذباتی استحکام، خود اعتمادی اور زندگی کے معیار میں بھی اضافہ کرتے ہیں لہٰذا ذہنی صحت کے تحفظ اور بہتر زندگی کے لیے صحت مند عادات کو روزمرہ زندگی کا حصہ بنانا ضروری ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ منفی طرزِ فکر (Negative Thought Patterns) سے کیا مراد ہے؟ مختصراً وضاحت کیجیے۔ 2۔ ادراکی بگاڑ (Cognitive Distortions) سے کیا مراد ہے؟ کوئی دو مثالیں تحریر کیجیے 3۔ منفی خیالات کے جذبات اور رویّوں پر دو اہم اثرات بیان کیجیے _____

4.3 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ہم نے جذباتی فلاح و بہبود کے لیے مؤثر حکمتِ عملیوں کا تفصیلی مطالعہ کیا۔ ابتدا میں مسائل اور دباؤ سے نمٹنے کی حکمتِ عملیوں (Coping Strategies) کے مفہوم اور اہمیت کو سمجھا گیا اور مسئلہ مرکوز (Problem-Focused) اور جذبات مرکوز (Emotion-Focused) حکمتِ عملیوں کے درمیان فرق اور ان کے مناسب استعمال پر بحث کی گئی۔ اس کے بعد لچک پذیری (Resilience) اور جذباتی نظم وضبط (Emotional Regulation) کے تصورات، ان کی اہمیت اور ان کی نشوونما کے مختلف طریقوں کا جائزہ لیا گیا۔

اکائی میں خود نگہداشت (Self-Care) کے تصور کو بھی تفصیل سے بیان کیا گیا اور جسمانی، جذباتی، نفسیاتی، سماجی اور روحانی خود نگہداشت کی اہمیت واضح کی گئی۔ مزید برآں پائیدار خود نگہداشت کے معمول اور جذباتی فلاح و بہبود کے لیے صحت مند عادات، جیسے متوازن طرزِ زندگی، معیاری نیند، ذاتی حدود کے تعین اور ضرورت پڑنے پر مدد حاصل کرنے کی اہمیت پر روشنی ڈالی گئی۔

اس اکائی میں منفی طرزِ فکر (Negative Thought Patterns) اور عام ادراکی بگاڑ (Cognitive Distortions) کا بھی مطالعہ کیا گیا۔ منفی خیالات کے جذبات اور رویّوں پر اثرات، ان کی شناخت کے طریقوں اور انہیں تعمیری اور حقیقت پسندانہ خیالات سے تبدیل کرنے کی مختلف حکمتِ عملیوں پر گفتگو کی گئی۔

آخر میں ذہنی فلاح و بہبود میں جسمانی سرگرمی، متوازن غذائیت، مناسب پانی کے استعمال اور صحت مند طرزِ زندگی کی عادات کے کردار کو واضح کیا گیا۔ یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ مؤثر حکمتِ عملیاں، لچک پذیری، خود نگہداشت، مثبت طرزِ فکر اور صحت مند عادات افراد کو بہتر ذہنی صحت، جذباتی استحکام اور زیادہ اطمینان بخش زندگی گزارنے کے قابل بناتی ہیں۔

4.4 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ مکمل کرنے کے بعد متعلم:

1. مسائل اور دباؤ سے نمٹنے کی حکمتِ عملیوں کے مفہوم اور اہمیت کی وضاحت کر سکے گا۔

2. مسئلہ مرکوز اور جذبات مرکوز موافقتی حکمتِ عملیوں میں امتیاز کر سکے گا۔
3. مختلف حالات کے مطابق مناسب حکمتِ عملیوں کا انتخاب کر سکے گا۔
4. لچک پذیری (Resilience) اور جذباتی نظم وضبط (Emotional Regulation) کے تصورات کو بیان کر سکے گا۔
5. لچک پذیری کی نشوونما اور جذبات کے مؤثر نظم ونسق کی تکنیکوں کو سمجھ سکے گا۔
6. ذہنی اور جذباتی صحت کے فروغ میں خود نگہداشت کی اہمیت کی وضاحت کر سکے گا۔
7. جسمانی، جذباتی، سماجی اور روحانی خود نگہداشت کی مختلف صورتوں کو بیان کر سکے گا۔
8. جذباتی فلاح وبہبود کے لیے صحت مند عادات اپنانے کی ضرورت کو سمجھ سکے گا۔
9. منفی طرزِ فکر اور عام ادراکی بگاڑ کی شناخت کر سکے گا۔
10. منفی خیالات کو تعمیری اور حقیقت پسندانہ خیالات سے تبدیل کرنے کی حکمتِ عملیوں کو استعمال کر سکے گا۔
11. ذہنی صحت کے فروغ میں جسمانی سرگرمی اور متوازن غذائیت کے کردار کی وضاحت کر سکے گا۔
12. اپنی روزمرہ زندگی میں جذباتی فلاح وبہبود کے لیے مؤثر اور صحت مند عادات اختیار کرنے کے قابل ہو سکے گا۔

4.5 فرہنگ (Glossary)

اصطلاح	وضاحت
جذباتی فلاح وبہبود (Emotional Well-being)	جذباتی توازن، اطمینان اور زندگی کے چیلنجوں سے مؤثر انداز میں نمٹنے کی کیفیت۔
موافقتی حکمتِ عملیاں (Coping Strategies)	مسائل، دباؤ اور جذباتی چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے اختیار کیے جانے والے طریقے۔
مسئلہ مرکوز حکمتِ عملی (Problem-Focused Coping)	مسئلے کی اصل وجہ کو حل کرنے پر مبنی طریقۂ کار۔
جذبات مرکوز حکمتِ عملی (Emotion-Focused Coping)	دباؤ سے پیدا ہونے والے جذبات کو منظم کرنے پر مبنی طریقۂ کار۔
لچک پذیری (Resilience)	مشکلات اور ناکامیوں کے باوجود خود کو سنبھالنے اور آگے بڑھنے کی صلاحیت۔
جذباتی نظم وضبط (Emotional Regulation)	جذبات کو سمجھنے، منظم کرنے اور مناسب انداز میں ظاہر کرنے کی صلاحیت۔
خود نگہداشت (Self-Care)	جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی صحت کو بہتر بنانے کے لیے اختیار کیے گئے شعوری

	اقدامات۔
منفی طرزِ فکر (Negative Thought Patterns)	سوچنے کا ایسا انداز جس میں حالات یا اپنی ذات کے بارے میں غیر ضروری منفی تصورات غالب ہوں۔
ادراکی بگاڑ(Cognitive Distortions)	حقیقت کو غیر متوازن یا غلط انداز میں سمجھنے کے ذہنی رجحانات۔
مثبت خود کلامی(Positive Self-Talk)	اپنے آپ سے حوصلہ افزا اور تعمیری انداز میں گفتگو کرنا۔
متوازن غذائیت(Balanced Nutrition)	ایسی غذا جو جسم اور دماغ کی ضروری غذائی ضروریات پوری کرے۔
جسمانی سرگرمی(Physical Activity)	جسم کی حرکت پر مبنی سرگرمیاں جیسے ورزش، چہل قدمی اور کھیل کود۔
پانی کی مناسب مقدار(Hydration)	جسم میں مطلوبہ مقدار میں پانی برقرار رکھنے کا عمل۔
ذاتی حدود(Personal Boundaries)	اپنی جسمانی، جذباتی اور ذہنی ضروریات کے تحفظ کے لیے مقرر کردہ حدود۔
نیند کی صحت(Sleep Hygiene)	معیاری اور صحت مند نیند کے لیے اختیار کی جانے والی عادات اور اصول۔

4.6 نمونی امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سولات(Objective Answer Type Questions)

1۔ مسائل اور دباؤ سے نمٹنے کی حکمتِ عملیوں (Coping Strategies) کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

الف) مسائل سے فرار حاصل کرنا

ب) جذباتی اور عملی طور پر حالات کا سامنا کرنا

ج) دوسروں پر انحصار کرنا

د) صرف منفی جذبات کا اظہار کرنا

2۔ مسئلہ مرکوز حکمتِ عملی (Problem-Focused Coping) کس پر توجہ دیتی ہے؟

الف) جذبات کو دبانے پر

ب) مسئلے کی اصل وجہ کو حل کرنے پر

ج) دوسروں کو موردِ الزام ٹھہرانے پر

د) صورتحال سے بچنے پر

3۔ جذبات مرکوز حکمتِ عملی (Emotion-Focused Coping) کا مقصد کیا ہے؟

الف) مسئلے کو ختم کرنا

ب) جذباتی ردِّ عمل کو منظم کرنا

ج) ذمہ داریوں سے بچنا

د) فیصلہ سازی کو مؤخر کرنا

4۔ لچک پذیری (Resilience) سے کیا مراد ہے؟

الف) دوسروں پر انحصار کرنا

ب) مشکلات کے باوجود خود کو سنبھالنا

ج) جذبات کو نظر انداز کرنا

د) ناکامی سے خوفزدہ ہونا

5۔ جذباتی نظم وضبط (Emotional Regulation) کا تعلق کس سے ہے؟

الف) مالی منصوبہ بندی سے

ب) جذبات کو سمجھنے اور منظم کرنے سے

ج) جسمانی ورزش سے

د) سماجی سرگرمیوں سے

6۔ خود نگہداشت (Self-Care) کی ایک اہم خصوصیت کیا ہے؟

الف) صرف جسمانی صحت کا خیال رکھنا

ب) صرف روحانی سرگرمیوں میں حصہ لینا

ج) اپنی مجموعی فلاح وبہبود کے لیے شعوری اقدامات کرنا

د) تمام ذمہ داریوں سے دور رہنا

7. منفی طرزِ فکر (Negative Thought Patterns) کا ایک اثر کیا ہے؟

الف) خود اعتمادی میں اضافہ

ب) جذباتی استحکام میں اضافہ

ج) اضطراب اور مایوسی میں اضافہ

د) بہتر فیصلہ سازی

8۔ ادراکی بگاڑ (Cognitive Distortion) کی مثال کون سی ہے؟

الف) حقیقت پسندانہ سوچ

ب) متوازن فیصلہ سازی

ج) سب یا کچھ نہیں کی سوچ

د) مثبت خود کلامی

9۔ باقاعدہ جسمانی سرگرمی کا ایک فائدہ کیا ہے؟

الف) اضطراب میں اضافہ

ب) توجہ اور ارتکاز میں کمی

ج) مزاج میں بہتری

د) جذباتی عدم توازن

10۔ متوازن غذائیت ذہنی صحت کے لیے کیوں اہم ہے؟

الف) صرف جسمانی وزن بڑھانے کے لیے

ب) دماغی افعال اور جذباتی توازن کے لیے

ج) صرف توانائی فراہم کرنے کے لیے

د) نیند کم کرنے کے لیے

جوابات کی کلید (Answer Key)

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	ب	ب	ب	ب	ب	ج	ج	ج	ج	ب

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Questions)

1. موافقتی حکمتِ عملیوں (Coping Strategies) سے کیا مراد ہے؟
2. مسئلہ مرکوز اور جذبات مرکوز حکمتِ عملیوں میں ایک فرق بیان کیجیے۔
3. لچک پذیری (Resilience) کی دو خصوصیات تحریر کیجیے۔
4. جذباتی نظم وضبط کی اہمیت بیان کیجیے۔
5. خود نگہداشت (Self-Care) کا مفہوم واضح کیجیے۔
6. جذباتی اور نفسیاتی خود نگہداشت کی دو مثالیں دیجیے۔
7. منفی طرزِ فکر سے کیا مراد ہے؟
8. ادراکی بگاڑ (Cognitive Distortion) کی کوئی دو مثالیں بیان کیجیے۔
9. جسمانی سرگرمی ذہنی فلاح و بہبود میں کس طرح مدد دیتی ہے؟
10. ذاتی حدود (Personal Boundaries) کے تعین کی اہمیت بیان کیجیے۔

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Questions)

1. مسئلہ مرکوز (Problem-Focused) اور جذبات مرکوز (Emotion-Focused) حکمتِ عملیوں کا تفصیلی موازنہ کیجیے اور مناسب مثالوں کے ساتھ ان کی افادیت بیان کیجیے۔
2. لچک پذیری (Resilience) اور جذباتی نظم وضبط (Emotional Regulation) کے مفاہیم، اہمیت اور ان کی نشوونما کے مختلف طریقوں پر تفصیلی بحث کیجیے۔
3. ذہنی اور جذباتی صحت کے فروغ میں خود نگہداشت (Self-Care) کے کردار کی وضاحت کیجیے اور اس کی مختلف اقسام بیان کیجیے۔
4. منفی طرزِ فکر (Negative Thought Patterns) اور ادراکی بگاڑ (Cognitive Distortions) کے اثرات بیان کیجیے اور منفی خیالات کو تعمیری خیالات سے تبدیل کرنے کی حکمتِ عملیوں پر بحث کیجیے۔
5. ذہنی فلاح وبہبود کے فروغ میں جسمانی سرگرمی، متوازن غذائیت، مناسب پانی کے استعمال اور صحت مند طرزِ زندگی کی عادات کے کردار کا تفصیلی جائزہ لیجیے۔

4.7 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

کتب (Books)

1. **American Psychiatric Association.** (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
2. **Burns, D. D.** (2020). *Feeling good: The new mood therapy* (Rev. ed.). Harper.
3. **Corey, G.** (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
4. **Harris, R.** (2019). *The happiness trap: How to stop struggling and start living* (2nd ed.). Shambhala Publications.
5. **Neff, K. D.** (2021). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself.* William Morrow.
6. **Seligman, M. E. P.** (2018). *Learned optimism: How to change your mind and your life.* Vintage Books.
7. **Southwick, S. M., & Charney, D. S.** (2018). *Resilience: The science of mastering life's*

greatest challenges (2nd ed.). Cambridge University Press.

8. **Taylor, S. E.** (2020). *Health psychology* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
9. **Woolfolk, A.** (2022). *Educational psychology* (15th ed.). Pearson.

تحقیقی مضامین اور جرائد (*Research Journals*)

1. *Journal of Counseling Psychology*
2. *The Counseling Psychologist*
3. *Journal of Mental Health*
4. *International Journal of Stress Management*
5. *Journal of Positive Psychology*
6. *Indian Journal of Psychological Medicine*
7. *British Journal of Guidance & Counselling*

آن لائن وسائل (*Online Resources*)

1. American Psychological Association (APA)
2. National Institute of Mental Health (NIMH)
3. World Health Organization (WHO) Mental Health Resources
4. Mindfulness Exercises and Resources
5. Mental Health Foundation

اکائی 5۔ ذہنی صحت کی معاونت میں مشیروں کا کردار

(Role of Counsellors in Mental Health Support)

اکائی کے اجزاء:

5.0 تمہید(Introduction)

5.1 مقاصد(Objectives)

5.2 ذہنی صحت کے فروغ میں مشیروں کی ذمہ داریاں

(Responsibilities of Counsellors in Mental Health Promotion)

5.2.1 احتیاطی اور علاجی ذمہ داریاں (Preventive and Curative Responsibilities)

5.2.2 انفرادی اور اجتماعی سطح پر ذمہ داریاں

(Individual and Community-Level Responsibilities)

5.2.3 اخلاقی ذمہ داریاں(Ethical Responsibilities)

5.3 مؤکلین میں ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی علامات کی شناخت

(Identifying Early Signs of Mental Health Concerns in Clients)

5.3.1 ابتدائی شناخت اور بروقت مداخلت کی اہمیت

(Importance of Early Identification and Timely Intervention)

5.3.2 انتباہی علامات کی اقسام (Types of Warning Signs)

5.3.3 مشاورت میں عام ذہنی مسائل

(Common Mental Health Concerns in Counselling Settings)

5.3.4 ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی شناخت کے لیے آلات

(Screening Tools to Early Identification of Mental Health Concerns)

5.3.5 ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی شناخت میں حائل رکاوٹیں

(Barriers to Early Identification of Mental Health Concerns)

5.4 مشاورت میں ہمدردی اور فعال سماعت کی اہمیت

(Importance of Empathy and Active Listening in Counselling)

5.4.1 ہمدردی کا تصور اور اقسام (Concept and Types of Empathy)

5.4.2 فعال سماعت: مہارتیں اور اجزاء (Active Listening: Skills and Components)

5.4.3 غیر زبانی ابلاغ اور اعتماد سازی

(Non-Verbal Communication and Rapport Building)

5.4.4 کارل راجرز کا شخص مرکوز نظریہ (Carl Rogers' Person-Centred Approach)

5.5 خصوصی ذہنی ماہرین صحت کو ریفرل

(Referral to Specialized Mental Health Professionals)

5.5.1 ریفرل کی ضرورت اور اہمیت (When and Why Referrals are Necessary)

5.5.2 ریفرل کا عمل اور مراحل

(The Referral Process: Steps and Documentation)

5.5.3 ریفرل میں اخلاقی پہلو (Ethical Considerations in Referral)

5.5.4 ریفرل نیٹ ورک کی تعمیر (Building a Referral Network)

5.6 بحران مداخلت اور فوری نفسیاتی ابتدائی امداد

(Crisis Intervention and Immediate Psychological First Aid)

5.6.1 نفسیاتی بحران کے معنی، نوعیت اور اقسام

(Meaning, Nature and Types of Psychological Crisis)

5.6.2 نفسیاتی ابتدائی امداد کے اصول (Principles of Psychological First Aid)

5.6.3 بحرانی مداخلت کے ماڈل اور مراحل (Models and Steps of Crisis Intervention)

5.6.4 بحرانی حالات میں مشیر کی خود نگہداشت

(Self-Care for Counsellors Dealing with Crisis Situations)

5.7 خلاصہ (Summary)

5.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

5.9 فرہنگ (Glossary)

5.10 نمونی امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

5.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

5.0 تمہید (Introduction)

ذہنی صحت انسانی زندگی کا ایک اہم پہلو ہے جس کا تعلق انسان کے خیالات، جذبات، رویّوں اور سماجی تعلقات سے ہوتا ہے۔ ایک ذہنی طور پر صحت مند فرد نہ صرف اپنی روزمرہ زندگی کے مسائل کا بہتر انداز میں سامنا کر سکتا ہے بلکہ مثبت فیصلے کرنے، دوسروں سے مؤثر تعلقات قائم کرنے اور معاشرے میں فعال کردار ادا کرنے کے قابل بھی ہوتا ہے۔ موجودہ دور میں تیز رفتار زندگی، تعلیمی و معاشی دباؤ، خاندانی مسائل، سماجی تبدیلیاں اور بڑھتی ہوئی مسابقت نے ذہنی اور نفسیاتی مسائل میں اضافہ کر دیا ہے۔ اضطراب، ذہنی دباؤ، افسردگی، خوف اور تنہائی جیسے مسائل اب مختلف عمر اور طبقات کے افراد میں عام ہوتے جا رہے ہیں۔ ایسے حالات میں رہنمائی و مشاورت کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔ ایک تربیت یافتہ مشیر افراد کو اپنے مسائل کو سمجھنے، جذبات پر قابو پانے، مثبت طرزِ فکر اختیار کرنے اور بہتر فیصلہ سازی میں مدد فراہم کرتا ہے۔ مشیر نہ صرف ذہنی صحت کے فروغ میں اہم کردار ادا کرتا ہے بلکہ ذہنی مسائل کی ابتدائی علامات کو پہچاننے، جذباتی معاونت فراہم کرنے اور ضرورت پڑنے پر متعلقہ ماہرین سے رابطہ قائم کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ رہنمائی و مشاورت میں ڈپلومہ کے کورس 'ذہنی صحت اور بہبود' کی یہ اکائی آپ کو مشیر کے کثیر الجہتی اور ذمہ دارانہ کردار سے روشناس کراتی ہے۔

5.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعے کے بعد آپ اس قابل ہوں گے کہ:

- ذہنی صحت کے فروغ میں مشیر کی ذمہ داریوں کو بیان کر سکیں۔
- مؤکلین میں ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی علامات کو پہچان سکیں۔
- مشاورت م ہمدردی اور فعال سماعت کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔
- ضرورت پڑنے پر مؤکل کو مناسب ماہر کے پاس بھیجنے کے عمل کی وضاحت کر سکیں۔
- بحرانی صورتحال میں فوری نفسیاتی امداد فراہم کر سکیں۔

5.2 ذہنی صحت کے فروغ میں مشیروں کی ذمہ داریاں

(Responsibilities of Counsellors in Mental Health Promotion)

ذہنی صحت کا فروغ ایک ایسا منظم اور مقصدی عمل ہے جس کا ہدف افراد اور معاشرے کی نفسیاتی فلاح و بہبود کو بہتر بنانا ہے۔ اس عمل میں مشیر ایک مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔ وہ نہ صرف ان افراد کی مدد کرتا ہے جو کسی ذہنی یا جذباتی مشکل میں مبتلا ہوں بلکہ عام افراد کو بھی ذہنی طور پر مضبوط اور متوازن زندگی گزارنے کے لیے تیار کرتا ہے۔ مشیر کی ذمہ داریاں انفرادی، خاندانی اور معاشرتی تینوں سطحوں پر پھیلی ہوئی ہیں۔ اس تناظر میں مشیر کی ذمہ داریاں انتہائی وسیع اور کثیر الجہت ہیں، وہ انفرادی مشاورت سے لے کر اجتماعی آگاہی تک، اخلاقی اصولوں کی پاسداری سے لے کر مؤکل کی وکالت تک ہر سطح پر اپنی ذمہ داریاں نبھاتا ہے۔

5.2.1 احتیاطی اور علاجی ذمہ داریاں (Preventive and Curative Responsibilities)

ذہنی صحت کے فروغ میں مشیر کی ذمہ داریوں کو دو بنیادی حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے–احتیاتی اور علاجی۔

احتیاتی ذمہ داریاں:

احتیاطی ذمہ داریوں میں مشیر ذہنی مسائل کو پیدا ہونے سے پہلے روکنے کی کوشش کرتا ہے۔ماہرین نے احتیاطی اقدامات کی تین سطحیں بیان کی ہیں۔

- بنیادی احتیاطی سطح پر مشیر عام آبادی کے ساتھ کام کرتا ہے تاکہ ذہنی مسائل سرے سے پیدا ہی نہ ہوں۔اس مقصد کے لیے وہ آگاہی پروگرام منعقد کرتا ہے، افراد کو ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی مہارتیں سکھاتا ہے اور صحت مند طرز زندگی اپنانے کی ترغیب دیتا ہے۔
- ثانوی احتیاطی سطح پر مشیر ان افراد کے ساتھ کام کرتا ہے جن میں ذہنی مسائل کی ابتدائی علامات ظاہر ہونے لگی ہوں۔اس مرحلے پر بروقت شناخت اور فوری مداخلت انتہائی اہم ہوتی ہے کیونکہ ابتدائی مرحلے میں مداخلت سے مسئلے کو پیچیدہ ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔
- ثالثی احتیاطی سطح پر مشیر ان افراد کے ساتھ کام کرتا ہے جو پہلے سے کسی ذہنی مشکل میں مبتلا ہوں۔اس مرحلے پر مقصد یہ ہوتا ہے کہ مسئلے کے اثرات کو محدود کیا جائے اور فرد کی بحالی ممکن بنائی جائے۔

علاجی ذمہ داریاں:

علاجی ذمہ داریوں کے تحت مشیر ان افراد کے ساتھ منظم اور مقصدی مشاورتی عمل میں مشغول ہوتا ہے جو کسی ذہنی یا جذباتی مشکل میں مبتلا ہوں۔اس عمل میں مشکل کی گہری سمجھ، مناسب مشاورتی تکنیکوں کا انتخاب اور مؤکل کی بحالی کے لیے منظم کوشش شامل ہے۔علاجی مشاورت میں مشیر کی یہ بھی ذمہ داری ہے کہ جب وہ محسوس کرے کہ مؤکل کی ضرورت اس کی پیشہ ورانہ حدود سے باہر ہے تو اسے بلا تاخیر کسی مناسب ماہر کے پاس بھیجے۔

مثلاً ایک اسکول مشیر جب تمام طلبہ کے لیے امتحانی دباؤ سے متعلق آگاہی نشست منعقد کرتا ہے تو یہ بنیادی احتیاطی ذمہ داری ہے۔جب وہ کسی مخصوص طالب علم میں بے چینی کی ابتدائی علامات دیکھ کر اس سے ملتا ہے تو یہ ثانوی احتیاطی ذمہ داری ہے۔اور جب وہ کسی سنگین کیفیت میں مبتلا طالب علم کو ماہر نفسیات کے پاس بھیجتا ہے تو یہ علاجی ذمہ داری ہے۔

5.2.2 انفرادی اور اجتماعی سطح پر ذمہ داریاں(Individual and Community-Level Responsibilities)

ذہنی صحت کا فروغ کسی ایک سطح پر نہیں بلکہ بیک وقت انفرادی اور اجتماعی دونوں سطحوں پر ہوتا ہے۔مشیر کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ ان دونوں سطحوں کو یکساں اہمیت دے کیونکہ ذہنی صحت کا فروغ اسی وقت مکمل اور پائیدار ہو سکتا ہے جب انفرادی تبدیلی اور معاشرتی تبدیلی ساتھ ساتھ چلیں۔ایک فرد کی ذہنی صحت اس کے معاشرتی ماحول سے الگ نہیں کی جاسکتی، اسی لیے مشیر دونوں سطحوں پر اپنی ذمہ

داریاں بیک وقت نبھاتا ہے۔

انفرادی سطح پر ذمہ داریاں

ذہنی صحت کے فروغ میں انفرادی سطح پر مشیر کی سب سے اہم ذمہ داری یہ ہے کہ وہ ہر مؤکل کو ایک منفرد انسان کی حیثیت سے دیکھے۔ ہر فرد کی اپنی مخصوص ضروریات، پس منظر، ثقافتی اقدار اور ذاتی کیفیات ہوتی ہیں۔ ذہنی صحت کا فروغ اسی وقت مؤثر ہو گا جب مشیر ان تمام پہلوؤں کو مد نظر رکھتے ہوئے مؤکل کے لیے مخصوص حکمتِ عملی اپنائے۔ مشیر مؤکل کے ساتھ اعتماد اور احترام کا رشتہ قائم کرتا ہے، اس کی مشکلات کو غیر جانبدارانہ اور ہمدردانہ انداز میں سنتا اور سمجھتا ہے اور اسے اپنے اندرونی وسائل کو پہچاننے اور استعمال کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ مؤکل کی پیشرفت کا مسلسل جائزہ لیتا رہتا ہے اور ضرورت کے مطابق مشاورتی حکمتِ عملی میں ردوبدل بھی کرتا ہے۔

اجتماعی سطح پر ذمہ داریاں

ذہنی صحت کے فروغ میں اجتماعی سطح پر مشیر کی ذمہ داریاں وسیع تر معاشرتی تناظر میں پھیلی ہوئی ہیں۔ مشیر اسکولوں، کالجوں اور کام کی جگہوں پر ذہنی صحت کے آگاہی پروگرام منعقد کرتا ہے تاکہ معاشرے میں ذہنی صحت کے بارے میں درست شعور پیدا ہو۔ معاشرے میں ذہنی صحت سے جڑے تعصبات اور غلط فہمیوں کو علم اور دلیل کی بنیاد پر دور کرنا بھی اس کی ذمہ داری ہے کیونکہ جب تک یہ سماجی رکاوٹیں موجود ہیں، افراد ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی سے گریز کرتے رہیں گے۔ اس کے علاوہ مشیر کمزور طبقات جیسے بچوں، بزرگوں اور پسماندہ افراد کی ذہنی صحت کے لیے خصوصی اقدامات کرتا ہے اور مقامی سطح پر ذہنی صحت کے وسائل اور سہولیات تک رسائی کو ممکن بناتا ہے۔

مثلاً ایک مشیر جب کسی مؤکل کے ساتھ انفرادی نشست میں اس کی ذاتی مشکلات کو سنتا ہے اور اس کا حل تلاش کرتا ہے تو وہ انفرادی سطح پر ذہنی صحت کے فروغ کی ذمہ داری ادا کرتا ہے لیکن جب وہی مشیر اس مؤکل کے ادارے میں پورے عملے کے لیے ذہنی صحت کا آگاہی پروگرام منعقد کرتا ہے تاکہ آئندہ ایسے مسائل کم پیدا ہوں تو یہ اجتماعی سطح پر ذہنی صحت کے فروغ کی ذمہ داری کو انجام دے رہا ہوتا ہے۔

5.2.3 اخلاقی ذمہ داریاں (Ethical Responsibilities)

ذہنی صحت کے فروغ کا عمل اسی وقت مؤثر اور قابلِ اعتماد ہو سکتا ہے جب مشیر اخلاقی اصولوں کی مضبوط بنیاد پر کام کرے۔ یہ اصول نہ صرف مؤکل کے حقوق کی حفاظت کرتے ہیں بلکہ مشیر اور مؤکل کے درمیان اعتماد کی وہ فضا بھی قائم کرتے ہیں جو ذہنی صحت کے فروغ کے کسی بھی منصوبے کی کامیابی کے لیے ناگزیر ہے۔ اگر مؤکل کو یہ یقین نہ ہو کہ مشیر اس کے راز محفوظ رکھے گا، اس کے ساتھ کوئی نقصان دہ اقدام نہیں کرے گا اور اس کی رضامندی کے بغیر کوئی فیصلہ نہیں کرے گا—تو وہ کبھی بھی کھل کر اپنی بات نہیں کر سکے گا اور ذہنی صحت کے فروغ کا سارا عمل بے اثر ہو جائے گا۔ اس تناظر میں رازداری (Confidentiality)، عدم ضرر (Non-Maleficence) اور

باخبر رضامندی (Informed Consent) مشیر کی تین بنیادی اخلاقی ذمہ داریاں ہیں۔

رازداری

رازداری مشاورت کا سب سے اہم اور بنیادی اخلاقی اصول ہے۔ مشیر پر یہ پیشہ ورانہ فریضہ عائد ہوتا ہے کہ وہ مشاورتی نشست میں مؤکل کی بتائی ہوئی تمام باتوں کو مکمل طور پر راز میں رکھے۔ مؤکل کو یہ یقین ہونا چاہیے کہ اس کی ذاتی معلومات، جذبات اور تجربات کسی تیسرے فرد کے سامنے ظاہر نہیں کیے جائیں گے۔ یہی یقین مؤکل کو کھل کر اپنی مشکلات بیان کرنے کی ہمت دیتا ہے۔ تاہم رازداری مطلق نہیں بلکہ اس کی بھی کچھ حدود ہیں۔ اگر مؤکل کی جان کو یا کسی دوسرے فرد کی جان کو واضح اور سنجیدہ خطرہ لاحق ہو یا نابالغ مؤکل کے ساتھ کسی قسم کا استحصال ہو رہا ہو تو ان صورتوں میں رازداری کی حد پار کی جا سکتی ہے، تاہم مشیر کو ان استثنائی حالات کے بارے میں مؤکل کو پہلے سے آگاہ کرنا ہو گا۔

عدم ضرر

عدم ضرر کا اصول یہ ہے کہ مشیر اپنے کسی عمل، گفتگو یا فیصلے سے مؤکل کو کسی قسم کا جسمانی، ذہنی یا جذباتی نقصان نہ پہنچائے۔ ذہنی صحت کے فروغ کے تناظر میں یہ اصول خاص طور پر اہم ہے کیونکہ فروغی اقدامات کے دوران مشیر بعض اوقات ایسی معلومات یا تکنیکیں استعمال کر سکتا ہے جو بظاہر مفید لگیں لیکن مؤکل کے لیے نقصان دہ ہوں۔ اس اصول کے تحت مشیر اپنی پیشہ ورانہ حدود کو پہچانتا ہے اور اپنی صلاحیت سے باہر کے معاملات میں مؤکل کو کسی مناسب ماہر کے پاس بھیجتا ہے۔

باخبر رضامندی

باخبر رضامندی کا اصول مؤکل کی خود مختاری اور وقار کے احترام کا اظہار ہے۔ ذہنی صحت کے فروغ میں مشیر جو بھی اقدام کرے چاہے وہ انفرادی مشاورت ہو یا اجتماعی آگاہی پروگرام مؤکل یا شرکاء کو پہلے سے مکمل آگاہی دینا اور ان کی رضامندی حاصل کرنا ضروری ہے۔ یہ اصول مؤکل کو یہ اختیار بھی دیتا ہے کہ وہ کسی بھی مرحلے پر مشاورت جاری رکھنے یا بند کرنے کا فیصلہ کر سکے۔

لہٰذا، ذہنی صحت کے فروغ میں مشیر کی ذمہ داریاں کسی ایک دائرے تک محدود نہیں بلکہ یہ احتیاطی اقدامات سے لے کر علاجی مشاورت تک، انفرادی توجہ سے لے کر اجتماعی آگاہی تک اور اخلاقی اصولوں کی پاسداری سے لے کر مؤکل کے حقوق کے تحفظ تک ہر سطح پر پھیلی ہوئی ہیں۔ ایک مؤثر مشیر وہ ہے جو ان تمام پہلوؤں کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے پیشہ ورانہ فرائض انجام دے اور اپنے مؤکل کی ذہنی صحت کے فروغ کو اپنی سب سے بڑی ذمہ داری سمجھے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)
1۔ مشیر کی احتیاطی ذمہ داریوں کی تین سطحوں کو مثالوں کے ساتھ وضح کریں۔ _____ _____

5.3 مؤکلین میں ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی علامات کی شناخت

(Identifying Early Signs of Mental Health Concerns in Clients)

ذہنی صحت کے مسائل اچانک ظاہر نہیں ہوتے بلکہ ان کی جڑیں اکثر بہت پہلے سے پھیلنا شروع ہو جاتی ہیں۔ ابتدائی مراحل میں یہ علامات اتنی ہلکی اور غیر واضح ہوتی ہیں کہ نہ صرف مؤکل خود بلکہ اس کے قریبی افراد بھی انہیں نظر انداز کر دیتے ہیں۔ مشیر کی یہ پیشہ ورانہ ذمہ داری ہے کہ وہ ان ابتدائی علامات کو بروقت پہچانے اور مناسب مداخلت کرے۔ بروقت شناخت نہ صرف مؤکل کو مزید پیچیدگیوں سے بچاتی ہے بلکہ علاج کے عمل کو بھی آسان اور مؤثر بناتی ہے۔ اکائی کے اس حصے میں ہم ابتدائی شناخت کی اہمیت، مختلف قسم کی انتباہی علامات، عام ذہنی مسائل، جانچ کے آلات اور شناخت میں حائل رکاوٹوں کا تفصیلی جائزہ لیں گے۔

5.3.1 ابتدائی شناخت اور بروقت مداخلت کی اہمیت

(Importance of Early Identification and Timely Intervention)

ذہنی صحت کے شعبے میں یہ ایک مسلمہ اصول ہے کہ جتنی جلدی کسی مسئلے کی شناخت ہو اتنا ہی اس کا علاج آسان اور نتائج بہتر ہوتے ہیں۔ ابتدائی شناخت کی اہمیت کو درج ذیل پہلوؤں سے سمجھا جا سکتا ہے۔

- پہلا پہلو یہ ہے کہ ابتدائی مداخلت مسئلے کو پیچیدہ ہونے سے روکتی ہے۔ ذہنی مسائل اگر ابتدائی مرحلے میں نہ پکڑے جائیں تو وقت کے ساتھ ساتھ گہرے اور پیچیدہ ہوتے چلے جاتے ہیں۔ مثلاً ہلکی بے چینی اگر نظر انداز کی جائے تو یہ شدید اضطرابی کیفیت میں تبدیل ہو سکتی ہے۔
- دوسرا پہلو یہ ہے کہ ابتدائی شناخت سے مؤکل کی روزمرہ زندگی، تعلقات اور پیشہ ورانہ کارکردگی پر پڑنے والے منفی اثرات کو کم کیا جا سکتا ہے۔ جب مسئلہ ابھی ابتدائی مرحلے میں ہو تو فرد کی زندگی کے دیگر پہلو ابھی زیادہ متاثر نہیں ہوئے ہوتے۔
- تیسرا پہلو معاشی اور وقت کی بچت ہے۔ ابتدائی مرحلے میں مداخلت سے علاج کا دورانیہ کم ہوتا ہے اور مؤکل کو طویل اور مہنگے علاج سے گزرنا نہیں پڑتا۔
- چوتھا اور سب سے اہم پہلو یہ ہے کہ بعض صورتوں میں بروقت مداخلت کسی کی جان بچانے کا سبب بن سکتی ہے خاص طور پر ان کیفیات میں جن میں خودکشی کا خطرہ ہو۔

لہٰذا مشیر کی یہ پیشہ ورانہ ذمہ داری ہے کہ وہ مؤکل سے پہلی ملاقات سے ہی چوکنا رہے اور کسی بھی غیر معمولی علامت کو نظر انداز نہ کرے۔

5.3.2 انتباہی علامات کی اقسام (Types of Warning Signs)

ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی علامات بنیادی طور پر چار شکل میں ظاہر ہوتی ہیں: رویاتی (Behavioural)، جذباتی (Emotional)، ذہنی (Cognitive) اور جسمانی (Somatic)۔ ایک مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ ان چاروں انتباہی علامات پر

یکساں توجہ دے۔

رویاتی علامات

رویاتی علامات وہ ہیں جو مؤکل کے ظاہری برتاؤ اور طرزِ عمل میں تبدیلی کی صورت میں نظر آتی ہیں۔ ان میں سماجی تعلقات سے کنارہ کشی، معمول کی سرگرمیوں میں دلچسپی کا خاتمہ، نیند کے اوقات میں غیر معمولی تبدیلی، کھانے پینے کی عادات میں خلل، کام یا تعلیم میں کارکردگی کا اچانک گرنا اور خود کو نقصان پہنچانے والی عادات جیسے شراب نوشی یا دیگر نشہ آور اشیاء کا استعمال شامل ہیں۔

جذباتی علامات

جذباتی علامات وہ ہیں جو مؤکل کی اندرونی کیفیات میں تبدیلی کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ان میں مسلسل اداسی یا خالی پن کا احساس، معمولی باتوں پر غصے یا چڑچڑاپن کا اظہار، بے وجہ خوف یا گھبراہٹ، جذباتی بے حسی یعنی کسی چیز سے خوشی یا غم محسوس نہ ہونا، نہ امیدی اور بے بسی کا احساس اور بار بار رونے کی کیفیت شامل ہیں۔

ذہنی علامات

ذہنی علامات وہ ہیں جو مؤکل کی سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں خلل کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ان میں توجہ مرکوز کرنے میں دشواری، فیصلہ کرنے میں بے حد مشکل، یادداشت کی کمزوری، منفی اور تباہ کن سوچ کا غلبہ، خود کو ناکارہ یا بیکار سمجھنا اور حقیقت سے لاتعلقی کا احساس شامل ہیں۔

جسمانی علامات

جسمانی علامات وہ ہیں جو ذہنی مسائل کے نتیجے میں جسم پر ظاہر ہوتی ہیں۔ ان میں سر درد، معدے کی تکلیف، پٹھوں میں درد، تھکاوٹ، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، سانس لینے میں دشواری اور بغیر کسی جسمانی وجہ کے مختلف جسمانی شکایات شامل ہیں۔ یہ علامات اکثر اس وقت سامنے آتی ہیں جب ذہنی دباؤ جسم کے ذریعے اظہار کی راہ ڈھونڈتا ہے۔

جدول: مختلف عمری گروہوں میں ابتدائی انتباہی علامات

(Early Warning Signs across Age Groups)

علامات کی نوعیت	بچے	نوجوان	بالغ افراد
رویاتی (Behavioural)	کھیل میں دلچسپی کا خاتمہ، بستر گیلا کرنا	اسکول سے غیر حاضری، دوستوں سے کنارہ کشی	کام میں غیر حاضری، تعلقات سے دوری
جذباتی (Emotional)	بے وجہ رونا، چڑچڑاپن	اداسی، غصہ، چڑچڑاپن	بے حسی، نہ امیدی، مسلسل اداسی

ذہنی (Cognitive)	پڑھائی میں کمزوری، توجہ کی کمی	منفی سوچ، خود کو بیکار سمجھنا	فیصلہ کرنے میں دشواری، یادداشت کی کمزوری
جسمانی (Somatic)	پیٹ درد، سر درد	نیند کی خرابی، بھوک میں کمی	تھکاوٹ، سر درد، جسمانی درد

5.3.3 مشاورت میں عام ذہنی مسائل (Common Mental Health Concerns in Counselling Settings)

مشاورتی نشستوں میں مشیر کو جن ذہنی مسائل کا سب سے زیادہ سامنا ہوتا ہے ان میں اضطراب (Anxiety)، ذہنی دباؤ (Depression) اور تناؤ (Stress) کی کیفیات سر فہرست ہیں۔

اضطراب

اضطراب ایک ایسی کیفیت ہے جس میں فرد بلاوجہ یا معمول سے زیادہ خوف اور گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔ یہ کیفیت اتنی شدید ہو سکتی ہے کہ فرد کی روزمرہ زندگی متاثر ہونے لگے۔ اضطراب کی ابتدائی علامات میں دل کی تیز دھڑکن، ہاتھوں کا پسینہ، سانس کا پھولنا، نیند میں خلل اور مسلسل فکرمندی شامل ہیں۔

ذہنی دباؤ

ذہنی دباؤ محض اداسی کا نام نہیں بلکہ یہ ایک گہری اور مستقل نفسیاتی کیفیت ہے جس میں فرد زندگی میں کوئی خوشی یا دلچسپی محسوس نہیں کر پاتا۔ اس کی ابتدائی علامات میں مسلسل اداسی، توانائی کا فقدان، بھوک اور نیند میں تبدیلی، خود کو بیکار سمجھنا اور زندگی سے مایوسی شامل ہیں۔

تناؤ کی کیفیات

تناؤ کی کیفیات میں وہ ذہنی مسائل شامل ہیں جو کسی تکلیف دہ واقعے یا مسلسل دباؤ کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان میں صدمے کے بعد کی تناؤ کی کیفیت یعنی PTSD اور شدید تناؤ کی کیفیات شامل ہیں۔ ان کی علامات میں تکلیف دہ یادوں کا بار بار آنا، ڈراؤنے خواب، ہر وقت چوکنا رہنا اور متعلقہ مقامات یا افراد سے گریز شامل ہیں۔

5.3.4 ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی شناخت کے لیے آلات

(Screening Tools to Early Identification of Mental Health Concerns)

مشیر ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی شناخت کے لیے مختلف منظم جانچ کے آلات استعمال کرتا ہے۔ یہ آلات مشیر کو مؤکل کی کیفیت کا معروضی اندازہ لگانے میں مدد دیتے ہیں۔ ذیل میں ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی شناخت میں معاون دو اہم آلات کا مختصر ذکر کیا گیا ہے۔

Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7)

یہ سات سوالات پر مشتمل ایک سادہ جانچ کا پیمانہ ہے جو اضطراب کی شدت کو ناپنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس میں مؤکل سے پچھلے دو ہفتوں کے دوران اپنی کیفیات کے بارے میں سوالات پوچھے جاتے ہیں۔ اس کے نتائج مشیر کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دیتے ہیں کہ آیا مؤکل کو مزید تفصیلی جانچ یا کسی ماہر کے پاس بھیجنے کی ضرورت ہے۔

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)

یہ نو سوالات پر مشتمل ایک جانچ کا پیمانہ ہے جو ذہنی دباؤ کی علامات اور شدت کو ناپنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ پیمانہ نہ صرف ذہنی دباؤ کی شناخت میں مدد دیتا ہے بلکہ علاج کی پیشرفت کو جانچنے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

یہاں یہ غور طلب ہے کہ یہ آلات تشخیص کے نہیں بلکہ ابتدائی جانچ کے ذرائع ہیں۔ حتمی تشخیص صرف ایک تربیت یافتہ ماہر نفسیات ہی کر سکتا ہے۔

5.3.5 ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی شناخت میں حائل رکاوٹیں

(Barriers to Early Identification of Mental Health Concerns)

ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی شناخت کتنی ہی اہم کیوں نہ ہو، عملی سطح پر مشیر کو اس راہ میں کئی رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ رکاوٹیں نہ صرف مؤکل کی جانب سے ہوتی ہیں بلکہ معاشرتی اور ثقافتی سطح پر بھی موجود ہوتی ہیں جو مؤکل کو بروقت مدد لینے سے روکتی ہیں اور مشیر کے لیے ابتدائی شناخت کے عمل کو مشکل بنا دیتی ہیں۔

سماجی داغ (Stigma)

ذہنی صحت کے مسائل سے جڑا سماجی داغ ابتدائی شناخت کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ ہمارے معاشرے میں ذہنی مسائل کو اکثر کمزوری، پاگل پن یا کردار کی خامی سمجھا جاتا ہے۔ یہ سوچ افراد کو مدد لینے سے روکتی ہے اور مشیر کے لیے ابتدائی شناخت کو مشکل بنا دیتی ہے۔ مشیر کی ذمہ داری ہے کہ وہ ایسا محفوظ اور غیر فیصلہ کن ماحول قائم کرے جس میں مؤکل بغیر کسی خوف کے اپنی کیفیت بیان کر سکے۔

انکار (Denial)

بہت سے افراد اپنے ذہنی مسائل کو تسلیم کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ وہ اپنی علامات کو تھکاوٹ، موسم کی تبدیلی یا وقتی مشکل قرار دے کر نظر انداز کر دیتے ہیں۔ انکار کی یہ کیفیت ابتدائی شناخت میں بڑی رکاوٹ بنتی ہے۔ مشیر کو چاہیے کہ وہ مؤکل کے انکار کو چیلنج کرنے کی بجائے ہمدردانہ انداز میں اسے اپنی کیفیت کا ادراک کرنے میں مدد دے۔

ثقافتی عوامل (Cultural Factors)

ثقافتی اقدار اور روایات بھی ابتدائی شناخت کو متاثر کرتی ہیں۔ بعض ثقافتوں میں ذہنی مسائل کو روحانی مسئلہ سمجھا جاتا ہے، بعض

میں خاندانی معاملات کو باہر ظاہر کرنا معیوب سمجھا جاتا ہے اور بعض میں جذباتی کمزوری کا اظہار نا قابلِ قبول ہوتا ہے۔ مشیر کو ان ثقافتی پہلوؤں کو سمجھ کر اپنا طریقہ کار اس کے مطابق ڈھالنا چاہیے تاکہ مؤکل خود کو سمجھا ہوا اور قبول کیا ہوا محسوس کرے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1۔ مشاورتی نشستوں میں مشیر کو کن ذہنی مسائل کا سب سے زیادہ سامنا ہوتا ہے؟

5.4 مشاورت میں ہمدردی اور فعال سماعت کی اہمیت

(Importance of Empathy and Active Listening in Counselling)

مشاورت کا عمل محض معلومات کے تبادلے کا نام نہیں بلکہ یہ دو انسانوں کے درمیان ایک گہرے اور معنی خیز تعلق کا نام ہے۔ اس تعلق کی بنیاد دو اہم ترین مہارتوں پر قائم ہے—ہمدردی اور فعال سماعت۔ ہمدردی مشیر کو مؤکل کی دنیا میں داخل ہونے کی صلاحیت دیتی ہے جبکہ فعال سماعت مؤکل کو یہ احساس دلاتی ہے کہ اسے واقعی سنا اور سمجھا جا رہا ہے۔ یہ دونوں مہارتیں مل کر مشاورتی عمل کو مؤثر، بامعنی اور نتیجہ خیز بناتی ہیں۔ جب مؤکل یہ محسوس کرتا ہے کہ مشیر اسے سمجھتا ہے، اس کے جذبات کو قبول کرتا ہے اور اس پر کوئی فیصلہ نہیں تھوپتا تو وہ کھل کر اپنی بات کرتا ہے اور تبدیلی کی راہ پر گامزن ہوتا ہے۔

5.4.1 ہمدردی کا تصور اور اقسام (Concept and Types of Empathy)

ہمدردی سے مراد یہ ہے کہ مشیر مؤکل کے جذبات، احساسات اور تجربات کو اس کے نقطہ نظر سے سمجھنے کی کوشش کرے۔ یہ محض مؤکل کی باتیں سننے کا نام نہیں بلکہ اس کی اندرونی دنیا میں داخل ہو کر یہ جاننے کی کوشش ہے کہ وہ اپنے تجربات کو کس طرح محسوس کرتا ہے۔ ہمدردی مشیر کو مؤکل سے ایک گہرا اور مستند تعلق قائم کرنے میں مدد دیتی ہے جو مشاورتی عمل کی کامیابی کے لیے ناگزیر ہے۔

ماہرین نے ہمدردی کی دو بنیادی اقسام بیان کی ہیں: بنیادی ہمدردی اور اعلیٰ ہمدردی۔

بنیادی ہمدردی(Primary Empathy)

بنیادی ہمدردی میں مشیر مؤکل کی بات سن کر اس کے ظاہری جذبات اور احساسات کو پہچانتا اور ان کا اعتراف کرتا ہے۔ اس مرحلے پر مشیر مؤکل کو یہ جتاتا ہے کہ اس کے جذبات قابلِ فہم اور قابلِ قبول ہیں۔ مثلاً جب مؤکل کہے کہ "مجھے سمجھ نہیں آتا کہ میں کیا کروں" تو مشیر کہے "لگتا ہے آپ اس وقت بہت الجھن میں ہیں۔" یہ سادہ سا جملہ مؤکل کو یہ احساس دلاتا ہے کہ اسے سمجھا جا رہا ہے۔

اعلیٰ ہمدردی(Advanced Empathy)

اعلیٰ ہمدردی میں مشیر مؤکل کے ان جذبات اور خیالات کو بھی پہچانتا ہے جو مؤکل نے کھل کر بیان نہیں کیے ہوتے۔ مشیر مؤکل کی باتوں کے پیچھے چھپے گہرے معانی اور احساسات کو سمجھ کر انہیں آہستہ آہستہ مؤکل کے سامنے لاتا ہے۔ یہ ایک اعلیٰ پیشہ ورانہ مہارت ہے جو مشیر کو مؤکل کی خود آگاہی بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔

5.4.2 فعال سماعت: مہارتیں اور اجزاء (Active Listening: Skills and Components)

فعال سماعت محض کانوں سے سننے کا نام نہیں بلکہ یہ پورے وجود کے ساتھ مؤکل کی بات پر توجہ دینے کا عمل ہے۔ فعال سماعت میں مشیر نہ صرف مؤکل کے الفاظ بلکہ اس کے لہجے، جذبات اور غیر زبانی اشاروں کو بھی سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔

فعال سماعت کے بنیادی اجزاء درج ذیل ہیں:

- **توجہ (Attending):** مشیر اپنی پوری توجہ مؤکل پر مرکوز رکھتا ہے۔ وہ موبائل، کاغذات یا کسی اور چیز کی طرف متوجہ نہیں ہوتا اور مؤکل کو یہ احساس دلاتا ہے کہ اس وقت صرف وہی اہم ہے۔
- **عکاسی (Reflecting):** مشیر مؤکل کی باتوں کو اپنے الفاظ میں دہراتا ہے تاکہ مؤکل کو یقین ہو کہ اسے سمجھا گیا ہے اور وہ اپنی بات کو مزید واضح کر سکے۔
- **وضاحت طلب کرنا (Clarifying):** مشیر مبہم باتوں کے بارے میں سوال کرتا ہے تاکہ مؤکل کی بات کو مکمل طور پر سمجھا جا سکے۔ یہ سوالات کھلے ہونے چاہئیں جیسے "کیا آپ اس بارے میں مزید بتا سکتے ہیں؟"
- **خلاصہ (Summarising):** مشیر مؤکل کی باتوں کا خلاصہ پیش کرتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ دونوں ایک ہی سمجھ پر ہیں اور مؤکل کو اپنی باتیں ایک جگہ مرتب سنانے کا موقع ملے۔

جدول 2: فعال سماعت کے اصول

(Principles of Active Listening)

کیا کریں (✓)	کیا نہ کریں (✗)
مؤکل سے آنکھ ملا کر بات کریں	موبائل یا کاغذات دیکھتے رہیں
سر ہلا کر توجہ کا اظہار کریں	بیچ میں بات کاٹیں
کھلے سوالات پوچھیں	ہاں یا نہ والے سوالات پوچھیں
مؤکل کی بات کا خلاصہ پیش کریں	جلدی سے مشورہ دیں
خاموشی کو قبول کریں	خاموشی کو فوراً توڑیں
غیر جانبدار رہیں	فیصلہ کن انداز اختیار کریں
مؤکل کے جذبات کا اعتراف کریں	جذبات کو نظر انداز کریں

5.4.3 غیر زبانی ابلاغ اور اعتماد سازی (Non-Verbal Communication and Rapport Building)

مشاورت میں ابلاغ صرف الفاظ کے ذریعے نہیں ہوتا۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ انسانی ابلاغ کا ایک بڑا حصہ غیر زبانی ذرائع سے ہوتا ہے یعنی چہرے کے تاثرات، جسمانی حرکات، آواز کا لہجہ اور جسمانی فاصلہ۔ مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے غیر زبانی ابلاغ پر توجہ

دے کیونکہ مؤکل اکثر الفاظ سے زیادہ ان اشاروں کو پڑھتا ہے۔

غیر زبانی ابلاغ کے اہم پہلو درج ذیل ہیں۔

- **آنکھوں کا تعلق (Eye Contact):** مناسب آنکھوں کا تعلق مؤکل کو یہ احساس دلاتا ہے کہ مشیر اس پر توجہ دے رہا ہے۔ تاہم ضرورت سے زیادہ گھورنا مؤکل کو بے چین کر سکتا ہے۔
- **جسمانی انداز (Body Posture):** آگے جھک کر بیٹھنا توجہ اور دلچسپی کا اظہار ہے جبکہ پیچھے ہٹ کر بیٹھنا لاتعلقی کا پیغام دیتا ہے۔ بازو باندھ کر بیٹھنا دفاعی رویے کی علامت ہو سکتی ہے۔
- **چہرے کے تاثرات (Facial Expressions):** مشیر کے چہرے کے تاثرات مؤکل کی باتوں کے ساتھ ہم آہنگ ہونے چاہئیں۔ اگر مؤکل کچھ تکلیف دہ بات کر رہا ہو اور مشیر مسکرا رہا ہو تو یہ مؤکل کو سمجھنے کا احساس نہیں دے گا۔
- **آواز کا لہجہ (Tone of Voice):** مشیر کی آواز نرم، پر سکون اور قبول کرنے والی ہونی چاہیے۔ آواز کا اتار چڑھاؤ مؤکل کو بتاتا ہے کہ مشیر اس کی باتوں میں دلچسپی لے رہا ہے۔

یہ تمام غیر زبانی پہلو مل کر مشیر اور مؤکل کے درمیان اعتماد اور راحت کا ماحول قائم کرتے ہیں جسے ہم آہنگی (Rapport) کہا جاتا ہے۔ یہ ہم آہنگی مشاورتی عمل کی بنیاد ہے۔

5.4.4 کارل راجرز کا شخص مرکوز نظریہ (Carl Rogers' Person-Centred Approach)

مشاورت میں ہمدردی اور فعال سماعت کی بنیاد امریکی ماہر نفسیات کارل راجرز کے شخص مرکوز نظریے پر قائم ہے۔ راجرز کا ماننا تھا کہ ہر انسان میں اپنی مشکلات سے خود نمٹنے اور ترقی کرنے کی فطری صلاحیت موجود ہے، بشرطیکہ اسے مناسب ماحول فراہم کیا جائے۔ مشیر کا کام یہ نہیں کہ وہ مؤکل کو بتائے کہ اسے کیا کرنا چاہیے بلکہ یہ ہے کہ وہ ایسا ماحول قائم کرے جس میں مؤکل کی فطری صلاحیتیں بیدار ہو سکیں۔

راجرز نے اس ماحول کے لیے تین بنیادی شرائط بیان کی ہیں۔

1. **غیر مشروط قبولیت (Unconditional Positive Regards):** مشیر مؤکل کو بغیر کسی شرط کے قبول کرتا ہے—اس کی خامیوں، غلطیوں اور کمزوریوں سمیت۔ یہ قبولیت مؤکل کو خود کو قابلِ قدر محسوس کرنے میں مدد دیتی ہے۔
2. **صداقت (Congruence):** مشیر اپنے مشاورتی عمل میں مستند اور سچا ہوتا ہے۔ وہ ایک مصنوعی یا بناوٹی کردار نہیں ادا کرتا بلکہ اپنے حقیقی جذبات اور ردعمل کو مناسب انداز میں ظاہر کرتا ہے۔
3. **ہمدردانہ سمجھ (Empathic Understanding):** مشیر مؤکل کی دنیا کو اس کے نقطہ نظر سے سمجھنے کی کوشش کرتا ہے اور اس سمجھ کو مؤکل تک پہنچاتا ہے۔

راجرز کا یہ نظریہ آج بھی مشاورت کے شعبے میں بنیادی اہمیت رکھتا ہے اور ہمدردی اور فعال سماعت اسی نظریے کے عملی مظاہر

ہیں۔

سرگرمی: مہارت سازی اور کردار ادا کرنے کی مشق

صورتحال:

ثنا ایک پچیس سالہ خاتون ہیں جو حال ہی میں ملازمت سے فارغ ہو گئی ہیں۔ وہ مشیر کے پاس آتی ہیں اور کہتی ہیں: "مجھے سمجھ نہیں آتا میں نے کیا غلط کیا۔ میں نے ہمیشہ محنت کی، کبھی دیر سے نہیں آئی۔ پھر بھی مجھے نکال دیا۔ اب گھر والے کیا کہیں گے؟"

ہدایات:

طلبہ جوڑوں میں تقسیم ہوں – ایک مشیر کا کردار ادا کرے اور دوسرا مؤکل کا۔ مشیر درج ذیل مہارتوں کو عملی طور پر استعمال کرے: بنیادی ہمدردی کا اظہار، فعال سماعت کی تکنیکیں، غیر زبانی ابلاغ اور غیر فیصلہ کن موجودگی۔

انعکاسی سوالات:

مشیر کے کردار میں آپ نے سب سے پہلے کس بات پر توجہ دی؟ کیا آپ نے رحم دلی اور ہمدردی میں فرق محسوس کیا؟ کون سی مہارت آپ کو سب سے مشکل لگی اور کیوں؟

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ فعال سماعت کے چار بنیادی اجزاء کون سے ہیں؟

2۔ کارل راجرز کے شخص مرکوز نظریے کی تین بنیادی شرائط کیا ہیں؟

5.5 خصوصی ذہنی صحت کے ماہرین کو ریفرل (Referral to Specialized Mental Health Professionals)

رہنمائی و مشاورت کے پیشے میں ایک اہم حقیقت یہ ہے کہ ہر مشیر کی پیشہ ورانہ حدود ہوتی ہیں اور ہر مؤکل کی ضرورت ان حدود کے اندر پوری نہیں کی جا سکتی۔ بعض اوقات مؤکل کی کیفیت اتنی پیچیدہ ہوتی ہے کہ اسے کسی خصوصی ماہر کی خدمات کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے میں مشیر کی ذمہ داری ہے کہ وہ مؤکل کو مناسب ماہر کے پاس بھیجے۔ یہ عمل ریفرل کہلاتا ہے اور یہ مشیر کی پیشہ ورانہ کمزوری نہیں بلکہ اس کی پختگی، دیانت داری اور مؤکل کی بہبود کے لیے اس کی حقیقی فکر کا ثبوت ہے۔ اس سیکشن میں ہم ریفرل کی ضرورت، اس کے مراحل، اخلاقی پہلوؤں اور ریفرل نیٹ ورک کی تعمیر کا تفصیلی جائزہ لیں گے۔

5.5.1 ریفرل کی ضرورت اور اہمیت (When and Why Referrals are Necessary)

ریفرل کی ضرورت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب مشیر یہ محسوس کرے کہ مؤکل کی ضروریات اس کی پیشہ ورانہ صلاحیت یا دائرہ کار سے باہر ہیں۔ درج ذیل صورتوں میں ریفرل ناگزیر ہو جاتا ہے۔

جب مؤکل میں کسی سنگین ذہنی کیفیت کی علامات ظاہر ہوں جیسے نفسیاتی انتشار، شدید ذہنی دباؤ یا خودکشی کے خیالات — تو مشیر کی ذمہ داری ہے کہ وہ فوری طور پر کسی ماہر نفسیاتی امراض کو ریفر کرے۔ جب مؤکل کو دوائیوں کی ضرورت ہو تو مشیر خود دوائیں تجویز نہیں کر سکتا — یہ کام صرف ماہر نفسیاتی امراض کا ہے۔ جب مؤکل کا مسئلہ مشیر کی تخصص سے باہر ہو جیسے اعصابی امراض یا منشیات کی لت — تو متعلقہ ماہر کو ریفر کرنا ضروری ہے۔ جب مشاورتی عمل ایک مقررہ مدت کے بعد بھی کوئی نمایاں بہتری نہ لا رہا ہو تو بھی ریفرل پر غور کرنا چاہیے۔

ریفرل کی اہمیت اس لیے بھی ہے کہ یہ مؤکل کو بہترین ممکنہ خدمات تک رسائی فراہم کرتا ہے۔ ایک مشیر جو اپنی حدود پہچانتا ہے اور بروقت ریفر کرتا ہے وہ درحقیقت مؤکل کی سب سے بڑی خدمت کرتا ہے۔

5.5.2 ریفرل کا عمل اور مراحل (The Referral Process: Steps and Documentation)

ریفرل محض مؤکل کو کسی دوسرے ماہر کا پتہ دے دینے کا نام نہیں بلکہ یہ ایک منظم اور محتاط عمل ہے جس کے مراحل درج ذیل ہیں۔

1. **پہلا مرحلہ** – ضرورت کی شناخت: مشیر مؤکل کی کیفیت کا جائزہ لے کر یہ فیصلہ کرتا ہے کہ ریفرل ضروری ہے یا نہیں۔
2. **دوسرا مرحلہ** – مؤکل سے گفتگو: مشیر مؤکل کو ریفرل کی ضرورت اور وجہ سادہ زبان میں سمجھاتا ہے اور اس کے خدشات کو دور کرتا ہے۔ مؤکل کو یہ یقین دلایا جاتا ہے کہ ریفرل اس کی بہبود کے لیے ہے نہ کہ اسے رد کرنے کے لیے۔
3. **تیسرا مرحلہ** – مناسب ماہر کا انتخاب: مشیر مؤکل کی ضرورت کے مطابق مناسب ماہر کا انتخاب کرتا ہے اور اس ماہر کی اہلیت اور دستیابی کو یقینی بناتا ہے۔
4. **چوتھا مرحلہ** – دستاویزات کی تیاری: مشیر ریفرل کے لیے ضروری دستاویزات تیار کرتا ہے جن میں مؤکل کی کیفیت کا خلاصہ، مشاورت کی تاریخ اور ریفرل کی وجہ شامل ہوتی ہے۔ یہ دستاویزات مؤکل کی رازداری کو مدنظر رکھتے ہوئے تیار کی جاتی ہیں۔
5. **پانچواں مرحلہ** – پیروی: ریفرل کے بعد مشیر مؤکل سے رابطہ رکھتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ مؤکل نے ماہر سے ملاقات کی اور اسے مطلوبہ مدد مل رہی ہے۔

5.5.3 ریفرل میں اخلاقی پہلو (Ethical Considerations in Referral)

ریفرل کے عمل میں اخلاقی اصولوں کی پاسداری انتہائی ضروری ہے۔

- **مؤکل کی خودمختاری:** مشیر مؤکل کو ریفرل کے بارے میں مکمل معلومات دے اور اس کی رضامندی کے بغیر ریفرل نہ کرے۔ مؤکل کو یہ اختیار ہے کہ وہ ریفرل قبول کرے یا نہ کرے۔
- **شفافیت:** مشیر ریفرل کی وجوہات مؤکل کو واضح اور سادہ زبان میں بتائے۔ کوئی بھی معلومات مؤکل سے چھپانا

اخلاقی اصولوں کے خلاف ہے۔

- **رازداری:** ریفرل کے دوران مؤکل کی معلومات صرف اتنی حد تک نئے ماہر تک پہنچائی جائیں جتنی ضروری ہو اور مؤکل کی اجازت سے۔

5.5.4 ریفرل نیٹ ورک کی تعمیر (Building a Referral Network)

ایک مؤثر مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے علاقے میں دستیاب ذہنی صحت کی خدمات اور ماہرین کا ایک مضبوط نیٹ ورک تیار کرے۔ اس نیٹ ورک میں ماہر نفسیاتی امراض، طبی ماہر نفسیات، سماجی کارکن، اسپتال اور فلاحی ادارے شامل ہونے چاہئیں۔ ریفرل نیٹ ورک کی تعمیر سے مشیر کو یہ فائدہ ہوتا ہے کہ وہ مؤکل کو فوری اور مناسب خدمات تک رسائی دلا سکتا ہے۔ اس نیٹ ورک کو وقتاً فوقتاً اپ ڈیٹ کرنا بھی ضروری ہے۔

کیس اسٹڈی: بروقت اور تاخیر سے ریفرل کے نتائج

پس منظر

ایک کالج میں دو طالب علم—عادل اور سلمان—دونوں ایک ہی وقت میں شدید ذہنی دباؤ کی علامات ظاہر کر رہے تھے۔ دونوں نے اپنے اپنے مشیر سے ملاقات کی۔

عادل کا معاملہ—بروقت ریفرل

عادل کے مشیر نے پہلی ہی نشست میں محسوس کیا کہ عادل کی علامات معمول کے ذہنی دباؤ سے زیادہ شدید ہیں۔ اس نے عادل کو تفصیل سے سمجھایا کہ اسے ایک ماہر نفسیاتی امراض سے ملنا چاہیے۔ عادل کی رضامندی سے فوری ریفرل کیا گیا۔ ماہر نے مناسب دوائیں تجویز کیں اور چند ہفتوں میں عادل کی کیفیت میں نمایاں بہتری آئی۔ مشیر نے اس دوران بھی عادل سے رابطہ برقرار رکھا۔

سلمان کا معاملہ—تاخیر سے ریفرل

سلمان کے مشیر نے سوچا کہ شاید مشاورت سے ہی بہتری آ جائے گی اور ریفرل کو ملتوی کرتے رہے۔ کئی ہفتوں کی مشاورت کے باوجود سلمان کی کیفیت بہتر نہ ہوئی بلکہ مزید خراب ہوتی گئی۔ بالآخر جب ریفرل کیا گیا تو بہت دیر ہو چکی تھی اور سلمان کو طویل علاج کی ضرورت پڑی۔

تجزیہ

اس کیس اسٹڈی سے واضح ہوتا ہے کہ بروقت ریفرل مؤکل کو غیر ضروری تکلیف اور طویل علاج سے بچا سکتا ہے۔ مشیر کو اپنی پیشہ ورانہ حدود کو پہچاننا اور بروقت فیصلہ کرنا ایک اہم ذمہ داری ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)
1۔ ریفرل کے عمل کے پانچ مراحل کو ترتیب سے بیان کریں؟ 2۔ ریفرل کے دوران مشاورتی تعلق کو برقرار رکھنا کیوں ضروری ہے؟ _____ _____

5.6 بحران مداخلت اور فوری نفسیاتی ابتدائی امداد

(Crisis Intervention and Immediate Psychological First Aid)

زندگی کے سفر میں بعض اوقات ایسے نازک اور مشکل لمحات آتے ہیں جب کوئی فرد اچانک کسی ایسی شدید ذہنی، جذباتی یا حالاتی مشکل کا شکار ہو جاتا ہے کہ اس کے نمٹنے کی روایتی صلاحیتیں اور وسائل ناکافی ثابت ہوتے ہیں۔ یہ غیر متوازن صورتحال "نفسیاتی بحران" کہلاتی ہے۔ ایسے حساس مواقع پر ایک مشیر کا بروقت، مدبرانہ اور ہمدردانہ ردعمل نہ صرف فرد کے ذہنی توازن کو بحال کرتا ہے بلکہ اکثر اوقات زندگی بچانے کا اہم ذریعہ بھی بنتا ہے۔ بحرانی مداخلت اور نفسیاتی ابتدائی امداد وہ پیشہ ورانہ مہارتیں ہیں جن کی بنیاد محض نظریاتی علم پر نہیں، بلکہ فوری فیصلہ سازی، گہری ہمدردی اور بلند درجے کی جذباتی پختگی پر استوار ہے۔

5.6.1 نفسیاتی بحران کے معنی، نوعیت اور اقسام

(Meaning, Nature and Types of Psychological Crisis)

نفسیاتی بحران ایک ایسی کیفیت ہے جس میں فرد کسی اچانک یا شدید واقعے کے نتیجے میں اپنے معمول کے توازن کو کھو دیتا ہے اور اپنے معمول کے وسائل اور مہارتوں سے اس کا مقابلہ کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے۔ نفسیاتی بحران عارضی ہوتا ہے لیکن اگر بروقت مداخلت نہ ہو تو یہ طویل المدت نفسیاتی مسائل کا سبب بن سکتا ہے۔

ماہرین نے نفسیاتی بحران کی تین بنیادی اقسام بیان کی ہیں۔

1. **حالاتی بحران (Situational Crisis):** حالاتی بحران کسی اچانک اور غیر متوقع واقعے کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے جیسے کسی عزیز کی موت، ملازمت کا چھوٹنا، قدرتی آفت، حادثہ یا طلاق۔ یہ واقعات فرد کی زندگی میں اچانک آتے ہیں اور اسے ذہنی و جذباتی طور پر بے توازن کر دیتے ہیں۔
2. **نشوونمائی بحران (Maturational Crisis):** نشوونمائی بحران زندگی کے فطری مراحل کے ساتھ آتا ہے جیسے بچپن سے جوانی کی طرف منتقلی، شادی، بچے کی پیدائش، بڑھاپا یا ریٹائرمنٹ۔ یہ بحران اس لیے پیدا ہوتا ہے کہ فرد نئے مرحلے کے تقاضوں سے نمٹنے کے لیے تیار نہیں ہوتا۔

3. **وجودی بحران (Existential Crisis):** وجودی بحران اس وقت پیدا ہوتا ہے جب فرد زندگی کے مقصد، معنی، اقدار یا اپنی شناخت کے بارے میں گہرے سوالات میں الجھ جاتا ہے۔ یہ بحران اکثر کسی بڑے نقصان یا زندگی کے اہم موڑ پر آتا ہے۔

5.6.2 نفسیاتی ابتدائی امداد کے اصول (Principles of Psychological First Aid)

نفسیاتی ابتدائی امداد وہ انسانی، معاون اور عملی مدد ہے جو بحران میں مبتلا افراد کو فوری طور پر فراہم کی جاتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت (WHO) اور بین الایجنسی مستقل کمیٹی (IASC) کے مشترکہ فریم ورک کے مطابق نفسیاتی ابتدائی امداد کے بنیادی اصول درج ذیل ہیں:

1. **دیکھنا (Look):** صورتحال کا جائزہ لیں، حفاظت کو یقینی بنائیں اور یہ دیکھیں کہ کسے فوری مدد کی ضرورت ہے۔
2. **سننا (Listen):** بحران میں مبتلا فرد کے قریب جائیں، اپنا تعارف کروائیں اور اسے سنیں۔ فیصلہ کن رویے سے گریز کریں اور اسے محسوس کرائیں کہ آپ اس کے ساتھ ہیں۔
3. **ربط قائم کرنا (Link):** فرد کو دستیاب وسائل، معلومات اور خدمات سے جوڑیں اور اسے اپنے پیاروں سے ملانے میں مدد کریں۔

یہ تین اصول نفسیاتی ابتدائی امداد کی بنیاد ہیں اور ہر مشیر کو انہیں عملی طور پر برتنے کی تربیت ہونی چاہیے۔

5.6.3 بحرانی مداخلت کے ماڈل اور مراحل (Models and Steps of Crisis Intervention)

بحرانی مداخلت کے لیے ماہرین نے مختلف ماڈل پیش کیے ہیں۔ ذیل میں بحران مداخلت سے نمٹنے کے لیے دو اہم ماڈل اور ان کے مراحل کو بیان کیا گیا ہے۔

ABC ماڈل:

بحرانی مداخلت (Crisis Intervention) کا ABC ماڈل، جو عموماً صورتحال کو سنبھالنے اور مقابلہ کرنے کی صلاحیتوں (Coping Mechanisms) کو بہتر بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، 1968 میں جونز (Jones) کے کام کی بنیاد پر تیار کیا گیا تھا۔ بعد ازاں 1986 میں مولین (Moline) نے اس میں بہتری لائی اور 2012 میں کنیل (Kanel) نے اسے مزید مقبول بنایا۔ یہ ماڈل موکلین کو بحران کی بنیادی وجوہات تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے اور تین مراحل کے ذریعے حالات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔ ماڈل کے مراحل درج ذیل ہیں:

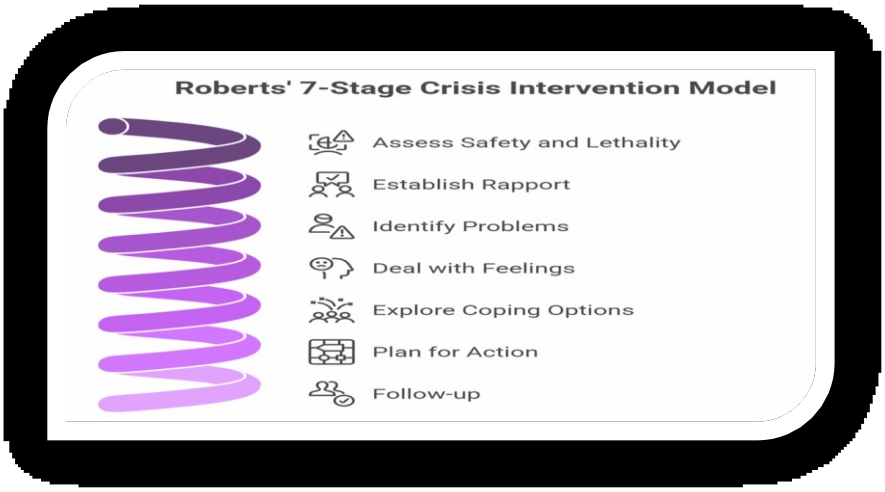
1. پہلا مرحلہ رابطہ اور مشغولیت (Achieving Contact) ہے جس میں مشیر بحران میں مبتلا فرد سے رابطہ قائم کرتا ہے اور اسے محفوظ اور قبول کیا ہوا محسوس کراتا ہے۔
2. دوسرا مرحلہ مسئلے کی نشاندہی (Boiling the Problem Down) ہے جس میں مشیر فرد کی مدد سے بحران کی بنیادی وجہ کو سمجھتا ہے۔
3. تیسرا مرحلہ نمٹنے کی صلاحیت (Coping) ہے جس میں مشیر فرد کو نمٹنے کی مہارتیں اور وسائل فراہم کرتا ہے۔

رابرٹس کا سات مرحلوں کا بحرانی ماڈل(Roberts' Seven-Stage Crisis Intervention Model-SSCIM)

رابرٹس کا سات مرحلوں کا بحرانی مداخلت کا ماڈل ایک منظم اور جامع طریقہ کار ہے جو خاص طور پر شدید جذباتی تناؤ یا صدمے کا شکار افراد کی مدد کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔ البرٹ رابرٹس(Albert Roberts)کا1991 میں تیار کردہ یہ ماڈل بحرانی صورتحال میں فوری مداخلت اور استحکام کے لیے ایک بہترین روڈ میپ فراہم کرتا ہے۔ یہ ماڈل نہ صرف موجودہ خطرے کو کم کرتا ہے بلکہ موکل کو بتدریج بحالی کی طرف لے جاتا ہے۔ اس کے سات مراحل درج ذیل ہیں:

1. **خطرہ اور نفسیاتی جائزہ (Assess safety and Lethality):** سب سے پہلے موکل کی حفاظت کا جائزہ لیا جاتا ہے تاکہ کسی بھی ممکنہ خودکشی یا جان لیوا خطرے کی نشاندہی کی جاسکے۔
2. **رابطہ اور تال میل (Establish Rapport):** مشیر موکل کے ساتھ ہمدردانہ تعلق قائم کرتا ہے تاکہ وہ خود کو محفوظ اور معتبر محسوس کرے۔
3. **مسائل کی شناخت (Identify Problems):** اس مرحلے میں ان بنیادی عوامل کی نشاندہی کی جاتی ہے جنہوں نے بحران کو جنم دیا، تاکہ ترجیحی بنیادوں پر ان کا حل نکالا جائے۔
4. **جذبات سے نمٹنا (Deal with Feelings):** موکل کو اپنے جذبات اور احساسات کا اظہار کرنے کا موقع دیا جاتا ہے تاکہ وہ ذہنی دباؤ سے ریلیف حاصل کر سکے۔
5. **متبادل حل تلاش کرنا (Explore Coping Options):** مشیر اور موکل مل کر موجودہ مسئلے کے ممکنہ اور عملی حل تلاش کرتے ہیں۔
6. **عملی منصوبہ بندی (Plan for Action):** اس مرحلے میں بحران سے نکلنے کے لیے ایک ٹھوس منصوبہ تیار کیا جاتا ہے اور اس پر عمل درآمد شروع کیا جاتا ہے۔
7. **فالو اپ (Follow-up):** آخری مرحلے میں موکل کی پیش رفت کا جائزہ لیا جاتا ہے تاکہ طویل مدتی استحکام کو یقینی بنایا جاسکے۔

مختصر یہ کہ رابرٹس کا ماڈل ایک مرحلہ وار گائیڈ ہے جو موکل کو فوری اضطراب سے نکال کر دوبارہ کنٹرول حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ ماڈل اپنی منطقی ترتیب کی وجہ سے ہنگامی حالات میں انتہائی موثر ثابت ہوتا ہے۔



Source: https://videolab.eu/calming-and-reassuring-an-anxious-patient/

5.6.4 بحرانی حالات میں مشیر کی خود نگہداشت

(Self-Care for Counsellors Dealing with Crisis Situations)

بحران مداخلت ایک انتہائی جذباتی اور ذہنی طور پر تھکا دینے والا عمل ہے۔ مشیر جو مسلسل بحرانی صورتحال میں کام کرتا ہے وہ خود بھی ثانوی صدمے یا جذباتی تھکاوٹ کا شکار ہو سکتا ہے۔ لہٰذا مشیر کی اپنی ذہنی صحت کی نگہداشت بھی اتنی ہی ضروری ہے جتنی مؤکل کی۔ مشیر کی خود نگہداشت کے لیے ضروری ہے کہ وہ باقاعدگی سے نگرانی حاصل کرے جس میں وہ اپنے تجربات اور جذبات کو کسی سینئر ماہر کے ساتھ شیئر کر سکے۔ اپنے ساتھیوں کے ساتھ ہم مرتبہ معاونت (Peer Support) بھی انتہائی مفید ہے۔ اس کے علاوہ مشیر کو اپنی جسمانی صحت، نیند اور آرام پر بھی توجہ دینی چاہیے اور اپنی ذاتی زندگی اور پیشہ ورانہ زندگی کے درمیان واضح حدود قائم کرنی چاہئیں۔

شدید پریشانی میں مبتلا طالب علم کے ساتھ مشیر کا ردعمل

صورتحال

ایک یونیورسٹی مشیر عمران کو ان کے دفتر میں بلایا گیا کہ ہاسٹل میں ایک طالب علم زید انتہائی پریشان حال ہے اور کمرے سے نکلنے سے انکار کر رہا ہے۔ عمران جب زید کے کمرے میں پہنچے تو دیکھا کہ زید فرش پر بیٹھا ہے، آنکھیں سرخ ہیں اور وہ بار بار کہہ رہا ہے کہ "سب ختم ہو گیا۔"

مشیر کا ردعمل

عمران نے پہلے صورتحال کا جائزہ لیا اور یہ یقینی بنایا کہ ماحول محفوظ ہے۔ پھر وہ آہستہ سے زید کے قریب بیٹھ گئے اور نرم آواز میں کہا "زید، میں عمران ہوں۔ میں یہاں آپ کے ساتھ ہوں۔" انہوں نے زید پر کوئی سوال نہیں تھوپا بلکہ خاموشی سے اس کے ساتھ رہے۔ کچھ دیر بعد جب زید نے بات کرنی شروع کی تو معلوم ہوا کہ اس کے والد کا انتقال ہو گیا ہے اور اسے گھر والوں کو اطلاع دینے کا خوف ہے۔ عمران نے زید کو سنا، اس کے جذبات کا اعتراف کیا اور آہستہ آہستہ اسے گھر فون کرنے میں مدد کی اور اسے یونیورسٹی کی طبی سہولیات سے جوڑا۔

تجزیہ

عمران نے بحران مداخلت کے بنیادی اصولوں پر عمل کیا– انہوں نے پہلے حفاظت کو یقینی بنایا، پھر ہم آہنگی قائم کی، مؤکل کو سنا اور آخر میں عملی مدد فراہم کی۔ انہوں نے جلد بازی نہیں کی اور مؤکل کو اپنی رفتار سے بات کرنے کا موقع دیا۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔نفسیاتی بحران کی تین اقسام کو مثالوں کے ساتھ بیان کریں۔

2۔ABC ماڈل کے تین مراحل کیا ہیں؟ ہر مرحلے کو ایک مثال سے واضح کریں۔

_____

_____

5.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ذہنی صحت کی معاونت میں مشیروں کے کردار اور ذمہ داریوں کے مختلف پہلوؤں کا تفصیلی مطالعہ پیش کیا گیا۔ ابتدا میں ذہنی صحت کے فروغ میں مشیر کی احتیاطی، علاجی، انفرادی، اجتماعی اور اخلاقی ذمہ داریوں کو واضح کیا گیا۔ اس کے بعد مؤکلین میں ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی علامات کی بروقت شناخت، ان کی اہمیت اور مؤثر مداخلت کے طریقوں پر گفتگو کی گئی۔ مزید برآں ہمدردی، فعال سماعت، غیر زبانی ابلاغ اور کارل راجرز کے شخص مرکوز نظریے کی روشنی میں مؤثر مشاورتی تعلق کی اہمیت کو بیان کیا گیا۔

اکائی میں خصوصی ذہنی صحت کے ماہرین کو ریفرل کی ضرورت، اس کے مراحل اور اخلاقی اصولوں پر بھی روشنی ڈالی گئی۔ آخر میں بحران مداخلت، فوری نفسیاتی ابتدائی امداد، ABC ماڈل اور رابرٹس کے سات مرحلوں کے ماڈل کا تعارف پیش کیا گیا اور بحرانی حالات میں مشیر کی خود نگہداشت کی اہمیت کو واضح کیا گیا۔ مجموعی طور پر یہ اکائی اس بات کو اجاگر کرتی ہے کہ ایک مؤثر مشیر پیشہ ورانہ مہارت، ہمدردانہ رویّے اور بروقت مداخلت کے ذریعے مؤکلین کی ذہنی اور جذباتی فلاح و بہبود میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

5.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کے اختتام پر ہم نے درج ذیل معلومات اور مہارتیں حاصل کیں:

- ذہنی صحت کے فروغ کا مفہوم، دائرہ کار اور اس میں مشیر کی احتیاطی، علاجی، انفرادی، اجتماعی اور اخلاقی ذمہ داریوں کو سمجھنا۔
- مؤکلین میں ذہنی صحت کے مسائل کی رویاتی، جذباتی، ذہنی اور جسمانی ابتدائی علامات کی شناخت کرنا اور ابتدائی شناخت میں حائل رکاوٹوں کو پہچاننا۔
- مشاورت میں ہمدردی اور فعال سماعت کی اہمیت کو سمجھنا، ہمدردی اور رحم دلی کے فرق کو جاننا اور کارل راجرز کے شخص مرکوز نظریے کی بنیادی شرائط کو اپنی مشاورتی مشق میں لاگو کرنا۔
- ریفرل کی ضرورت کو پہچاننا، مختلف ذہنی صحت کے ماہرین کے کردار کو سمجھنا اور ریفرل کے عمل کو اخلاقی اصولوں کے مطابق انجام دینا۔

- نفسیاتی بحران کی اقسام کو پہچاننا، فوری نفسیاتی ابتدائی امداد کے اصولوں پر عمل کرنا اور بحرانی صورتحال میں مؤثر مداخلت کرنا۔

5.9 فرہنگ (Glossary)

اصطلاح	معنی
ذہنی صحت (Mental Health)	ایک ایسی کیفیت جس میں فرد اپنی صلاحیتوں کو پہچانتا ہے، زندگی کے دباؤ کا متوازن انداز میں سامنا کرتا ہے اور اپنے معاشرے میں مثبت کردار ادا کرتا ہے۔
احتیاطی مداخلت (Preventive Intervention)	ذہنی مسائل کو پیدا ہونے سے پہلے روکنے کے اقدامات۔
علاجی مداخلت (Curative Intervention)	موجودہ ذہنی مسائل کے علاج اور بحالی کے لیے کیے جانے والے اقدامات۔
ہمدردی (Empathy)	مؤکل کے جذبات اور تجربات کو اس کے نقطہ نظر سے سمجھنے کی صلاحیت۔
رحم دلی (Sympathy)	مؤکل کی تکلیف کو باہر سے دیکھ کر افسوس کا اظہار کرنا۔
غیر مشروط قبولیت (Unconditional Positive Regard)	مؤکل کو بغیر کسی شرط کے قبول کرنا۔
عدم ضرر (Non-Maleficence)	مشیر کا یہ اخلاقی فریضہ کہ وہ اپنے کسی عمل سے مؤکل کو نقصان نہ پہنچائے۔
ریفرل (Referral)	مؤکل کو کسی مناسب ماہر یا خدمت کے پاس بھیجنے کا منظم عمل۔
بحران مداخلت (Crisis Intervention)	بحران میں مبتلا فرد کی فوری اور منظم مدد کا عمل۔
نفسیاتی مداخلت (Psychological Crisis)	ایک ایسی کیفیت جس میں فرد اپنے معمول کے توازن کو کھو دیتا ہے اور اپنے معمول کے وسائل سے صورتحال سے نمٹنے میں ناکام ہو جاتا ہے۔

5.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سولات(Objective Answer Type Questions)

1. عالمی ادارہ صحت کے مطابق ذہنی صحت سے کیا مراد ہے؟

(الف)ذہنی بیماریوں کی غیر موجودگی (ب)فرد کی مجموعی نفسیاتی فلاح و بہبود

(ج)صرف جسمانی صحت کا برقرار رہنا (د)ادویات کے ذریعے ذہنی سکون حاصل کرنا

2. احتیاطی مداخلت کی ثانوی سطح میں مشیر کس کے ساتھ کام کرتا ہے؟

(الف)عام آبادی کے ساتھ

(ب)ان افراد کے ساتھ جن میں ذہنی مسائل کی ابتدائی علامات ظاہر ہونے لگی ہوں

(ج)صرف ان افراد کے ساتھ جو شدید ذہنی مرض میں مبتلا ہوں

(د)صرف بچوں کے ساتھ

3. رازداری کے اصول کی حد کب پار کی جاسکتی ہے؟

(الف)جب مؤکل کا کوئی رشتہ دار معلومات مانگے (ب)جب مشیر کا دل چاہے

(ج)جب مؤکل یا کسی دوسرے کی جان کو واضح خطرہ ہو (د)جب مشاورت کا پہلا سیشن ہو

4. PHQ-9 کس مقصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے؟

(الف)اضطراب کی شدت ناپنے کے لیے (ب)ذہنی دباؤ کی علامات اور شدت ناپنے کے لیے

(ج)یادداشت کی جانچ کے لیے (د)شخصیت کی پیمائش کے لیے

5. ہمدردی اور رحم دلی میں بنیادی فرق کیا ہے؟

(الف)رحم دلی میں مشیر مؤکل کے ساتھ اس کی تکلیف میں شریک ہوتا ہے

(ب)ہمدردی میں مشیر مؤکل کی تکلیف کو باہر سے دیکھ کر افسوس کرتا ہے

(ج)ہمدردی میں مشیر مؤکل کی دنیا میں داخل ہو کر اسے اس کے نقطہ نظر سے سمجھتا ہے

(د)ان دونوں میں کوئی فرق نہیں

6. کارل راجرز کے شخص مرکوز نظریے کی بنیادی شرائط کون سی ہیں؟

(الف) تشخیص، علاج اور ریفرل (ب)غیر مشروط قبولیت، صداقت اور ہمدردانہ سمجھ

(ج)رازداری، عدم ضرر اور باخبر رضامندی (د)مشاورت، تربیت اور آگاہی

7. ریفرل کس صورت میں ناگزیر ہو جاتا ہے؟

(الف) جب مؤکل پہلی بار مشیر سے ملے

(ب) جب مؤکل کو دوائیوں کی ضرورت ہو یا مسئلہ مشیر کی پیشہ ورانہ حدود سے باہر ہو

(ج) جب مشیر تھکا ہوا ہو

(د) جب مؤکل کا مسئلہ معمولی ہو

8. نفسیاتی بحران کی کون سی قسم زندگی کے فطری مراحل جیسے شادی یا ریٹائرمنٹ سے جڑی ہوتی ہے؟

(الف) حالاتی بحران (ب) وجودی بحران

(ج) نشوونمائی بحران (د) اعصابی بحران

9. نفسیاتی ابتدائی امداد کے WHO فریم ورک کے مطابق تین بنیادی اصول کون سے ہیں؟

(الف) تشخیص، علاج اور بحالی (ب) دیکھنا، سننا اور ربط قائم کرنا

(ج) ریفرل، مشاورت اور دوائیں (د) مشاہدہ، تجزیہ اور رپورٹ

10. بحرانی حالات میں کام کرنے والے مشیر کو خود نگہداشت کی ضرورت کیوں ہے؟

(الف) تاکہ وہ زیادہ تنخواہ مانگ سکے

(ب) کیونکہ مسلسل بحرانی کام سے مشیر خود ثانوی صدمے یا جذباتی تھکاوٹ کا شکار ہو سکتا ہے

(ج) کیونکہ قانون اس کا تقاضا کرتا ہے (د) تاکہ وہ مؤکل سے دوری برقرار رکھ سکے

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. ذہنی صحت کے فروغ کی تین سطحوں—انفرادی، خاندانی اور معاشرتی میں سے کسی ایک کو مثال سے واضح کریں۔
2. رازداری کے اصول کی کوئی دو حدود بیان کریں۔
3. ذہنی صحت کے مسائل کی رویاتی اور جذباتی انتباہی علامات میں کیا فرق ہے؟
4. GAD-7 اور PHQ-9 کیا ہیں اور انہیں کس مقصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے؟
5. بنیادی اور اعلیٰ ہمدردی میں کیا فرق ہے؟
6. فعال سماعت کی کوئی دو رکاوٹیں بیان کریں۔
7. ریفرل کس صورت میں ناگزیر ہو جاتا ہے؟ کوئی دو صورتیں بیان کریں۔
8. ماہر نفسیاتی امراض اور طبی ماہر نفسیات کے کردار میں کیا فرق ہے؟
9. نفسیاتی بحران کی تین اقسام کے نام اور مختصر تعریف لکھیں۔
10. بحران مداخلت میں مشیر کی خود نگہداشت کیوں ضروری ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1. ذہنی صحت کے فروغ میں مشیر کی احتیاطی اور علاجی ذمہ داریوں کو تفصیل سے بیان کریں اور واضح کریں کہ یہ دونوں ایک دوسرے کی تکمیل کس طرح کرتی ہیں۔
2. مؤکلین میں ذہنی صحت کے مسائل کی ابتدائی شناخت کی اہمیت بیان کریں اور ان رکاوٹوں کا تجزیہ کریں جو اس عمل کو مشکل بناتی ہیں۔
3. کارل راجرز کے شخص مرکوز نظریے کی روشنی میں ہمدردی اور فعال سماعت کی اہمیت کو واضح کریں اور ہمدردی اور رحم دلی کا موازنہ کریں۔
4. ریفرل کے عمل کے مراحل کو ترتیب سے بیان کریں اور واضح کریں کہ ریفرل کے دوران مشاورتی تعلق کو برقرار رکھنا کیوں ضروری ہے۔
5. نفسیاتی ابتدائی امداد کے اصولوں اور بحران مداخلت کے مراحل کو تفصیل سے بیان کریں اور خودکشی کے خطرے کی صورت میں محفوظ گفتگو کے اصولوں کی وضاحت کریں۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جواب	ب	ب	ج	ب	ج	ب	ب	ج	ب	ب

5.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.
2. Nelson-Jones, R. (2015). Theory and Practice of Counselling and Therapy (6th ed.). SAGE Publications.
3. Gladding, S. T. (2018). Counselling: A Comprehensive Profession (8th ed.). Pearson.
4. WHO & IASC (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva.
5. World Health Organization (2013). Mental Health Action Plan 2013–2020. WHO Press, Geneva.
6. World Health Organization (2012). Psychological First Aid: Guide for Field Workers.

WHO Press, Geneva.

7. National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS) (2020). Mental Health Care Act 2017: A Resource Book. NIMHANS, Bengaluru.

اکائی 6: ذہنی صحت کے لیے نفسیاتی معالجات

(Psychological Therapies for Mental Health)

اکائی کے اجزاء:

6.0 تمہید(Introduction)

6.1 مقاصد(Objectives)

6.2 علمی رویاتی معالجہ اور اس کا اطلاق(Cognitive-Behavioural Therapy (CBT) and Its Application)

6.2.1 علمی رویاتی معالجہ کا مفہوم(Concept of CBT)

6.2.2 علمی رویاتی معالجہ کے بنیادی اصول(Core Principles of CBT)

6.2.3 منفی سوچ کے نمونوں کی شناخت اور اصلاح (Identifying and Restructuring Negative Patterns)

6.2.4 مشاورت میں علمی رویاتی معالجہ کا عملی اطلاق (Practical Application of CBT in Counselling)

6.3 جذباتی مسائل کے حل کے لیے نفسیاتی حرکی معالجہ

(Psychodynamic Therapy for Addressing Emotional Issues)

6.3.1 نفسیاتی حرکی معالجہ کا مفہوم اور تاریخی پس منظر

(Concept and Historical Background of Psychodynamic Therapy)

6.3.2 لاشعور، دفاعی طریقہ کار اور جذباتی مسائل

(Unconscious, Defence Mechanisms and Emotional Issues)

6.3.3 مشاورت میں نفسیاتی حرکی معالجہ کا اطلاق

(Application of Psychodynamic Therapy in Counselling)

6.4 تناؤ اور اضطراب کے انتظام کے لیے ذہن سازی پر مبنی معالجہ

(Mindfulness-Based Therapy for Stress and Anxiety Management)

6.4.1 ذہن سازی کا مفہوم(Concept of Mindfulness)

6.4.2 ذہن سازی کے بنیادی اصول(Principles of Mindfulness)

6.4.3 غی ذہن سازی پر مبنی تناؤ میں کمی کا طریقہ (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR)

6.4.4 مشاورت میں ذہن سازی کی عملی تکنیکیں(Practical Mindfulness Techniques in Counselling)
6.5 گروہی معالجہ اور ہم مرتبہ معاونتی مداخلت(Group Therapy and Peer Support Interventions)
6.5.1 گروہی معالجہ کا مفہوم(Concept of Group Therapy)
6.5.2 گروہی معالجہ کے اقسام(Types of Group Therapy)
6.5.3 گروہی معالجہ کے اصول(Principles of Group Therapy)
6.5.4 گروہی معالجہ کے فوائد اور حدود(Benefits and Limitations of Group Therapy)
6.5.5 ہم مرتبہ معاونت کا کردار اور اہمیت (Role and Importance of Peer Support)
6.6 دوائیں اور معالجہ: ذہنی صحت کے معالجہ میں ماہر نفسیاتی امراض کا کردار
(Medication and Therapy: The Role of Psychiatrists in Mental Health Treatment)
6.6.1 ذہنی صحت کے معالجہ میں دوائیوں کا کردار(Role of Medication in Mental Health Treatment)
6.6.2 نفسیاتی معالجہ اور دوائیوں کا مشترکہ استعمال(Combined Use of Psychotherapy and Medication)
6.6.3 مشیر اور ماہر نفسیاتی امراض کے درمیان تعاون
(Collaboration between Counsellor and Psychiatrist)
6.7 خلاصہ(Summary)
6.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)
6.9 فرہنگ(Glossary)
6.10 نمونی امتحانی سوالات(Model Examination Questions)
6.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

6.0 تمہید (Introduction)

انسانی ذہن نہایت حساس ہوتا ہے جو زندگی کے مختلف تجربات، دباؤ اور مشکلات سے متاثر ہوتا رہتا ہے۔ جب یہ اثرات اتنے گہرے ہو جائیں کہ فرد کی روزمرہ زندگی، تعلقات اور کارکردگی متاثر ہونے لگے تو محض حوصلہ افزائی یا ہمدردی کافی نہیں رہتی بلکہ منظم اور سائنسی بنیادوں پر استوار نفسیاتی معالجہ کی ضرورت پڑتی ہے۔ نفسیاتی معالجہ وہ پیشہ ورانہ عمل ہے جس میں تربیت یافتہ ماہرین مخصوص نظریاتی بنیادوں اور عملی تکنیکوں کے ذریعے افراد کی ذہنی، جذباتی اور رویاتی مشکلات کو دور کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

گزشتہ اکائی میں ہم نے ذہنی صحت کی معاونت میں مشیروں کے کردار کا مطالعہ کیا۔ ہم نے جانا کہ مشیر کس طرح ذہنی صحت کو فروغ دیتا ہے، ابتدائی علامات کو پہچانتا ہے، ہمدردی اور فعال سماعت کے ذریعے مؤکل سے تعلق قائم کرتا ہے، بروقت ریفرل کرتا ہے اور

بحرانی لمحات میں فوری مدد فراہم کرتا ہے۔ اس اکائی میں ہم ایک قدم آگے بڑھیں گے اور ان مخصوص نفسیاتی معالجہ ی طریقوں کا مطالعہ کریں گے جو ذہنی صحت کے مسائل سے نمٹنے کے لیے دنیا بھر میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

اس اکائی میں پانچ اہم نفسیاتی معالجی طریقوں کا احاطہ کیا گیا ہے۔ علمی رویاتی معالجہ ان منفی سوچ کے نمونوں کو تبدیل کرنے پر توجہ دیتا ہے جو جذباتی تکلیف کا سبب بنتے ہیں۔ نفسیاتی حرکی معالجہ لاشعوری جذبات اور ماضی کے تجربات کو سمجھ کر جذباتی مسائل کو حل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ذہن سازی پر مبنی معالجہ فرد کو حال کے لمحے میں جینے اور تناؤ و اضطراب سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔ گروہی معالجہ اور ہم مرتبہ معاونت اجتماعی طاقت اور باہمی سہارے کو معالجہ ی ذریعہ بناتے ہیں۔ اور آخر میں ہم دوائیوں اور نفسیاتی معالجہ کے مشترکہ استعمال اور اس میں ماہر نفسیاتی امراض کے کردار کو سمجھیں گے۔

یہ اکائی رہنمائی و مشاورت کے طلبہ کو نہ صرف ان معالجہ ی طریقوں سے نظری طور پر روشناس کرائے گی بلکہ انہیں یہ سمجھنے میں بھی مدد فراہم کرے گی کہ ایک مشیر اپنی مشاورتی مشق میں ان طریقوں کو کس طرح استعمال کر سکتا ہے اور ضرورت پڑنے پر مؤکل کو مناسب معالجی خدمت تک کس طرح رسائی دلا سکتا ہے۔

6.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعے کے بعد آپ قابل ہوں گے کہ:

- علمی رویاتی معالجہ کے اصولوں، تکنیکوں اور منفی سوچ کی اصلاح کے عمل کو سمجھ سکیں۔
- نفسیاتی حرکی معالجہ کے بنیادی تصورات اور جذباتی مسائل کے حل میں اس کی افادیت کو بیان کر سکیں۔
- ذہن سازی کے اصولوں اور تناؤ و اضطراب کے انتظام میں اس کے عملی استعمال کو جان سکیں۔
- گروہی معالجہ اور ہم مرتبہ معاونت کی اہمیت، فوائد اور حدود کو واضح کر سکیں۔
- ذہنی صحت کے معالجہ میں نفسیاتی معالجہ اور دوائیوں کے باہمی تعلق کو سمجھ سکیں۔
- مشیر اور ماہرِ نفسیاتی امراض کے درمیان پیشہ ورانہ تعاون کی ضرورت کو بیان کر سکیں۔

6.2 علمی روّاتی معالجہ اور اس کا اطلاق

(Cognitive-Behavioural Therapy (CBT) and Its Application)

ذہنی صحت کے معالجہ کے جدید طریقوں میں علمی رویاتی معالجہ سب سے زیادہ تحقیق شدہ، مؤثر اور وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والا طریقہ ہے۔ اس کی بنیاد اس سادہ لیکن گہرے تصور پر ہے کہ ہمارے جذبات اور رویے براہِ راست ہماری سوچ سے جڑے ہوتے ہیں۔ جب ہماری سوچ منفی، غیر حقیقی یا مسخ شدہ ہو تو ہمارے جذبات اور رویے بھی اسی کے مطابق متاثر ہوتے ہیں۔ علمی رویاتی معالجہ اس سوچ کو پہچاننے، پرکھنے اور تبدیل کرنے کا منظم طریقہ فراہم کرتا ہے۔ گزشتہ اکائی میں ہم نے جانا کہ مشیر ابتدائی علامات کو کیسے پہچانتا ہے، اس

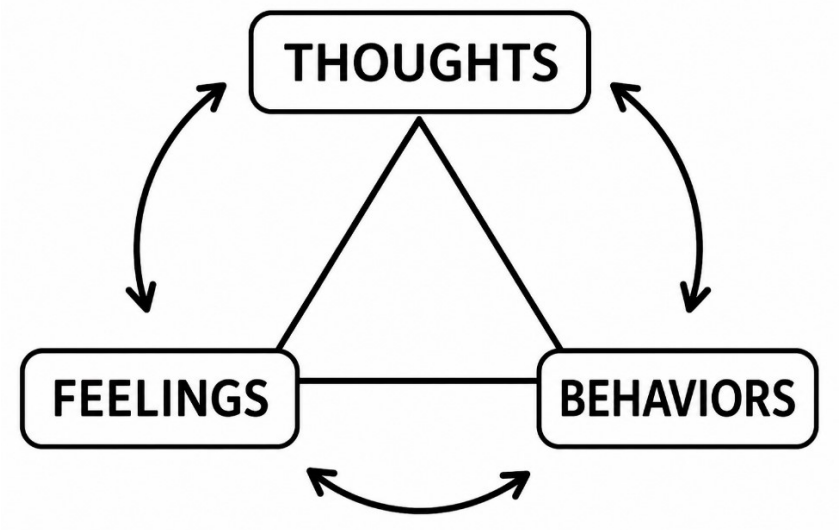
اکائی میں ہم دیکھیں گے کہ ان علامات کے پیچھے موجود سوچ کے نمونوں کو کس طرح تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

6.2.1 علمی رویاتی معالجہ کا مفہوم (Concept of CBT)

علمی رویاتی معالجہ ایک مختصر المدت معالجہی طریقہ ہے جو امریکی ماہر نفسیات آرون ٹی۔بیک(Aaron T. Beck)نے 1960 کی دہائی میں تیار کیا۔ بیک نے مشاہدہ کیا کہ ذہنی دباؤ میں مبتلا افراد کے ذہن میں خود بخود منفی خیالات آتے ہیں جو حقیقت سے مطابقت نہیں رکھتے لیکن فرد انہیں سچ مان لیتا ہے۔ انہوں نے ان خیالات کو خودکار منفی خیالات کا نام دیا اور ان کی اصلاح کے لیے علمی رویاتی معالجہ کا طریقہ وضع کیا۔

علمی رویاتی معالجہ کی بنیاد ایک سہ رخی ماڈل(Triangular Mode)پر ہے جسے علمی مثلث(Triangle Cognitive)کہا جاتا ہے۔ اس ماڈل کے مطابق سوچ، جذبات اور رویے تینوں ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ منفی سوچ منفی جذبات پیدا کرتی ہے جو منفی رویے کا سبب بنتے ہیں اور یہ منفی رویے پھر منفی سوچ کو مزید تقویت دیتے ہیں۔ علمی رویاتی معالجہ اس چکر کو توڑنے کی کوشش کرتا ہے۔

Fig.1: CBT Triangle



Source: https://www.anxiousminds.co.uk/cbt-triangle/

6.2.2 علمی رویاتی معالجہ کے بنیادی اصول (Core Principles of CBT)

علمی رویاتی معالجہ کے بنیادی اصول درج ذیل ہیں۔

1. **سوچ، جذبات اور رویے کا باہمی تعلق**(Interconnection of Thoughts, Feelings and Behaviours): علمی رویاتی معالجہ اس اصول پر قائم ہے کہ واقعات خود ہمارے جذبات کا تعین نہیں کرتے بلکہ ان واقعات کے بارے میں ہماری سوچ ہمارے جذبات کو متاثر کرتی ہے۔
2. **حال پر توجہ**(Focus on the Present): علمی رویاتی معالجہ ماضی کے بجائے حال کے مسائل اور موجودہ سوچ کے نمونوں پر

توجہ مرکوز کرتا ہے۔

3. **باہمی تعاون**(Collaborative Approach): علمی رویاتی معالجہ میں مشیر اور مؤکل مل کر مسائل کی نشاندہی اور حل کی طرف کام کرتے ہیں۔ مشیر ایک رہنما کی حیثیت سے مؤکل کو سوچنے پر مجبور کرتا ہے نہ کہ اسے جوابات بتاتا ہے۔
4. **گھریلو مشقیں**(Homework Assignments): علمی رویاتی معالجہ میں مشاورتی نشستوں کے درمیان مؤکل کو گھریلو مشقیں دی جاتی ہیں تاکہ وہ سیکھی ہوئی مہارتوں کو روزمرہ زندگی میں لاگو کر سکے۔

6.2.3 منفی سوچ کے نمونوں کی شناخت اور اصلاح(Identifying and Restructuring Negative Patterns)

علمی رویاتی معالجہ کا مرکزی عمل منفی سوچ کے نمونوں کی شناخت اور ان کی اصلاح پر مشتمل ہے۔ ان منفی سوچ کے نمونوں کو علمی مسخ کاری کہا جاتا ہے۔ یہ وہ غلط سوچ کے طریقے ہیں جو فرد حقیقت کو سمجھنے کے لیے استعمال کرتا ہے لیکن یہ طریقے حقیقت کو مسخ کر دیتے ہیں۔

عام علمی مسخ کاریوں میں درج ذیل شامل ہیں:

- **سب یا کچھ نہیں کی سوچ**(All or Nothing Thinking): فرد ہر چیز کو یا تو بالکل اچھا یا بالکل برا سمجھتا ہے۔ مثلاً "اگر میں امتحان میں اول مقام حاصل نہیں کر سکا تو میں بالکل ناکام ہوں۔"
- **حد سے زیادہ عمومیت**(Overgeneralization): ایک برے تجربے کی بنیاد پر فرد یہ نتیجہ نکالتا ہے کہ ہمیشہ ایسا ہی ہو گا۔ مثلاً "ایک بار ناکام ہوا تو ہمیشہ ناکام ہی رہوں گا۔"
- **ذہن خوانی**(Mind Reading): فرد بغیر کسی ثبوت کے یہ سمجھ لیتا ہے کہ دوسرے اس کے بارے میں کیا سوچ رہے ہیں۔ مثلاً "سب مجھے بیکار سمجھتے ہیں۔"
- **تباہ کاری**(Catastrophizing): فرد ہر صورتحال میں بدترین نتیجے کی توقع رکھتا ہے۔ مثلاً "یہ امتحان ضرور خراب ہو گا اور پھر میری زندگی برباد ہو جائے گی۔"
- **جذباتی استدلال**(Emotional Reasoning): فرد اپنے جذبات کو حقیقت کا ثبوت سمجھتا ہے۔ مثلاً "مجھے ڈر لگ رہا ہے اس لیے ضرور کوئی خطرہ ہے۔"

منفی سوچ کی اصلاح کا طریقہ(Cognitive Restructuring):

منفی سوچ کی اصلاح کے لیے علمی رویاتی معالجہ میں ایک منظم عمل اپنایا جاتا ہے۔ پہلے مرحلے میں مشیر مؤکل کو اپنے خودکار منفی خیالات کو پہچاننے میں مدد کرتا ہے۔ دوسرے مرحلے میں مشیر مؤکل سے ان خیالات کے حق اور خلاف میں شواہد تلاش کرواتا ہے۔ تیسرے مرحلے میں مشیر مؤکل کی مدد سے ان منفی خیالات کو زیادہ متوازن اور حقیقت پسندانہ خیالات سے بدلتا ہے۔ یہ عمل علمی تنظیم نو کہلاتا ہے۔

مثلاً ایک ملازم جسے دفتر میں ساتھیوں نے کسی گفتگو میں شامل نہیں کیا، وہ فوراً سوچتا ہے "سب مجھ سے نفرت کرتے ہیں، میں اس دفتر میں بالکل اکیلا ہوں۔" مشیر اس سے پوچھتا ہے "کیا اس سے پہلے کبھی ساتھیوں نے آپ کو گفتگو میں شامل کیا؟ کیا اس بات کا کوئی اور سبب بھی ہو سکتا ہے جیسے وہ کسی ذاتی معاملے پر بات کر رہے ہوں؟" اس سوال سازی کے ذریعے مؤکل خود اپنی سوچ کو پرکھتا ہے اور اس نتیجے پر پہنچتا ہے "شاید وہ کسی اور موضوع پر بات کر رہے تھے، یہ ضروری نہیں کہ وہ مجھ سے نفرت کرتے ہوں۔"

6.2.4 مشاورت میں علمی رویاتی معالجہ کا عملی اطلاق (Practical Application of CBT in Counselling)

مشاورت میں علمی رویاتی معالجہ کا عملی اطلاق کئی مراحل کے ذریعے انجام پاتا ہے، جن کی تفصیل درج ذیل ہے:

- **پہلا مرحلہ – تشخیص اور ہدف سازی** (Assessment and Goal Setting): مشیر مؤکل کے ساتھ مل کر مسائل کی نشاندہی کرتا ہے اور مشاورت کے واضح اہداف مقرر کرتا ہے۔ یہ اہداف مخصوص، قابل پیمائش اور قابل حصول ہونے چاہئیں۔
- **دوسرا مرحلہ – علمی تنظیم نو** (Cognitive Restructuring): مشیر مؤکل کو منفی سوچ کے نمونوں کی شناخت اور ان کی اصلاح کے طریقے سکھاتا ہے جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے۔
- **تیسرا مرحلہ – رویاتی تکنیکیں** (Behavioral Techniques): علمی تنظیم نو کے ساتھ ساتھ مشیر رویاتی تکنیکیں بھی استعمال کرتا ہے جیسے سرگرمیوں کا نظام الاوقات، بتدریج نمائش اور رویاتی تجربات۔ یہ تکنیکیں مؤکل کو خوف اور گریز کے چکر سے نکالنے میں مدد دیتی ہیں۔
- **چوتھا مرحلہ – مہارتوں کی تعمیر** (Skills Building): مشیر مؤکل کو مسئلہ حل کرنے، وقت کے انتظام اور تناؤ سے نمٹنے کی عملی مہارتیں سکھاتا ہے۔
- **پانچواں مرحلہ – اختتام اور بحالی کی منصوبہ بندی** (Termination and Relapse Prevention Planning): علمی رویاتی معالجہ کے اختتام پر مشیر مؤکل کے ساتھ مل کر بحالی کا منصوبہ تیار کرتا ہے تاکہ مستقبل میں مؤکل خود اپنی ذہنی صحت کو برقرار رکھ سکے۔

علمی رویاتی معالجہ اضطراب، ذہنی دباؤ، خوف، تناؤ کی کیفیات اور کئی دیگر ذہنی مسائل میں انتہائی مؤثر ثابت ہوا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ علمی رویاتی معالجہ کے اثرات دوائیوں کے اثرات کے برابر یا بعض صورتوں میں ان سے بہتر ہو سکتے ہیں (ہوفمین و دیگر، 2012؛ کیوپرس و دیگر، 2023)۔

سرگرمی: سوچ کا ریکارڈ

درج ذیل جدول کو پُر کریں۔ کسی ایسے واقعے کو یاد کریں جس نے آپ کو پریشان کیا ہو اور اس کے بارے میں اپنی سوچ، جذبات اور رویے کو درج کریں۔ پھر اس سوچ کو پرکھیں اور زیادہ متوازن سوچ تلاش کریں۔

متوازن سوچ	رویہ	جذبات	خودکار منفی خیال	واقعہ
.....	.....	.....	.....	.....

اس سرگرمی کا مقصد یہ ہے کہ آپ علمی رویاتی معالجہ کے عمل کو عملی طور پر سمجھ سکیں اور اپنی روزمرہ زندگی میں بھی اس تکنیک کو استعمال کر سکیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ علمی رویاتی معالجہ کس بنیادی تصور پر قائم ہے؟ علمی مثلث کو اپنے الفاظ میں سمجھائیں۔

2۔ علمی مسخ کاری سے کیا مراد ہے؟ کوئی دو عام علمی مسخ کاریاں مثال کے ساتھ بیان کریں۔

_____

_____

6.3 جذباتی مسائل کے حل کے لیے نفسیاتی حرکی معالجہ

(Psychodynamic Therapy for Addressing Emotional Issues)

انسانی ذہن میں کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو ہماری شعوری سمجھ سے باہر ہوتی ہیں۔ ہمارے ماضی کے تجربات، بچپن کے تعلقات اور دبے ہوئے جذبات اکثر ہماری موجودہ زندگی، رویوں اور تعلقات کو اس طرح متاثر کرتے ہیں کہ ہمیں خود اس کا ادراک نہیں ہوتا۔ نفسیاتی حرکی معالجہ اسی لاشعوری دنیا کو سمجھنے اور جذباتی مسائل کی اصل جڑوں تک پہنچنے کی کوشش کرتا ہے۔ جہاں علمی رویاتی معالجہ موجودہ سوچ کے نمونوں کو تبدیل کرنے پر توجہ دیتا ہے وہیں نفسیاتی حرکی معالجہ یہ جاننے کی کوشش کرتا ہے کہ یہ نمونے پیدا کیوں ہوئے اور ان کی جڑیں کہاں ہیں۔

6.3.1 نفسیاتی حرکی معالجہ کا مفہوم اور تاریخی پس منظر

(Concept and Historical Background of Psychodynamic Therapy)

نفسیاتی حرکی معالجہ اس بنیادی تصور پر قائم ہے کہ انسانی رویے، جذبات اور تعلقات کی جڑیں لاشعوری ذہنی عمل میں پیوست ہیں۔ یہ لاشعوری عمل اکثر ہمارے ماضی کے تجربات، خاص طور پر بچپن کے ابتدائی تعلقات اور صدمات سے تشکیل پاتے ہیں۔ نفسیاتی حرکی معالجہ کا مقصد ان لاشعوری عوامل کو شعور کی سطح پر لا کر جذباتی آزادی اور شخصی نشوونما کو ممکن بنانا ہے۔

تاریخی پس منظر

نفسیاتی حرکی معالجہ کی جڑیں سگمنڈ فرائیڈ کے نظریہ تحلیلِ نفسی (Psychoanalysis) پر مبنی ہیں۔ فرائیڈ نے انیسویں صدی کے آخر میں یہ نظریہ پیش کیا کہ انسانی ذہن تین سطحوں پر کام کرتا ہے–شعور (Conscious)، نیم شعور (Subconscious) اور لاشعور (Unconscious)۔ ان کے مطابق ذہنی مسائل کی اصل وجہ لاشعور میں دبے ہوئے تجربات اور جذبات ہیں۔ بعد میں آنے والے ماہرین جیسے کارل یونگ (Carl Jung)، آلفریڈ ایڈلر (Alfred Adler) اور ملانی کلائن (Melanie Klein) نے فرائیڈ کے نظریے میں ترمیم اور اضافہ کیا اور نفسیاتی حرکی معالجہ کی جدید شکل وجود میں آئی۔

جدید نفسیاتی حرکی معالجہ فرائیڈ کے کلاسیکی نفسی تجزیے سے کئی اعتبار سے مختلف ہے۔ یہ زیادہ مختصر المدت ہے، حال کے تعلقات اور مسائل پر بھی توجہ دیتا ہے اور مشیر اور مؤکل کے درمیان تعلق کو معالجہی ذریعے کے طور پر استعمال کرتا ہے۔

6.3.2 لاشعور، دفاعی طریقہ کار اور جذباتی مسائل

(Unconscious, Defence Mechanisms and Emotional Issues)

نفسیاتی حرکی معالجہ کو سمجھنے کے لیے تین بنیادی تصورات کو جاننا ضروری ہے–لاشعور، دفاعی طریقہ کار اور جذباتی مسائل کے ساتھ ان کا تعلق۔

لاشعور (The Unconscious):

لاشعور ذہن کا وہ حصہ ہے جو ہماری شعوری رسائی سے باہر ہے۔ اس میں وہ تجربات، خواہشات، خوف اور یادیں محفوظ ہوتی ہیں جنہیں ہم نے شعوری طور پر دبا دیا ہوتا ہے کیونکہ وہ ہمارے لیے تکلیف دہ یا ناقابلِ قبول تھیں۔ تاہم یہ دبے ہوئے مواد لاشعور میں محفوظ رہ کر ہمارے رویوں، جذبات اور تعلقات کو متاثر کرتا رہتا ہے۔

مثال کے طور پر ایک شخص جس نے بچپن میں اپنے باپ کی طرف سے مسلسل تنقید کا سامنا کیا ہو وہ بڑے ہو کر اپنے افسر کے ساتھ بھی غیر ضروری طور پر محتاط اور خوف زدہ رہتا ہے حالانکہ افسر نے کبھی ایسا کوئی رویہ اختیار نہیں کیا۔ یہ ماضی کے لاشعوری اثرات کی عملی مثال ہے۔

دفاعی طریقہ کار (Defence Mechanisms):

دفاعی طریقہ کار وہ لاشعوری حکمت عملیاں ہیں جو ہمارا ذہن تکلیف دہ جذبات اور خیالات سے بچنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ یہ طریقہ کار قلیل مدت میں ہماری حفاظت کرتے ہیں لیکن طویل مدت میں جذباتی نشوونما کی راہ میں رکاوٹ بن جاتے ہیں۔

عام دفاعی طریقہ کاروں میں درج ذیل شامل ہیں:

- **دباؤ** (Repression): تکلیف دہ یادوں یا خواہشات کو لاشعور میں دھکیل دینا۔ مثلاً کسی تکلیف دہ حادثے کو مکمل طور پر بھول جانا حالانکہ وہ واقعہ ہوا تھا۔

- **انکار**(Denial): کسی تکلیف دہ حقیقت کو تسلیم کرنے سے انکار کرنا۔ مثلاً کسی عزیز کی موت کی خبر سن کر یہ کہنا ''نہیں، یہ نہیں ہو سکتا، یہ غلط ہے۔''
- **منتقلی**(Displacement): ایک شخص کے ساتھ جذبات کو کسی دوسرے پر نکالنا۔ مثلاً دفتر میں افسر سے ڈانٹ کھا کر گھر آ کر بچوں پر اس کا غصہ نکالنا۔
- **عقلیت پسندی**(Rationalisation): اپنے رویے کے لیے منطقی لیکن غیر حقیقی وضاحت تلاش کرنا۔ مسلاً امتحان میں نقل کرنے کے بعد یہ کہنا ''سب کرتے ہیں، نظام ہی غلط ہے۔''
- **نفسیاتی واپسی**(Regression): تناؤ کے وقت بچپن کے رویوں کی طرف لوٹ جانا۔ مسلاً ایک بالغ شخص کا مشکل وقت میں انتہائی بچکانہ رویہ اختیار کرنا۔

جذباتی مسائل سے تعلق:

جب دفاعی طریقہ کار حد سے زیادہ استعمال ہو تو یہ جذباتی مسائل کا سبب بنتے ہیں۔ دبے ہوئے جذبات کسی نہ کسی شکل میں باہر نکلنے کی کوشش کرتے ہیں – کبھی جسمانی علامات کی صورت میں، کبھی تعلقات میں مشکلات کی صورت میں اور کبھی ذہنی دباؤ یا اضطراب کی صورت میں۔ نفسیاتی حرکی معالجہ ان دبے ہوئے جذبات کو شعور کی سطح پر لا کر ان کا صحت مند اظہار ممکن بناتا ہے۔

6.3.3 مشاورت میں نفسیاتی حرکی معالجہ کا اطلاق (Application of Psychodynamic Therapy in Counselling)

مشاورت میں نفسیاتی حرکی معالجہ کا اطلاق کئی اہم تکنیکوں کے ذریعے ہوتا ہے جو کہ درج ذیل ہیں:

- **آزادانہ اظہار**(Free Association): مشیر مؤکل کو یہ ہدایت دیتا ہے کہ وہ بغیر کسی سوچ بچار کے جو بھی ذہن میں آئے بیان کرتا جائے۔ اس عمل سے لاشعوری مواد آہستہ آہستہ سطح پر آنے لگتا ہے۔ مشیر اس مواد کا تجزیہ کر کے مؤکل کو اپنے لاشعوری نمونوں کو سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔
- **خوابوں کا تجزیہ**(Dream Analysis): نفسیاتی حرکی نظریے کے مطابق خواب لاشعور کا ایک راستہ ہیں۔ مشیر مؤکل کے خوابوں کے بارے میں گفتگو کرتا ہے اور ان کی علامتوں کو سمجھ کر لاشعوری خواہشات اور خوف کو شناخت کرنے کی کوشش کرتا ہے۔
- **منتقلیِ جذبات**(Transference): منتقلیِ جذبات وہ عمل ہے جس میں مؤکل اپنے ماضی کے اہم تعلقات کے جذبات کو مشیر پر منتقل کر دیتا ہے۔ مثلاً مؤکل مشیر کے ساتھ اپنے والدین جیسا رویہ اختیار کر سکتا ہے۔ نفسیاتی حرکی معالجہ میں اس منتقلیِ جذبات کو ایک اہم معالجی ذریعہ سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے مؤکل کے ماضی کے تعلقاتی نمونوں کو سمجھا جا سکتا ہے۔
- **بصیرت افزائی**(Insight Development): نفسیاتی حرکی معالجہ کا حتمی مقصد مؤکل کو اپنے لاشعوری نمونوں کے بارے میں

بصیرت عطا کرنا ہے۔ جب مؤکل یہ سمجھ لیتا ہے کہ اس کے موجودہ جذباتی مسائل کی جڑیں کہاں ہیں تو وہ ان نمونوں کو تبدیل کرنے کی طرف قدم بڑھا سکتا ہے۔

مثلاً ایک خاتون جو ہر قریبی تعلق میں خود کو مسترد ہوتا محسوس کرتی ہے اور اس وجہ سے لوگوں سے دوری اختیار کر لیتی ہے۔ نفسیاتی حرکی معالجہ میں مشیر آہستہ آہستہ اس کے ساتھ اس کے بچپن کے تجربات کو کھولتا ہے اور یہ سامنے آتا ہے کہ اس کی والدہ اسے اکثر نظر انداز کرتی تھیں۔ جب یہ خاتون اس تعلق کو سمجھ لیتی ہے تو وہ یہ جان پاتی ہے کہ اس کا موجودہ رویہ ماضی کے خوف کا عکس ہے نہ کہ حقیقت—اور اس بصیرت کے ساتھ وہ تعلقات میں کھلنا شروع کرتی ہے۔

نفسیاتی حرکی معالجہ کی حدود:

نفسیاتی حرکی معالجہ کے بعض پہلوؤں کو بھی مد نظر رکھنا ضروری ہے۔ یہ معالجہ عموماً طویل المدت ہوتا ہے اور اس کے لیے مؤکل کی طرف سے گہری خود آگاہی اور عزم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ طریقہ ہر قسم کے ذہنی مسائل کے لیے یکساں مؤثر نہیں ہے۔ اسلئے، مشیر کو یہ فیصلہ مؤکل کی ضروریات اور کیفیت کو مد نظر رکھ کر کرنا چاہیے۔

سرگرمی: عکاسی مشق (Reflective Exercise)

درج ذیل سوالات پر غور کریں اور اپنے خیالات لکھیں۔ یہ سرگرمی آپ کو اپنے لاشعوری نمونوں کو سمجھنے میں مدد دے گی۔

کیا آپ کی زندگی میں کوئی ایسا رویہ یا ردعمل ہے جو بار بار دہرایا جاتا ہے اور جس کی وجہ آپ خود بھی پوری طرح نہیں سمجھتے؟ کیا آپ کو لگتا ہے کہ یہ رویہ کسی پرانے تجربے سے جڑا ہو سکتا ہے؟ اگر آپ اس رویے کی جڑ تلاش کر سکیں تو آپ اسے کس طرح تبدیل کرنا چاہیں گے؟

یہ سرگرمی انفرادی طور پر کریں اور اپنے جوابات کو کسی قابلِ اعتماد ساتھی کے ساتھ شیئر کر سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ یہ ایک عکاسی مشق ہے نہ کہ کوئی تشخیصی عمل۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ لاشعور سے کیا مراد ہے اور یہ ہمارے رویوں اور جذبات کو کس طرح متاثر کرتا ہے؟

2۔ دفاعی طریقہ کار کیا ہوتے ہیں؟ کوئی دو دفاعی طریقہ کار مثال کے ساتھ بیان کریں۔

_____

_____

6.4 تناؤ اور اضطراب کے انتظام کے لیے ذہن سازی پر مبنی معالجہ

(Mindfulness-Based Therapy for Stress and Anxiety Management)

زندگی کی تیز رفتاری، مسلسل مصروفیت اور لامتناہی فکروں نے انسانی ذہن کو ایک عجیب کیفیت میں مبتلا کر دیا ہے۔ ہمارا ذہن کبھی

ماضی کی یادوں میں الجھا رہتا ہے اور کبھی مستقبل کی فکروں میں ڈوبا رہتا ہے۔ حال کا لمحہ جو اصل میں زندگی کا واحد حقیقی لمحہ ہے اکثر نظر انداز ہو جاتا ہے۔ یہی غفلت تناؤ اور اضطراب کا ایک بڑا سبب ہے۔ ذہن سازی پر مبنی معالجہ اسی مسئلے کا حل پیش کرتا ہے۔ یہ فرد کو سکھاتا ہے کہ حال کے لمحے میں مکمل توجہ کے ساتھ، بغیر کسی فیصلے کے، اپنے تجربات کو محسوس کیا جائے۔ جہاں علمی رویاتی معالجہ سوچ کو تبدیل کرنے پر اور نفسیاتی حرکی معالجہ ماضی کو سمجھنے پر توجہ دیتا ہے، وہیں ذہن سازی فرد کو حال پر توجہ مرکوز رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

6.4.1 ذہن سازی کا مفہوم (Concept of Mindfulness)

ذہن سازی سے مراد حال کے لمحے میں شعوری طور پر، مکمل توجہ اور غیر فیصلہ کن رویّے (Non-judgmental Attitude) کے ساتھ موجود رہنا ہے۔ یہ تصور امریکی ماہرِ نفسیات جان کبٹ زن (Jon Kabat-Zinn) نے پیش کیا، جنہوں نے 1970 کی دہائی میں بدھ مت کے مراقبے (Meditation) کی روایات سے متاثر ہو کر ذہن سازی کو ایک سائنسی علاجی طریقۂ کار کی صورت دی۔ ذہن سازی کا بنیادی مقصد ذہن کو خالی کرنا نہیں بلکہ خیالات، جذبات اور احساسات کا مشاہدہ اس انداز سے کرنا ہے کہ فرد ان میں الجھے بغیر انہیں قبول کر سکے۔

6.4.2 ذہن سازی کے بنیادی اصول (Principles of Mindfulness)

ذہن سازی کے بنیادی اصول درج ذیل ہیں:

- **حال پر توجہ** (Present Moment Awareness): ذہن سازی کا مرکزی اصول یہ ہے کہ توجہ کو حال کے لمحے پر مرکوز رکھا جائے۔ ماضی کی پچھتاوے اور مستقبل کی فکریں تناؤ اور اضطراب کا سبب بنتی ہیں جبکہ حال میں موجود رہنا ذہنی سکون کا ذریعہ ہے۔
- **غیر فیصلہ کن مشاہدہ** (Non-Judgmental Observation): ذہن سازی میں اپنے خیالات اور جذبات کو اچھے یا برے کی نظر سے نہیں دیکھا جاتا بلکہ انہیں جیسے ہیں ویسے قبول کیا جاتا ہے۔ یہ قبولیت فرد کو اپنے جذبات سے لڑنے کی بجائے انہیں سمجھنے کی صلاحیت دیتی ہے۔
- **قبولیت** (Acceptance): ذہن سازی میں موجودہ لمحے کو جیسا ہے ویسا قبول کرنا سکھایا جاتا ہے۔ یہ قبولیت ہار ماننے کا نام نہیں بلکہ حقیقت کو تسلیم کر کے اس کے ساتھ بہتر طریقے سے نمٹنے کی صلاحیت ہے۔
- **ارادی توجہ** (Intentional Attention): ذہن سازی میں توجہ خود بخود نہیں بلکہ جان بوجھ کر ایک مخصوص جگہ جیسے سانس، جسمانی احساسات یا ماحول پر مرکوز کی جاتی ہے۔
- **ابتدائی ذہن** (Beginner's Mind): ذہن سازی میں ہر تجربے کو پہلی بار کی طرح تازگی اور کھلے پن کے ساتھ دیکھنا سکھایا جاتا ہے۔

6.4.3 ذہن سازی پر مبنی تناؤ میں کمی کا طریقہ (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR)

ذہن سازی پر مبنی تناؤ میں کمی کا طریقہ جان کبٹ زن نے 1979 میں میساچیوسٹس یونیورسٹی میں تیار کیا۔ یہ آٹھ ہفتوں پر مشتمل ایک منظم پروگرام ہے جس میں مراقبہ، یوگا اور ذہن سازی کی مشقوں کو یکجا کیا گیا ہے۔ یہ پروگرام تناؤ، اضطراب، دائمی درد اور ذہنی دباؤ میں انتہائی مؤثر ثابت ہوا ہے۔

اس پروگرام کے اہم اجزاء درج ذیل ہیں:

- **جسمانی اسکین**(Body Scan): اس مشق میں فرد لیٹ کر یا بیٹھ کر اپنے جسم کے مختلف حصوں پر باری باری توجہ مرکوز کرتا ہے اور وہاں موجود احساسات کو بغیر کسی فیصلے کے محسوس کرتا ہے۔ یہ مشق جسمانی تناؤ کو پہچاننے اور کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔
- **بیٹھ کر مراقبہ**(Sitting Meditation): فرد آرام سے بیٹھ کر اپنی توجہ سانس پر مرکوز کرتا ہے۔ جب بھی ذہن بھٹکے تو آہستہ سے توجہ کو واپس سانس کی طرف لایا جاتا ہے۔ یہ سادہ لیکن گہری مشق ذہن کو پر سکون کرنے اور حال میں لانے کا سب سے بنیادی طریقہ ہے۔
- **ذہن سازی کے ساتھ چلنا**(Mindful Walking): اس مشق میں فرد چلتے ہوئے اپنے قدموں، سانس اور ماحول پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ یہ مشق ان افراد کے لیے خاص طور پر مفید ہے جنہیں بیٹھ کر مراقبہ کرنا مشکل لگتا ہے۔
- **ذہن سازی کے ساتھ کھانا**(Mindful Eating): اس مشق میں کھانے کو مکمل توجہ کے ساتھ، آہستہ آہستہ اور اس کے ذائقے، خوشبو اور ساخت کو محسوس کرتے ہوئے کھایا جاتا ہے۔ یہ مشق حال میں موجود رہنے کی عادت کو فروغ دیتی ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ ذہن سازی پر مبنی تناؤ میں کمی کے پروگرام سے نہ صرف ذہنی تناؤ اور اضطراب کم ہوتا ہے بلکہ مدافعتی نظام بھی مضبوط ہوتا ہے، نیند بہتر ہوتی ہے اور مجموعی معیار زندگی میں بہتری آتی ہے۔ اس پروگرام کے علاوہ ذہن سازی پر مبنی علمی علاج (Mindfulness-Based Cognitive Therapy–MBCT) بھی تیار کی گئی ہے جو ذہن سازی اور علمی رویاتی علاج کو یکجا کر کے خاص طور پر ذہنی دباؤ کے دوبارہ ہونے سے بچانے میں مؤثر ثابت ہوئی ہے۔

6.4.4 مشاورت میں ذین سازی کی عملی تکنیکیں (Practical Mindfulness Techniques in Counselling)

مشاورت میں ذہن سازی کی تکنیکوں کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ تکنیکیں مؤکل کو حال میں لانے، تناؤ کم کرنے اور جذباتی توازن قائم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

سانس کی مشق (Breathing Exercise): سانس کی مشق ذہن سازی کی سب سے بنیادی اور فوری طور پر استعمال ہونے والی تکنیک ہے۔ مشیر مؤکل کو ہدایت دیتا ہے کہ وہ آنکھیں بند کرے اور اپنی توجہ مکمل طور پر سانس پر مرکوز کرے–سانس کا اندر جانا، باہر آنا اور اس کے ساتھ پیٹ یا سینے کا اٹھنا گرنا محسوس کرے۔ یہ مشق صرف چند منٹوں میں تناؤ اور اضطراب کو نمایاں طور پر کم کر سکتی ہے۔

پانچ حواس کی مشق (5-4-3-2-1 Technique): یہ تکنیک اضطراب اور گھبراہٹ کے لمحات میں فوری طور پر حال میں واپس لانے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ مشیر مؤکل کو ہدایت دیتا ہے کہ وہ اپنے ارد گرد پانچ چیزیں دیکھے، چار چیزیں چھو کر محسوس کرے، تین آوازیں سنے، دو خوشبوئیں محسوس کرے اور ایک چیز کا ذائقہ لے۔ یہ مشق ذہن کو خیالات سے نکال کر حواس کی دنیا میں لاتی ہے۔

جذبات کا لیبل لگانا (Labelling Emotions): مشیر مؤکل کو سکھاتا ہے کہ جب بھی کوئی جذبہ ابھرے تو اسے ایک نام دے جیسے "یہ غصہ ہے"، "یہ خوف ہے"، "یہ اداسی ہے"۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جذبات کو نام دینے سے ان کی شدت کم ہوتی ہے اور فرد ان میں ڈوبنے کی بجائے انہیں دیکھنے کی پوزیشن میں آجاتا ہے۔

جسمانی اسکین (Body Scan): مشیر مؤکل کو ہدایت دیتا ہے کہ وہ آنکھیں بند کرے اور سر سے پاؤں تک اپنے جسم کے ہر حصے پر باری باری توجہ دے۔ جہاں بھی تناؤ یا سختی محسوس ہو وہاں سانس چھوڑتے ہوئے اسے آہستہ آہستہ ڈھیلا چھوڑے۔ یہ تکنیک جسمانی تناؤ کو کم کرنے اور ذہن کو پر سکون کرنے میں انتہائی مؤثر ہے۔

مشاورت میں ذہن سازی کی حدود:

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ذہن سازی ہر مؤکل کے لیے یکساں موزوں نہیں ہے۔ بعض مؤکل جیسے شدید صدمے کا شکار افراد مراقبے کے دوران تکلیف دہ یادوں کا سامنا کر سکتے ہیں۔ اسلئے مشیر کو مؤکل کی کیفیت کو مد نظر رکھ کر ذہن سازی کی تکنیکوں کا انتخاب کرنا چاہیے۔

سرگرمی : سانس کی مشق(Breathing Exercise)

درج ذیل مشق کو کلاس میں مل کر کریں۔

آرام سے بیٹھ جائیں اور آنکھیں بند کر لیں۔ اپنی توجہ مکمل طور پر اپنے سانس پر مرکوز کریں۔ ناک سے آہستہ آہستہ سانس لیں اور چار تک گنیں۔ چار تک گنتے ہوئے سانس روکیں۔ پھر آہستہ آہستہ منہ سے سانس چھوڑیں اور چھ تک گنیں۔ یہ عمل پانچ بار دہرائیں۔

مشق کے بعد اپنے تجربے کے بارے میں سوچیں ۔ مشق سے پہلے اور بعد میں آپ کا ذہن کیسا محسوس ہوا؟ کیا آپ حال کے لمحے میں موجود تھے؟ کیا کوئی خیال آیا اور اگر آیا تو آپ نے اسے کس طرح دیکھا؟

اپنے تجربات کلاس میں شیئر کریں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)

1۔ ذہن سازی پر مبنی تناؤ میں کمی کے پروگرام کا مقصد کیا ہے اور اسے کس نے تیار کیا؟

2۔ پانچ حواس کی مشق کیا ہے اور اسے کس صورتحال میں استعمال کیا جاتا ہے؟

_____

_____

6.5 گروہی معالجہ اور ہم مرتبہ معاونتی مداخلت (Group Therapy and Peer Support Interventions)

انسان ایک سماجی مخلوق ہے اور اس کی ذہنی صحت کا گہرا تعلق اس کے سماجی تعلقات سے ہے۔ تنہائی اور الگ تھلگ رہنا جہاں ذہنی مسائل کا سبب بن سکتا ہے وہیں دوسروں کے ساتھ مل کر بیٹھنا، اپنے تجربات شیئر کرنا اور یہ جاننا کہ ہم اکیلے نہیں ہیں—یہ سب ذہنی بحالی کا ایک طاقتور ذریعہ بن سکتے ہیں۔ گروہی علاج اور ہم مرتبہ معاونت اسی سماجی طاقت کو علاجی مقاصد کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ اس سیکشن میں ہم دیکھیں گے کہ کس طرح گروہ کا ماحول، مشترکہ تجربات اور ہم مرتبہ افراد کا سہارا ذہنی صحت کی بحالی میں انفرادی علاج سے بھی بڑھ کر مؤثر ہو سکتا ہے۔

6.5.1 گروہی معالجہ کا مفہوم (Concept of Group Therapy)

گروہی معالجہ ایک ایسا عمل ہے جس میں ایک تربیت یافتہ مشیر یا معالج کی رہنمائی میں ایک چھوٹا گروہ عموماً پانچ سے پندرہ افراد مل کر اپنے جذبات، تجربات اور مشکلات کو شیئر کرتا ہے اور ایک دوسرے سے سیکھتا ہے۔ گروہی علاج میں مشیر خود علاج فراہم نہیں کرتا بلکہ گروہ کے عمل کو سہولت فراہم کرتا ہے اور اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ گروہ ایک محفوظ، احترام پر مبنی اور معاون ماحول میں کام کرے۔

6.5.2 گروہی معالجہ کے اقسام (Types of Group Therapy)

- **معاونتی گروہ** (Support Groups): یہ گروہ ایک ہی قسم کے تجربات رکھنے والے افراد پر مشتمل ہوتے ہیں جیسے غم میں مبتلا افراد، طلاق یافتہ افراد یا کسی خاص بیماری کے مریض۔ ان گروہوں کا مقصد جذباتی سہارا، آگاہی اور باہمی تعاون فراہم کرنا ہے۔
- **نفسیاتی تعلیمی گروہ** (Psychoeducational Groups): ان گروہوں میں مشیر شرکاء کو ذہنی صحت سے متعلق معلومات اور مہارتیں فراہم کرتا ہے جیسے تناؤ سے نمٹنے کی تکنیکیں یا غصے کا انتظام۔
- **علاجی گروہ** (Therapy Groups): یہ گروہ زیادہ گہرے نفسیاتی کام کے لیے ہوتے ہیں جن میں شرکاء اپنے گہرے جذباتی مسائل پر کام کرتے ہیں۔ یہ گروہ عام طور پر طویل المدت ہوتے ہیں۔
- **مہارت سازی کے گروہ** (Skills Development Groups): ان گروہوں میں مخصوص مہارتیں جیسے سماجی مہارتیں، باہمی ابلاغ یا مسئلہ حل کرنا سکھائی جاتی ہیں۔

6.5.3 گروہی معالجہ کے اصول (Principles of Group Therapy)

گروہی معالجہ کے کامیاب ہونے کے لیے چند بنیادی اصولوں پر عمل ضروری ہے:

- **رازداری** (Confidentiality): گروہ میں ہونے والی گفتگو اور ذاتی معلومات کو خفیہ رکھا جائے اور انہیں گروہ سے باہر بیان نہ کیا جائے۔ یہ اصول اعتماد اور تحفظ کے احساس کو مضبوط بناتا ہے۔
- **احترام** (Respect): ہر رکن دوسرے کے خیالات، احساسات اور تجربات کا احترام کرے، خواہ اس کی رائے مختلف ہی کیوں نہ ہو۔

- **باری باری بولنا**(Turn Taking): گروہ کے تمام ارکان کو اپنی بات پیش کرنے اور دوسروں کی بات سننے کا مساوی موقع ملنا چاہیے۔
- **غیر فیصلہ کن رویہ**(Non-Judgmental Attitude): گروہ کے ارکان ایک دوسرے کے خیالات اور تجربات پر تنقیدی یا منفی فیصلے صادر کرنے سے گریز کریں۔

6.5.4 گروہی معالجہ کے فوائد اور حدود(Benefits and Limitations of Group Therapy)

گروہی علاج کے فوائد: گروہی علاج کے متعدد نفسیاتی اور سماجی فوائد ہیں:

- **آفاقیت کا احساس**(Universality): جب شرکاء یہ جانتے ہیں کہ دوسرے بھی ان جیسے تجربات رکھتے ہیں تو انہیں یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ اکیلے نہیں ہیں۔ یہ احساس اپنے آپ میں ایک شفایابی کا ذریعہ ہے۔ مثلاً ایک شخص جو سمجھتا تھا کہ صرف وہی اضطراب کا شکار ہے جب گروہ میں آکر دیکھتا ہے کہ دوسرے بھی یہی تجربات رکھتے ہیں تو اس کی شرم اور تنہائی کم ہوتی ہے۔
- **باہمی سیکھنا**(Mutual Learning): شرکاء ایک دوسرے کے تجربات اور نمٹنے کے طریقوں سے سیکھتے ہیں۔ یہ سیکھنا اکثر مشیر کی ہدایت سے زیادہ مؤثر ہوتا ہے کیونکہ یہ ہم مرتبہ کے تجربے پر مبنی ہوتا ہے۔
- **سماجی مہارتوں کی مشق**(Social Skill Practice): گروہ ایک محفوظ ماحول فراہم کرتا ہے جہاں شرکاء سماجی مہارتوں جیسے سننا، اظہار کرنا اور تنازعات حل کرنا سیکھ سکتے ہیں۔
- **امید کا فروغ**(Instillation of Hope): جب ایک رکن دوسرے رکن کی بحالی کو دیکھتا ہے تو اس میں امید پیدا ہوتی ہے کہ وہ بھی بہتر ہو سکتا ہے۔
- **کم لاگت**(Cost-Effectiveness): گروہی علاج انفرادی علاج کی نسبت کم مہنگا ہے اور ایک ہی وقت میں زیادہ لوگوں کو خدمات فراہم کی جاسکتی ہیں۔

گروہی علاج کی حدود: گروہی علاج کے ساتھ کچھ حدود بھی وابستہ ہیں جنہیں مشیر کو مد نظر رکھنا چاہیے۔

- ہر فرد کی ضرورت منفرد ہوتی ہے اور گروہی ماحول میں ہر رکن کو اتنی انفرادی توجہ نہیں مل سکتی جتنی انفرادی مشاورت میں ملتی ہے۔
- بعض مؤکل جیسے انتہائی شرمیلے یا شدید صدمے کے شکار افراد گروہی ماحول میں کھل کر بات نہیں کر پاتے۔
- اس میں رازداری کی ضمانت انفرادی مشاورت کی نسبت کم ہوتی ہے۔
- بعض اوقات گروہ کی حرکیات منفی رخ اختیار بھی کر سکتی ہیں۔

6.5.5 ہم مرتبہ معاونت کا کردار اور اہمیت(Role and Importance of Peer Support)

ہم مرتبہ معاونت سے مراد وہ مدد، سہارا اور رہنمائی ہے جو ایسے افراد فراہم کرتے ہیں جنہوں نے خود اسی قسم کے تجربات سے گزرے ہوں۔ ہم مرتبہ معاون پیشہ ور مشیر نہیں ہوتے لیکن ان کا ذاتی تجربہ انہیں ایک منفرد اور قیمتی معاون بناتا ہے۔ ہم مرتبہ معاونت کئی صورتوں میں ہو سکتی ہے: ہم مرتبہ معاونتی گروہ، ایک پر ایک ہم مرتبہ مشاورت، آن لائن معاونتی برادریاں اور ذہنی صحت کے اداروں میں ہم مرتبہ معاونین کا باقاعدہ کردار۔

ہم مرتبہ معاونت کی اہمیت

ہم مرتبہ معاونت کئی اعتبار سے اہم ہے۔ پہلی بات یہ کہ جب کوئی شخص یہ دیکھتا ہے کہ جس نے اس جیسے تجربات سے گزرا وہ بہتر ہو سکا تو اس میں امید اور حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔ دوسری بات یہ کہ ہم مرتبہ معاون کی بات میں ایک خاص اعتبار ہوتا ہے جو کسی پیشہ ور کی بات میں نہیں ہوتا کیونکہ وہ خود اس تجربے سے گزرا ہے۔ تیسری بات یہ کہ ہم مرتبہ معاونت ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی کو آسان بناتی ہے خاص طور پر ان افراد کے لیے جو پیشہ ور مشیر کے پاس جانے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں۔

مشیر کی ذمہ داری ہے کہ وہ مؤکل کو مناسب ہم مرتبہ معاونتی وسائل سے آگاہ کرے اور ان تک رسائی میں مدد دے۔

سرگرمی : گروہی اکاسی(Group Reflection)

کلاس کو چھوٹے گروہوں میں تقسیم کریں۔ ہر گروہ درج ذیل سوال پر گفتگو کرے اور اپنے نتائج کلاس کے ساتھ شیئر کرے۔

سوال: اگر آپ کسی مشکل وقت میں ہوں تو آپ کس سے مدد لینا پسند کریں گے —ایک پیشہ ور مشیر سے یا کسی ایسے شخص سے جس نے اسی قسم کی مشکل کا سامنا کیا ہو؟ اپنی وجوہات بیان کریں۔

اس گفتگو کے بعد سوچیں کہ گروہی علاج اور ہم مرتبہ معاونت ایک دوسرے کی تکمیل کس طرح کرتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)

1۔ گروہی علاج کی کوئی دو اقسام مثال کے ساتھ بیان کریں۔

2۔ گروہی علاج کے کوئی تین فوائد اور دو حدود بیان کریں۔

_____

_____

6.6 دوائیں اور معالجہ: ذہنی صحت کے علاج میں ماہر نفسیاتی امراض کا کردار

(Medication and Therapy: The Role of Psychiatrists in Mental Health Treatment)

ذہنی صحت کے علاج کا سفر ہمیشہ نفسیاتی علاج سے مکمل نہیں ہوتا۔ بعض اوقات ذہنی مسائل کی جڑیں دماغ کی حیاتیاتی کیمیائی تبدیلیوں میں ہوتی ہیں جنہیں صرف گفتگو سے نہیں بلکہ دوائیوں کے ذریعے بھی حل کرنا پڑتا ہے۔ دوائیوں اور نفسیاتی علاج کا مشترکہ استعمال بہت سے ذہنی مسائل میں علیحدہ علیحدہ استعمال سے زیادہ مؤثر ثابت ہوا ہے۔ اس سیکشن میں ہم دیکھیں گے کہ ذہنی صحت کے علاج میں دوائیوں کا کیا کردار ہے، نفسیاتی علاج اور دوائیوں کو کس طرح مل کر استعمال کیا جا سکتا ہے اور مشیر اور ماہر نفسیاتی امراض کے درمیان تعاون کیوں ضروری ہے۔

6.6.1 ذہنی صحت کے علاج میں دوائیوں کا کردار (Role of Medication in Mental Health Treatment)

ذہنی صحت کی دوائیں ذہنی مسائل کا علاج نہیں کرتیں بلکہ یہ دماغ کی کیمیائی ساخت کو متوازن کر کے علامات کو کم کرتی ہیں اور فرد کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ نفسیاتی علاج سے زیادہ فائدہ اٹھا سکے۔ مختلف ذہنی مسائل کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔

- **اضطراب مخالف دوائیں** (Anti-Anxiety Medications): یہ دوائیں اضطراب اور گھبراہٹ کی علامات کو کم کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ یہ دماغ میں ان کیمیائی مادوں کو متاثر کرتی ہیں جو اضطراب پیدا کرتے ہیں۔ تاہم ان میں سے بعض دوائیں عادت بنانے والی ہو سکتی ہیں اس لیے انہیں ماہر نفسیاتی امراض کی نگرانی میں ہی استعمال کرنا چاہیے۔
- **ذہنی دباؤ مخالف دوائیں** (Antidepressants): یہ دوائیں ذہنی دباؤ اور بعض اضطرابی کیفیات کے علاج میں استعمال ہوتی ہیں۔ یہ دماغ میں سیروٹونن اور نوراپی نیفرین جیسے کیمیائی مادوں کی سطح کو بڑھا کر موڈ کو بہتر کرتی ہیں۔ ان دوائیوں کا اثر فوری نہیں ہوتا بلکہ چند ہفتوں میں ظاہر ہوتا ہے۔
- **موڈ کو مستحکم کرنے والی دوائیں** (Mood Stabilisers): یہ دوائیں دو قطبی کیفیت (Bipolar Disorder) میں موڈ کے شدید اتار چڑھاؤ کو کنٹرول کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔
- **نفسیاتی امراض مخالف دوائیں** (Antipsychotics): یہ دوائیں شیزوفرینیا اور دیگر شدید نفسیاتی کیفیات میں استعمال ہوتی ہیں اور وہم، خیالی آوازیں اور منتشر سوچ جیسی علامات کو کم کرتی ہیں۔

یہ یاد رہے کہ ذہنی صحت کی دوائیں تجویز کرنا صرف ماہر نفسیاتی امراض کا کام ہے۔ مشیر کبھی بھی دوائیں تجویز نہیں کر سکتا لیکن وہ مؤکل کو دوائیوں کی اہمیت اور باقاعدگی سے استعمال کے بارے میں آگاہ کر سکتا ہے۔

6.6.2 نفسیاتی علاج اور دوائیوں کا مشترکہ استعمال (Combined Use of Psychotherapy and Medication)

تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ بہت سے ذہنی مسائل میں نفسیاتی علاج اور دوائیوں کا مشترکہ استعمال دونوں کے علیحدہ علیحدہ استعمال

سے زیادہ مؤثر ہوتا ہے۔ دوائیں علامات کو کم کرتی ہیں اور فرد کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ نفسیاتی علاج میں بھرپور حصہ لے سکے جبکہ نفسیاتی علاج فرد کو سوچنے، محسوس کرنے اور رویے کے نمونوں کو تبدیل کرنے کی مہارتیں دیتا ہے جو دوائیں بند ہونے کے بعد بھی قائم رہتی ہیں۔

مشترکہ علاج کے لیے ضروری ہے کہ مشیر اور ماہر نفسیاتی امراض آپس میں قریبی رابطے میں رہیں اور مؤکل کی پیشرفت کے بارے میں ایک دوسرے کو باخبر رکھیں۔

6.6.3 مشیر اور ماہر نفسیاتی امراض کے درمیان تعاون

(Collaboration between Counsellor and Psychiatrist)

مشیر اور ماہر نفسیاتی امراض کے درمیان تعاون ذہنی صحت کی جامع خدمات کا ایک ناگزیر پہلو ہے۔ یہ دونوں پیشہ ور ایک دوسرے کے حریف نہیں بلکہ ایک ہی مقصد کے لیے مختلف صلاحیتوں کے ساتھ کام کرنے والے شراکت دار ہیں۔

تعاون کی ضرورت:

مشیر اور ماہر نفسیاتی امراض کے کردار ایک دوسرے سے مختلف لیکن ایک دوسرے کے لیے ضروری ہیں۔ مشیر مؤکل کے ساتھ باقاعدہ ملاقاتیں کرتا ہے، اس کی جذباتی کیفیت کو قریب سے جانتا ہے اور اسے نمٹنے کی مہارتیں سکھاتا ہے۔ ماہر نفسیاتی امراض دوائیں تجویز کرتا ہے اور طبی پہلوؤں کا خیال رکھتا ہے۔ جب یہ دونوں مل کر کام کریں تو مؤکل کو ہر سطح پر بہترین مدد ملتی ہے۔

تعاون کے عملی پہلو:

مشیر اور ماہر نفسیاتی امراض کے درمیان مؤثر تعاون کے لیے چند اہم پہلوؤں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔

باقاعدہ ابلاغ کے تحت دونوں پیشہ ور مؤکل کی رضامندی سے ایک دوسرے کے ساتھ مؤکل کی پیشرفت کے بارے میں معلومات شیئر کریں۔ واضح کرداروں کی تقسیم کے تحت دونوں پیشہ ور اپنے اپنے دائرہ کار میں رہ کر کام کریں اور ایک دوسرے کے کام میں غیر ضروری مداخلت نہ کریں۔ مؤکل مرکوز نقطہ نظر کے تحت دونوں کا اصل مقصد مؤکل کی بہبود ہو نہ کہ آپس کے اختلافات۔

مثلاً ایک مؤکل جو شدید ذہنی دباؤ کا شکار ہے اسے ماہر نفسیاتی امراض نے دوائیں تجویز کی ہیں۔ مشیر ہر ہفتے مؤکل سے ملتا ہے اور نوٹ کرتا ہے کہ مؤکل دوائیں باقاعدگی سے نہیں لے رہا کیونکہ اسے ضمنی اثرات کا خوف ہے۔ مشیر یہ بات ماہر نفسیاتی امراض کو آگاہ کرتا ہے جو دوا کی مقدار میں ردوبدل کرتا ہے۔ اسی دوران مشیر مؤکل کو دوائیوں کی اہمیت اور ضمنی اثرات کے بارے میں آگاہی دیتا ہے۔ یہ باہمی تعاون مؤکل کی بحالی کو تیز اور مؤثر بناتا ہے۔

مشیر کی حدود:

مشیر کو یہ یاد رکھنا چاہیے کہ وہ دوائیوں کے بارے میں مؤکل کو مشورہ نہ دے، دوائیں بند کرنے یا جاری رکھنے کا فیصلہ نہ کرے اور دوائیوں کے ضمنی اثرات کے بارے میں طبی رائے دینے سے گریز کرے۔ یہ تمام فیصلے صرف ماہر نفسیاتی امراض کے دائرہ کار میں ہیں۔

سرگرمی : کردار ادا کرنے کی مشق (Role Play)

طلبہ جوڑوں میں تقسیم ہوں۔ ایک طالب علم مشیر کا کردار ادا کرے اور دوسرا ایسے مؤکل کا جو ماہر نفسیاتی امراض کی تجویز کردہ دوائیں لینے سے انکاری ہے کیونکہ اسے لگتا ہے کہ دوائیں کھانے سے وہ "پاگل" کہلائے گا۔

مشیر کو یہ کرنا ہے کہ مؤکل کے خدشات کو ہمدردی سے سنے، اسے دوائیوں کی اہمیت سمجھائے اور سماجی داغ کے بارے میں اس کے خیالات کو آہستہ آہستہ چیلنج کرے لیکن یاد رہے کہ مشیر دوائیوں کے بارے میں طبی مشورہ نہیں دے سکتا۔

مشق کے بعد سوچیں کہ اس گفتگو میں کن مہارتوں کی ضرورت پڑی اور کہاں مشکل ہوئی۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ ذہنی صحت کی دوائیں ذہنی مسائل کو کیسے متاثر کرتی ہیں؟ کوئی دو قسم کی دوائیں مثال کے ساتھ بیان کریں۔

2۔ نفسیاتی علاج اور دوائیوں کا مشترکہ استعمال علیحدہ علیحدہ استعمال سے زیادہ مؤثر کیوں ہوتا ہے؟

_____

_____

6.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ذہنی صحت کے مختلف نفسیاتی علاجی طریقوں اور ان کے عملی اطلاق کا تفصیلی مطالعہ پیش کیا گیا۔ ابتدا میں علمی رویاتی علاج کے بنیادی تصورات، علمی مثلث، منفی سوچ کے نمونوں اور علمی تنظیمِ نو کے عمل کو واضح کیا گیا۔ اس کے بعد نفسیاتی حرکی علاج کے ذریعے لاشعور، دفاعی طریقۂ کار اور ماضی کے تجربات کے جذباتی مسائل پر اثرات کو بیان کیا گیا۔ مزید برآں ذہن سازی پر مبنی علاج، اس کے اصول، تناؤ اور اضطراب کے انتظام میں اس کی افادیت اور عملی تکنیکوں پر روشنی ڈالی گئی۔

اکائی میں گروہی علاج اور ہم مرتبہ معاونت کی اہمیت، فوائد اور حدود کو بھی واضح کیا گیا۔ آخر میں ذہنی صحت کے علاج میں دوائیوں کے کردار، نفسیاتی علاج اور دوائیوں کے مشترکہ استعمال، نیز مشیر اور ماہرِ نفسیاتی امراض کے درمیان تعاون کی ضرورت پر گفتگو کی گئی۔ مجموعی طور پر یہ اکائی اس بات کو نمایاں کرتی ہے کہ ذہنی صحت کی مؤثر معاونت کے لیے مختلف علاجی طریقوں، پیشہ ورانہ مہارتوں اور باہمی تعاون کا امتزاج نہایت ضروری ہے۔

6.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کا مطالعہ کرنے کے بعد ہم نے درج ذیل معلومات حاصل کیں:

- علمی رویاتی معالجہ کے اصولوں اور اس کے عملی اطلاق کو سمجھا۔
- نفسیاتی حرکی معالجہ اور لاشعور کے تصورات سے واقفیت حاصل کی۔

- ذہن سازی اور تناؤ کے انتظام میں اس کے استعمال کو جانا۔
- گروہی معالجہ اور ہم مرتبہ معاونت کی اہمیت کو سمجھا۔
- ذہنی صحت کے معالجہ میں دوائیوں اور نفسیاتی معالجہ کے تعلق کا مطالعہ کیا۔
- مشیر اور ماہرِ نفسیاتی امراض کے درمیان تعاون کی ضرورت کو سمجھا۔

6.9 فرہنگ (Glossary)

اصطلاح	معنی
علمی رویاتی معالجہ (CBT)	ایسا معالجہی طریقہ جو سوچ، جذبات اور رویّوں میں مثبت تبدیلی لانے پر توجہ دیتا ہے۔
علمی مسخ کاری (Cognitive Distortion)	حقیقت کو غلط انداز میں سمجھنے یا دیکھنے کا ذہنی طریقہ۔
علمی تنظیمِ نو (Cognitive Restructuring)	منفی خیالات کو متوازن اور حقیقت پسندانہ خیالات سے بدلنے کا عمل۔
لاشعور (Unconscious)	ذہن کا وہ حصہ جس میں دبے ہوئے جذبات اور تجربات محفوظ رہتے ہیں۔
دفاعی طریقۂ کار (Defence Mechanism)	ذہن کی وہ لاشعوری حکمتِ عملیاں جو فرد کو جذباتی تکلیف سے بچاتی ہیں۔
ذہن سازی (Mindfulness)	حال کے لمحے پر مکمل اور شعوری توجہ مرکوز رکھنے کا عمل۔
گروہی معالجہ (Group Therapy)	ایسا معالجہی عمل جس میں افراد ایک گروہ کی صورت میں مشاورت حاصل کرتے ہیں۔
ہم مرتبہ معاونت (Peer Support)	ایسے افراد کی جانب سے فراہم کردہ مدد جو خود ملتے جلتے تجربات سے گزر چکے ہوں۔

6.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Multiple Answer Type Questions)

1۔ علمی رویاتی معالجہ کس ماہرِ نفسیات نے پیش کیا؟

(a)سگمنڈ فرائیڈ (b) آرون بیک (c)کارل یونگ (d)جان کبٹ زن

2۔ علمی مثلث میں کون سے عناصر شامل ہیں؟

(a)خواب، یادداشت، شخصیت (b)سوچ، جذبات، رویّے

(c) جسم، ذہن، روح (d)احساس، ادراک، حافظہ

3۔ "سب یا کچھ نہیں کی سوچ" کس کی مثال ہے؟

(a)دفاعی طریقۂ کار (b)ذہن سازی (c)علمی مسخ کاری (d)مراقبہ

4۔ نفسیاتی حرکی معالجہ کی بنیاد کس نے رکھی؟

(a)آرون بیک (b)سگمنڈ فرائیڈ (c)ایڈلر (d)جان واٹسن

5۔ لاشعور سے کیا مراد ہے؟

(a)شعوری سوچ (b)ذہن کا پوشیدہ حصہ (c)جسمانی ردِ عمل (d)سماجی رویّہ

6۔ ذہن سازی کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(a)ذہن کو خالی کرنا (b)حال پر توجہ مرکوز رکھنا (c)خوابوں کی تعبیر کرنا (d)یادداشت بڑھانا

7۔ MBSR پروگرام کس نے تیار کیا؟

(a)کارل راجرز (b)جان کبٹ زن (c)ایڈلر (d)بیک

8۔ گروہی معالجہ کا ایک اہم فائدہ کیا ہے؟

(a)تنہائی میں اضافہ (b)آفاقیت کا احساس (c)سماجی دوری (d)انحصار

9۔ ذہنی صحت کی دوائیں کون تجویز کر سکتا ہے؟

(a)مشیر (b)استاد (c)ماہرِ نفسیاتی امراض (d)سماجی کارکن

10۔ ہم مرتبہ معاونت سے کیا مراد ہے؟

(a)پیشہ ورانہ طبی معالجہ (b)خاندان کی نگرانی

(c) یکساں تجربات رکھنے والے افراد کی مدد (d)جسمانی ورزش

مختصر جوابات کے حامل سوالات(Short Answer Type Question)

1۔ علمی رویاتی معالجہ سے کیا مراد ہے؟

2۔ علمی مثلث کی وضاحت کریں۔

3۔ علمی مسخ کاری کی دو مثالیں بیان کریں۔

4۔ لاشعور اور شعور میں فرق واضح کریں۔

5۔ دفاعی طریقۂ کار سے کیا مراد ہے؟

6۔ ذہن سازی کے دو بنیادی اصول تحریر کریں۔

7۔ گروہی معالجہ کے دو فوائد بیان کریں۔

8۔ مشیر اور ماہرِ نفسیاتی امراض کے درمیان تعاون کیوں ضروری ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات(Long Answer Type Questions)

1۔ علمی رویاتی معالجہ کے اصولوں اور اس کے عملی اطلاق پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

2۔ نفسیاتی حرکی معالجہ کے بنیادی تصورات اور دفاعی طریقۂ کار کی وضاحت کریں۔

3۔ ذہن سازی پر مبنی معالجہ اور تناؤ کے انتظام میں اس کی افادیت پر روشنی ڈالیں۔

4۔ گروہی معالجہ کی اقسام، فوائد اور حدود کا تفصیلی جائزہ پیش کریں۔

5۔ ذہنی صحت کے معالجہ میں دوائیوں اور نفسیاتی معالجہ کے مشترکہ استعمال کی اہمیت بیان کریں۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال نمبر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جوابات	b	b	c	b	b	b	b	b	c	c

6.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
2. Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning. https://nibmehub.com/opac-

service/pdf/read/Theory%20and%20Practice%20of%20Counseling%20and%20Psychotherapy-%20Corey-%209ed.pdf

3. Freud, S. (1961). *The Ego and The Id* (J. Riviere, Trans.). W. W. Norton & Company. (Original work published 1923)
4. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Revised ed.). Bantam Books.https://ird.mcu.ac.th/wp-content/uploads/2021/07/Full-Catastrophe-Living-PDFDrive-.pdf
5. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (6th ed.). Basic Books. https://pinkpantheractivists.au/wp/wp-content/uploads/2024/05/Theory-and-Practice-of-Group-Psychhe-Irvin-D.-Yalom-Molyn-Leszcz.pdf

اکائی 7: مختلف ماحول میں ذہنی صحت کی مشاورت

(Mental Health Counselling in Different Settings)

اکائی کے اجزاء:

7.0 تمہید(Introduction)

7.1 مقاصد(Objectives)

7.2 اسکول میں مشاورت – طلبہ کی ذہنی صحت کے چیلنجوں سے نمٹنا

(School Counselling – Addressing Student Mental Health Challenges)

7.2.1 اسکول میں مشاورت کا مفہوم اور دائرہ کار(Concept and Scope of School Counselling)

7.2.2 طلبہ کے عام ذہنی صحت کے مسائل اور ان کی شناخت

(Common Mental Health Challenges among Students and Their Identification)

7.2.3اسکول مشیر کی ذمہ داریاں اور مداخلت کے طریقے

(Responsibilities of School Counsellor and Intervention Strategies)

7.3 کام کی جگہ پر ذہنی صحت کے پروگرام اور ملازمین کی معاونت

(Workplace Mental Health Programs and Employee Assistance)

7.3.1 کام کی جگہ پر ذہنی صحت کے پروگراموں کا مفہوم اور اہمیت

(Concept and Importance of Workplace Mental Health Programs)

7.3.2 ملازمین کے معاونتی پروگراموں کا تصور اور کردار

(Employee Assistance Programs: Concept and Role)

7.3.3 کام کی جگہ پر مشیر کی ذمہ داریاں اور مداخلت

(Counsellors' Responsibilities and Interventions at Workplace)

7.4 معاشرتی سطح پر ذہنی صحت کی مداخلت(Community-Based Mental Health Interventions)

7.4.1 معاشرتی ذہنی صحت کا مفہوم اور اہمیت

(Concept and Importance of Community Mental Health)

7.4.2 معاشرتی سطح پر ذہنی صحت کی مداخلت کے طریقے

(Approaches to Community-Based Mental Health Interventions)

7.4.3 معاشرتی مشاورت میں ثقافتی حساسیت کا کردار

(Role of Cultural Sensitivity in Community Counselling)

7.5 بحالی مراکز میں ذہنی صحت کی معاونت(Mental Health Support in Rehabilitation Centers)

7.5.1 بحالی مراکز کا مفہوم اور اقسام(Concept and Types of Rehabilitation Centers)

7.5.2 بحالی مراکز میں ذہنی صحت کی مشاورت کی ضرورت

(Need for Mental Health Counselling in Rehabilitation Centers)

7.5.3 بحالی مراکز میں مشیر کی ذمہ داریاں اور چیلنجز

(Counsellor's Responsibilities and Challenges in Rehabilitation Centers)

7.6 آن لائن مشاورت اور ذہنی صحت کی معاونت کے لیے ٹیلی تھیراپی

(Online Counselling and Teletherapy for Mental Health Support)

7.6.1 آن لائن مشاورت اور ٹیلی تھیراپی کا مفہوم اور پس منظر

(Concept and Background of Online Counselling and Teletherapy)

7.6.2 آن لائن مشاورت کے فوائد، حدود اور اخلاقی پہلو

(Benefits, Limitations and Ethical Considerations of Online Counselling)

7.6.3 آن لائن مشاورت میں مشیر کی ذمہ داریاں اور بہترین عملی طریقے

(Counsellor's Responsibilities and Best Practices in Online Counselling)

7.7 خلاصہ(Summary)

7.8 اکتسابی نتائج(Learning Outcomes)

7.9 فرہنگ(Glossary)

7.10 نمونہ امتحانی سوالات(Model Examination Questions)

7.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد(Suggested Reading Materials)

7.0 تمہید (Introduction)

گزشتہ اکائی میں ہم نے ذہنی صحت کے لیے مختلف نفسیاتی علاجی طریقوں کا مطالعہ کیا جس میں علمی رویاتی علاج، نفسیاتی حرکی علاج،

ذہن سازی، گروہی علاج اور دوائیوں کے کردار کا احاطہ کیا گیا ہے۔ یہ تمام طریقے اپنی جگہ انتہائی مؤثر ہیں لیکن ان کی کامیابی کا انحصار صرف علاجی تکنیکوں پر نہیں بلکہ اس ماحول پر بھی ہے جس میں یہ علاج فراہم کیا جاتا ہے۔ ایک طالبِ علم، دفتر میں کام کرنے والا فرد، بحالی مرکز کا مریض اور دور دراز علاقے میں رہنے والا شخص، سب کی ذہنی صحت کے مسائل اور ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ اس لیے مشاورت بھی ہر ماحول اور فرد کی ضرورت کے مطابق کی جاتی ہے۔

ذہنی صحت کی مشاورت کوئی ایک جگہ تک محدود خدمت نہیں بلکہ یہ زندگی کے ہر اہم دائرے میں اپنی موجودگی رکھتی ہے۔ اسکول وہ پہلی جگہ ہے جہاں بچے اپنی ذہنی اور جذباتی نشوونما کے نازک مراحل سے گزرتے ہیں اور جہاں ایک حساس مشیر کی موجودگی لاتعداد مسائل کو ابتدائی مرحلے میں ہی حل کر سکتی ہے۔ کام کی جگہ وہ ماحول ہے جہاں ایک بالغ فرد اپنی زندگی کا بڑا حصہ گزارتا ہے اور جہاں تناؤ، دباؤ اور باہمی تنازعات ذہنی صحت کو گہرے طور پر متاثر کر سکتے ہیں۔ معاشرتی سطح پر مشاورت ان افراد تک پہنچنے کی کوشش ہے جو روایتی مشاورتی خدمات سے محروم ہیں۔ بحالی مراکز میں ذہنی صحت کی معاونت ان افراد کی ضرورت ہے جو کسی نشے، جسمانی معذوری یا سنگین ذہنی کیفیت سے بحالی کے سفر پر ہیں۔ اور آن لائن مشاورت نے جغرافیائی حدود کو ختم کر کے ذہنی صحت کی خدمات کو ہر فرد کی دسترس میں لانے کی ایک نئی راہ کھولی ہے۔

یہ اکائی آپ کو یہ سمجھنے میں مدد دے گی کہ ایک مشیر مختلف ماحول میں کام کرتے ہوئے اپنی مہارتوں اور علم کا اطلاق کس طرح کر سکتا ہے، ہر ماحول کے منفرد تقاضوں کو کس طرح پورا کرتا ہے اور ان ماحولوں میں درپیش چیلنجوں سے کس طرح نمٹتا ہے۔

7.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعے کے بعد آپ قابل ہوں گے کہ:

- اسکول میں مشاورت کے دائرہ کار اور طلبہ کے ذہنی صحت کے مسائل کو پہچان کر مناسب مداخلت کر سکیں۔
- کام کی جگہ پر ذہنی صحت کے پروگراموں اور ملازمین کی معاونتی خدمات کی اہمیت اور طریقہ کار کو بیان کر سکیں۔
- معاشرتی سطح پر ذہنی صحت کی مداخلت کے طریقوں اور ثقافتی حساسیت کی اہمیت کو سمجھ سکیں۔
- بحالی مراکز میں ذہنی صحت کی مشاورت کی ضرورت اور مشیر کی ذمہ داریوں کو واضح کر سکیں۔
- آن لائن مشاورت اور ٹیلی تھیراپی کے فوائد، حدود اور اخلاقی پہلوؤں کو سمجھ کر اس کے بہترین طریقوں کو بیان کر سکیں۔

7.2 اسکول میں مشاورت–طلبہ کی ذہنی صحت کے چیلنجوں سے نمٹنا

(School Counselling–Addressing Student Mental Health Challenges)

اسکول محض علم حاصل کرنے کی جگہ نہیں بلکہ یہ وہ ماحول ہے جہاں ایک بچہ اپنی شخصیت، جذبات، تعلقات اور دنیا کو سمجھنے کی صلاحیت کو پروان چڑھاتا ہے۔ یہی وہ مرحلہ ہے جب بہت سے ذہنی اور جذباتی مسائل پہلی بار سر اٹھاتے ہیں – کبھی پڑھائی کے دباؤ کی

صورت میں، کبھی ساتھیوں کے ساتھ تنازعات کی صورت میں اور کبھی گھریلو مسائل کے اثرات کی صورت میں۔ اسکول میں ایک تربیت یافتہ مشیر کی موجودگی نہ صرف ان مسائل کو ابتدائی مرحلے میں پہچاننے میں مدد دیتی ہے بلکہ طلبہ کو ایک صحت مند، متوازن اور کامیاب زندگی کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔

7.2.1 اسکول میں مشاورت کا مفہوم اور دائرہ کار (Concept and Scope of School Counselling)

اسکول میں مشاورت ایک منظم، بامقصد اور جامع خدمت ہے جو طلبہ کی تعلیمی، ذاتی، سماجی اور ذہنی نشوونما کو فروغ دینے کے لیے فراہم کی جاتی ہے۔ یہ محض مسائل حل کرنے کا عمل نہیں بلکہ ایک احتیاطی اور فروغی خدمت ہے جو تمام طلبہ کو چاہے وہ کسی مسئلے میں مبتلا ہوں یا نہ ہوں بہتر انسان بننے میں مدد دیتی ہے۔

اسکول میں مشاورت کا دائرہ کار کئی پہلوؤں پر محیط ہے:

- **تعلیمی مشاورت** (Academic Counselling): طلبہ کو تعلیمی منصوبہ بندی، مضامین کے انتخاب، مستقبل کے کیریئر اور تعلیمی مشکلات سے نمٹنے میں رہنمائی فراہم کرنا۔
- **ذاتی اور سماجی مشاورت** (Personal and Social Counselling): طلبہ کو اپنے جذبات کو سمجھنے، تعلقات بنانے اور سماجی مہارتیں سیکھنے میں مدد دینا۔
- **ذہنی صحت کی مشاورت** (Mental Health Counselling): طلبہ میں ذہنی صحت کے مسائل کی شناخت، ابتدائی مداخلت اور ضرورت پڑنے پر ریفرل۔
- **بحران مداخلت** (Crisis Intervention): اسکول میں کسی بحرانی صورتحال جیسے خودکشی کے خطرے، تشدد یا صدمے کی صورت میں فوری مداخلت۔

اسکول میں مشاورت کا دائرہ کار صرف طلبہ تک محدود نہیں بلکہ مشیر اساتذہ اور والدین کو بھی رہنمائی فراہم کرتا ہے اور اسکول کے مجموعی ماحول کو ذہنی صحت کے لیے موزوں بنانے میں اپنا کردار ادا کرتا ہے۔

7.2.2 طلبہ کے عام ذہنی صحت کے مسائل اور ان کی شناخت

(Common Mental Health Challenges among Students and Their Identification)

طلبہ میں پائے جانے والے چند عام ذہنی صحت کے مسائل درج ذیل ہیں:

- **تعلیمی دباؤ اور اضطراب** (Academic Stress and Anxiety): امتحانات، نتائج اور والدین کی توقعات کا دباؤ طلبہ میں اضطراب کا سب سے عام سبب ہے۔ اس کی علامات میں نیند میں خلل، توجہ کی کمی، جسمانی تکالیف اور امتحان سے پہلے شدید گھبراہٹ شامل ہیں۔

- **غنڈہ گردی اور ہم مرتبہ دباؤ**(Bullying and Peer Pressure): غنڈہ گردی–چاہے جسمانی ہو، زبانی ہو یا سائبر غنڈہ گردی–طلبہ کی ذہنی صحت کو شدید نقصان پہنچاتی ہے۔ اس کے شکار طلبہ اکثر اسکول سے غیر حاضر رہتے ہیں، خود کو الگ کر لیتے ہیں اور خود اعتمادی کھو دیتے ہیں۔
- **شناخت اور خود اعتمادی کے مسائل**(Identity and Self-Esteem Issues): نوجوانی کا دور شناخت کی تلاش کا دور ہے۔ بہت سے طلبہ اپنی جگہ تلاش کرنے، اپنی صلاحیتوں کو پہچاننے اور خود کو قبول کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں جو خود اعتمادی کی کمی اور ذہنی دباؤ کا سبب بن سکتا ہے۔
- **گھریلو مسائل کے اثرات**(Impact of Family Issues): والدین کے درمیان تنازعات، طلاق، غربت یا گھریلو تشدد کے اثرات طلبہ کی ذہنی صحت اور تعلیمی کارکردگی پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔

علامات کی شناخت:

اسکول مشیر درج ذیل علامات سے طلبہ کے ذہنی مسائل کو پہچان سکتا ہے۔ تعلیمی کارکردگی میں اچانک گراوٹ، اسکول سے بار بار غیر حاضری، دوستوں سے کنارہ کشی، رویے میں اچانک تبدیلی، بار بار جسمانی شکایات جیسے سر درد یا پیٹ درد اور اساتذہ یا ساتھیوں کے ساتھ تنازعات یہ سب وہ انتباہی علامات ہیں جن پر مشیر کو فوری توجہ دینی چاہیے۔

7.2.3 اسکول مشیر کی ذمہ داریاں اور مداخلت کے طریقے

(Responsibilities of School Counsellor and Intervention Strategies)

اسکول مشیر کی ذمہ داریاں کثیر الجہت اور وسیع ہیں۔ وہ بیک وقت طلبہ، اساتذہ اور والدین کے ساتھ کام کرتا ہے اور اسکول کے مجموعی ماحول کو ذہنی صحت کے لیے موزوں بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ اسکول مشیر کی چند اہم ذمہ داریاں اور مداخلتی طریقے درج ذیل ہیں:

- **طلبہ کے ساتھ انفرادی مشاورت**(Individual Counselling with Students) : مشیر ضرورت مند طلبہ کے ساتھ انفرادی مشاورتی نشستیں کرتا ہے جن میں وہ طالب علم کی بات توجہ سے سنتا ہے، اس کے مسئلے کو سمجھتا ہے اور اسے مناسب رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ یہ نشستیں مکمل رازداری کے ساتھ ہوتی ہیں۔
- **احتیاطی پروگرام**(Preventive Programme): مشیر پورے اسکول کے لیے احتیاطی پروگرام چلاتا ہے جیسے ذہنی صحت کی آگاہی کے سیشن، غنڈہ گردی سے بچاؤ کے پروگرام اور سماجی مہارتوں کی تربیت۔ یہ پروگرام تمام طلبہ کو فائدہ پہنچاتے ہیں نہ کہ صرف ان کو جو کسی مسئلے میں مبتلا ہوں۔
- **اساتذہ کی تربیت**(Teachers' Training): مشیر اساتذہ کو ذہنی صحت کے مسائل کی علامات پہچاننے اور طلبہ کے ساتھ حساس اور مددگار رویہ اختیار کرنے کی تربیت دیتا ہے۔ استاد اور طالب علم کا تعلق ذہنی صحت پر گہرے اثرات ڈالتا ہے اس لیے اساتذہ کی آگاہی انتہائی ضروری ہے۔

- **والدین کے ساتھ رابطہ**(Communication with Parents): مشیر والدین کو طالب علم کی کیفیت سے آگاہ کرتا ہے، انہیں گھر میں مددگار ماحول بنانے کے طریقے بتاتا ہے اور ضرورت پڑنے پر انہیں مناسب وسائل کی طرف رہنمائی کرتا ہے۔ تاہم یہ سب مؤکل کی رازداری کو مدنظر رکھتے ہوئے کیا جاتا ہے۔
- **ریفرل خدمات**(Referral Services): جب کوئی طالب علم ایسی ذہنی کیفیت میں مبتلا ہو جو اسکول مشیر کی پیشہ ورانہ حدود سے باہر ہو تو مشیر اسے کسی ماہر کے پاس بھیجتا ہے اور اس عمل میں والدین کو بھی شامل کرتا ہے۔

مندرجہ بالا ذمہ داریوں کو ایک عملی مثال کے ذریعے بہتر طور پر سمجھا جاسکتا ہے:

مثال: ایک آٹھویں جماعت کا طالب علم، جو پہلے کلاس میں بہت متحرک تھا، اچانک خاموش اور گم سم ہو گیا اور اس کی تعلیمی کارکردگی بھی متاثر ہونے لگی۔ استاد کی اطلاع پر اسکول مشیر نے اس سے ملاقات کی۔ گفتگو کے دوران معلوم ہوا کہ والدین کے درمیان مسلسل جھگڑے اس کی پریشانی کا سبب بن رہے ہیں۔ مشیر نے انفرادی مشاورت کے ذریعے اس کے جذبات کو سمجھنے میں مدد دی، اسے حالات سے نمٹنے کی مہارتیں سکھائیں اور والدین کو بھی مناسب رہنمائی فراہم کی۔

سرگرمی(Activity):

درج ذیل صورتحال کو پڑھیں اور سوالات کے جوابات دیں۔

"دسویں جماعت کی طالبہ ثمرہ نے حال ہی میں اپنی سہیلیوں سے کنارہ کشی اختیار کرلی ہے۔ اس کی استاد نے نوٹ کیا کہ وہ اکثر کلاس میں غیر حاضر رہتی ہے اور جب آتی ہے تو بہت خاموش رہتی ہے۔ ایک دن اس کی سہیلی نے مشیر کو بتایا کہ ثمرہ کو کچھ لڑکیاں سوشل میڈیا پر پریشان کر رہی ہیں۔"

آپ بحیثیت اسکول مشیر سب سے پہلے کیا قدم اٹھائیں گے؟ اس صورتحال میں کون کون سی ذمہ داریاں آپ پر عائد ہوتی ہیں؟ کیا اس معاملے میں والدین کو شامل کرنا ضروری ہے اور کیسے؟

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ طلبہ میں ذہنی صحت کے مسائل کی کوئی تین عام انتباہی علامات بیان کریں۔

2۔ اسکول مشیر اساتذہ اور والدین کے ساتھ کس طرح تعاون کرتا ہے؟

_____

_____

7.3 کام کی جگہ پر ذہنی صحت کے پروگرام اور ملازمین کی معاونت

(Workplace Mental Health Programs and Employee Assistance)

اگر اسکول شخصیت کی تعمیر کا ماحول ہے تو کام کی جگہ وہ ماحول ہے جہاں ایک بالغ فرد اپنی زندگی کا سب سے بڑا حصہ گزارتا ہے۔ کام کا دباؤ، آپسی تنازعات، ملازمت کی غیر یقینی صورتحال اور کام اور گھر کے درمیان توازن کا فقدان یہ سب عوامل ملازمین کی ذہنی صحت کو گہرے طور پر متاثر کرتے ہیں۔ ذہنی طور پر صحت مند ملازم نہ صرف اپنی ذاتی زندگی میں بہتر ہوتا ہے بلکہ وہ اپنے ادارے کے لیے بھی زیادہ نتیجہ خیز ہوتا ہے۔ اس لیے کام کی جگہ پر ذہنی صحت کے پروگرام آج کے دور کی ایک ناگزیر ضرورت بن چکے ہیں۔

7.3.1 کام کی جگہ پر ذہنی صحت کے پروگراموں کا مفہوم اور اہمیت

(Concept and Importance of Workplace Mental Health Programs)

کام کی جگہ پر ذہنی صحت کے پروگراموں سے مراد وہ منظم اقدامات اور خدمات ہیں جو ملازمین کی ذہنی، جذباتی اور سماجی فلاح کو بہتر بنانے کے لیے فراہم کی جاتی ہیں۔ ان پروگراموں کا مقصد ملازمین کو ذہنی دباؤ، بے چینی، پیشہ ورانہ تھکاوٹ اور دیگر نفسیاتی مسائل سے نمٹنے میں مدد دینا اور ایک مثبت، محفوظ اور معاون پیشہ ورانہ ماحول قائم کرنا ہوتا ہے۔

کام کی جگہ پر ذہنی صحت کے پروگراموں کی اہمیت اس بات سے واضح ہوتی ہے کہ ذہنی طور پر صحت مند ملازمین زیادہ توجہ، اعتماد اور لگن کے ساتھ کام کرتے ہیں، جس سے ادارے کی کارکردگی اور پیداواریت بہتر ہوتی ہے۔ یہ پروگرام ملازمین کی غیر حاضری، ذہنی دباؤ اور ملازمت چھوڑنے کی شرح کو کم کرنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ اسی لیے آج بہت سے ادارے ملازمین کی فلاح اور بہتر پیشہ ورانہ ماحول کے لیے ذہنی صحت کے پروگراموں اور معاونتی خدمات کو ترجیح دے رہے ہیں۔

7.3.2 لازمین کے معاونتی پروگراموں کا تصور اور کردار

(Employee Assistance Programs: Concept and Role)

ملازمین کے معاونتی پروگرام ایسے منظم پروگرام ہیں جو ادارے اپنے ملازمین کو ذہنی صحت، ذاتی مسائل اور پیشہ ورانہ چیلنجوں سے نمٹنے میں مدد دینے کے لیے فراہم کرتے ہیں۔ یہ پروگرام عموماً مفت، رازدارانہ اور آسان رسائی پر مبنی ہوتے ہیں تاکہ ملازمین بلا جھجک ان سے فائدہ اٹھا سکیں۔

ملازمین کے معاونتی پروگراموں کے چند اہم اجزاء درج ذیل ہیں:

- **مشاورتی خدمات** (Counselling Services): ملازمین کو ذاتی، خاندانی یا پیشہ ورانہ مسائل کے حل کے لیے تربیت یافتہ مشیروں تک رسائی فراہم کی جاتی ہے۔
- **حران مداخلت** (Crisis Intervention): کسی ہنگامی صورتحال، جیسے حادثے، شدید ذہنی دباؤ یا کسی بڑے نقصان کی صورت

میں فوری نفسیاتی مدد فراہم کی جاتی ہے۔

- **قانونی اور مالی مشاورت** (Legal and Financial Counselling): بعض پروگرام ملازمین کو قانونی اور مالی مسائل کے بارے میں رہنمائی بھی فراہم کرتے ہیں، کیونکہ یہ مسائل ذہنی صحت کو متاثر کرسکتے ہیں۔
- **آگاہی اور تربیت** (Awareness and Training): ملازمین اور منتظمین کو ذہنی صحت، دباؤ کے انتظام اور معاون رویّوں کے بارے میں آگاہی اور تربیت دی جاتی ہے۔

مندرجہ بالا پروگراموں کی افادیت کو ایک مثال سے بہتر طور پر سمجھا جاسکتا ہے:

مثال: ایک بڑی کمپنی نے اپنے ملازمین کے لیے ایک معاونتی پروگرام شروع کیا جس کے تحت ملازمین ہفتے میں تین دن آن لائن یا بالمشافہ کسی مشیر سے رابطہ کرسکتے تھے۔ ایک سال کے اندر ملازمین کی غیر حاضری میں نمایاں کمی اور کارکردگی میں بہتری دیکھی گئی۔

7.3.3 کام کی جگہ پر مشیر کی ذمہ داریاں اور مداخلت

(Counsellors' Responsibilities and Interventions at Workplace)

کام کی جگہ پر مشیر کی ذمہ داریاں اسکول کے مشیر سے مختلف لیکن اتنی ہی اہم ہیں۔ کام کی جگہ پر مشیر کی چند اہم ذمہ داریاں اور مداخلتی طریقے درج ذیل ہیں:

- **انفرادی مشاورت**(Individual Counselling): مشیر ملازمین کو ذاتی اور پیشہ ورانہ مسائل میں انفرادی مشاورت فراہم کرتا ہے۔ پیشہ ورانہ تھکاوٹ، کام کے دباؤ، ساتھیوں کے ساتھ تنازعات اور کام اور گھر کے درمیان توازن جیسے مسائل پر کام کرتا ہے۔
- **مینیجرز کی تربیت**(Managers' Training): مشیر مینیجرز کو یہ سکھاتا ہے کہ وہ اپنے ماتحت ملازمین میں ذہنی صحت کے مسائل کی علامات کو کیسے پہچانیں اور کس طرح ان کی مدد کریں۔ ایک سمجھدار مینیجر ذہنی صحت کے لیے سازگار ماحول بنا سکتا ہے۔
- **ادارہ جاتی مشاورت**(Organizational Consultation): مشیر ادارے کی پالیسیوں اور طریقہ کار کے بارے میں رائے دیتا ہے تاکہ کام کا ماحول ذہنی صحت کے لیے زیادہ موزوں بنایا جاسکے۔ مثلاً لچکدار کام کے اوقات، ذہنی صحت کی چھٹیوں کی پالیسی اور ہراسانی سے بچاؤ کے ضوابط۔
- **آگاہی مہمات**(Awareness Campaings): مشیر ادارے میں ذہنی صحت کے بارے میں آگاہی مہمات چلاتا ہے تاکہ ذہنی صحت سے جڑا سماجی داغ کم ہو اور ملازمین بلا جھجک مدد لے سکیں۔

سرگرمی: انعکاسی مشق

سوچیں کہ اگر آپ کسی ادارے میں مشیر ہوتے تو درج ذیل صورتحال میں کیا کرتے۔

"ایک سینئر ملازم جو ہمیشہ بہترین کارکردگی دکھاتا تھا اچانک کام میں غلطیاں کرنے لگا ہے، دیر سے آتا ہے اور اپنے ساتھیوں سے الجھتا رہتا ہے۔ اس کے مینیجر نے آپ سے رابطہ کیا ہے۔"

آپ مینیجر کو کیا مشورہ دیں گے؟ آپ اس ملازم سے ملاقات کیسے ترتیب دیں گے؟ رازداری کے اصول کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ کیا اقدامات کریں گے؟

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ کام کی جگہ پر ذہنی صحت کا ادارے کی پیداواریت سے کیا تعلق ہے؟

2۔ لازمین کی معاونتی خدمات کیا ہوتی ہیں اور ان کے کوئی دو اہم اجزاء بیان کریں۔

_____

_____

7.4 معاشرتی سطح پر ذہنی صحت کی مداخلت (Community-Based Mental Health Interventions)

اسکول اور کام کی جگہ کے علاوہ بہت بڑی تعداد میں ایسے افراد ہیں جو ان ماحولوں سے باہر ہیں یا جن تک روایتی مشاورتی خدمات پہنچ نہیں پاتیں۔ دور دراز علاقوں کے رہائشی، پسماندہ طبقات، بزرگ، گھریلو خواتین اور مختلف معذوریوں کے شکار افراد اکثر ذہنی صحت کی خدمات سے محروم رہتے ہیں۔ معاشرتی سطح پر ذہنی صحت کی مداخلت اسی خلا کو پُر کرنے کی کوشش ہے۔

7.4.1 معاشرتی ذہنی صحت کا مفہوم اور اہمیت (Concept and Importance of Community Mental Health)

معاشرتی ذہنی صحت سے مراد وہ تمام اقدامات اور خدمات ہیں جو معاشرے کے افراد کی ذہنی صحت کو فروغ دینے، ذہنی مسائل کی روک تھام اور علاج کے لیے مقامی سطح پر فراہم کی جاتی ہیں۔ یہ نقطہ نظر اس خیال پر مبنی ہے کہ ذہنی صحت کا گہرا تعلق فرد کے سماجی، معاشی اور ثقافتی ماحول سے ہے لہٰذا ذہنی صحت کی خدمات بھی اسی ماحول میں فراہم ہونی چاہئیں۔

معاشرتی ذہنی صحت کی اہمیت کئی وجوہات سے ہے۔ یہ نقطۂ نظر ذہنی صحت کی خدمات ان افراد تک پہنچاتا ہے جو کسی وجہ سے روایتی خدمات تک رسائی نہیں رکھتے۔ مقامی سطح پر فراہم کی جانے والی خدمات زیادہ افراد کو فائدہ پہنچاتی ہیں اور مقامی ثقافت اور ضروریات کے مطابق ہونے کی وجہ سے زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔ اسی لیے آج معاشرتی سطح پر مختلف ذہنی صحت کی مداخلتوں، آگاہی پروگراموں اور معاونتی خدمات کو فروغ دیا جارہا ہے تاکہ ذہنی صحت کی سہولیات زیادہ سے زیادہ افراد تک پہنچ سکیں اور ذہنی صحت سے وابستہ سماجی داغ میں کمی لائی جاسکے۔

7.4.2 معاشرتی سطح پر ذہنی صحت کی مداخلت کے طریقے

(Approaches to Community-Based Mental Health Interventions)

معاشرتی سطح پر ذہنی صحت کی مداخلت کئی طریقوں سے ہو سکتی ہے۔

- **آگاہی مہمات**(Awareness Campaigns): مقامی سطح پر ذہنی صحت کے بارے میں آگاہی مہمات چلانا جن میں عوامی اجلاس، پمفلٹ، مقامی میڈیا اور سوشل میڈیا شامل ہوں۔ یہ مہمات ذہنی صحت کے بارے میں درست معلومات پھیلاتی ہیں اور سماجی داغ کو کم کرتی ہیں۔
- **مقامی صحت مراکز میں مشاورتی خدمات**(Counselling in Primary Health Centers): مقامی صحت مراکز میں مشاورتی خدمات فراہم کرنا تاکہ افراد اپنے گھر کے قریب ہی ذہنی صحت کی مدد حاصل کر سکیں۔ یہ نقطہ نظر ذہنی اور جسمانی صحت کو یکجا کرتا ہے۔
- **گھر پر مبنی مداخلت**(Home-Based Intervention): شدید ذہنی مسائل کے شکار ایسے افراد جو خود خدمات تک نہیں آ سکتے ان کے گھروں میں جا کر مدد فراہم کرنا۔ یہ خاص طور پر بزرگ اور معذور افراد کے لیے مفید ہے۔
- **معاشرتی معاونتی گروہ**(Community Support Groups): مقامی سطح پر معاونتی گروہ قائم کرنا جہاں ایک ہی قسم کے تجربات رکھنے والے افراد مل کر ایک دوسرے کی مدد کریں جیسے غم سے نمٹنے کے گروہ، نشے سے بحالی کے گروہ یا مائیں جن کے بچوں کو خصوصی ضروریات ہیں۔
- **مذہبی اور ثقافتی اداروں کے ساتھ تعاون**(Collaboration with Religious & Cultural Institutions):

مساجد، مدارس، مندر اور دیگر مذہبی و ثقافتی ادارے معاشرے میں گہرا اثر رکھتے ہیں۔ مشیر ان اداروں کے ساتھ مل کر کام کر کے ذہنی صحت کی آگاہی کو زیادہ مؤثر طریقے سے پھیلا سکتا ہے۔

7.4.3 معاشرتی مشاورت میں ثقافتی حساسیت کا کردار

(Role of Cultural Sensitivity in Community Counselling)

معاشرتی سطح پر مشاورت کو مؤثر بنانے کے لیے ثقافتی حساسیت نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مختلف معاشروں، برادریوں اور طبقات میں ذہنی صحت سے متعلق خیالات، اقدار اور روایات ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ اگر مشیر ان ثقافتی فرقوں کو سمجھے بغیر کام کرے تو مؤثر مشاورت فراہم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

ثقافتی حساسیت کا مفہوم(Concept of Cultural Sensitivity):

ثقافتی حساسیت سے مراد یہ ہے کہ مشیر مؤکل کی ثقافتی اقدار، مذہبی عقائد، خاندانی ڈھانچے اور سماجی روایات کو سمجھے اور ان کا احترام کرے۔ وہ اپنی مشاورتی حکمتِ عملی کو مؤکل کے ثقافتی پس منظر اور مقامی ماحول کے مطابق ڈھالے تاکہ مؤکل خود کو زیادہ محفوظ اور

قابلِ فہم محسوس کرے۔

ثقافتی حساسیت کی عملی صورتیں(Practical Examples of Cultural Sensitivity):

ثقافتی حساسیت کو مختلف معاشرتی حالات میں عملی طور پر بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ بعض ثقافتوں میں ذہنی مسائل کو روحانی مسئلہ سمجھا جاتا ہے، اس لیے مشیر اس تصور کو مکمل طور پر رد کرنے کے بجائے مؤکل کے روحانی وسائل کو بھی مدد کے عمل میں شامل کر سکتا ہے۔ بعض معاشروں میں خواتین کے لیے مرد مشیر سے مشاورت قابلِ قبول نہیں ہوتی، اس لیے خواتین مشیروں کی دستیابی ضروری سمجھی جاتی ہے۔ اسی طرح بعض برادریوں میں خاندانی معاملات کو دوسروں کے سامنے بیان کرنا معیوب سمجھا جاتا ہے، لہٰذا مشیر کو ایسے طریقے اختیار کرنے چاہئیں جو مقامی اقدار اور حساسیت کا احترام کریں۔

مندرجہ بالا نکات کو ایک مثال سے بہتر طور پر سمجھا جاسکتا ہے:

مثال: ایک دیہی علاقے میں کام کرنے والے مشیر نے مقامی مدرسے کے عالم کے ساتھ مل کر کام کیا۔ عالم نے اپنے خطبوں میں ذہنی صحت کی اہمیت کو اسلامی تعلیمات کے تناظر میں بیان کیا، جس کے نتیجے میں مقامی افراد نے زیادہ اعتماد اور آسانی کے ساتھ مشاورتی خدمات قبول کیں۔

سرگرمی: گروہی گفتگو(Group Discussion):

کلاس کو چھوٹے گروہوں میں تقسیم کریں۔ ہر گروہ درج ذیل سوال پر گفتگو کرے۔

آپ کے مقامی علاقے یا معاشرے میں ذہنی صحت کے بارے میں کون سے عام خیالات یا تعصبات پائے جاتے ہیں؟ ایک مشیر ان تعصبات کو مدنظر رکھتے ہوئے معاشرتی سطح پر ذہنی صحت کی آگاہی کیسے پھیلا سکتا ہے؟

گروہ اپنے نتائج کلاس کے ساتھ شیئر کرے اور یہ دیکھے کہ مختلف علاقوں میں یہ خیالات کس طرح مختلف ہو سکتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ معاشرتی ذہنی صحت کیا ہے اور یہ روایتی مشاورت سے کس طرح مختلف ہے؟

2۔ معاشرتی سطح پر ذہنی صحت کی مداخلت کے کوئی دو طریقے مثال کے ساتھ بیان کریں۔

_____

_____

7.5 بحالی مراکز میں ذہنی صحت کی معاونت(Mental Health Support in Rehabilitation Centers)

بحالی کا عمل صرف جسمانی صحت کی بحالی تک محدود نہیں ہوتا۔ نشے کی لت، معذوری، سنگین بیماری یا کسی صدمے کے بعد بحالی مراکز میں آنے والے افراد اکثر ذہنی اور جذباتی مسائل کا بھی سامنا کرتے ہیں۔ شرم، ناکامی کے خوف، خود کو قصوروار سمجھنے کے احساس اور مستقبل کے بارے میں بے یقینی جیسی کیفیات بحالی کے عمل کو متاثر کر سکتی ہیں۔ اس لیے ذہنی صحت کی مشاورت بحالی کے عمل کا ایک اہم

حصہ سمجھی جاتی ہے۔

7.5.1 بحالی مراکز کا مفہوم اور اقسام (Concept and Types of Rehabilitation Centers)

بحالی مراکز وہ ادارے ہیں جہاں بیماری، معذوری، نشے یا صدمے کے بعد افراد کو دوبارہ معمول کی زندگی گزارنے میں مدد دی جاتی ہے۔ یہ مراکز طبی، نفسیاتی اور سماجی خدمات فراہم کرتے ہیں۔

بحالی کے عمل کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے بحالی مراکز کے مفہوم اور اقسام کو جاننا ضروری ہے۔

- **نشے سے بحالی کے مراکز** (Drug and Alcohol Rehabilitation Centers): یہ مراکز منشیات اور دیگر نشہ آور اشیاء کی لت میں مبتلا افراد کی بحالی کے لیے کام کرتے ہیں۔
- **جسمانی بحالی کے مراکز** (Physical Rehabilitation Centers): یہ مراکز حادثے، فالج یا معذوری کے بعد جسمانی صلاحیتوں کی بحالی میں مدد دیتے ہیں۔
- **ذہنی صحت کی بحالی کے مراکز** (Psychiatric Rehabilitation Centers): یہ مراکز شدید ذہنی کیفیات کے شکار افراد کو دوبارہ فعال زندگی گزارنے کے قابل بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔
- **صدمے سے بحالی کے مراکز** (Trauma Rehabilitation Centers): یہ مراکز قدرتی آفات، جنگ یا تشدد جیسے صدمات سے متاثرہ افراد کی بحالی کے لیے کام کرتے ہیں۔

7.5.2 بحالی مراکز میں ذہنی صحت کی مشاورت کی ضرورت

(Need for Mental Health Counselling in Rehabilitation Centers)

بحالی مراکز میں ذہنی صحت کی مشاورت کئی وجوہات سے ناگزیر ہے۔

- **جذباتی بوجھ**(Emotional Burden): بحالی مراکز میں آنے والے افراد اکثر شرم، خود کو قصوروار سمجھنے کے احساس، ناکامی کے خوف اور مستقبل کے بارے میں گہری بے یقینی کے ساتھ جوجھ رہے ہوتے ہیں۔ نشے کا شکار فرد اکثر سوچتا ہے کہ وہ خود اپنی تباہی کا ذمہ دار ہے، جبکہ جسمانی معذوری کا شکار فرد اپنی سابقہ صلاحیتوں کے کھو جانے کا غم محسوس کرتا ہے۔ یہ جذباتی بوجھ اگر حل نہ ہو تو بحالی کے جسمانی عمل کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔
- **دوہری تشخیص**(Dual Diagnosis): بہت سے افراد جو نشے کی لت میں مبتلا ہوتے ہیں وہ ساتھ ہی ذہنی دباؤ، اضطراب یا کسی اور ذہنی کیفیت کا بھی شکار ہوتے ہیں۔ اس دوہری تشخیص کی صورت میں ذہنی صحت کی مشاورت علاج کا لازمی حصہ بن جاتی ہے کیونکہ صرف نشے کا علاج کرنے سے بنیادی ذہنی مسئلہ حل نہیں ہوتا۔
- **معاشرے میں دوبارہ ضم ہونے کی مشکلات**(Challenges of Social Reintegration): بحالی مراکز سے نکلنے کے بعد

معاشرے میں دوبارہ جگہ بنانا ایک بڑا چیلنج ہوتا ہے۔ سماجی داغ، تعلقات کی بحالی اور نئے سرے سے زندگی شروع کرنے کا خوف ایسے مسائل ہیں جن سے نمٹنے میں ذہنی صحت کی مشاورت مدد فراہم کرتی ہے۔

- **بحالی کی پائیداری**(Sustainability of Rehabilitation): تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جن بحالی پروگراموں میں ذہنی صحت کی مشاورت شامل ہوتی ہے ان میں دوبارہ لت میں پڑنے یا علامات کے واپس آنے کی شرح کم ہوتی ہے۔ ذہنی صحت کی مشاورت بحالی کے عمل کو زیادہ مؤثر اور پائیدار بنانے میں مدد دیتی ہے۔

7.5.3 بحالی مراکز میں مشیر کی ذمہ داریاں اور چیلنجز

(Counsellor's Responsibilities and Challenges in Rehabilitation Centers)

بحالی مراکز میں مشیر نہ صرف جذباتی معاونت فراہم کرتا ہے بلکہ بحالی کے پورے عمل کو مؤثر بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کی چند اہم ذمہ داریاں اور درپیش چیلنجز درج ذیل ہیں:

مشیر کی ذمہ داریاں:

- **انفرادی مشاورت** (Individual Counselling): مشیر ہر فرد کے ساتھ انفرادی نشستوں میں اس کے جذباتی مسائل، خوف اور مستقبل کے منصوبوں پر کام کرتا ہے۔ وہ مؤکل کو خود کو قبول کرنے، ماضی کی غلطیوں کو سمجھنے اور آگے بڑھنے کی ہمت دیتا ہے۔
- **گروہی مشاورت**(Group Counselling): بحالی مراکز میں گروہی مشاورت انتہائی مؤثر ثابت ہوتی ہے کیونکہ ہم مرتبہ افراد کے تجربات ایک دوسرے کو امید اور حوصلہ دیتے ہیں۔ مشیر ان گروہوں کی سہولت کاری کرتا ہے اور اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ گروہ محفوظ اور احترام پر مبنی ماحول میں کام کرے۔
- **خاندان کے ساتھ مشاورت**(Family Counselling): بحالی کا عمل صرف فرد تک محدود نہیں ہوتا بلکہ پورے خاندان کو متاثر کرتا ہے۔ مشیر خاندان کے افراد کو یہ سمجھنے میں مدد دیتا ہے کہ وہ اپنے عزیز کی بحالی میں کس طرح معاون ثابت ہو سکتے ہیں اور خود بھی جذباتی طور پر متوازن رہ سکتے ہیں۔
- **معاشرتی ضم ہونے کی تیاری**(Preparation for Social Reintegration): مشیر فرد کو بحالی مرکز سے نکلنے کے بعد معاشرے میں واپس جانے کی عملی تیاری کرواتا ہے، جس میں سماجی مہارتوں کی تربیت، روزگار کی تلاش اور تعلقات کی بحالی شامل ہوتی ہے۔

مشیر کے چیلنجز:

بحالی مراکز میں کام کرنے والے مشیر کو کئی منفرد چیلنجوں کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔

- **مؤکل کی مزاحمت**(Client Resistance): بہت سے افراد اپنے مسئلے کو تسلیم نہیں کرتے یا مشاورت کو وقت کا ضیاع سمجھتے

ہیں، جس سے مشاورتی عمل مشکل ہو جاتا ہے۔

- **دوبارہ لت میں پڑنے کا خطرہ**(Risk of Relapse): بعض اوقات بحالی کے بعد افراد دوبارہ نشے یا سابقہ علامات کی طرف واپس چلے جاتے ہیں، جو مشیر کے لیے جذباتی طور پر مشکل ہو سکتا ہے۔
- **ثانوی صدمہ**(Secondary Trauma): مسلسل صدمے، تکلیف اور مشکلات کی کہانیاں سننے کے باعث مشیر خود بھی جذباتی تھکاوٹ یا ذہنی دباؤ کا شکار ہو سکتا ہے۔
- **بین الشعبہ ہم آہنگی**(Interdisciplinary Coordination): طبی عملے، سماجی کارکنوں اور دیگر ماہرین کے ساتھ مسلسل رابطہ اور مشترکہ کام بعض اوقات پیچیدہ ہو جاتا ہے۔

مندرجہ بالا نکات کو ایک مثال سے بہتر طور پر سمجھا جا سکتا ہے:

مثال: ایک بحالی مرکز میں علی نامی ایک شخص نشے کی لت سے بحالی کے لیے آیا۔ وہ مشاورت سے بالکل انکاری تھا اور کہتا تھا کہ اسے صرف جسمانی علاج کی ضرورت ہے۔ مشیر نے زبردستی کرنے کے بجائے پہلے علی سے غیر رسمی گفتگو شروع کی، آہستہ آہستہ اعتماد کا رشتہ قائم کیا اور چند ہفتوں کے بعد علی خود مشاورتی نشستوں میں آنے لگا۔ مشاورت کے دوران یہ سامنے آیا کہ علی نے نشے کا سہارا اپنے بچپن کے صدمے سے بچنے کے لیے لیا تھا۔ اس بصیرت نے اس کی بحالی کو ایک نئی اور زیادہ پائیدار سمت دی۔

سرگرمی: انعکاسی مشق

درج ذیل سوالات پر انفرادی طور پر غور کریں۔

اگر آپ کسی نشے سے بحالی کے مرکز میں مشیر ہوتے اور ایک مؤکل بار بار علاج کے درمیان لت میں واپس چلا جاتا تو آپ کیا محسوس کرتے؟ اس صورتحال میں آپ اپنی خود نگہداشت کیسے کریں گے؟ اور اس مؤکل کے ساتھ آپ کی حکمت عملی کیا ہو گی؟ اپنے خیالات کسی ساتھی کے ساتھ شیئر کریں اور دیکھیں کہ آپ دونوں کے نقطہ نظر کس طرح مختلف یا ملتے جلتے ہیں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ بحالی مراکز کی کوئی تین اقسام مثال کے ساتھ بیان کریں۔

2۔ بحالی مراکز میں ذہنی صحت کی مشاورت کیوں ضروری ہے؟ کوئی دو وجوہات بیان کریں۔

_____

_____

7.6 آن لائن مشاورت اور ذہنی صحت کی معاونت کے لیے ٹیلی تھیراپی

(Online Counselling and Teletherapy for Mental Health Support)

ٹیکنالوجی نے زندگی کے ہر شعبے کو بدل دیا ہے اور مشاورت کا شعبہ بھی اس تبدیلی سے محفوظ نہیں رہا۔ آن لائن مشاورت اور ٹیلی

تھیراپی نے ذہنی صحت کی خدمات کو ایک نئی جہت دی ہے۔ اب ایک فرد اپنے گھر میں بیٹھ کر، اپنے شہر سے دور کسی ماہر سے، اپنی سہولت کے وقت مشاورت حاصل کر سکتا ہے۔ یہ نقطہ نظر خاص طور پر ان افراد کے لیے انقلابی ثابت ہوا ہے جو دور دراز علاقوں میں رہتے ہیں، جسمانی معذوری کا شکار ہیں یا جو ذہنی صحت کی خدمات تک جانے میں سماجی داغ کی وجہ سے ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں۔ تاہم اس نئے طریقے کے ساتھ کچھ منفرد چیلنجز اور اخلاقی سوالات بھی جڑے ہوئے ہیں جنہیں سمجھنا ضروری ہے۔

7.6.1 آن لائن مشاورت اور ٹیلی تھیراپی کا مفہوم اور پس منظر

(Concept and Background of Online Counselling and Teletherapy)

آن لائن مشاورت سے مراد ڈیجیٹل ذرائع جیسے ویڈیو کال، آڈیو کال، چیٹ یا ای میل کے ذریعے مشاورتی خدمات فراہم کرنا ہے۔ ٹیلی تھیراپی اس کی ایک وسیع تر شکل ہے جس میں ٹیلی کمیونیکیشن ٹیکنالوجی کے ذریعے مختلف قسم کی نفسیاتی خدمات فراہم کی جاتی ہیں۔

تاریخی پس منظر:

آن لائن مشاورت کا آغاز 1990 کی دہائی میں انٹرنیٹ کے عام ہونے کے ساتھ ہوا۔ ابتدا میں یہ زیادہ تر ای میل اور چیٹ کی صورت میں تھی۔ 2000 کی دہائی میں ویڈیو کانفرنسنگ کی ٹیکنالوجی کے ترقی کرنے سے یہ زیادہ مؤثر ہوئی۔ 2020 میں کووڈ 19 کی وبا نے آن لائن مشاورت کو ایک ضرورت بنا دیا اور اس کے بعد سے اس کا استعمال بہت تیزی سے بڑھا ہے۔

آن لائن مشاورت کی اقسام:

آن لائن مشاورت مختلف طریقوں سے فراہم کی جاتی ہے، جن کی چند اہم اقسام درج ذیل ہیں:

- **ہم وقتی مشاورت** (Synchronous Counselling): اس طریقے میں مشیر اور مؤکل ایک ہی وقت میں ویڈیو کال، آڈیو کال یا لائیو چیٹ کے ذریعے رابطہ کرتے ہیں۔
- **غیر ہم وقتی مشاورت** (Asynchronous Counselling): اس میں مؤکل ای میل، پیغام یا ریکارڈ شدہ پیغامات کے ذریعے اپنی بات پہنچاتا ہے اور مشیر بعد میں مناسب وقت پر جواب دیتا ہے۔
- **ایپ پر مبنی مشاورت** (App-Based Counselling): اس قسم کی مشاورت میں ذہنی صحت سے متعلق مخصوص موبائل ایپلی کیشنز یا ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے خدمات فراہم کی جاتی ہیں۔

7.6.2 آن لائن مشاورت کے فوائد، حدود اور اخلاقی پہلو

(Benefits, Limitations and Ethical Considerations of Online Counselling)

آف آن لائن مشاورت نے ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی کو زیادہ آسان بنایا ہے، تاہم اس کے ساتھ بعض حدود اور اخلاقی تقاضے بھی وابستہ ہیں۔

فوائد (Benefits):

- **رسائی میں آسانی** (Accessibility): آن لائن مشاورت دور دراز علاقوں، معذور افراد اور مصروف لوگوں کے لیے ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی ممکن بناتی ہے۔
- **رازداری اور سہولت** (Privacy and Convenience): گھر بیٹھے مشاورت حاصل کرنے سے سماجی داغ کا خوف کم ہوتا ہے اور افراد آسانی سے مدد حاصل کر لیتے ہیں۔
- **لاگت میں کمی** (Cost-Effectiveness): اس طریقے میں سفر، وقت اور بعض اضافی اخراجات کم ہو جاتے ہیں۔
- **مشیر کے انتخاب کی آزادی** (Freedom to Choose Counsellors): مؤکل اپنے علاقے تک محدود نہیں رہتا بلکہ مختلف مقامات کے ماہرین سے مشاورت حاصل کر سکتا ہے۔

حدود (Limitations):

- **غیر زبانی ابلاغ کی کمی** (Lack of Non-Verbal Communication): آن لائن مشاورت میں جسمانی اشاروں اور چہرے کے تاثرات کو مکمل طور پر سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے۔
- **تکنیکی مسائل** (Technical Issues): انٹرنیٹ، آواز یا بجلی کے مسائل مشاورتی عمل کو متاثر کر سکتے ہیں۔
- **بحران کی صورتحال میں محدودیت** (Limitations in Crisis Situations): سنگین حالات میں فوری جسمانی مدد فراہم کرنا ممکن نہیں ہوتا۔
- **ڈیجیٹل تقسیم** (Digital Divide): تمام افراد کے پاس مناسب ٹیکنالوجی یا انٹرنیٹ کی سہولت موجود نہیں ہوتی۔

اخلاقی پہلو (Ethical Considerations):

- **رازداری اور ڈیٹا کی حفاظت** (Confidentiality and Data Security): مشیر کو مؤکل کی معلومات کے تحفظ کے لیے محفوظ پلیٹ فارم استعمال کرنے چاہئیں۔
- **اہلیت اور لائسنس** (Competence and Licensing): مشیر کو صرف ان علاقوں میں خدمات دینی چاہئیں جہاں وہ قانونی طور پر مجاز ہو۔
- **باخبر رضامندی** (Informed Consent): مؤکل کو مشاورت کی نوعیت، حدود اور رازداری کے بارے میں پہلے سے آگاہ کرنا ضروری ہے۔
- **بحران کا منصوبہ** (Crisis Plan): بحران کی صورت میں مدد کے طریقۂ کار کو پہلے سے واضح کر لینا چاہیے۔

7.6.3 آن لائن مشاورت میں مشیر کی ذمہ داریاں اور بہترین عملی طریقے

(Counsellor's Responsibilities and Best Practices in Online Counselling)

آن لائن مشاورت میں مشیر کو روایتی مشاورت کے ساتھ ساتھ بعض اضافی پہلوؤں پر بھی توجہ دینا ہوتی ہے۔

- **محفوظ ماحول کی تیاری**(Creating a Safe Environment): مشیر اور مؤکل دونوں کو ایسی جگہ سے نشست میں شامل ہونا چاہیے جہاں رازداری برقرار رہے۔
- **ٹیکنالوجی سے آگاہی**(Technological Awareness): مشیر کو استعمال ہونے والی ٹیکنالوجی سے واقف ہونا چاہیے اور متبادل رابطے کا طریقہ بھی پہلے سے طے ہونا چاہیے۔
- **تعلق کی تعمیر**(Building Rapport): آن لائن ماحول میں مؤثر تعلق قائم کرنے کے لیے مشیر کو اپنے لہجے، توجہ اور ردعمل پر خاص دھیان دینا چاہیے۔
- **بحران کا انتظام**(Crisis Management): مشیر کو ہنگامی صورتحال میں مدد کے لیے واضح منصوبہ تیار رکھنا چاہیے۔
- **پیشہ ورانہ ترقی**(Professional Development): آن لائن مشاورت کے مؤثر استعمال کے لیے مشیر کو مسلسل تربیت اور پیشہ ورانہ مہارت میں اضافہ کرتے رہنا چاہیے۔

مثال: ایک خاتون جو گھریلو تشدد کا شکار تھی گھر سے باہر نکل کر مشاورت لینے کی پوزیشن میں نہیں تھی۔ آن لائن مشاورت نے اسے اپنے گھر میں ہی محفوظ طریقے سے مدد لینے کا موقع دیا۔ مشیر نے پہلی نشست میں ہی بحران کا منصوبہ طے کیا اور اسے مقامی مدد کے وسائل سے آگاہ کیا۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ آن لائن مشاورت اور ٹیلی تھیراپی میں کیا فرق ہے؟

2۔ آن لائن مشاورت کے کوئی تین فوائد اور دو حدود بیان کریں۔

_____

_____

7.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ہم نے ذہنی صحت کی مشاورت کے پانچ مختلف ماحولوں کا تفصیلی مطالعہ کیا۔ اسکول کا ماحول جہاں طلبہ کی ذہنی اور جذباتی نشوونما کے نازک مراحل میں مشیر کی موجودگی لاتعداد مسائل کو ابتدائی مرحلے میں حل کر سکتی ہے۔ کام کی جگہ کا ماحول جہاں ملازمین کی ذہنی صحت کا براہِ راست تعلق ادارے کی کارکردگی اور پیداواریت سے ہے۔ معاشرتی سطح کا وہ وسیع میدان جہاں مشاورت ان افراد تک پہنچتی ہے جو روایتی خدمات سے محروم ہیں اور جہاں ثقافتی حساسیت مشاورت کو مؤثر بنانے کی شرط ہے۔ بحالی مراکز کا وہ نازک ماحول

جہاں جسمانی اور ذہنی بحالی ساتھ ساتھ چلتی ہے اور جہاں مشیر کی ذمہ داریاں اور چیلنجز دونوں منفرد ہیں۔ اور آخر میں آن لائن مشاورت کی وہ نئی دنیا جس نے جغرافیائی حدود کو ختم کر کے ذہنی صحت کی خدمات کو ہر فرد کی دسترس میں لانے کی راہ ہموار کی ہے۔

یہ پانچوں ماحول ایک دوسرے سے مختلف ہیں لیکن ان سب میں ایک مشترک تعلق ہے۔ مشیر کی وہ بنیادی ذمہ داری کہ وہ ہر ماحول کے منفرد تقاضوں کو سمجھے، اپنی مہارتوں کو اس کے مطابق ڈھالے اور مؤکل کی بہبود کو ہر فیصلے کا مرکز بنائے۔ ایک مؤثر مشیر وہ ہے جو نہ صرف علاجی تکنیکوں میں ماہر ہو بلکہ ماحول کی حساسیت، ثقافتی تنوع اور ٹیکنالوجی کے تقاضوں سے بھی آگاہ ہو۔

7.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کے اختتام پر ہم نے درج ذیل معلومات اور مہارتیں حاصل کیں:

- اسکول میں مشاورت کے دائرہ کار، طلبہ کے ذہنی صحت کے مسائل اور اسکول مشیر کی ذمہ داریوں کو سمجھنا
- کام کی جگہ پر ذہنی صحت کی اہمیت، ملازمین کی معاونتی خدمات اور کام کی جگہ پر مشیر کے کردار کو جاننا
- معاشرتی سطح پر ذہنی صحت کی مداخلت کے طریقوں اور ثقافتی حساسیت کی اہمیت کو سمجھنا
- بحالی مراکز کی اقسام، وہاں ذہنی صحت کی مشاورت کی ضرورت اور مشیر کے چیلنجوں کو پہچاننا

آن لائن مشاورت کے فوائد، حدود، اخلاقی پہلوؤں اور بہترین طریقوں کو سمجھ کر اس کا مناسب استعمال کرنا

7.9 فرہنگ (Glossary)

اصطلاح	معنی
اسکول مشاورت (School Counselling):	طلبہ کی تعلیمی، ذاتی، سماجی اور ذہنی نشوونما کے لیے اسکول میں فراہم کی جانے والی منظم مشاورتی خدمت۔
سائبر غنڈہ گردی (Cyber Bullying):	ڈیجیٹل ذرائع جیسے سوشل میڈیا یا پیغامات کے ذریعے کسی کو ہراساں کرنا یا تکلیف دینا۔
پیشہ ورانہ تھکاوٹ (Burnout):	مسلسل کام کے دباؤ کی وجہ سے جسمانی، ذہنی اور جذباتی تھکاوٹ کی کیفیت۔
ثقافتی حساسیت (Cultural Sensitivity):	مؤکل کی ثقافتی اقدار، مذہبی عقائد اور سماجی روایات کو سمجھنے اور ان کا احترام کرنے کی صلاحیت۔
دوہری تشخیص (Dual Diagnosis):	جب کوئی فرد بیک وقت نشے کی لت اور کسی ذہنی کیفیت کا شکار ہو۔

ثانوی صدمہ (Secondary Trauma):	مسلسل دوسروں کے صدمات سننے سے مشیر میں پیدا ہونے والی جذباتی تھکاوٹ۔
ٹیلی تھیراپی (Teletherapy):	ٹیلی کمیونیکیشن ٹیکنالوجی کے ذریعے نفسیاتی خدمات فراہم کرنا۔

7.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات (Objective Answer Type Questions):

1. اسکول مشاورت میں احتیاطی پروگرام کس کے لیے ہوتے ہیں؟

(الف) صرف پریشان طلبہ کے لیے (ب) صرف اساتذہ کے لیے

(ج) تمام طلبہ کے لیے (د) صرف والدین کے لیے

2. غنڈہ گردی کا شکار طالب علم عام طور پر کیا رویہ ظاہر کرتا ہے؟

(الف) زیادہ متحرک ہو جاتا ہے (ب) خود کو الگ کر لیتا ہے

(ج) بہتر کارکردگی دکھاتا ہے (د) اساتذہ سے قریب ہو جاتا ہے

3. پیشہ ورانہ تھکاوٹ (Burnout) کا بنیادی سبب کیا ہے؟

(الف) جسمانی چوٹ (ب) کام میں زیادہ دلچسپی

(ج) مسلسل کام کا دباؤ (د) ملازمت کی تبدیلی

4. گھر پر مبنی مداخلت خاص طور پر کن کے لیے مفید ہے؟

(الف) نوجوانوں کے لیے (ب) بچوں کے لیے

(ج) ملازمین کے لیے (د) بزرگ اور معذور افراد کے لیے

5. بحالی مراکز میں گروہی مشاورت کیوں مؤثر ہوتی ہے؟

(الف) وقت کی بچت ہوتی ہے (ب) رازداری آسان ہوتی ہے

(ج) ہم مرتبہ تجربات امید دیتے ہیں (د) مشیر کی محنت کم ہوتی ہے

6. آن لائن مشاورت کس واقعے کے بعد تیزی سے مقبول ہوئی؟

(الف) زلزلے کے بعد (ب) کووڈ 19 کی وبا کے بعد

(ج) انٹرنیٹ کی ایجاد کے بعد (د) موبائل فون کے عام ہونے کے بعد

7. ڈیجیٹل تقسیم (Digital Divide) سے کیا مراد ہے؟

(الف) وقت کا فرق (ب) زبان کی رکاوٹ

(ج) ٹیکنالوجی تک یکساں رسائی نہ ہونا (د) آن لائن سیکیورٹی کا مسئلہ

8. بحالی مراکز میں خاندانی مشاورت کا مقصد کیا ہے؟

(الف) خاندان کو مؤکل سے دور رکھنا (ب) خاندانی تنازعات حل کرنا

(ج) خاندان کو قانونی مشورہ دینا (د) خاندان کو بحالی میں معاون بنانا

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. اسکول مشاورت کے دائرہ کار کی کوئی دو اہم جہتیں بیان کریں۔
2. سائبر غنڈہ گردی طلبہ کی ذہنی صحت کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟
3. پیشہ ورانہ تھکاوٹ کیا ہے اور اس کی کوئی دو علامات بیان کریں۔
4. ملازمین کی معاونتی خدمات کے کوئی دو اجزاء بیان کریں۔
5. معاشرتی ذہنی صحت کی مداخلت روایتی مشاورت سے کس طرح مختلف ہے؟
6. مذہبی اداروں کے ساتھ تعاون معاشرتی مشاورت کو کس طرح مؤثر بناتا ہے؟
7. دوہری تشخیص سے کیا مراد ہے؟
8. بحالی مراکز میں مشیر کو کون سے منفرد چیلنجوں کا سامنا ہوتا ہے؟
9. آن لائن مشاورت میں بحران کا منصوبہ کیوں ضروری ہے؟
10. آن لائن مشاورت میں رازداری کو یقینی بنانے کے لیے کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. اسکول مشیر کی ذمہ داریوں کو تفصیل سے بیان کریں اور واضح کریں کہ وہ طلبہ، اساتذہ اور والدین کے ساتھ کس طرح مل کر کام کرتا ہے۔
2. کام کی جگہ پر ذہنی صحت کی اہمیت کو واضح کریں اور ملازمین کی معاونتی خدمات کے کردار کا تفصیلی جائزہ لیں۔
3. معاشرتی سطح پر ذہنی صحت کی مداخلت کے طریقوں کو بیان کریں اور ثقافتی حساسیت کی اہمیت کو مثال سے واضح کریں۔
4. بحالی مراکز میں ذہنی صحت کی مشاورت کی ضرورت کو واضح کریں اور مشیر کی ذمہ داریوں اور چیلنجوں کا تجزیہ کریں۔
5. آن لائن مشاورت کے فوائد، حدود اور اخلاقی پہلوؤں کا تقابلی جائزہ لیں اور بہترین طریقوں کی وضاحت کریں۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال نمبر	1	2	3	4	5	6	7	8
جوابات	ج	ب	ج	د	ج	ب	ج	د

7.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

Gladding, S. T. (2018). Counseling: A Comprehensive Profession (8th ed.). Pearson https://kvmwai.edu.in/upload/StudyMaterial/Counseling_A_Comprehensive_Profession%2C_Eighth_Edition_by_Samuel_T__Gladding_%28z-lib_org%29.pdf?utm_source=chatgpt.com

Ministry of Health and Family Welfare, Government of India. (2014). National mental health policy of India. Government of India. https://nhm.gov.in/images/pdf/National_Health_Mental_Policy.pdf.

National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS). (2020). *Telepsychiatry Operational Guidelines 2020* https://nimhans.co.in/wp-content/uploads/2021/09/Telepsychiatry-Operational-Guidelines-2020.pdf

NCERT. (2024). *Promoting Mental Health and Well-being in School*. https://ncert.nic.in/depfe/pdf/Promoting_Mental_Health%20and_Well-being_School.pdf

World Health Organization. (2022). *WHO Guidelines on Mental Health at Work*. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/6152a556-6893-4c4e-9ed8-094478bb25eb/content

اکائی 8: معاشرے میں ذہنی آسودگی کا فروغ

(Promoting Mental Wellness in Society)

اکائی کے اجزاء:

8.0 تمہید(Introduction)

8.1 مقاصد(Objectives)

8.2 آگاہی مہمات اور ذہنی صحت کی وکالت(Awareness Campaigns and Mental Health Advocacy)

8.2.1 آگاہی مہمات کا مفہوم، اہمیت اور اقسام

(Concept, Importance and Types of Mental Health Awareness Campaigns)

8.2.2 ذہنی صحت کی وکالت کا مفہوم اور طریقے (Concept and approaches of Mental Health Advocay)

8.2.3 مشیر کا آگاہی اور وکالت میں کردار(Role of Counsellor in awareness and advocacy)

8.3 ذہنی صحت کے سماجی داغ کو کم کرنے کی حکمت عملیاں(Strategies for Reducing Mental Health Stigma)

8.3.1 سماجی داغ کا مفہوم، اقسام اور اثرات(Concept, Types and Effects of mental health stigma)

8.3.2 سماجی داغ کو کم کرنے کی حکمت عملیاں(Strategies for Stigma Reduction)

8.3.3 سماجی داغ کے خاتمے میں مشیر کی ذمہ داری

(Counsellor's Responsibility in Eliminating Mental Health Stigma)

8.4 ذہنی صحت کی آگاہی میں میڈیا اور ٹیکنالوجی کا کردار

(Role of Media and Technology in Mental Health Awareness)

8.4.1 میڈیا اور ذہنی صحت کا باہمی تعلق(Relationship between Media and Mental Health)

8.4.2 ذہنی صحت کی آگاہی میں ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کا کردار

(Role of Digital Technology in Mental Health Awareness)

8.4.3 میڈیا کے ذریعے ذہنی صحت کی آگاہی میں چیلنجز اور ذمہ دارانہ رپورٹنگ

(Challenges in Mental Health Awareness through Media and Responsible Reporting)

8.5 ذہنی صحت کی معاونت کے لیے حکومتی پالیسیاں اور قانونی ڈھانچہ

(Government Policies and Legal Frameworks for Mental Health Support)

8.5.1 ذہنی صحت کی پالیسی سازی کا مفہوم اور اہمیت

(Concept and Importance of Mental Health Policy Making)

8.5.2 ہندوستان میں ذہنی صحت کا قانونی ڈھانچہ (Legal Framework for Mental Health in India)

8.5.3 ذہنی صحت کی پالیسیوں میں مشیر کا کردار اور ذمہ داری

(Role and Responsibility of Counsellor in Mental Health Policies)

8.6 ذہنی صحت کی مشاورت میں مستقبل کے رجحانات اور جدت

(Future Trends and Innovations in Mental Health Counselling)

8.6.1 ذہنی صحت کی مشاورت میں ابھرتے ہوئے رجحانات

(Emerging Trends in Mental Health Counselling)

8.6.2 مصنوعی ذہانت اور ٹیکنالوجی کا مشاورت میں کردار

(Role of Artificial Intelligence and Technology in Counselling)

8.6.3 مستقبل کے مشیر کے لیے تقاضے اور تیاری

(Requirements and Preparation for Future Counsellors)

8.7 خلاصہ (Summary)

8.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

8.9 فرہنگ (Glossary)

8.10 نمونہ امتحانی سوالات (Model Examination Questions)

8.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

8.0 تمہید (Introduction)

گزشتہ اکائیوں میں ہم نے ذہنی صحت کی مشاورت کے مختلف پہلوؤں کا مطالعہ کیا۔ مشیر کے کردار سے لے کر علاجی طریقوں تک اور مختلف ماحولوں میں مشاورت کے عملی اطلاق تک یہ سب کچھ انفرادی اور ادارہ جاتی سطح پر تھا۔ اب ہم ایک قدم اور آگے بڑھیں گے اور ذہنی صحت کو وسیع تر معاشرتی تناظر میں دیکھیں گے۔ سوال یہ ہے کہ جب ایک مشیر اپنے دفتر سے باہر نکل کر پورے معاشرے کی ذہنی تندرستی کے لیے کام کرنا چاہے تو اس کے پاس کون سے ذرائع، حکمت عملیاں اور ذمہ داریاں ہیں؟

ذہنی تندرستی کا فروغ صرف افراد کے علاج کا نام نہیں بلکہ یہ ایک وسیع تر سماجی تبدیلی کا عمل ہے۔ اس تبدیلی کے لیے آگاہی مہمات ضروری ہیں جو لوگوں کو ذہنی صحت کے بارے میں درست معلومات فراہم کریں۔ سماجی داغ کو ختم کرنا ضروری ہے تاکہ لوگ بلا جھجک مدد لے سکیں۔ میڈیا اور ٹیکنالوجی کو ذمہ دارانہ طریقے سے استعمال کرنا ضروری ہے تاکہ ذہنی صحت کے بارے میں درست پیغامات پھیلیں۔ حکومتی پالیسیاں اور قانونی ڈھانچہ ضروری ہے تاکہ ذہنی صحت کی خدمات تک سب کی رسائی یقینی ہو۔ اور مستقبل کے رجحانات کو سمجھنا ضروری ہے تاکہ مشیر آنے والے دور کے تقاضوں کے لیے تیار ہو۔

یہ اکائی آپ کو یہ سمجھنے میں مدد دے گی کہ ذہنی تندرستی کا فروغ ایک انفرادی کوشش نہیں بلکہ ایک اجتماعی ذمہ داری ہے جس میں مشیر، معاشرہ، میڈیا، حکومت اور ہر فرد کا کردار ہے۔

8.1 مقاصد (Objectives)

اس اکائی کے مطالعے کے بعد آپ اس قابل ہوں گے کہ:

- ذہنی صحت کی آگاہی مہمات اور وکالت کی اہمیت کو سمجھ کر ان میں اپنا کردار ادا کر سکیں۔
- سماجی داغ کی اقسام اور اس کے اثرات کی نشاندہی کر کے اسے کم کرنے کی حکمت عملیاں بیان کر سکیں۔
- میڈیا اور ٹیکنالوجی کے ذہنی صحت پر اثرات کو سمجھ کر ان کے ذمہ دارانہ استعمال کے اصول بیان کر سکیں۔
- ہندوستان میں ذہنی صحت کے قانونی ڈھانچے اور حکومتی پالیسیوں کو سمجھ کر مشیر کے طور پر اپنی ذمہ داری کو پہچان سکیں۔
- ذہنی صحت کی مشاورت میں ابھرتے ہوئے رجحانات اور جدت کو سمجھ کر مستقبل کے تقاضوں کے لیے خود کو تیار کر سکیں۔

8.2 آگاہی مہمات اور ذہنی صحت کی وکالت (Awareness Campaigns and Mental Health Advocacy)

ذہنی صحت کی مشاورت کا سفر مشاورتی کمرے سے شروع ہوتا ہے لیکن ختم نہیں ہوتا۔ ایک مشیر جو اپنے فرائض کو محدود معنوں میں سمجھتا ہے وہ صرف ان افراد کی مدد کر سکتا ہے جو اس کے پاس آتے ہیں۔ لیکن ایک بصیرت مند مشیر جانتا ہے کہ اصل تبدیلی تب آتی ہے جب معاشرے کی سوچ بدلے، لوگوں میں آگاہی بڑھے اور ذہنی صحت کی وکالت ہر سطح پر ہو۔ آگاہی مہمات اور وکالت وہ ذرائع ہیں جن کے ذریعے ذہنی صحت کا پیغام ایک فرد سے نکل کر پورے معاشرے تک پہنچتا ہے۔

8.2.1 آگاہی مہمات کا مفہوم، اہمیت اور اقسام

(Concept, Importance and Types of Mental Health Awareness Campaigns)

آگاہی مہمات کا مفہوم:

ذہنی صحت کی آگاہی مہمات سے مراد ایسی منظم کوششیں ہیں جن کے ذریعے عوام میں ذہنی صحت کے بارے میں درست

معلومات فراہم کی جاتی ہیں، غلط فہمیوں کو دور کیا جاتا ہے اور ضرورت پڑنے پر مدد حاصل کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ یہ مہمات اس لیے اہم ہیں کیونکہ ذہنی صحت سے متعلق لاعلمی اور غلط تصورات افراد کو بروقت مدد حاصل کرنے سے روکتے ہیں۔

آگاہی مہمات کی اہمیت:

آگاہی مہمات کئی اہم مقاصد پورے کرتی ہیں۔ یہ ذہنی صحت سے جڑے سماجی داغ کو کم کرتی ہیں اور لوگوں کو بتاتی ہیں کہ ذہنی مسائل کوئی کمزوری یا شرم کی بات نہیں۔ یہ افراد کو ذہنی صحت کی علامات پہچاننے اور بروقت مدد لینے کی ترغیب دیتی ہیں۔ یہ دستیاب وسائل اور خدمات کے بارے میں آگاہی فراہم کرتی ہیں۔ اور یہ معاشرے میں ذہنی صحت کے لیے مثبت ماحول بناتی ہیں۔

آگاہی مہمات کی اقسام:

قومی اور بین الاقوامی مہمات :(National and International Campaigns) عالمی یومِ ذہنی صحت (10 اکتوبر) ہر سال ایک مخصوص موضوع کے تحت منایا جاتا ہے، جس کے دوران دنیا بھر میں ذہنی صحت سے متعلق آگاہی مہمات چلائی جاتی ہیں۔ ہندوستان میں بھی قومی ذہنی صحت پروگرام کے تحت مختلف آگاہی سرگرمیوں کا انعقاد کیا جاتا ہے۔

مقامی اور معاشرتی مہمات :(Local and Community Campaigns) مقامی سطح پر اسکولوں، مساجد، مندروں اور دیگر عوامی مقامات پر آگاہی نشستیں، پمفلٹس کی تقسیم اور عوامی اجتماعات منعقد کیے جاتے ہیں۔ یہ مہمات مقامی زبان اور ثقافت کے مطابق ترتیب دی جاتی ہیں، اس لیے نسبتاً زیادہ مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔

ادارہ جاتی مہمات :(Institutional Campaigns) اسکولوں، کالجوں اور دیگر اداروں میں ذہنی صحت کے ہفتے یا مہینے منائے جاتے ہیں، جن کے تحت خصوصی سیشنز، سیمینارز اور ورکشاپس کا انعقاد کیا جاتا ہے۔

ڈیجیٹل مہمات :(Digital Campaigns) سوشل میڈیا، ویب سائٹس اور موبائل ایپس کے ذریعے ذہنی صحت سے متعلق پیغامات اور معلومات عام کی جاتی ہیں۔ یہ مہمات خصوصاً نوجوان نسل تک مؤثر انداز میں رسائی حاصل کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

8.2.2 ذہنی صحت کی وکالت کا مفہوم اور طریقے(Concept and Approaches of Mental Health Advocacy)

ذہنی صحت کی وکالت سے مراد ایسی منظم کوششیں ہیں جو ذہنی صحت سے متعلق بہتر پالیسیوں، مناسب وسائل کی فراہمی اور ذہنی مسائل سے متاثرہ افراد کے حقوق کے تحفظ کے لیے کی جاتی ہیں۔ وکالت محض آگاہی تک محدود نہیں ہوتی بلکہ اس کا مقصد نظام میں مثبت تبدیلی لانا اور ذہنی صحت کی خدمات کو زیادہ مؤثر اور قابلِ رسائی بنانا ہوتا ہے۔

وکالت کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں:

- **انفرادی وکالت**(Individual Advocacy): اس میں مشیر اپنے مؤکل کے حقوق کے تحفظ کے لیے متعلقہ اداروں کے سامنے اس کی نمائندگی کرتا ہے، اسے دستیاب سہولیات اور وسائل تک رسائی دلانے میں مدد فراہم کرتا ہے اور اس کی ضروریات کو مؤثر انداز میں پیش کرتا ہے۔

- **معاشرتی وکالت** (Community Advocacy): اس سے مراد مقامی سطح پر ذہنی صحت کی بہتر خدمات کے لیے آواز اٹھانا، عوام اور مقامی حکام کی توجہ اس مسئلے کی جانب مبذول کرانا، اور سماجی تنظیموں کے تعاون سے آگاہی اور معاونت کی سرگرمیاں انجام دینا ہے۔
- **پالیسی وکالت**(Policy Advocacy): اس میں حکومتی سطح پر ذہنی صحت سے متعلق بہتر پالیسیوں، قانون سازی اور وسائل کی فراہمی کے لیے کوششیں کی جاتی ہیں۔ یہ کام عموماً پیشہ ورانہ تنظیموں، ماہرین اور سول سوسائٹی کے تعاون سے انجام پاتا ہے۔ مثلاً ہندوستان میں ذہنی صحت کی دیکھ بھال کا قانون 2017 (Mental Healthcare Act 2017) ذہنی صحت کے وکیلوں اور پیشہ ور افراد کی طویل جدوجہد کا نتیجہ ہے جنہوں نے ذہنی امراض کے مریضوں کے حقوق کے لیے آواز اٹھائی۔

8.2.3 مشیر کا آگاہی اور وکالت میں کردار (Role of Counsellor in Awareness and Advocacy)

ذہنی صحت سے متعلق آگاہی اور وکالت کے عمل میں مشیر ایک اہم اور مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔ وہ نہ صرف ایک معلم اور رہنما کی حیثیت رکھتا ہے بلکہ سماجی تبدیلی کے ایک فعال ذریعے کے طور پر بھی کام کرتا ہے۔

مشیر اپنی پیشہ ورانہ مہارت، علم اور تجربے کی بنیاد پر افراد، خاندانوں اور معاشرے کو ذہنی صحت سے متعلق درست اور مستند معلومات فراہم کرتا ہے۔ وہ ذہنی صحت کے بارے میں پائی جانے والی غلط فہمیوں اور منفی تصورات کو دور کرنے کی کوشش کرتا ہے اور سماجی داغ کے خاتمے میں معاون کردار ادا کرتا ہے۔

مزید برآں، مشیر پیشہ ورانہ تنظیموں اور سماجی اداروں کے ذریعے ذہنی صحت سے متعلق پالیسی سازی کے عمل میں حصہ لیتا ہے اور بہتر خدمات، وسائل اور سہولیات کی فراہمی کے لیے آواز اٹھاتا ہے۔ وہ میڈیا اور ڈیجیٹل ذرائع کے ساتھ تعاون کرکے ذہنی صحت سے متعلق ذمہ دارانہ اور مثبت پیغامات کو فروغ دینے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

سرگرمی: آگاہی مہم کی منصوبہ بندی

کلاس کو چھوٹے گروہوں میں تقسیم کریں۔ ہر گروہ اپنے اسکول یا کالج کے لیے ایک مختصر ذہنی صحت کی آگاہی مہم کا منصوبہ تیار کرے جس میں مہم کا مقصد، ہدف آبادی، استعمال ہونے والے ذرائع اور پیغام شامل ہوں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)

1۔ ذہنی صحت کی آگاہی مہمات کیوں ضروری ہیں؟ کوئی تین وجوہات بیان کریں۔

2۔ آگاہی مہمات اور وکالت میں کیا بنیادی فرق ہے؟

_____

_____

8.3 ذہنی صحت کے سماجی داغ کو کم کرنے کی حکمت عملیاں

(Strategies for Reducing Mental Health Stigma)

آگاہی مہمات اور وکالت کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ سماجی داغ ہے۔ یہ وہ پوشیدہ دیوار ہے جو لوگوں کو ذہنی صحت کے بارے میں کھل کر بات کرنے، مدد لینے اور ذہنی مسائل کے شکار افراد کو قبول کرنے سے روکتی ہے۔ جب تک سماجی داغ موجود ہے آگاہی مہمات کا اثر محدود رہے گا۔ اس لیے سماجی داغ کو کم کرنا ذہنی تندرستی کے فروغ کی ایک مرکزی ذمہ داری ہے۔

8.3.1 سماجی داغ کا مفہوم، اقسام اور اثرات (Concept, Types and Effects of Mental Health Stigma)

سماجی داغ سے مراد وہ منفی رویے، تعصبات اور امتیازی سلوک ہے جو معاشرہ ذہنی مسائل کے شکار افراد کے ساتھ روا رکھتا ہے۔ یہ اکثر اس غلط فہمی پر مبنی ہوتا ہے کہ ذہنی مسائل کوئی حقیقی بیماری نہیں بلکہ کمزوری، "پاگل پن" یا کردار کی خرابی کی علامت ہیں۔

سماجی داغ کی اقسام:

- **عوامی داغ** (Public Stigma): معاشرے کے عمومی منفی رویے اور تعصبات جو ذہنی مسائل کے شکار افراد کے ساتھ امتیازی سلوک کا سبب بنتے ہیں، جیسے انہیں خطرناک، ناقابلِ اعتماد یا ناکارہ سمجھنا۔
- **ذاتی داغ** (Self-Stigma): جب ذہنی مسائل کا شکار فرد معاشرے کے منفی رویوں کو خود قبول کر لے اور اپنے آپ کو کمزور، بیکار یا قصوروار سمجھنے لگے۔ یہ کیفیت فرد کی خود اعتمادی اور مدد حاصل کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔
- **ادارہ جاتی داغ** (Institutional Stigma): جب اداروں کی پالیسیاں، قوانین یا طریقۂ کار ذہنی مسائل کے شکار افراد کے ساتھ امتیازی سلوک کو فروغ دیں یا اسے رسمی شکل دے دیں۔

سماجی داغ کے اثرات:

سماجی داغ کے اثرات گہرے اور دور رس ہوتے ہیں۔ یہ افراد کو ذہنی صحت کی خدمات حاصل کرنے سے روکتا ہے کیونکہ بہت سے لوگ "پاگل" کہلانے کے خوف سے مدد لینے سے ہچکچاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ذہنی مسائل مزید شدت اختیار کر سکتے ہیں۔ سماجی داغ فرد کی سماجی اور پیشہ ورانہ زندگی کو بھی متاثر کرتا ہے، جس سے تعلقات میں کشیدگی، ملازمت کے مسائل اور معاشرتی تنہائی پیدا ہو سکتی ہے۔ مزید یہ کہ جب ذہنی صحت کو سنجیدگی سے نہیں لیا جاتا تو اس شعبے کے لیے وسائل اور سہولیات بھی محدود رہ جاتی ہیں۔

8.3.2 سماجی داغ کو کم کرنے کی حکمت عملیاں (Strategies for Stigma Reduction)

سماجی داغ کو کم کرنے کے لیے مختلف سطحوں پر کئی حکمت عملیاں اختیار کی جا سکتی ہیں:

- **تعلیم اور آگاہی** (Education and Awareness): ذہنی صحت کے بارے میں درست اور سائنسی معلومات فراہم کرنا سماجی داغ کو کم کرنے کا ایک اہم طریقہ ہے۔ جب لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ذہنی مسائل ایک حقیقی طبی اور نفسیاتی کیفیت ہیں، نہ کہ

ذاتی کمزوری، تو ان کے رویّے میں مثبت تبدیلی آتی ہے۔ اسکولوں اور تعلیمی اداروں میں ذہنی صحت کی تعلیم کو شامل کرنا اس سلسلے میں اہم قدم ہے۔

- **رابطہ اور تجربہ** (Contact and Experience): ذہنی مسائل سے متاثرہ افراد کے ساتھ مثبت تعلق سماجی داغ کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جب لوگ ایسے افراد کے تجربات سنتے ہیں جنہوں نے ذہنی مسائل کا سامنا کیا اور بعد میں بہتر ہوئے، تو ان کے منفی تصورات کم ہوتے ہیں۔ اسی لیے بحالی پانے والے افراد کے تجربات کا اشتراک بہت مؤثر سمجھا جاتا ہے۔
- **زبان میں تبدیلی** (Language Change): ہماری زبان ہمارے رویّوں کو متاثر کرتی ہے۔ "پاگل"، "دیوانہ" اور "مجنون" جیسے الفاظ منفی تصورات کو بڑھاتے ہیں۔ اس کے بجائے "ذہنی صحت کے مسائل" یا "نفسیاتی کیفیت" جیسی مناسب اصطلاحات استعمال کرنا زیادہ بہتر ہے۔
- **میڈیا میں مثبت تصویر کشی** (Positive Media Representation): اگر میڈیا میں ذہنی مسائل سے متاثرہ افراد کو منفی یا مذاق کے انداز میں دکھایا جائے تو سماجی داغ بڑھتا ہے۔ اس کے برعکس، حقیقت پسندانہ اور مثبت انداز میں پیش کرنا عوام کے رویّوں میں بہتری لاتا ہے اور سماجی داغ کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

8.3.3 سماجی داغ کے خاتمے میں مشیر کی ذمہ داری (Counsellor's Responsibility in Eliminating Stigma)

مشیر سماجی داغ کو کم کرنے اور ذہنی صحت کے بارے میں مثبت رویّوں کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کی پہلی ذمہ داری یہ ہے کہ وہ اپنی زبان اور رویّے میں احترام، ہمدردی اور غیر جانبداری کو برقرار رکھے۔ مشیر کو ہمیشہ ایسی زبان استعمال کرنی چاہیے جو مؤکل کی عزتِ نفس کو مجروح نہ کرے۔

مشیر مؤکل اور اس کے خاندان کو ذہنی صحت اور سماجی داغ کے بارے میں آگاہ کرتا ہے تاکہ وہ ذہنی مسائل کو کمزوری یا شرمندگی کے بجائے ایک قابلِ علاج کیفیت کے طور پر سمجھ سکیں۔ اس کے ساتھ ساتھ مشیر مؤکل کے اندر موجود ذاتی داغ (Self-Stigma) کو کم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے تاکہ وہ خود کو کمتر یا قصوروار محسوس نہ کرے۔

مشیر کی ذمہ داری صرف انفرادی مشاورت تک محدود نہیں رہتی بلکہ وہ اداروں اور معاشرے میں بھی ذہنی صحت سے متعلق منفی تصورات کے خلاف آواز اٹھاتا ہے۔ وہ آگاہی مہمات، تعلیمی پروگراموں اور عوامی گفتگو کے ذریعے ذہنی صحت کے بارے میں مثبت اور درست معلومات عام کرتا ہے۔

مندرجہ بالا کردار کو ایک مثال سے بہتر طور پر سمجھا جا سکتا ہے:

مثلاً: ایک خاتون ذہنی دباؤ کے باعث مشاورت کے لیے آئی، لیکن وہ خود کو "پاگل" کہتی تھی اور اپنے خاندان کے سامنے مشاورت کا ذکر کرنے سے خوف محسوس کرتی تھی۔ مشیر نے اسے سمجھایا کہ ذہنی دباؤ ایک طبی اور نفسیاتی کیفیت ہے، جیسے ذیابیطس یا بلڈ پریشر۔ اس آگاہی کے بعد خاتون کے اندر موجود ذاتی داغ میں کمی آئی اور اس نے اپنے خاندان سے مشاورت کے بارے میں بات کرنے کا حوصلہ پیدا کیا۔

سرگرمی: زبان کی عکاسی

اپنی روزمرہ گفتگو کے بارے میں سوچیں اور لکھیں کہ آپ نے کبھی ذہنی صحت کے بارے میں کون سے الفاظ یا جملے استعمال کیے ہیں جو سماجی داغ کو تقویت دیتے تھے۔ اب ان کی جگہ زیادہ مناسب اور احترام پر مبنی الفاظ تجویز کریں۔ کلاس میں اپنے نتائج شیئر کریں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)

1۔ سماجی داغ کی تین اقسام کو مثال کے ساتھ بیان کریں۔

2۔ مشیر سماجی داغ کے خاتمے میں کیا کردار ادا کر سکتا ہے؟

_____

_____

8.4 ذہنی صحت کی آگاہی میں میڈیا اور ٹیکنالوجی کا کردار

(Role of Media and Technology in Mental Health Awareness)

سماجی داغ کو کم کرنے اور آگاہی پھیلانے میں میڈیا اور ٹیکنالوجی دودھاری تلوار کی مانند ہیں۔ ایک طرف یہ ذہنی صحت کے پیغامات کو لاکھوں افراد تک پہنچانے کا سب سے طاقتور ذریعہ ہیں۔ دوسری طرف غیر ذمہ دارانہ طریقے سے استعمال ہونے پر یہ غلط معلومات پھیلا سکتے ہیں، سماجی داغ کو تقویت دے سکتے ہیں اور حساس افراد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ایک مشیر کے لیے میڈیا اور ٹیکنالوجی کے اس دوہرے کردار کو سمجھنا ضروری ہے۔

8.4.1 میڈیا اور ذہنی صحت کا باہمی تعلق(Relationship between Media and Mental Health)

میڈیا، خواہ وہ اخبار ہو، ٹیلی ویژن، فلم یا سوشل میڈیا، ذہنی صحت کے بارے میں عوامی رائے کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

میڈیا کے مثبت اثرات:

میڈیا ذہنی صحت کے بارے میں درست معلومات پھیلا سکتا ہے اور لوگوں کو مدد لینے کی ترغیب دے سکتا ہے۔ جب کوئی مشہور شخصیت اپنے ذہنی صحت کے تجربے کو شیئر کرتی ہے تو یہ سماجی داغ کو کم کرنے اور دوسروں کو مدد لینے کی ہمت دینے میں انتہائی مؤثر ہوتا ہے۔ دستاویزی فلمیں اور ذہنی صحت پر مبنی پروگرام آگاہی بڑھانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

میڈیا کے منفی اثرات:

بعض اوقات میڈیا ذہنی مسائل سے متاثرہ افراد کو خطرناک، پرتشدد یا مضحکہ خیز انداز میں پیش کرتا ہے، جس سے سماجی داغ مزید مضبوط ہوتا ہے۔ خودکشی سے متعلق خبروں کی غیر ذمہ دارانہ رپورٹنگ کمزور اور حساس افراد میں اسی رویّے کی تقلید کے خطرے کو بڑھا سکتی

ہے، جسے "ورتھر اثر" (Werther Effect) کہا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سوشل میڈیا پر ذہنی صحت سے متعلق غلط اور غیر مصدقہ معلومات بھی تیزی سے پھیل جاتی ہیں۔

8.4.2 ذہنی صحت کی آگاہی میں ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کا کردار

(Role of Digital Technology in Mental Health Awareness)

ڈیجیٹل ٹیکنالوجی نے ذہنی صحت کی آگاہی کے امکانات کو بے پناہ وسیع کر دیا ہے۔

- **سوشل میڈیا:** ٹوئٹر، انسٹاگرام، فیس بک اور یوٹیوب جیسے پلیٹ فارمز پر ذہنی صحت سے متعلق مثبت اور تعلیمی مواد لاکھوں افراد تک پہنچ سکتا ہے۔ مختلف ہیش ٹیگ مہمات، جیسے #MentalHealthMatters ، نے دنیا بھر میں ذہنی صحت کے بارے میں گفتگو کو عام کرنے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔
- **ذہنی صحت کی ایپلی کیشنز:** موبائل ایپس، جیسے مراقبے کی ایپس، موڈ ٹریکرز اور آن لائن مشاورتی پلیٹ فارمز، ذہنی صحت کی خود نگہداشت کو آسان بناتے ہیں۔ یہ ایپس خاص طور پر ان افراد کے لیے مفید ہیں جو ابھی براہِ راست پیشہ ورانہ مدد لینے کے لیے تیار نہیں ہوتے۔
- **آن لائن معاونتی برادریاں:** آن لائن فورمز اور معاونتی گروہ ایسے افراد کو ایک دوسرے سے جوڑتے ہیں جو یکساں تجربات رکھتے ہیں۔ یہ برادریاں خاص طور پر دور دراز علاقوں میں رہنے والے افراد کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہیں، جہاں ذہنی صحت کی خدمات محدود ہوتی ہیں۔

8.4.3 میڈیا کے ذریعے ذہنی صحت کی آگاہی میں چیلنجز اور ذمہ دارانہ رپورٹنگ

(Challenges and Responsible Reporting in Media-Based Mental Health Awareness)

چیلنجز:

میڈیا کے ذریعے ذہنی صحت کی آگاہی پھیلانے میں کئی چیلنجز موجود ہیں۔ غلط معلومات کا تیزی سے پھیلنا ایک بڑا مسئلہ ہے۔ خودکشی کی خبروں میں غیر محتاط رپورٹنگ سنگین نتائج پیدا کر سکتی ہے۔ اسی طرح سوشل میڈیا پر ذہنی صحت سے متعلق سطحی گفتگو اصل مسائل کی سنجیدگی کو کم کر سکتی ہے۔ بعض اوقات تجارتی مفادات کے تحت میڈیا حساس موضوعات کو سنسنی خیز انداز میں پیش کرتا ہے، جس سے منفی اثرات پیدا ہوتے ہیں۔

ذمہ دارانہ رپورٹنگ کے اصول:

عالمی ادارۂ صحت نے خودکشی کی رپورٹنگ کے لیے واضح رہنما اصول جاری کیے ہیں، جن سے میڈیا سے وابستہ افراد کا آگاہ ہونا ضروری ہے۔ ان اصولوں کے مطابق خودکشی کے طریقۂ کار کی تفصیل بیان نہیں کرنی چاہیے، نہ ہی اسے کسی رومانوی عمل یا مسئلے کے حل کے

طور پر پیش کرنا چاہیے۔ متاثرہ خاندانوں کی رازداری کا احترام کرنا ضروری ہے، اور خبروں کے ساتھ ذہنی صحت کی معاونتی خدمات اور ہیلپ لائنز کی معلومات بھی فراہم کی جانی چاہئیں۔

سرگرمی: میڈیا تجزیہ (Media Analysis)

کوئی ایک خبر، فلمی کردار یا سوشل میڈیا پوسٹ تلاش کریں جس میں ذہنی صحت کا ذکر ہو۔ تجزیہ کریں کہ کیا یہ مواد ذمہ دارانہ ہے یا نہیں؟ اس میں کیا اچھا ہے اور کیا بہتر ہو سکتا تھا؟ اپنے نتائج کلاس میں پیش کریں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ ورتھر اثر کیا ہے اور اسے روکنے کے لیے کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں؟

2۔ ڈیجیٹل ٹیکنالوجی ذہنی صحت کی آگاہی میں کس طرح مددگار ہو سکتی ہے؟

_____

_____

8.5 ذہنی صحت کی معاونت کے لیے حکومتی پالیسیاں اور قانونی ڈھانچہ

(Government Policies and Legal Frameworks for Mental Health Support)

آگاہی، وکالت اور میڈیا کے مثبت استعمال کے ساتھ ساتھ ذہنی تندرستی کے فروغ کے لیے ایک مضبوط قانونی اور پالیسی ڈھانچہ بھی ناگزیر ہے۔ افراد کی اچھی نیت اور مشیروں کی محنت کافی نہیں جب تک نظام خود ذہنی صحت کے لیے موزوں نہ ہو۔ حکومتی پالیسیاں اور قوانین اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ ذہنی صحت کی خدمات تک سب کی رسائی ہو، ذہنی مسائل کے شکار افراد کے حقوق محفوظ ہوں اور ذہنی صحت کے لیے مناسب وسائل مختص ہوں۔

8.5.1 ذہنی صحت کی پالیسی سازی کا مفہوم اور اہمیت

(Concept and Importance of Mental Health Policy Making)

ذہنی صحت کی پالیسی سازی سے مراد وہ سرکاری اقدامات ہیں جو ذہنی صحت کی خدمات کی منصوبہ بندی، وسائل کی فراہمی اور ذہنی صحت کے افراد کے حقوق کے تحفظ کے لیے کیے جاتے ہیں۔

ذہنی صحت کی پالیسی سازی کئی وجوہات کی بنا پر اہمیت رکھتی ہے۔ یہ پالیسیاں ذہنی صحت کی خدمات کو ملک بھر میں منظم اور یکساں انداز میں فراہم کرنے کے لیے ایک مؤثر فریم ورک مہیا کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ ذہنی صحت کے بجٹ اور وسائل کی منصفانہ تقسیم کو یقینی بناتی ہیں، تاکہ زیادہ سے زیادہ افراد کو ضروری سہولیات میسر آسکیں۔ ایسی پالیسیاں ذہنی مسائل سے متاثرہ افراد کے حقوق کا تحفظ کرتی ہیں

اور ان کے ساتھ امتیازی سلوک کی روک تھام میں مدد دیتی ہیں۔ مزید یہ کہ ذہنی صحت کی پالیسیاں خدمات کے معیار، نگرانی اور مؤثر عمل درآمد کے لیے واضح رہنما اصول اور ضابطے بھی فراہم کرتی ہیں۔

8.5.2 ہندوستان میں ذہنی صحت کا قانونی ڈھانچہ (Legal Framework for Mental Health in India)

ہندوستان میں ذہنی صحت سے متعلق قانونی ڈھانچے کی تاریخ کافی قدیم ہے، تاہم وقت کے ساتھ اس میں نمایاں تبدیلیاں اور اصلاحات کی گئی ہیں تاکہ ذہنی صحت کی خدمات کو زیادہ مؤثر اور انسانی حقوق کے مطابق بنایا جاسکے۔

ذہنی صحت کی دیکھ بھال کا قانون 2017 (Mental Healthcare Act, 2017):

یہ ہندوستان میں ذہنی صحت سے متعلق ایک جدید اور جامع قانون ہے جو 2017 میں نافذ کیا گیا۔ اس قانون کے تحت ذہنی صحت کی دیکھ بھال کو ہر شہری کا بنیادی حق تسلیم کیا گیا۔ اس نے ذہنی مسائل سے متاثرہ افراد کو اپنے علاج سے متعلق فیصلے کرنے کا حق دیا اور ان کے ساتھ امتیازی سلوک کو غیر قانونی قرار دیا۔ مزید یہ کہ اس قانون کے ذریعے خودکشی کی کوشش کو جرم کے دائرے سے نکال کر اسے ذہنی صحت سے متعلق مسئلہ تصور کیا گیا۔

قومی ذہنی صحت پروگرام (National Mental Health Programme–NMHP)

قومی ذہنی صحت پروگرام 1982 میں شروع کیا گیا، جس کا مقصد ذہنی صحت کی خدمات کو ضلعی سطح تک پہنچانا اور عوام کو بنیادی ذہنی صحت کی سہولیات فراہم کرنا تھا۔ اس پروگرام کے تحت ضلعی ذہنی صحت پروگرام بھی چلائے جاتے ہیں، جو مقامی سطح پر ذہنی صحت کی خدمات اور آگاہی کو فروغ دیتے ہیں۔

8.5.3 ذہنی صحت کی پالیسیوں میں مشیر کا کردار اور ذمہ داری

(Counsellor's Role and Responsibility in Mental Health Policies)

مشیر ذہنی صحت سے متعلق قوانین اور پالیسیوں کے حوالے سے اہم ذمہ داریاں انجام دیتا ہے۔ مؤکل کے حقوق کے تحفظ اور مؤثر رہنمائی کے لیے اس کا قانونی اور پالیسی امور سے آگاہ ہونا ضروری ہے۔

- **قوانین سے آگاہی** (Awareness of Laws): مشیر کے لیے ضروری ہے کہ وہ ذہنی صحت سے متعلق موجودہ قوانین، ضابطوں اور پالیسیوں سے مکمل آگاہی رکھے تاکہ وہ اپنے مؤکلوں کو ان کے حقوق، قانونی تحفظات اور دستیاب سہولیات کے بارے میں درست رہنمائی فراہم کر سکے۔
- **پالیسی وکالت** (Policy Advocay): مشیر کو بہتر اور مؤثر ذہنی صحت کی پالیسیوں کے فروغ کے لیے پیشہ ورانہ تنظیموں اور سماجی پلیٹ فارمز کے ذریعے آواز بلند کرنی چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسے پالیسی سازی کے عمل میں مثبت اور تعمیری کردار بھی ادا کرنا چاہیے۔

- **قانونی حدود کی پاسداری**(Compliance with Legal Boundaries): مشیر کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے پیشہ ورانہ عمل میں تمام قانونی اور اخلاقی اصولوں کی پابندی کرے۔ اس میں رازداری کے قوانین، باخبر رضامندی اور مؤکل کے وقار و احترام کا تحفظ شامل ہے۔
- **مؤکل کے حقوق کا تحفظ**(Protection of Clients' Rights): اگر کسی مؤکل کے حقوق کی خلاف ورزی ہو رہی ہو یا اسے امتیازی سلوک کا سامنا ہو تو مشیر کو اس کی مؤثر وکالت کرنی چاہیے اور ضرورت پڑنے پر اسے مناسب قانونی اور سماجی مدد تک رسائی دلانے میں معاونت فراہم کرنی چاہیے۔

اس طرح مشیر ذہنی صحت کے نظام کو زیادہ مؤثر اور منصفانہ بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

سرگرمی: پالیسی تجزیہ(Policy Analysis)

ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے قانون 2017 کے بارے میں معلومات اکٹھی کریں اور سوچیں کہ یہ قانون آپ کے بحیثیت مشیر کام کو کس طرح متاثر کرتا ہے۔ کلاس میں گفتگو کریں کہ اس قانون میں کیا بہتری کی گنجائش ہو سکتی ہے۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں(Check your progress)

1۔ ذہنی صحت کی پالیسی سازی کیوں ضروری ہے؟

2۔ ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے قانون 2017 کی کوئی تین اہم خصوصیات بیان کریں۔

_____

_____

8.6 ذہنی صحت کی مشاورت میں مستقبل کے رجحانات اور جدت

(Future Trends and Innovations in Mental Health Counselling)

ذہنی صحت کی مشاورت ایک متحرک اور مسلسل ترقی پذیر شعبہ ہے۔ گزشتہ دہائیوں کی طرح مستقبل میں بھی اس میدان میں نئے امکانات، جدید رجحانات اور مختلف چیلنجز سامنے آئیں گے۔ ایک ذمہ دار مشیر وہ ہے جو نہ صرف موجودہ تقاضوں کو سمجھتا ہو بلکہ مستقبل کی ضروریات کے لیے بھی خود کو تیار رکھے۔

8.6.1 ذہنی صحت کی مشاورت میں ابھرتے ہوئے رجحانات

(Emerging Trends in Mental Health Counselling)

ذہنی صحت کی مشاورت کے میدان میں وقت کے ساتھ کئی نئے رجحانات ابھر رہے ہیں جو مستقبل میں مشاورت کے طریقۂ کار کو

مزید مؤثر اور ہمہ گیر بنا سکتے ہیں۔

- **ثقافتی طور پر حساس مشاورت** (Culturally Responsive Counselling): جیسے جیسے دنیا زیادہ متنوع ہوتی جا رہی ہے مشاورت کو بھی زیادہ ثقافتی طور پر حساس ہونا پڑ رہا ہے۔ مستقبل میں مشیروں کو مختلف ثقافتی پس منظر کے مؤکلوں کے ساتھ کام کرنے کے لیے خصوصی تربیت کی ضرورت ہو گی۔
- **صدمے سے آگاہ مشاورت** (Trauma-Informed Counselling): یہ نقطہ نظر اب مشاورت کے ہر شعبے میں زیادہ اہمیت پا رہا ہے۔ صدمے سے آگاہ مشاورت میں مشیر یہ سمجھتا ہے کہ بہت سے ذہنی مسائل کی جڑیں ماضی کے صدمات میں ہو سکتی ہیں اور اپنے تمام تعاملات میں اس حقیقت کو مد نظر رکھتا ہے۔
- **مثبت نفسیات کا انضمام**(Positive Psychology Integration): روایتی مشاورت کا زور مسائل کو ٹھیک کرنے پر تھا۔ مثبت نفسیات کا نقطہ نظر اس سے آگے جا کر فرد کی طاقتوں، لچک اور خوشحالی کو فروغ دینے پر زور دیتا ہے۔ یہ رجحان مستقبل میں اور زیادہ مضبوط ہو گا۔
- **بین الشعبہ تعاون** (Interdisciplinary Collaboration): مستقبل میں مشیر تنہا نہیں بلکہ ایک بڑی ٹیم کا حصہ ہو گا جس میں طبی ڈاکٹر، سماجی کارکن، تعلیمی ماہرین اور ٹیکنالوجی ماہرین شامل ہوں گے۔

یہ ابھرتے ہوئے رجحانات اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ مستقبل کی مشاورت زیادہ جامع، باہمی تعاون پر مبنی اور مؤکل کی متنوع ضروریات سے ہم آہنگ ہو گی۔

8.6.2 مصنوعی ذہانت اور ٹیکنالوجی کا مشاورت میں کردار

(Role of Artificial Intelligence and Technology in Counselling)

مصنوعی ذہانت اور جدید ٹیکنالوجی ذہنی صحت کی مشاورت کے شعبے میں نئی تبدیلیاں لا رہی ہیں اور مشاورتی خدمات کو زیادہ قابلِ رسائی اور مؤثر بنانے میں مدد دے رہی ہیں۔

مصنوعی ذہانت کے ممکنہ فوائد:

مصنوعی ذہانت پر مبنی ذہنی صحت کی ایپس، جیسے چیٹ بوٹس، ابتدائی معاونت اور خود نگہداشت کی رہنمائی فراہم کر سکتی ہیں۔ یہ سہولت خاص طور پر ان افراد کے لیے مفید ہے جو ابھی پیشہ ورانہ مدد لینے کے لیے تیار نہیں یا جن کے لیے ایسی خدمات تک رسائی آسان نہیں۔ اس کے علاوہ مصنوعی ذہانت آواز، تحریر یا رویّوں کے تجزیے کے ذریعے ذہنی دباؤ اور دیگر نفسیاتی علامات کی شناخت میں بھی معاون ثابت ہو سکتی ہے۔

مصنوعی ذہانت کی حدود اور خطرات:

اگرچہ مصنوعی ذہانت کئی سہولیات فراہم کرتی ہے، لیکن یہ انسانی ہمدردی، فعال سماعت اور انسانی تعلق کا مکمل متبادل نہیں بن

سکتی۔ مشاورت کے یہ پہلو صرف ایک انسان ہی مؤثر انداز میں فراہم کر سکتا ہے۔ مزید یہ کہ مصنوعی ذہانت پر مبنی مشاورت میں رازداری، ڈیٹا کے تحفظ اور معلومات کے غلط استعمال سے متعلق خدشات بھی موجود ہیں۔ اگر مصنوعی ذہانت کو تربیت دینے والا ڈیٹا متعصب ہو تو اس کے نتائج بھی متعصب ہو سکتے ہیں۔

مستقبل میں مصنوعی ذہانت کا کردار مشیر کی جگہ لینا نہیں بلکہ اس کی معاونت کرنا ہو گا، تاکہ مشیر زیادہ مؤثر اور بہتر انداز میں خدمات انجام دے سکے۔

8.6.3 مستقبل کے مشیر کے لیے تقاضے اور تیاری

(Requirements and Preparation for the Future Counsellor)

بدلتے ہوئے سماجی، تکنیکی اور پیشہ ورانہ حالات کے باعث مستقبل کے مشیر کو نئے تقاضوں اور چیلنجز کا سامنا کرنا پڑے گا۔ اس لیے اس کے لیے مسلسل تیاری اور پیشہ ورانہ ترقی نہایت ضروری ہے۔

- **مسلسل پیشہ ورانہ ترقی** (Continuous Professional Development): ذہنی صحت کا شعبہ تیزی سے بدل رہا ہے۔ نئی تحقیقات، جدید تکنیکیں اور مختلف چیلنجز مسلسل سامنے آ رہے ہیں۔ اس لیے کامیاب مشیر وہی ہے جو سیکھنے کے عمل کو جاری رکھے اور اپنی پیشہ ورانہ ترقی کو مستقل ذمہ داری سمجھے۔
- **ٹیکنالوجی سے آگاہی** (Technological Awareness): مستقبل کے مشیر کو ڈیجیٹل ٹیکنالوجی، آن لائن مشاورت کے طریقوں اور مصنوعی ذہانت کے بنیادی تصورات سے واقف ہونا چاہیے تاکہ وہ ان ذرائع کو ذمہ دارانہ اور مؤثر انداز میں استعمال کر سکے۔
- **خود نگہداشت اور پیشہ ورانہ لچک** (Self-Care and Professional Resilience): ذہنی صحت کے شعبے میں کام کرنا جذباتی طور پر نہایت حساس اور مشکل ہو سکتا ہے۔ اس لیے ایک مؤثر مشیر وہ ہے جو اپنی خود نگہداشت کو اہمیت دے اور پیشہ ورانہ دباؤ کا سامنا صبر، توازن اور لچک کے ساتھ کرے۔
- **اخلاقی بصیرت** (Ethical Insight): جیسے جیسے مشاورت کے نئے طریقے اور بدلتے ہوئے حالات سامنے آتے ہیں، ویسے ویسے اخلاقی سوالات بھی زیادہ پیچیدہ ہوتے جاتے ہیں۔ مستقبل کا کامیاب مشیر وہ ہو گا جو اخلاقی اصولوں کو گہرائی سے سمجھتا ہو اور نئے حالات میں ان کا مناسب اطلاق کر سکے۔

سرگرمی: مستقبل کا خاکہ

انفرادی طور پر سوچیں اور لکھیں: دس سال بعد آپ کس قسم کے مشیر بننا چاہتے ہیں؟ آپ کس ماحول میں کام کریں گے، کس قسم کے مؤکلوں کے ساتھ اور کون سی خصوصی مہارتیں آپ کے پاس ہوں گی؟ اس مقصد کے لیے آپ آج سے کیا قدم اٹھا سکتے ہیں؟ اپنے خیالات کلاس کے ساتھ شیئر کریں۔

اپنی پیش رفت کی جانچ کریں (Check your progress)

1۔ مستقبل کے مشیر کے لیے کون سی صلاحیتیں سب سے زیادہ ضروری ہوں گی؟

2۔ مصنوعی ذہانت مشاورت کے شعبے کو کس طرح متاثر کر سکتی ہے؟ اس کے فوائد اور حدود بیان کریں۔

_____

_____

8.7 خلاصہ (Summary)

اس اکائی میں ہم نے ذہنی صحت کے فروغ کے مختلف معاشرتی اور پالیسی پہلوؤں کا مطالعہ کیا۔ آگاہی مہمات، وکالت اور سماجی داغ کو کم کرنے کی حکمت عملیوں کے ذریعے یہ سمجھا کہ ذہنی صحت کے بارے میں مثبت رویّے کیسے فروغ دیے جاسکتے ہیں۔ میڈیا اور ٹیکنالوجی کے کردار، ان کے ذمہ دارانہ استعمال اور ہندوستان کے ذہنی صحت کے قانونی ڈھانچے سے بھی آگاہی حاصل کی گئی۔

ہم نے یہ بھی جانا کہ آگاہی مہمات صرف معلومات کی فراہمی نہیں بلکہ معاشرتی سوچ میں مثبت تبدیلی لانے کا ذریعہ ہیں۔ ذہنی صحت کی دیکھ بھال کا قانون 2017 اس بات کی مثال ہے کہ مؤثر وکالت سے نظام میں حقیقی تبدیلی ممکن ہے۔ اسی طرح مصنوعی ذہانت اور ڈیجیٹل ٹیکنالوجی مستقبل میں مشاورت کو زیادہ مؤثر اور قابلِ رسائی بنائیں گی، تاہم انسانی ہمدردی اور مشیر و مؤکل کا تعلق ہمیشہ بنیادی اہمیت رکھے گا۔

یہ تمام موضوعات ایک ایسے معاشرے کی تشکیل کی طرف رہنمائی کرتے ہیں جہاں ذہنی صحت کو مناسب اہمیت حاصل ہو، مدد لینا قابلِ قبول سمجھا جائے اور ہر فرد کو ذہنی تندرستی کے وسائل تک رسائی میسر ہو۔ مشیر اس عمل میں ایک مؤثر معاشرتی تبدیلی کے عامل کے طور پر کردار ادا کرتا ہے۔

8.8 اکتسابی نتائج (Learning Outcomes)

اس اکائی کے اختتام پر ہم نے درج ذیل معلومات اور مہارتیں حاصل کیں:

- ذہنی صحت کی آگاہی مہمات اور وکالت کی اہمیت کو سمجھنا اور ان میں اپنا کردار ادا کرنے کی صلاحیت۔
- سماجی داغ کی اقسام، اثرات اور اسے کم کرنے کی حکمت عملیوں کو جاننا۔
- میڈیا اور ٹیکنالوجی کے ذہنی صحت پر اثرات اور ذمہ دارانہ استعمال کے اصولوں کو سمجھنا۔
- ہندوستان کے ذہنی صحت کے قانونی ڈھانچے اور پالیسیوں کو جاننا اور مشیر کی قانونی ذمہ داریوں سے آگاہی۔
- ذہنی صحت کی مشاورت کے مستقبل کے رجحانات کو سمجھ کر پیشہ ورانہ تیاری کی اہمیت کو محسوس کرنا۔

8.9 فرہنگ(Glossary)

اصطلاح	معنی
آگاہی مہم (Awareness Campaign)	عام لوگوں میں کسی موضوع کے بارے میں درست معلومات پھیلانے کے لیے کی جانے والی منظم کوشش۔
وکالت (Advocacy)	کسی مقصد، حق یا تبدیلی کے لیے منظم اور مستقل آواز اٹھانا۔
سماجی داغ (Stigma)	کسی فرد یا گروہ کے بارے میں منفی رویے اور تعصبات جو امتیازی سلوک کا سبب بنتے ہیں۔
ذاتی داغ (Self-Stigma)	جب فرد خود معاشرے کے منفی رویوں کو اپنالے اور خود کو کمتر سمجھنے لگے۔
ادارہ جاتی داغ (Institutional Stigma)	جب اداروں کی پالیسیاں اور طریقہ کار امتیازی سلوک کو رسمی شکل دیں۔
ورتھر اثر (Werther Effect)	خودکشی کی غیر ذمہ دارانہ میڈیا رپورٹنگ کے نتیجے میں دوسرے کمزور افراد میں تقلید کا خطرہ۔
آگاہی مہم (Awareness Campaign)	عام لوگوں میں کسی موضوع کے بارے میں درست معلومات پھیلانے کے لیے کی جانے والی منظم کوشش۔

8.10 نمونہ امتحانی سولات (Model Examination Questions)

معروضی جوابات کے حامل سوالات(Objetive Answer Type Questions)

1. ذہنی صحت کی آگاہی مہمات کا بنیادی مقصد کیا ہے؟

(الف)علاج فراہم کرنا (ب)درست معلومات دینا (ج) قانون سازی کرنا (د)ادویات تقسیم کرنا

2. "ورتھر اثر(Werther Effect)" سے کیا مراد ہے؟

(الف)مثبت میڈیا کردار (ب) آگاہی مہم (ج)سماجی داغ (د)خودکشی کی تقلید کا خطرہ

3. ہندوستان میں ذہنی صحت کی دیکھ بھال کا قانون کب نافذ ہوا؟

(الف)1982 (ب)2005 (ج)2017 (د)2020

4. "ذاتی داغ (Self-Stigma)" کیا ہے؟

(الف) سماجی تعصب (ب) ادارہ جاتی امتیاز (ج) خود کو کمتر سمجھنا (د) میڈیا کا منفی کردار

5. قومی ذہنی صحت پروگرام (NMHP) کب شروع ہوا؟

(الف) 1982 (ب) 1990 (ج) 2000 (د) 2010

6. سماجی داغ کم کرنے کی مؤثر حکمتِ عملی کون سی نہیں؟

(الف) آگاہی (ب) زبان میں بہتری (ج) مثبت میڈیا نمائندگی (د) سماجی علیحدگی

7. صدمے سے آگاہ مشاورت کا بنیادی تصور کیا ہے؟

(الف) جسمانی علاج (ب) سخت رویّہ (ج) صرف ادویاتی علاج (د) ماضی صدمات کی اہمیت

8. قانون 2017 کے مطابق خودکشی کی کوشش کو کیا قرار دیا گیا؟

(الف) سنگین جرم (ب) قابلِ سزا عمل (ج) ذہنی صحت کا مسئلہ (د) قانونی خلاف ورزی

9. مصنوعی ذہانت مشاورت میں کیا نہیں کر سکتی؟

(الف) ابتدائی معاونت (ب) علامات کی شناخت (ج) خود نگہداشت کی رہنمائی (د) انسانی تعلق کا متبادل

10. "پالیسی وکالت (Policy Advocacy)" سے کیا مراد ہے؟

(الف) ذاتی رہنمائی (ب) سوشل میڈیا مہم (ج) بہتر پالیسیوں کی کوشش (د) ادویات کی فراہمی

مختصر جوابات کے حامل سوالات (Short Answer Type Questions)

1. آگاہی مہمات اور وکالت میں کیا بنیادی فرق ہے؟
2. پالیسی وکالت کیا ہے اور مشیر اس میں کیسے حصہ لے سکتا ہے؟
3. ذاتی داغ کیا ہے اور یہ فرد کی ذہنی صحت کو کس طرح متاثر کرتا ہے؟
4. سماجی داغ کو کم کرنے میں زبان کی تبدیلی کیوں اہم ہے؟
5. ورتھر اثر کیا ہے؟ مختصراً بیان کیجیے۔
6. ذمہ دارانہ رپورٹنگ کے کوئی دو اصول بیان کریں۔
7. ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے قانون 2017 نے خودکشی کے بارے میں کیا تبدیلی کی؟
8. مشیر ذہنی صحت کے قوانین سے آگاہی کیوں رکھے؟
9. صدمے سے آگاہ مشاورت کیا ہے؟
10. مستقبل کے مشیر کے لیے مسلسل پیشہ ورانہ ترقی کیوں ضروری ہے؟

طویل جوابات کے حامل سوالات (Long Answer Type Questions)

1. آگاہی مہمات اور وکالت کی اہمیت کو واضح کریں اور مشیر کے اس میں کردار کو تفصیل سے بیان کریں۔
2. سماجی داغ کی اقسام، اثرات اور اسے کم کرنے کی حکمت عملیوں کا تفصیلی جائزہ لیں۔
3. میڈیا اور ذہنی صحت کے باہمی تعلق کو واضح کریں اور ذمہ دارانہ رپورٹنگ کے اصولوں کی اہمیت کو بیان کریں۔
4. ہندوستان میں ذہنی صحت کے قانونی ڈھانچے کا جائزہ لیں اور ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے قانون 2017 کی اہمیت کو واضح کریں۔
5. ذہنی صحت کی مشاورت میں مستقبل کے رجحانات کو بیان کریں اور مصنوعی ذہانت کے فوائد اور حدود کا تجزیہ کریں۔

معروضی سوالات کے جوابات:

سوال نمبر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
جوابات	ب	د	ج	ج	الف	د	د	ج	د	ج

8.11 تجویز کردہ اکتسابی مواد (Suggested Reading Materials)

1. World Health Organization. (2023). Preventing suicide: A resource for media professionals (Updated 2023 ed.). World Health Organization. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/92773496-dc8b-4d42-aef3-3a5a517dfa63/content
2. Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. World Psychiatry, 1(1), 16-20.
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489832/
4. World Health Organization. (2021). Comprehensive mental health action plan 2013-2030. https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029
5. Ministry of Law and Justice. (2017). *The Mental Healthcare Act, 2017*. Government of India. https://www.indiacode.nic.in/handle/123456789/2249
6. National Institute of Mental Health and Neurosciences. (2016). National Mental Health Survey of India, 2015-16. NIMHANS. https://indianmhs.nimhans.ac.in/phase1/Docs/Report2.pdf