

آفت سے دوچار ہونے والوں کے دوست و احباب کے لئے مشاورت

کسی آفت کے بعد گھر والوں، دوستوں اور ہم سے قریب دوسرے افراد کی مدد بہت ضروری ہے۔ واقعات پر اسیس کرنے کے لئے درکار وقت کا انحصار تجربات کی سنگینی، جانی خطرے کی حد، عینی شاہدین کے تجربات اور بھائی بہن یا قریبی دوست کے جان بحق ہونے یا انہیں چوٹ لگنے پر ہے۔

شدید پریشانی کا عمومی ردعمل کیا ہوتا ہے؟

لوگ آفات کے بعد کئی مختلف طریقوں سے رد عمل کا اظہار کرسکتے ہیں۔ اکثر، ابتدائی ردعمل صدمہ، ڈر یا اداسی ہوتا ہے۔ کچھ لوگ چیزیں سمجھنے کی صلاحیت بھی کھو بیٹھتے ہیں۔ نیند میں خلل، بیچینی، پریشانی اور جسمانی شکایات جیسے کہ سر یا پیٹ میں درد عام ہیں۔

آفت سے دوچار ہونے والوں کے دوست و احباب کے لئے مشاورت

• سیکورٹی دوبارہ قائم کریں

اپنی توجہ اس حقیقت پر مرکوز کریں کہ اب آپ محفوظ ہیں اور یہ کہ خطرہ ڈھل گیا ہے اور ماضی کا حصہ بن گیا ہے۔

• کسی سے بات کریں

ایک ساتھ رہیں۔ پہلا قدم لیں اور مواصلت کرنے کی کوشش کریں۔ تجربے سے دوچار ہونے والے شخص کے ساتھ ہمدردی اور رحم سے پیش آئیں۔ جو وہ کہنا چاہتے ہیں وہ سنیں۔ کچھ لوگوں کو گزرے ہوئے حادثے کے بارے میں بار بار بات کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، مگر سب لوگ ایسے نہیں ہیں۔ آپ مل جل کر کچھ کرسکتے ہیں، ہاتھ بٹائیں یا بس حاضری دیں۔

• روزمرہ زندگی پر واپس لانا

آپ اپنے دل عزیز اشخاص کو روزمرہ کی سرگرمیوں پر واپس جانے میں ان کی مدد کرسکتے ہیں۔ اس کا اطلاق خاص طور پر کھانے اور سونے پر ہوتا ہے۔ اس شخص کو ایسی چیزوں کا تعین کرنے میں مدد کریں جن سے ان کی طبیعت ہلکی ہوتی ہے (جیسے کہ عملی سرگرمیاں، پیدل چلنا، موسیقی سننا)۔ ان لوگوں کیلئے جو اپنے آپ کو سنبھال سکتے ہیں، پڑھائی یا کام کی تیز بحالی مفید ثابت ہوگی۔ وہاں پر دوست، رفقاء کار اور ساتھ پڑھنے والے لوگ ہوتے جو ان کو کچھ وقت کیلئے دوسرے اشیا کے بارے میں سوچنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

• سرگرمیاں

جسمانی سرگرمی سے جسم کی بے چینی کم کی جاسکتی ہے۔ ایک ساتھ چہل قدمی یا ورزش یا کسی قسم کی پر لطف یا دلچسپ سرگرمیوں میں شریک ہونے کی پیشکش کریں۔

• سہارا دیں

درد، خوف اور غم کا سمجھنا ضروری ہے۔ غم میں مبتلا شخص کی قوت کی داد دینا میں مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ یہ صفات متاثر شخص کو اپنی زندگی سے نبٹنے اور آگے بڑھنے میں مدد کریں گے۔

• اپنے آپ کو قصور وار ماننے کا احساس

آفات کی وجہ سے اپنے آپ کو قصور وار ماننے کا احساس کوئی انوکھی بات نہیں ہے، مثلاً ایسے خیالات کہ دوسروں کو بچانے کیلئے میں کچھ زیادہ کرسکتا تھا۔ ایسے موقعے پر یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ صرف ذمہ دار فرد ہی واقعے کا ذمہ دار ہے۔