

## آفت سے دوچار ہونے والے افراد 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 فریبی دوست کے جاں 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، پریشانی اور جسمانی شکایات جیسے کہ سر یا پیٹ میں درد عام ہیں۔

### آفت سے دوچار ہونے والے افراد کے لئے مشاورت

- آپ اب محفوظ ہیں
- اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ اب آپ محفوظ ہیں اور یہ کہ خطرہ ڈھل گیا ہے اور ماضی کا حصہ بن گیا ہے۔
- ایک ساتھ نہ رہیں
- دکھ پہنچانے والے خیالات اور تجربات کے ساتھ تنہا نہ رہیں۔ دوسرے کا ساتھ ڈھونڈیں۔ دوسروں کو اپنی مدد کرنے دیں۔ دوسروں کو اپنی خیریت بتانے میں جھجھک نہ محسوس کریں۔ ہر کوئی حادثے کے بارے میں زیادہ بات نہیں کرنا چاہتا ہے، جو غلط بات نہیں ہے۔ حادثے کے متعلق بات کئے بغیر ایک ساتھ ہونا ممکن ہے۔
- اپنے مستقبل کے بارے میں سوچیں
- اپنے آپ کو اپنی مثبت خصوصیات کے متعلق یاد دلاتے رہیں۔ یہ صفات آپ کو اپنے تجربے سے نبتے میں مدد کریں گے۔ سابقہ تجربات کے دوران جو حکمت عملیاں آپ کے لئے مفید ثابت ہوئی تھیں، وہ اب بھی آپ کے کام آئیں گی۔
- روزمرہ زندگی پر واپس آئیں
- روزمرہ کی سرگرمیاں، جیسے کہ اسکول، پڑھائی یا کام، بحال کرنا ضروری ہے۔ اپنی نیند پوری کرنا اور باقاعدگی کے ساتھ کھانا کھانے کو یقینی بنائیں۔ ایسی چیزیں کریں جن سے آپ کو اچھا محسوس ہو (جیسے کہ عملی سرگرمیاں، پیدل چلنا، موسیقی سننا)۔
- دباؤ کی سطحیں
- جسمانی سرگرمی سے جسم کی بے چینی کم کی جاسکتی ہے۔ جم جائیں، چلیں پھریں، یا ایسی کوئی ورزش کریں جو آپ کے لئے مناسب ہو۔
- الکحل، کوفی، نیکوٹین یا شکر کے ساتھ محتاط رہیں۔ ان مواد کی وجہ سے جسم کی سرگرمی کی سطح میں اضافہ ہوسکتا ہے۔
- 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۔

یٹویا میں متاثر ہونے والے کئی نوجوان اپنے گھروں سے دور یا اسکول شروع ہونے پر تعلیم حاصل کرنے کے لئے دور جاسکتے ہیں۔ گھر والوں یا دوستوں سے دور جانے کی صورت میں صحت کی خدمت یا دوسروں کے تعاون کے ساتھ نئی جگہ پر ضروریات کے پورا ہونے کو یقینی بنانے کے لئے منصوبہ بندی ضروری ہے۔