

سنگین اور اضطراب ناک واقعات سے دوچار ہونے والوں کیلئے مشاورات  
- یٹویا اور اوسلو میں دہشت گردی کے اعمال سے سختی سے متاثر ہونے والے افراد کیلئے

اس کا تعلق ان افراد سے ہے جو پناہ گزین ہیں اور جو اپنے ملک میں جنگ یا دیگر سنگین واقعات سے دوچار ہوئے  
ہیں، اور اس کا اطلاق ناروے اور دیگر ممالک میں مشابہ واقعات سے دوچار ہونے والے نارویجن پر بھی ہوسکتا۔

اس امر سے باور ہونا اہم ہے کہ اپنی کمیونٹی میں تشدد کے واقعات سے گزرنے صورت میں نقصانات سے بھرے  
ہوئے اضطراب ناک گزشتہ سنگین واقعات کو یاد کرنا بالکل عام ہے۔ یٹویا اور اوسلو میں جمعہ کے دن ۲۲ جولائی  
کو واقع ہونے واقعات بھی ایسے ہی تھے جن کے باعث ملک میں رہنے والے ہر فرد متاثر ہوا۔ اچانک ایسا واقعہ  
پیش آیا جس کو ہم سوچا تھا کہ ناممکن ہے اور جس کے باعث عدم تحفظ کے احساس کے ساتھ ساتھ میل جول اور  
یکجہتی کا احساس بھی پیدا ہوا۔ ان افراد کیلئے جو مشابہ واقعات کا تجربہ کرچکے ہیں، قطعاً یہ ایک مشکل اور اذیت  
ناک واقعہ ہوا ہوگا۔ اب ہوسکتا ہے کہ ماضی کی یادیں ابھر کر سامنے پھر سے آجائیں اور گزرے ہوئے کل کے  
واقعات، ٹی وی پر مشاہدہ کیے جانے والے اور اخبار میں یا پڑھے جانے والے اور شاید قریب سے آنکھ سے  
دیکھنے والے حالیہ واقعات کے ساتھ مل جائیں۔

گزشتہ مشابہ واقعات سے دوچار ہونے والے افراد کے عام رد عمل مندرجہ ذیل ہوسکتے ہیں:  
اچانک آپ کی زندگی آپ کو غیر مامون نظر آنے لگے: جس جگہ کو آپ نے ایک محفوظ و مامون جگہ سمجھا تھا  
وہ اب ایسی چیز کا شکار ہوگئی ہے جس سے آپ پہلے دوچار ہوچکے ہیں، مثال کے طور پر آپ ان افراد کیلئے جو  
آپ ملک میں جو پناہ گزین ہیں

ایسا لگتا ہے کہ گزشتہ اذیت ناک واقعہ پھر سے ہورہا ہے:

○ گزشتہ اذیت ناک واقعات دن رات ڈراؤنے خواب کی طرح سامنے آجاتے ہیں

○ نیند میں خلل، جسمانی شکایات، عام طور پر در، ابھر سکتے ہیں اور بہت سختی سے محسوس ہوسکتے ہیں

آپ اپنے آپ کو لاچار محسوس کرسکتے ہیں

○ آپ کو اپنے رشتہ داروں کے بارے میں حد سے بڑھ کر تشویش لاحق ہوسکتی ہے، چاہے وہ آپ کے قریب رہتے  
ہوں یا دیگر ملک میں

○ آپ افسردگی میں مبتلا ہوسکتے ہیں اور کنارہ کشی اختیار کرسکتے ہیں

○ آپ ٹی وی پر دکھائی جانے والی اور اخبار میں لکھی گئی ہر خبر پڑھنا شروع کرسکتے ہیں: آپ کو محسوس  
ہوسکتا کہ آپ اس کو بار بار دیکھنا چاہتے ہیں۔ جس کا مشاہدہ آپ کر رہے ہیں وہ آپ کے پچھلے تجربے کے ساتھ  
مل سکتا ہے۔

اگر آپ کے ساتھ ایسا ہو رہا ہے تو آپ کو مندرجہ ذیل کرنے کی ضرورت ہے:

یقینی بنائیں کہ آپ اپنا خیال رکھ رہے ہیں اچھی طرح سے سوئیں، پہلے کی طرح کھانا کھائیں اور اپنے زومرہ کے معمولات جاری رکھیں

ان لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں جو آپ سے قریب ہوں، اپنے دوستوں سے ملاقات کریں اور ان سے بات کریں جن پر آپ بھروسہ کرتے ہوں۔

ٹی وی زیادہ نہیں دیکھیں، اخبار میں ہر چیز نہ پڑھیں

اگر آپ کو سونے میں مسائل درپیش ہوں، یا جسمانی درد کا شکار ہوں یا اپنی زندگی میں گزرے ہوئے برے واقعات کو لگاتار یاد کرتے ہوں تو اپنے خاندانی ڈاکٹر سے ملاقات کریں

ہوسکتا ہے کہ آپ کو کسی ماہر نفسیات یا نفسیات داں کی مدد کی ضرورت ہو۔ آپ کا خاندانی ڈاکٹر آپ کو کسی اچھے ماہر نفسیات کا حوالہ دینے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔ آپ اوسلو کے سانکوتیراپی انسٹیٹیوٹ (Institutt for psykoterapi) سے رابطہ کرسکتے ہیں جو آپ کو فیجیوتیریپسٹ کا حوالہ دینے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ رابطہ: ریپڈ رسپانس کیلئے web@instpsyk.no

**(ماخذ: نارویجن سینٹر برائے تشدد اور اضطرابی دباؤ کے مطالعے، (NKVTS))**

شائع کردہ: 27.07.2011