

جذباتی بہبود

قبل از ولادت ذہنی صحت

قبل از ولادت ذہنی صحت کے مسائل ذہنی صحت کی وہ مشکلات ہیں جو حمل کے دوران یا پیدائش کے بعد پہلے سال کے دوران پیش آتے ہیں۔ بعد از ولادت افسردگی اور اضطراب زیادہ عمومی مشکلات ہیں جن کا سامنا والدین کو اس وقت کے دوران ہوتا ہے۔ حمل کے دوران اور وضع حمل کے بعد ذہنی صحت کی مشکلات ماں، باپ اور دیگر والدین اور نگرانوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔

علامات میں شامل ہو سکتے ہیں: قابو پانے سے قاصر محسوس کرنا؛ سونے میں پریشانی؛ مزاج میں تبدیلیاں؛ چڑچڑاہن اور آبدیدگی کے ایسی سوئز۔ وضع حمل کے بعد یہ عام باتیں ہیں اور یہ اکثر 'بے بی بلوز' کے نام سے معروف ہیں، جو عموماً چند ہفتوں میں ختم ہو جاتے ہیں۔ تاہم، اگر آپ کی علامات برابر قائم ہیں تو، یہ بعد از ولادت افسردگی ہو سکتی ہے جو تنہائی، مایوس کن یا ڈرانے والا ہو سکتا ہے لیکن، اگر اس کا پتہ چل جاتا ہے اور علاج ہو جاتا ہے تو، آپ کا تعاون کرنے کے لئے ڈھیروں امداد دستیاب ہے۔ علاج حاصل کرنا کافی اہم ہے، لہذا اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے بات کریں۔ کیفیت جلدی سے اپنے سے ٹھیک ہونے کا امکان نہیں ہے اور اس کا اثر آپ کی اور آپ کی فیملی پر پڑ سکتا ہے۔

انسیت/وابستگی

انسیت وہ شدید محبت ہے جو والدین اپنے بچے کے لئے فروغ دیتے ہیں اور اکثر یہ بچے کے پیدا ہونے سے پہلے فروغ پاتی ہے۔ کچھ والدین اسے براہ راست محسوس کرتے ہیں اور کچھ لوگوں کو اپنے بچے کو سمجھنے کے بعد اسے فروغ دینے میں کچھ وقت لگتا ہے۔ بچے جو مواصلت کر رہے ہیں اسے سیکھنے میں وقت لگ سکتا ہے؛ بچوں کو جو چیز چاہئے ہوتی ہے اسے وہ اپنے رویوں، غیر زبانی اشاروں سے اور رو کر بتاتے ہیں۔ پہلے چند ہفتوں میں والدین یہ سیکھنا شروع کرتے ہیں کہ کب ان کے بچے کو بھوک لگی ہے، وہ تھکا ہوا ہے یا اسے دلدار کی ضرورت ہے۔

بچہ اپنے والدین یا نگران کے ساتھ ایک وابستگی بناتا ہے، یہ تب فروغ پاتی ہے جب والدین اثر پذیر ہو سکتے ہوں اور اپنے بچوں کے اشاروں کو سمجھ سکتے ہوں۔ صحت مند وابستگی سے بچوں کو محفوظ اور مامون محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے اور یہ بچے میں مثبت جذباتی صحت فروغ پانے کی شروعات ہوتی ہے۔

غیر زبانی اشارے اور ایک محفوظ وابستگی والی انسیت بنانے کے لئے انہیں کس طرح استعمال کیا جا سکتا ہے:

نگاہوں کا رابطہ - بچے مواصلت کے لئے تیار حالت میں پیدا ہوتے ہیں۔ گرمجوش اور مشغول کن نگاہوں کا رابطہ پیش کرنے سے انہیں محفوظ محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔

چہرے کا اتار چڑھاؤ - جب آپ بچے سے مواصلت کر رہے ہوں تو پرسکون اور حاضر باش چہرے کے اتار چڑھاؤ سے انہیں محفوظ محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

آواز کا لہجہ - چاہے آپ کا بچہ اتنا چھوٹا ہو کہ آپ جو الفاظ استعمال کرتے ہیں اسے نہیں سمجھ سکتا ہو تو بھی، وہ سخت یا پریشان کن لہجہ اور ملائیمیت، تشویش اور سمجھ بوجھ کو بنانے والے لہجہ کے بیچ فرق کو سمجھ سکتا ہے۔ بڑی عمر کے بچوں سے بات کرتے ہوئے، یقینی بنائیں کہ آپ جو لہجہ استعمال کرتے ہیں وہ آپ کے قول سے مماثل ہے۔

لمس - آپ جس طریقے سے اپنے بچے کو مس کرتے ہیں وہ آپ کی جذباتی حالت کو بناتا ہے - آیا آپ خاموش، ملائم، پرسکون، یا دلچسپی سے خالی، پریشان اور غیر حاضر دماغ ہوں۔ جس طریقے سے آپ اپنے بچے کو دھوتے، اٹھاتے یا لے کر چلتے ہیں یا جس طریقے سے آپ بڑی عمر کے اپنے بچے کو گرمجوش بغلگیری، ان کے بازو پر ایک مشفقانہ لمس، یا ان کی پیٹھ پر یقین دہانی والی تھپکی دیتے ہیں وہ آپ کے بچے کو بہت سارے جذبات ظاہر کر سکتے ہیں۔

جسمانی حرکات و سکنات - پرسکون، کھلی وضع کے ساتھ، اپنے بچے کی طرف جھک کر بیٹھیں اور آپ کے بچے کو محسوس ہوگا کہ وہ آپ سے جو کچھ کہہ رہے ہیں وہ آپ کے لئے اہم ہے۔

رفتار، وقت، اور شدت - آپ کی بات، نقل و حرکت اور چہرے کے اتار چڑھاؤ کی رفتار، وقت اور شدت آپ کی ذہنی حالت کی عکاسی کر سکتی ہے۔ اگر آپ ایک پختہ رفتار برقرار رکھتے ہیں، تناؤ زدہ یا بصورت دیگر غیر حاضر باش ہیں تو، آپ کے غیر زبانی اعمال آپ کے بچے کو چپ کرانے، دلاسه دینے یا یقین دہانی کرنے میں معمولی کارگر ہوں گے۔

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مثلث اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ

اگر آپ کو مزید معلومات درکار ہوں یا اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے ہو کہ اپنے بچے کے ساتھ انسیت بنانے میں آپ کو مسائل درپیش ہیں تو اپنی دایہ، معائنہ کار صحت یا جی پی سے بات کریں۔

ماخذ: www.childtrauma.org

1

چڑچڑا، قابو پانے سے قاصر، سونے میں پریشانی اور آبدیدہ محسوس کرنا۔

2

یہ چند ہفتوں سے زیادہ وقت تک رہا ہے۔

3

تو فوراً ہی اپنے معائنہ کار صحت یا جی پی سے بات کریں - اسے کیفیت بگڑنے کے لئے نہ چھوڑیں۔

بچے کی ذہنی صحت

استقرار حمل سے لے کر بچے کی دوسری یوم پیدائش تک ان کے پہلے 1001 دن ان کی ذہنی صحت کے لیے اہم ہوتے ہیں۔ شیر خوار بچے کی ذہنی صحت جذبات کا سامنا کرنے، اس پر قابو پانے اور اس کا اظہار کرنے کی چھوٹے بچے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ قریبی اور مامون تعلقات استوار کرنا اور ماحول کی کھوج بین کرنا اور سیکھنا ان کی صلاحیت ہوتی ہے۔ ان کی صلاحیتیں پروان چڑھانے والے، محفوظ اور قابل قیاس پرورش کے تجربات میں بہترین طریقے سے فروغ پاتی ہیں۔ خود اپنی ذہنی صحت اور آپ کے بچے کے ساتھ آپ کے رشتے کی دیکھ بھال کرنے سے آپ کے بچے کو اس کی قابلیت تک پہنچنے میں مدد ملے گی۔

بچے کی ذہنی صحت

ذہنی صحت کے مسائل 10 بچوں اور نوعمر افراد میں سے لگ بھگ ایک کو متاثر کرتے ہیں۔ ان میں خود اذیتی، کھانے کی بے اعتدالیان، افسردگی، اضطراب اور برتاؤ کی بے اعتدالی شامل ہو سکتی ہے اور یہ اکثر ان کی زندگی میں پیش آنے والی چیزوں کا براہ راست ردعمل ہو تے ہیں۔ بچوں کی جذباتی بہبود ان کی جسمانی صحت کی طرح ہی اہم ہے۔ اچھی ذہنی صحت بچوں اور نوعمر افراد کو زندگی ان کے سامنے جو کچھ بھی لاتی ہے اس پر قابو پانے کے لئے لچیلاپن فروغ پانے اور ہمہ جہت، صحت مند بالغ افراد بن کر بڑے ہونے کی سہولت دیتی ہے۔

بہبود کو برقرار رکھ سکنے والی چیزوں میں شامل ہو سکتی ہیں:

- اچھی جسمانی صحت کا حامل ہونا، ایک متوازن خوراک کھانا اور باقاعدہ ورزش کرنا۔
- اندرون اور بیرون میں کھیلنے کا وقت اور اس کی آزادی ہونا۔
- ایسی فیملی کا حصہ بننا جو بیشتر وقت ایک ساتھ خوب ملتی جلتی ہے۔
- ایسے اسکول میں جانا جو اپنے تمام شاگروں کی بہبود کا خیال رکھتا ہے۔
- نوعمر افراد کے لئے مقامی سرگرمیوں میں حصہ لینا۔
- محبوب، بھروسہ مند، سمجھا بوجھا، گرانقدر اور محفوظ محسوس کرنا۔
- سیکھنے پر قادر ہونا اور کامیاب ہونے کے مواقع ہونا۔
- اپنی ہستی کو قبول کرنا اور وہ جس چیز میں اچھے ہیں اسے تسلیم کرنا۔
- یہ محسوس کرنا کہ انہیں اپنی زندگی پر کچھ کنٹرول حاصل ہے۔
- کچھ غلط ہو جانے پر قابو پانے کی خوبی (لچیلاپن) اور مسائل کو حل کرنے کی اہلیت ہونا۔

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مثلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ

گھریلو تشدد

گھریلو زیادتی بہت سے خاندانوں کو متاثر کرتی ہے۔ عورتیں حمل کے دوران اور ولادت کے بعد پہلے سال میں گھریلو زیادتی کے زیادہ خطرہ میں ہوتی ہیں، خواہ پہلے کسی قسم کی زیادتی نہ پائی جاتی رہی ہو۔ مرد بھی زیادتی کے شکار ہوسکتے ہیں۔

یاد رکھیں، آپ ذمہ دار نہیں ہیں، یہ قابل قبول نہیں ہے اور آپ اکیلے نہیں ہیں۔ تشدد کا معاملہ شاذ و نادر ہی صرف ایک بار پیش آتا ہے اور یہ وقت کے گزرنے کے ساتھ سنگین سے سنگین تر ہوجائے گا۔ یہ ماننا آسان نہیں ہے کہ کوئی عزیز اس طرح کرسکتا ہے اور ہوسکتا ہے کہ آپ کوشش کر رہے ہوں کہ رشتہ کامیاب رہے۔ بدسلوکی کی بہت ساری شکلیں ہو سکتی ہیں: جسمانی، بشمول جنسی تشدد؛ ذہنی اور زبانی ظلم؛ مالی کنٹرول اور/یا سخت گیر رویہ۔

بچے اکثر جھگڑے میں پھنس سکتے ہیں اور زیادتی کے شکار ہوسکتے ہیں، جس سے وہ نمایاں نقصان کے خطرے میں پڑ جاتے ہیں۔ وہ خوف زدہ محسوس کرسکتے ہیں، گم سم رہ سکتے ہیں، جارحانہ یا دشوار گزار ہوسکتے ہیں، بستر پر پیشاب کرسکتے ہیں، ان کے ارتکاز توجہ میں کمی آسکتی ہے اور وہ جذباتی پریشانی محسوس کرسکتے ہیں۔ وہ تشدد یا زیادتی کے بارے میں جو احساسات رکھتے ہیں ان کے بارے میں بات کرنے کے لئے انہیں وقت کی ضرورت ہوگی۔ بچوں کو یہ جاننے کی ضرورت ہوتی ہے کہ یہ ان کی غلطی نہیں ہے اور یہ کہ رشتے اس طرح نہیں ہونے چاہئیں۔ معاملات کو مزید خراب ہونے سے بچانے کے لئے شروع ہی میں کارروائی کرنا سب سے بہتر ہے اس لئے پیشہ ورانہ تعاون طلب کریں۔ اپنے بچے کو محفوظ رکھنا آپ کی ذمہ داری ہے۔

طویل مدتی زیادتی کسی بچے کے بڑے ہونے پر اس کے لئے دشواریوں کا سبب بننے کا زیادہ امکان رکھتی ہے۔ بچے جتنی زیادہ لمبی مدت تک تشدد کی زد میں رہیں گے اتنے ہی شدید اثرات ظاہر ہوں گے۔ ان میں غیر متشدد ماں/باپ کے لئے احترام کی کمی، عزت نفس کا ختم ہونا (جو مستقبل میں ان کی رشتے بنانے کی صلاحیت کو متاثر کرے گا)، کسی ماں/باپ کے تئیں ضرورت سے زیادہ تحفظ پسند ہونا، بچپن کا ختم ہونا، اسکول میں پریشانیوں اور فرار ہوجانا شامل ہوسکتے ہیں۔ مدد اور مشورے کے لئے، گھریلو تشدد کی ہیلپ لائن صفحہ 58 پر دیکھیں۔

پیشہ ورانہ مدد کب مدد حاصل کی جائے

بچے اور نوعمر افراد کے منفی احساسات عموماً گزر جاتے ہیں لیکن اگر آپ کا بچہ مستقل طور پر افسردہ ہے؛ اگر ان کے منفی احساسات انہیں اپنی زندگی میں آگے بڑھنے سے روک رہے ہیں؛ خود کو یا دوسروں کو اذیت پہنچانے کے خیالات ظاہر کرنا، ان کی افسردگی فیملی کی زندگی میں خلل ڈال رہی ہے؛ یا وہ مکرر طور پر ایسے طریقے کا برتاؤ کر رہے ہیں جن کی توقع آپ ان کی عمر میں نہیں کرتے ہیں تو، پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنا اہم ہے۔

ذہنی صحت کے مسائل کے بارے میں اضافی معلومات www.mentalhealth.org.uk پر مل سکتی ہیں

ماخذ: منٹل ہیلتھ فاؤنڈیشن

1

اگر بچے اپنے والدین کے ساتھ گرمجوش، کھلا رشتہ رکھتے ہیں تو، پریشانی میں بچوں کے مبتلا ہونے پر عموماً وہ انہیں بتانے پر قادر محسوس کریں گے۔

2

ایک سب سے اہم طریقہ جس کے ذریعے والدین مدد کر سکتے ہیں یہ ہے کہ اپنے بچوں کی باتیں سنیں اور ان کے احساسات کو سنجیدگی سے لیں۔

3

آپ کا بچہ بغلگیری کا خواہاں ہو سکتا ہے، ہو سکتا ہے وہ کسی چیز کو تبدیل کرنے میں آپ سے اپنی مدد کروانا چاہتے ہوں یا ہو سکتا ہے انہیں عملی مدد چاہئے۔

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مٹلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ