

Urdu
اردو

ذہنی بیماریوں کے بارے میں فرضی خیالات

This work is a collaboration of the Canadian Mental Health Association
and the Saskatchewan SWIS Coordination (SSC) program

کینیڈین مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن
(Canadian Mental Health Association)

Saskatchewan SWIS Website: www.swissask.ca

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



Canadian Mental
Health Association
Saskatchewan
Mental health for all

کیا آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہے؟

اپنے علاقے میں دستیاب اعانت اور ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے کسی سماجی تنظیم جیسے کہ کینیڈین مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن (Canadian Mental Health Association – CMHA) سے رابطہ کریں۔

1918 میں قائم ہونے والی، کینیڈین مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن ایک قومی فلاحی ادارہ ہے جو کینیڈا کے تمام باشندوں کی ذہنی صحت کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ ذہنی صحت کے لیے قومی سطح کے سالانہ اعظم اور چیمپیئن کی حیثیت سے CMHA وگوں کو اُن معاشرتی وسائل تک رسائی میں مدد دیتا ہے جو انہیں ثابت قدم رہنے اور اپنی ذہنی بیماری سے چھٹکارے کے لیے اعانت کے لیے درکار ہوتے ہیں۔

آج ہی CMHA کی ویب سائٹ www.cmha.ca ملاحظہ کریں۔

ذہنی بیماریاں ہر ایک کو کسی نہ کسی صورت میں متاثر کرتی ہیں۔ ممکن ہے ہمارے علم میں کوئی ایسا شخص ہو جس نے کبھی ذہنی بیماری کا سامنا کیا ہو۔ تاہم ذہنی بیماریوں کے حوالے سے بہت سے تکلیف دہ طرز عمل بھی ہیں جو رسوائی اور امتیازی رویے کو ہوا دیتے ہیں اور مدد کا حصول مشکل تر بنا دیتے ہیں۔ اب حقائق کو دیکھنے کا وقت آ پہنچا ہے۔

میں اس بارے میں کیا کرسکتا/سکتی ہوں؟

طرز فکر اور رویوں کو بدلنے میں وقت لگتا ہے، اور ایسا محسوس ہوسکتا ہے کہ فرد واحد کوئی خاطر خواہ تبدیلی پیدا نہیں کرسکتا۔ درحقیقت، ہم میں سے ہر ایک مدد کے لیے چھوٹے چھوٹے طریقے تلاش کرسکتا ہے۔

پہلی بات، ہم سب اس بارے میں سوچ سکتے ہیں کہ ہمیں معلومات کہاں سے موصول ہوتی ہیں۔ خبری داستانیں، ٹی وی شوز، موویز، اور دیگر میڈیا ضروری نہیں کہ آپ کے سامنے مکمل داستان پیش کریں۔ یہ داستانیں عام طور پر سنسنی خیز یا لرزہ انگیز ہوتی ہیں تبھی تو فروخت ہوتی ہیں، لیکن ضروری نہیں کہ یہ زیادہ تر لوگوں کے تجربات بیان کریں۔ اس بات کا گہرا تدبر کہ ہمارے پاس معلومات کہاں سے آتی ہیں، ہمیں سنسنی خیز داستانوں کو متوازن نقطہ نظر سے علیحدہ کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

دوسری بات یہ کہ، ہم سب اپنے اپنے معاشرے میں ایسے قوانین اور اصولوں کی حوصلہ افزائی کرسکتے ہیں جو ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد کے ساتھ امتیازی رویوں کو ختم کریں اور معاشرے میں ان کی ہم آہنگی کو فروغ دیں۔

تیسری بات، ہم سب ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد کے ساتھ کچھ وقت گزار سکتے ہیں تاکہ کچھ اپنی کہیں اور کچھ ان کی سنیں۔ یہ اسی صورت میں بہترین رہے گا جب ہر ایک مساوی اختیار رکھتا ہو۔ سماجی تنظیم کے ساتھ رضاکارانہ خدمات انجام دینا دوسروں کے ساتھ جڑنے کا سب سے بہتر طریقہ ہے۔

10 عمومی فرضی خیالات

ذہنی بیماریوں کے حوالے سے دس عمومی فرضی خیالات یہ ہیں۔

فرضی خیال نمبر 1: ذہنی بیماریاں حقیقی بیماریاں نہیں ہوتیں۔

حقیقت: ذہنی بیماریوں کو بیان کرنے کے لیے ہم جو الفاظ استعمال کرتے ہیں وہ وقت کے ساتھ ساتھ بہت بدل چکے ہیں۔ جو چیز نہیں بدلی وہ یہ ہے کہ ذہنی بیماریوں کی حیثیت زندگی کے باقاعدہ نشیب و فراز کی نہیں ہوتی۔ ذہنی بیماریاں ذہنی اذیت کا باعث بنتی ہیں، خود سے ٹھیک نہیں ہوتیں، اور مؤثر علاج کے ساتھ صحت کے لیے سنگین مسائل پیدا کرسکتی ہیں۔ جب کوئی اپنا بازو تڑوا بیٹھے، تو ہم اس کی ”خود سے ٹھیک ہونے“ کی توقع نہیں رکھتے۔ نہ ہی ہم انہیں اس بات پر کوئی الزام دیں گے کہ انہوں نے ٹھیک ہونے کے لیے راڈ، پلستر کا سہارا کیوں لیا یا اپنی روزمرہ زندگی میں کوئی اور مدد کیوں حاصل کی۔

فرضی خیال نمبر 2: ذہنی بیماریاں مجھ پر کبھی اثر انداز نہیں ہوں گی۔

حقیقت: ہم میں سے ہر ایک ذہنی بیماریوں سے اثر انداز ہوتا ہے۔

محققین نے تخمینہ لگایا ہے کہ ہر پانچ میں سے ایک کینیڈین اپنی زندگی کے کسی موڑ پر ذہنی بیماری کا شکار ہوتا ہے۔ ممکن ہے آپ خود ذہنی بیماری کا شکار نہ ہوں، لیکن اس بات کے قوی امکانات ہوتے ہیں کہ آپ کے گھر کے کسی فرد، دوست، یا ساتھ کام کرنے والے کو مسائل کا سامنا ہو۔

فرضی خیال نمبر 3: ذہنی بیماریاں برے طرزِ عمل کا محض ایک جواز ہیں۔

قیقت: یہ سچ ہے کہ ذہنی بیماریوں میں مبتلا بعض افراد ایسا طرزِ عمل اپنا سکتے ہیں جو دوسروں کے لیے غیر متوقع اور عجیب و غریب ہو۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیے کہ ان رویوں کا محرک خود وہ شخص نہیں بلکہ اس کی بیماری ہے۔ کوئی بھی ذہنی بیماری میں مبتلا نہیں ہونا چاہتا۔ وہ لوگ جو ذہنی بیماری کے باعث اپنے رویے میں تبدیلی محسوس کرتے ہیں وہ دوسروں کے سامنے بے انتہا خجالت یا شرمندگی محسوس کرسکتے ہیں۔ یہ بھی سچ ہے کہ ذہنی بیماری میں مبتلا رہنے والے افراد دوسروں ہی کی طرح ہوتے ہیں: وہ اپنی بیماری کی علامات سے قطع نظر کسی چیز کا غلط انتخاب کرسکتے ہیں یا دانستہ طور پر کوئی غیر متوقع کام انجام دے سکتے ہیں۔

فرضی خیال نمبر 4: والدین کی جانب سے عدم توجہی ذہنی بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔

حقیقت: ذہنی بیماریاں کسی ایک عنصر کے باعث پیدا نہیں ہوسکتیں۔ ذہنی بیماریاں پیچیدہ کیفیات ہوتی ہیں جو موروثی، حیاتیاتی، ماحولیاتی، اور زندگی کے تجربات کے امتزاج سے پیدا ہوتی ہیں۔ اہل خانہ اور عزیز و اقارب سہارا بننے اور اس کیفیت کی بحالی کے حوالے سے بڑا کردار رکھتے ہیں۔

فرضی خیال نمبر 5: ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد پُر تشدد اور خطرناک ہوتے ہیں۔

حقیقت: بعض لوگ تشدد کی توقع رکھنے کی کوشش کرتے ہیں، لہذا وہ جانتے ہیں کہ کونسی بات سے بچنا ہے۔ تاہم، تشدد کے اسباب پیچیدہ ہیں۔ محققین اس بات پر متفق ہیں کہ ذہنی بیماریاں تشدد کی عمدہ علامت نہیں ہیں۔ درحقیقت، اگر ہم خود بھی ذہنی بیماریوں کا جائزہ لیں، تو دیکھیں گے کہ ذہنی بیماری میں مبتلا افراد ذہنی بیماری نہ رکھنے والے افراد سے زیادہ پُر تشدد نہیں ہوتے۔ لوگوں کو برادریوں/سماجی حلقوں سے نکال باہر کرنا تشدد کا سبب بنتا ہے۔ اور عموماً یہ ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد ہی ہوتے ہیں جنہیں عضوِ معطل کی طرح الگ کر دیا جاتا ہے۔ یہ بات جاننا بھی اہم ہے کہ ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد کی جانب سے تشدد کے بجائے خود اُن پر تشدد کیے جانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

فرضی خیال نمبر 6: لوگ ذہنی بیماریوں سے چھٹکارا نہیں پاتے۔

حقیقت: لوگ ذہنی بیماریوں سے چھٹکارا پا سکتے ہیں اور پاتے بھی ہیں۔ آج کے دور میں، مختلف اقسام کے بہت سے علاج، خدمات اور اعانتیں دستیاب ہیں جو اس سلسلے میں مدد دے سکتی ہیں۔ کسی کو بھی ہمیشہ کے لیے خود کو بیمار تصور نہیں کرنا چاہیے۔ حقیقت یہ ہے کہ ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد بھرپور تخلیقی، ہم آہنگ زندگیاں گزار سکتے ہیں اور گزارتے بھی ہیں۔ وہ اپنے معاشروں میں اپنی منفرد صلاحیتوں اور قابلیتوں کے ساتھ کام کرتے ہیں، انہیں استعمال میں لاتے ہیں، یا ان سے دوسروں کی مدد کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ طویل عرصے تک ذہنی بیماریوں میں مبتلا رہنے والے افراد بھی اپنی بیماری کی علامات سے نمٹنا سیکھ سکتے ہیں تاکہ وہ زندگی میں اپنے عزائم پورے کرسکیں۔ اگر کوئی فرد مسلسل ہی مسائل سے نبرد آزما رہتا ہو، تو یہ اس بات کی علامت ہوسکتی ہے کہ مختلف طریقہ عمل یا اعانتوں کی ضرورت ہے۔

کرتے ہیں۔ اگر کسی معمر فرد کو ذہنی دباؤ کا سامنا ہو، تو اسے بھی دوسروں ہی کی مانند اعانت درکار ہوتی ہے۔

نہ صرف یہ بلکہ ان کے علاوہ دیگر بہت سے فرضی خیالات—ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد کو معاشرے سے کاٹ دیتے ہیں اور ان کی صحت و خوشحالی کی راہ میں رکاوٹیں پیدا کرتے ہیں۔ اگر ہم اپنے معاشروں میں ذہنی بیماریوں کے اثرات کم کرنا چاہتے ہیں، تو ہمیں حقائق کو سمجھنا ہوگا اور اپنے ذاتی مفروضات اور رویوں کو بروئے کار لانا ہوگا۔

ذہنی بیماری ذہنی اذیت کا باعث بنتی ہے،
یہ خود سے ٹھیک نہیں ہوتیں،
اور یہ صحت کے سنگین مسائل ہیں
جن کا مؤثر علاج موجود ہے۔

فرضی خیال نمبر 7: ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد کمزور ہوتے ہیں اور وہ اپنا ذہنی تناؤ خود سے ختم نہیں کرسکتے۔

حقیقت: ذہنی تناؤ انسان کی صحت و عافیت پر اثر انداز ہوتا ہے، لیکن اس بات کا اطلاق سب پر ہوتا ہے۔ ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد اُن لوگوں کے مقابلے میں اپنے ذہنی تناؤ سے زیادہ بہتر طور پر عہدہ برآ ہوسکتے ہیں جنہیں کبھی ذہنی بیماریوں کا سامنا نہ رہا ہو۔ ذہنی بیماریوں میں مبتلا بہت سے افراد مختلف صلاحیتیں جیسے کہ تناؤ سے نمٹنا اور مسائل کا حل سیکھ لیتے ہیں تاکہ وہ اپنی صحت و عافیت پر اثر انداز ہونے سے پہلے ہی اس سے نمٹ لیں۔ اپنا خیال رکھنا اور ضرورت کے وقت مدد طلب کرنا طاقت کی علامت ہیں، کمزوری کی نہیں۔

فرضی خیال نمبر 8: ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد کام نہیں کرسکتے۔

حقیقت: خواہ آپ کو اس بات کا ادراک ہو یا نہ ہو، ملازمت گاہیں ایسے لوگوں سے بھری پڑی ہیں جنہیں ذہنی بیماریوں کا سامنا رہ چکا ہے۔ ذہنی بیماریوں کا یہ مطلب نہیں ہے کہ متعلقہ شخص کام کے قابل ہی نہیں رہا۔ بعض افراد اپنے مقاصد کی تکمیل کے لیے کام میں تبدیلیوں سے فائدہ پاتے ہیں، جبکہ بہت سے افراد اپنے آجر کی جانب سے تھوڑی بہت معاونت سے کام کر لیتے ہیں۔ سنگین ذہنی بیماریوں میں مبتلا افراد کام کرنا چاہتے ہیں لیکن انہیں سودمند ملازمت تلاش کرنے اور جاری رکھنے میں تنظیمی رکاوٹوں کا سامنا ہوتا ہے۔

فرضی خیال نمبر 9: بچوں کو ذہنی بیماریاں جیسے کہ ذہنی دباؤ نہیں ہوسکتا۔ یہ صرف بڑوں کی بیماریاں ہیں۔

حقیقت: بچے بھی ذہنی بیماریوں کا شکار ہوسکتے ہیں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ بہت سی ذہنی بیماریاں پہلے پہل ظاہر ہی کم عمری میں ہوتی ہیں۔ بچوں میں ذہنی بیماریاں بظاہر بڑوں سے مختلف ہوسکتی ہیں، لیکن پھر بھی یہ فکر والی بات ہے۔ ذہنی بیماریاں کم عمر افراد کے سیکھنے اور صلاحیتوں کے حصول کے انداز پر اثر انداز ہوسکتی ہیں، جو مستقبل میں بڑے مسائل کا سبب بن سکتی ہیں۔ بدقسمتی سے، بہت سے بچوں کو اس حوالے سے درکار مدد حاصل نہیں ہوپاتی۔

فرضی خیال نمبر 10: عمر کے ساتھ ساتھ ہر کوئی ذہنی دباؤ کا شکار ہوتا ہے۔ یہ بڑھتی عمر کا ایک خاصہ ہے۔

حقیقت: ذہنی دباؤ کبھی بھی بڑھتی عمر کا ناگزیر خاصہ نہیں رہا۔ معمر افراد کو ذہنی دباؤ کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے کیونکہ وہ اپنے کردار اور سماجی حلقوں میں بہت سی تبدیلیوں کا سامنا