



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

حقائق نامہ

ذہنی صحت اور اس کے مسائل

ذہنی صحت کیا ہے؟

ذہنی صحت سے مراد زندگی کے تمام شعبوں یعنی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی میں توازن تلاش کرنا ہے۔ اس سے مراد زندگی سے لطف اندوز ہونے اور روزمرہ زندگی کے مسائل سے عہدہ برآ ہونے کی صلاحیت ہے۔ ان مسائل میں انتخاب اور فیصلہ کرنا، حالات کے مطابق خود کو ڈھالنا اور مشکلات سے نمٹنا اپنی ضروریات اور خواہشات کے بارے میں گفتگو کرنا شامل ہیں۔

ہماری زندگی اور ہمارے حالات کی طرح ہمارے مزاج، خیالات اور احساس اطمینان میں بھی مسلسل تبدیلی آتی رہتی ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ہم زندگی کے مختلف ادوار اور حالات میں توازن برقرار رکھیں۔ کبھی کبھار عدم توازن کا احساس ایک قدرتی سی بات ہے مثلاً ہم اداس، پریشان، خوفزدہ یا شک کی کیفیات سے گزرتے ہیں۔ لیکن اگر یہ کیفیات ہماری روزمرہ زندگی پر لمبے عرصے کے لئے اثر انداز ہونے لگیں تو یہ ہمارے لئے مسائل پیدا کرتی ہیں۔

ذہنی مسائل کیوں ہوتے ہیں؟

اس سلسلے میں لوگوں کی مختلف آراء ہیں سائنسی تحقیقات کے مطابق بہت سے سنگین ذہنی مسائل دماغ میں حیاتیاتی و کیمیائی عدم توازن کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ ماہرین کے خیال کے مطابق مختلف نفسیاتی، معاشرتی اور ماحولیاتی عوامل بھی ہماری صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ذہنی صحت پر ہماری زندگی کے جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی پہلو بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان تمام معاملات سے عہدہ برآ ہونے کی اور روزمرہ کے کام کرنے کی صلاحیت پر ذہنی تناؤ کی وجہ سے بھی اثر پڑتا ہے۔ ہم اس وجہ سے بھی مشکلات محسوس کر سکتے ہیں۔

ہمیں مندرجہ ذیل مشکلات کا سامنا ہو سکتا ہے۔

- ☆ طلاق کا سامنا
- ☆ اپنے کسی عزیز کی موت کا سانحہ
- ☆ کار کا حادثہ
- ☆ جسمانی بیماریاں
- ☆ جنگ سے تباہ شدہ ملک میں پروان چڑھنا، اپنا ملک چھوڑنا یا کسی نئے ملک میں آباد ہونے کے مسائل سے گزرنا۔
- ☆ نسلی یا دوسرے تعصبات (جنس، عمر، مذہب، ثقافت وغیرہ) کا سامنا کرنا
- ☆ کم آمدنی ہونا یا بے گھر ہونا

☆ تعلیم، روزگار اور صحت کے یکساں مواقع کا نہ ہونا

☆ خاندان میں ذہنی صحت کے مسائل موجود ہونا یا

☆ تشدد، زیادتی یا دوسرے صدمات کا شکار ہونا

ہماری ذہنی صحت کا دار و مدار اس پر ہے کہ ہم اپنے خاندان اور دوسرے لوگوں سے کتنی محبت، سہارا اور قبولیت حاصل کرتے ہیں۔ یہ بات جاننا ضروری ہے کہ مختلف ثقافتوں میں ذہنی صحت کو مختلف طریقے سے دیکھا جاتا ہے۔ مثلاً کچھ ممالک میں شقاق دماغی کے مریضوں کے بارے میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ انہیں خصوصی قوتیں اور بصیرت حاصل ہے۔

الکوحل اور دوسری منشیات عموماً ذہنی بیماریوں کا باعث نہیں بنتیں۔ تاہم انہیں ان بیماریوں یا مسائل سے نمٹنے کے لئے اکثر استعمال کیا جاتا ہے۔ اور ان سے یہ مسائل اور بھی زیادہ پیچیدہ ہو سکتے ہیں۔

آپ اور آپ کے معالج کو مسئلے کی تفتیش، اس کی وجوہات اور علاج جاننے کے لئے ایک دوسرے سے تعاون کرنا چاہئے۔ وجہ جو بھی ہو، آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ ذہنی بیماریاں آپ کا قصور نہیں ہیں، کیونکہ کوئی بھی مسائل کا انتخاب نہیں کرتا۔

ذہنی بیماریوں کی اقسام:

مختلف اوقات میں ذہنی بیماریاں مختلف صورتیں اختیار کرتی ہیں۔

کچھ لوگ افسردہ محسوس کرتے ہیں۔ کچھ خوف زدہ اور فکر مند ہو جاتے ہیں۔ ایک بچہ کلاس میں نمایاں ہونے کی کوشش کرتا ہے۔ یا پھر دوسروں سے بالکل ہی کنارہ کش ہو جاتا ہے۔ کچھ زیادہ کھانا نہیں کھاتے، دوسرے بہت زیادہ کھاتے ہیں۔ کچھ اپنے تکلیف دہ احساسات کو دبانے کے لئے شراب یا دوسری منشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ کچھ لوگ حقیقت سے یکسر ناٹھ توڑ لیتے ہیں۔ مثلاً انہیں آوازیں سنائی دیتی ہیں یا وہ غیر مرئی چیزیں دیکھتے ہیں یا غیر حقیقی چیزوں میں اعتقاد رکھتے ہیں۔ کچھ لوگ غصے میں آکر جارحیت پر اتر آتے ہیں۔ کچھ صرف ایک حادثے جیسے کہ سنگین کار کے حادثے کی بدولت صدمے کا شکار ہوتے ہیں۔ اور کچھ لمبے عرصے کی لئے کسی حادثے کا شکار ہونے کی بنا پر جیسے کہ بچپن میں لمبے عرصے کے لئے زیادتی کا شکار ہونے پر۔ کچھ لوگ ان میں سے کئی مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔

کافی عرصے تک ہم یہ سمجھتے رہے کہ ذہنی بیماریاں یا تو کبھی ختم نہیں ہوں گی یا بار بار ہوتی رہیں گی۔ اب ہمیں معلوم ہے کہ بہت سے لوگ ان مسائل سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ بہت سے لوگ ذہنی بیماریوں سے اپنی قوت ارادی۔ دوستوں اور خاندان کی مدد، نفسیاتی علاج، ذہنی تناؤ کم کرنے کے طریقے استعمال کر کے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

کچھ لوگوں کو یہ جان کر سکون محسوس ہوگا کہ معالجین ان کے مسائل کی تشخیص کیسے کرتے ہیں۔ انہیں ایسی تشخیص جو یہ بتائے کہ مسئلے کی نوعیت کیا ہے اور ان کے مسائل کا حل کیسے ہو سکتا ہے، کے بارے میں یہ جان کر خوشی ہو سکتی ہے لیکن کچھ لوگوں کو مرض کی تشخیص فائدہ نہیں دیتی۔ ہو سکتا ہے کہ وہ اس تشخیص کو ایک ایسی قسم یا نشان سمجھتے ہیں جو ان کے مسئلے کو صحیح طور پر بیان نہیں کرتا، یا وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کی یہ حالت بیماری سے نہیں بلکہ زندگی کی مشکلات کی بنا پر ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کئی لوگوں کی تشخیص اور علاج دونوں غلط ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار تو ان کی ذہنی بیماریوں کی تشخیص کئی سالوں میں اتنی مرتبہ تبدیل ہوتی ہے۔ کہ ان کا علاج کے طریقہ کار پر اعتماد ختم ہو جاتا ہے۔

مزید معلومات یا مدد کہاں سے لی جائیں:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre ☆

1 800 463 6

In Toronto 416 595 6111

☆ اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ کے لئے مقامی فون ڈائریکٹری کے نیلے صفحات میں تلاش کریں

یا پھر **411** پر کال کریں۔

☆ اپنے مقامی کمیونٹی انفارمیشن سنٹر کے لئے مقامی فون ڈائریکٹری کے نیلے صفحات میں تلاش کریں

یا پھر **411** پر کال کریں۔

☆ آپ کی مقامی آبادکاری سہولیات (Local Settlement Services)

☆ www.settlement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

Adapted from:

Challenges & Choices: Finding Mental Health Services in Ontario
Copyright © 2003 Centre for Addiction and Mental Health