

# خود کشی سے بچاؤ کا عالمی دن

10 ستمبر 2020

عالمی ادارہ برائے صحت کے اندازے کے مطابق ہر سال تقریباً 800000 لوگ خودکشی کرتے ہیں۔ یعنی ہر 40 سیکنڈ میں ایک انسان خود کشی سے اپنی زندگی گنوا دیتا ہے۔ تقریباً 25 گنا زیادہ افراد دوبارہ خود کشی کی کوشش کرتے ہیں۔ دن بدن ایسے لوگوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے جو یا تو اپنی جان لینے کی کوشش کرتے ہیں یا جن کے کسی قریبی فرد نے اپنی جان لینے کی کوشش کی ہوتی ہے۔ اور افسوس کی بات تو یہ ہے کہ خودکشی کو روکا جا سکتا ہے اس کے باوجود اتنی جانیں ضائع ہو رہی ہیں۔

2020 کے خودکشی روکنے کے عالمی دن کا موضوع ہے: "خودکشی کی روک تھام میں مل کر کام کریں"۔ خودکشی کی روک تھام کے لیے اکٹھے کام کرنا بہت اہم ہے۔ خودکشی کی روک تھام کے لیے بہت سے لوگوں کی کوششوں کی ضرورت ہے۔ جس میں خاندان، دوستوں، کمیونٹی کے اراکین، محققین، مذہبی رہنماؤں، صحت کی دیکھ بھال کے ماہرین، سیاسی حکام اور حکومتیں شامل ہیں۔ خودکشی کی روک تھام کے لئے مکمل حکمت عملی کی ضرورت ہوتی ہے جس میں انفرادی نظام اور کمیونٹی کی سطح پر کام شامل ہے۔ آپ اس مسئلہ کے بارے میں آگاہی دے سکتے ہیں، خود کو اور دوسروں کو بھی خودکشی کے اسباب اور اس کی علامات کے بارے میں آگاہی فراہم کر سکتے ہیں۔ تحقیق سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ خودکشی سے بچاؤ کی کوششیں اس وقت زیادہ مؤثر ہوں گی، جب مختلف سطح پر تربیت ہو۔ اس میں وہ تربیت شامل ہے جو معاشرتی اور قانون سازی پر مشتمل ہوا اور کمیونٹی میں دی جائے، ساتھ ہی ساتھ وہ تربیت بھی جو براہ راست افراد کو دی جائے۔ خودکشی کی روک تھام کے ہمارے اہم مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ہمیں عوام کے طور پر، تنظیموں کے طور پر، قانون ساز کے طور پر اور معاشرے کے اراکین کے طور پر منظم انداز میں مختلف شعبہ جات میں مل جل کر کام کرنا پڑے گا۔ "رابطہ، بات چیت، خیال" – یہ تین الفاظ خود کشی روکنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

## رابطہ:

وہ لوگ جن کے کسی قریبی فرد نے یا خود انہوں نے اپنے آپ کو نقصان پہنچایا ہو، ان کے ساتھ رابطہ قائم کرنا بہت ضروری ہے تا کہ ان کی مدد کی جا سکے اور وہ آئندہ ایسا قدم نہ اٹھائیں۔ ویسے تو ہر خودکشی کی وجہ اور طریقہ الگ ہوتا ہے لیکن ان سے بھی کچھ سبق حاصل کیا جا سکتا ہے۔ وہ لوگ جو خودکشی کرنے کے در پے ہوتے ہیں ان سے یہ جاننے میں مدد مل سکتی ہے کہ ایسے کون سے حالات اور وجوہات ہوتے ہیں جو ان کو یہ قدم اٹھانے پر مجبور کر دیتے ہیں اور کون سی ایسی وجوہات ہیں جو ان کو واپس خوشحال زندگی کی طرف لے جاتے ہیں۔ وہ لوگ جنہوں نے اپنے کسی قریبی فرد کو خودکشی کی وجہ سے کھو دیا ہو یا کسی ایسے فرد کی مدد کی ہو جو اپنی جان لینا چاہتا ہو، وہ بھی اس بات کی آگاہی دے سکتے ہیں کہ اس مشکل وقت میں ان کا سفر کیسا رہا۔ ایسے افراد جو کسی بھی طرح خودکشی کے واقعات سے اثر انداز ہوتے ہیں ایک مضبوط نیٹ ورک بنا سکتے ہیں۔

رابطے دو طرفہ ہونے چاہئیں۔ بہت دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ وہ لوگ جو کسی اور کی خودکشی کا صدمہ برداشت کر چکے ہوتے ہیں اور وہ جو خودکشی کے خیالات سے دوچار ہوتے ہیں، دونوں کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے افراد پے دھیان دینا اور اس بات کو پرکھنا کہ وہ ٹھیک ہیں یا نہیں، واضح فرق پیدا کر سکتا ہے۔ سماجی رابطہ خودکشی کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ اس لیے ایسا فرد جو خود کو سماج سے علیحدہ کر رہا ہو اس کے لیے موجود ہونا ایک زندگی کو بچانے والا عمل ثابت ہو سکتا ہے۔ ایسے افراد کو پیشہ ورانہ اور سماجی مدد فراہم کرنا بھی خودکشی کے عمل کو روکنے میں مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس معاملے میں افراد، اداروں اور کمیونٹی سب پر ہی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔

## بات جیت:

واضح بات جیت خودکشی کا مقابلہ کرنے کے لیے بہت اہمیت کی حامل ہے۔ بہت سی کمیونٹیز میں خودکشی کو خاموشی کے پردے میں چھپا دیا جاتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم خودکشی کو بھی عوامی صحت کے دیگر مسائل کی طرح زیر بحث لائیں تاکہ اس سے جڑے منفی خیالات اور رویوں کو ختم کیا جا سکے۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ہم احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا چھوڑ دیں، اور نہ ہی ہم یہ کہنا چاہتے ہیں کہ خودکشی ایک عام سا مسئلہ ہے، بلکہ ہم خودکشی سے متعلق تمام پیغامات کو بہت محتاط انداز میں لوگوں تک پہنچانا چاہتے ہیں تاکہ لوگ ان معلومات کو سمجھ سکیں اور آگے پھیلا سکیں۔

ایسے افراد جن میں خودکشی کرنے کا خدشہ ہو ان کو بہتر طریقے سے بات جیت کرنے کی صلاحیت سیکھانا خودکشی کو روکنے کا ایک اہم حصہ ہو سکتا ہے۔ خودکشی کا موضوع حساس ہے اور اس پر بات کرنے سے گریز کیا جاتا ہے۔ کچھ آسان تجاویز ہیں جو مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے ایک اہم تجویز یہ ہے کہ ایسے افراد کے ساتھ ہمدردی سے بات کی جائے اور انکی بات ان کے بارے میں بغیر کوئی رائے قائم کیے سنی جائے۔ ایسے افراد جو خودکشی کی شدید سوچوں کے تجربے سے گزرے ہوں وہ یہ بتاتے ہیں کہ حساس انداز میں ان کی بات سننے سے انہیں بہتری کی طرف بڑھنے میں مدد ملی۔

خودکشی کی روک تھام میں میڈیا کا بھی اہم کردار ہے۔ خودکشی کے متعلق دکھائی جانے والی کچھ رپورٹس (مثال کے طور پر بہت واضح کہانیاں) کے بارے میں یہ معلوم ہوا ہے کہ وہ کہیں نہ کہیں خودکشی کی بڑھتی ہوئی شرح سے منسلک ہے لیکن کچھ ایسی رپورٹس ہیں (مثال کے طور پر ایسی کہانی جن میں خودکشی کی وجوہات بتائی گئی ہوں) جن کا حفاظتی اثر بھی ہو سکتا ہے۔

## خیال:

دنیا میں تمام روابط اور کسی بھی طرح کی بات جیت، خیال کے بنیادی جزو کے بغیر کوئی اثر نہیں رکھتی۔ ہمیں اس بات کی یقین دہانی کرنی چاہیے کہ لائحہ عمل بنانے والے اور خیال کرنے والے خودکشی کی روک تھام کو ترجیح بنائیں اور اس کو اتنے فنڈ فراہم کیئے جائیں جس سے یہ اندازہ ہو کہ یہ ایک عوامی صحت سے متعلق اہم مسئلہ ہے۔ ہمیں اس بات کا خیال رکھنا ہوگا کہ طبی ماہرین اور دوسرے معالج خودکشی کے روکنے کو فہرست رکھیں۔ اور اس بات کو بھی دھیان میں رکھنا چاہیے کہ ادارے ان لوگوں کو جان سکیں اور ان کی مدد کر سکیں جن میں خودکشی کرنے کا خدشہ پایا جاتا ہے۔ سب سے پہلے تو ہمیں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ہم خود بھی ان کا خیال رکھیں۔ ہمیں دوسروں کی مشکل کو سمجھنا چاہیے، اور ان کو اپنی کہانی اپنے طور اور انداز میں کہنے کا موقع دینا چاہیے۔ وہ جو کسی بھی طرح خودکشی سے اثر انداز ہوئے ہیں وہ ہمیں اس سے متعلق زیادہ اچھے سے سمجھا سکتے ہیں۔

## کورونا COVID19 اور ذہنی صحت پر اس کے اثرات

کورونا ایک عالمی وباء ہے جس کے اثرات جسمانی اور ذہنی صحت پر گہرے اور لمبے عرصے تک رہ سکتے ہیں۔ اس بات کا خدشہ ظاہر کیا جا رہا ہے کہ اس کی شرح میں اضافہ ہوگا اور یہ لوگوں میں پریشانی اور خودکشی جیسے رویوں کا باعث بنے گا۔ اس کی مندرجہ ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں جیسے کہ مالی مسائل، لاک ڈاؤن، نوکری سے نکال دیئے جانا، گھریلو تشدد/تضاد، نشہ آور چیز کا بے جا استعمال، سماجی دوری اور اکیلا پن۔ اس کے ساتھ ساتھ کورونا

سے متاثرہ افراد اور ان کے اہل خانہ کے لئے کورونا ہوجانے کی وجہ سے بدنامی کے سبب خودکشی کے خطرے میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ ، نفسیاتی عارضے میں مبتلا افراد کو اس کی وجہ سے بڑھتے ہوئی علامات کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے اور یہ دوسروں کو ذہنی صحت کی نئی پریشانیوں ، خاص طور پر افسردگی ، اضطراب اور بعد میں شدید ذہنی تناؤ کا شکار کرکہ خودکشی کا باعث بن سکتا ہے۔ ماضی میں بھی وبائی امراض میں خودکشی سے اموات میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔

10 ستمبر کو ان کا ساتھ دیں جو دنیا بھر میں خودکشی کے بچاؤ کے لیے سرگرم ہیں۔ بات کریں اپنے عزیز واقارب سے ، ان سے ان کے حالات پوچھیں کے کیسے گزر رہے ہیں اور انہیں احساس دلائیں کے آپ کو ان کا خیال ہے۔ اور مدد کے دوسرے طریقے معلوم کریں ان لوگوں سے جو آپ کے ملک میں اور غیر ملک میں خودکشی روکنے کے لئے کام کر رہے ہیں۔

10 ستمبر کو شرکت کر کے اپنے تعاون

کی یقین دہانی کروائیں۔

**رابطے کے لئے معلومات**

اگر آپ یا آپ کے عزیز واقارب میں سے کوئی خودکشی کے خیالات سے دوچار ہو یا خودکشی کی کوشش کر چکا/چکی ہو تو آپ درج ذیل فون نمبرز پر رابطہ کر سکتے ہیں۔



کراچی: 02136703712

لاہور: 03224188261

راولپنڈی: 03234188265

پشاور: 03480889909

Website: [www.pill.org.pk](http://www.pill.org.pk)

Email: [info@pill.org.pk](mailto:info@pill.org.pk)