

ذہنی صحت ہزار نعمت ہے

جسمانی بیماریوں کی طرح نفسیاتی امراض کا علاج بھی ضروری ہے



☆ وہ کوئی نہ کوئی فائدہ مند کام کر سکتا ہو۔
☆ وہ اس قابل ہو کہ سماج کو کوئی نفع پہنچا سکے۔
☆ اس موقع پر ہمیں ان شکایات سے بھی واقف ہونا چاہیے، جن کی موجودگی ہمارے لیے تہیہ کی حیثیت رکھتی ہے۔ جب بھی کسی شخص میں یہ شکایتیں محسوس ہوں، تو ہمیں خبردار ہو جانا چاہیے۔ ایسے شخص کی ذہنی صحت متاثر ہو سکتی ہے اور وہ کسی نفسیاتی مرض میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے۔ یہ شکایتیں درج ذیل ہیں:

☆ کسی شخص میں معمول سے زیادہ فکر، پریشانی، خوف اور بے چینی پیدا ہو جائے۔
☆ کوئی شخص مختلف معاملات میں غیر ضروری طور پر شک و شبہ کرنا شروع کر دے۔
☆ کوئی شخص مسلسل غم زدہ اور آس نظر آئے۔
☆ کسی کے مزاج میں معمول سے بہت کم تبدیلی محسوس ہو۔ یہ تبدیلی باہمی، غیر معمولی منہمک، غصے اور چڑچڑاہٹ کی شکل میں ظاہر ہو سکتی ہے۔
☆ کوئی نلنسا اور زردہ دل شخص یک دم سماجی دوری اختیار کر لے اور تنہائی پسند ہو جائے۔
☆ بھوک اور نیند کے معاملے میں ڈرامائی تبدیلی واقع ہو، جو کئی دیشی دونوں صورتوں میں ہو سکتی ہے۔
☆ جب بھی کسی شخص میں اس قسم کی تبدیلیاں محسوس ہوں تو ہمیں اس پر بھرپور توجہ دینی چاہیے۔ ممکن ہے کہ ایسا شخص کسی نفسیاتی مرض میں مبتلا ہو چکا ہو یا مستقبل قریب میں مبتلا ہو جائے۔
☆ ویسے تو نفسیاتی امراض کی ایک طویل فہرست ہے، مگر چند اہم امراض کا یہاں مختصر تعارف کر دینا بہتر ہے۔

کچھ تو ہوتے ہیں جہت میں جنوں کے آثار اور کچھ لوگ بھی دیوانہ بنا دیتے ہیں۔ ان عوامل کو انگریزی میں **Factors** کہا جاتا ہے۔
Perpetuating کہا جاتا ہے۔ ان عوامل کی بڑی اہمیت ہوتی ہے اور کسی بھی نفسیاتی مرض کا علاج کرتے وقت انہیں فراموش نہیں کرنا چاہیے۔ بعض اوقات اول الذکر دونوں قسم کے عوامل ختم ہو چکے ہوتے ہیں یا ان پر کامیابی سے قابو لیا جاتا ہے، مگر مرض کو طوالت دینے والے عوامل اپنا کام کرتے رہتے ہیں اور مرض کی عملی صحت یابی مشکل ہو جاتی ہے۔
مندرجہ بالا تینوں اقسام کے عوامل کو سمجھتی نظر میں دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
جسمانی، نفسیاتی اور سماجی۔ صرف نفسیاتی امراض نہیں، بلکہ ہر مرض کو آج آج ہی سمجھتی نظر میں دیکھا جاتا ہے۔
دیکھنا کہ نفسیاتی امراض پائے جاتے ہیں اور وقت گزرنے کے ساتھ مرض میں کمی اور وقت گزرنے کے ساتھ مرض میں اضافہ بھی ہو رہا ہے۔
یورپ اور امریکا میں نفسیاتی بیماریوں کے علاج کے لیے جگہ جگہ طبی مراکز اور ہسپتالوں میں قائم ہیں۔
لوگ بڑی تعداد میں علاج کے لیے ان اسپتالوں اور طبی مراکز کا رخ کرتے ہیں۔ ایک جائزے سے پتہ چلتا ہے کہ امریکا میں ہر شخص زندگی میں کم از کم ایک مرتبہ نفسیاتی امراض کے معالج سے رابطہ ضرور کرتا ہے۔
اس حوالے سے تیسری دنیا کے ممالک اور خصوصاً پاکستان کی صورت حال خاصی تشویش ناک اور ناخوش کن ہے۔
عالمی ادارہ صحت سے جتنا تازہ ترین اعداد و شمار جاری کیے ہیں وہ چونکا دینے والے ہیں۔ ان اعداد و شمار کے مطابق دنیا کے تقریباً ایک ارب لوگ کسی نہ کسی ذہنی مرض میں مبتلا ہیں۔ اہم تر بات یہ ہے کہ ان ایک ارب افراد میں سے ہر ساتواں فرد نوجوان ہے۔
عالمی ادارے کے مطابق گورہا کی وبا کے پھیلنے سے سال میں **(Depression)** اور گھبراہٹ

اجلاس منعقد ہوئے، جس میں **194** ممالک کے وزراء صحت نے شرکت کی۔ اس موقع پر عالمی ادارہ صحت نے **2013 تا 2020** تک کے لیے خصوصی منصوبہ بندی کا اعلان کیا۔
2019ء میں منعقدہ اجلاس کے دوران اس منصوبے کو **2030**ء تک کے لیے توسیع دے دی گئی۔ اس سال **17** سالہ منصوبے کے تحت ایسے اقدامات کیے جا رہے ہیں، جن کے ذریعے نفسیاتی امراض پر قابو پانے میں کچھ مدد مل سکے۔
نفسیاتی امراض پر آس وقت تک قابو نہیں پایا جاسکتا، جب تک ہمیں نفسیاتی امراض کی وجوہات کو جاننے کی کئی بھی نفسیاتی مرض کی وجوہات جاننے کے لیے ہمیں نئے قسم کے عوامل پر نظر رکھنی چاہیے۔
مرض کی طرف راغب اور مل کرنے والے عوامل: یہ وہ عوامل ہوتے ہیں جو ابتدائی زندگی کے ساتھ موجود ہوتے ہیں، انہیں انگریزی میں **Factors** کہا جاتا ہے۔
کسی بھی نفسیاتی مرض کو جنم دینے میں ان کا اہم کردار ہوتا ہے۔
ان میں سے کچھ عوامل موروثی ہیں، اور کچھ کا تعلق انسان کے ماحول سے ہوتا ہے۔
انسان کی پیدائش سے لے کر بچپن تک پائے جانے والے عوامل پر ماہرین نفسیات بطور خاص توجہ دیتے ہیں۔
مرض کا آغاز کرنے والے عوامل: یہ وہ عوامل ہوتے ہیں، جو مرض کے آغاز کے وقت موجود ہوتے ہیں اور بظاہر مرض کو جنم دینے کا باعث بنتے ہیں۔ انہیں انگریزی میں **Factors** کہا جاتا ہے۔
اس قسم کے عوامل شخص کی زندگی میں موجود ہوتے ہیں، لیکن ہر شخص مختلف انداز میں ان کے اثرات قبول کرتا ہے۔ اس کا تعلق انسان کی توت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور ماحول سے ہوتا ہے۔
مندرجہ بالا دونوں قسم کے عوامل کی نشاندہی اور وہ کسی ایک شخص میں بڑی خوبی سے کی گئی ہے۔

خلاف ہو چکے ہیں اور مختلف سازشوں میں مصروف ہیں۔ بعض اوقات اسے آوازیں سنائی دیتی ہیں، مگر بولنے والا فرد موجود نہیں ہوتا۔
ذہنی صحت کے مارج کا بگاڑ
اس مرض میں انسان کو دو قسم کے دورے پڑتے ہیں، جو چند دنوں سے لے کر کئی ماہ تک طویل ہو سکتے ہیں۔ کبھی وہ باہمیہ کا شکار ہو جاتا ہے، اور کبھی بالکل مخالف سمت میں چلا جاتا ہے، جہاں انتہائی سرخوشی کا عالم اس پر ظاہر ہو جاتا ہے۔
وہ اپنے آپ کو انتہائی عقلمند سمجھتا ہے اور بہت زیادہ متحرک ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کا مزاج انتہائی جارحانہ ہو جاتا ہے اور وہ لوگوں پر حملہ آور ہو جاتا ہے۔
اس مرض کو انگریزی میں **Bipolar Disorder** کہا جاتا ہے۔
شخصیت کا بگاڑ (**Personality Disorder**)
شخصیت کے بگاڑ میں مبتلا افراد کو عمومی طور پر نفسیاتی مرض نہیں سمجھا جاتا ہے۔ عام لوگوں کی طرح معاشرے میں زندگی گزارتے ہیں، مگر ان کی شخصیت کی تعمیر و تکمیل عام لوگوں سے مختلف ہوتی ہے اور وہ مختلف مسائل کا بھی شکار رہتے ہیں۔
شخصیت کے بگاڑ کی بہت ساری اقسام ہیں جن کی تفصیل یہاں بیان کرنا ممکن نہیں۔
نفسیاتی عوارض پر وہ نہیں سمجھتا ہے، اور خوف میں مبتلا رہتا ہے۔ بہت ساری جسمانی شکایات بھی ہوتی ہیں جن میں دل کی مہزکن کا بڑھنا، ہاں پائل خنڈے ہو جانا، لرزہ طاری ہونا اور پسینے کا غیر معمولی اخراج وغیرہ شامل ہیں۔ گھبراہٹ کے مرض کی مزید کئی اقسام ہوتی ہیں جن کی تفصیل یہاں بیان کرنا ممکن نہیں۔
شیڈ فرینیا (**Schizophrenia**)
اس سے لے کر حد خطرناک مرض ہے۔ اس میں انسان کی شخصیت، سوچ، رویہ اور گفتگو میں شدید بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ انسان کو عجیب و غریب قسم کے خواب ہوتے ہیں۔ اس کے ذہن میں وہ چیزیں ہوتی ہیں جو اس کے ذہن میں نہیں ہوتیں۔
اس سے لے کر حد خطرناک مرض ہے۔ اس میں انسان کی شخصیت، سوچ، رویہ اور گفتگو میں شدید بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ انسان کو عجیب و غریب قسم کے خواب ہوتے ہیں۔ اس کے ذہن میں وہ چیزیں ہوتی ہیں جو اس کے ذہن میں نہیں ہوتیں۔

عالمی ادارہ صحت نے **2013 تا 2020** تک کے لیے خصوصی منصوبہ بندی کا اعلان کیا۔
2019ء میں منعقدہ اجلاس کے دوران اس منصوبے کو **2030**ء تک کے لیے توسیع دے دی گئی۔ اس سال **17** سالہ منصوبے کے تحت ایسے اقدامات کیے جا رہے ہیں، جن کے ذریعے نفسیاتی امراض پر قابو پانے میں کچھ مدد مل سکے۔
نفسیاتی امراض پر آس وقت تک قابو نہیں پایا جاسکتا، جب تک ہمیں نفسیاتی امراض کی وجوہات کو جاننے کی کئی بھی نفسیاتی مرض کی وجوہات جاننے کے لیے ہمیں نئے قسم کے عوامل پر نظر رکھنی چاہیے۔
مرض کی طرف راغب اور مل کرنے والے عوامل: یہ وہ عوامل ہوتے ہیں جو ابتدائی زندگی کے ساتھ موجود ہوتے ہیں، انہیں انگریزی میں **Factors** کہا جاتا ہے۔
کسی بھی نفسیاتی مرض کو جنم دینے میں ان کا اہم کردار ہوتا ہے۔
ان میں سے کچھ عوامل موروثی ہیں، اور کچھ کا تعلق انسان کے ماحول سے ہوتا ہے۔
انسان کی پیدائش سے لے کر بچپن تک پائے جانے والے عوامل پر ماہرین نفسیات بطور خاص توجہ دیتے ہیں۔
مرض کا آغاز کرنے والے عوامل: یہ وہ عوامل ہوتے ہیں، جو مرض کے آغاز کے وقت موجود ہوتے ہیں اور بظاہر مرض کو جنم دینے کا باعث بنتے ہیں۔ انہیں انگریزی میں **Factors** کہا جاتا ہے۔
اس قسم کے عوامل شخص کی زندگی میں موجود ہوتے ہیں، لیکن ہر شخص مختلف انداز میں ان کے اثرات قبول کرتا ہے۔ اس کا تعلق انسان کی توت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور ماحول سے ہوتا ہے۔
مندرجہ بالا دونوں قسم کے عوامل کی نشاندہی اور وہ کسی ایک شخص میں بڑی خوبی سے کی گئی ہے۔

عالمی ادارہ صحت نے **2013 تا 2020** تک کے لیے خصوصی منصوبہ بندی کا اعلان کیا۔
2019ء میں منعقدہ اجلاس کے دوران اس منصوبے کو **2030**ء تک کے لیے توسیع دے دی گئی۔ اس سال **17** سالہ منصوبے کے تحت ایسے اقدامات کیے جا رہے ہیں، جن کے ذریعے نفسیاتی امراض پر قابو پانے میں کچھ مدد مل سکے۔
نفسیاتی امراض پر آس وقت تک قابو نہیں پایا جاسکتا، جب تک ہمیں نفسیاتی امراض کی وجوہات کو جاننے کی کئی بھی نفسیاتی مرض کی وجوہات جاننے کے لیے ہمیں نئے قسم کے عوامل پر نظر رکھنی چاہیے۔
مرض کی طرف راغب اور مل کرنے والے عوامل: یہ وہ عوامل ہوتے ہیں جو ابتدائی زندگی کے ساتھ موجود ہوتے ہیں، انہیں انگریزی میں **Factors** کہا جاتا ہے۔
کسی بھی نفسیاتی مرض کو جنم دینے میں ان کا اہم کردار ہوتا ہے۔
ان میں سے کچھ عوامل موروثی ہیں، اور کچھ کا تعلق انسان کے ماحول سے ہوتا ہے۔
انسان کی پیدائش سے لے کر بچپن تک پائے جانے والے عوامل پر ماہرین نفسیات بطور خاص توجہ دیتے ہیں۔
مرض کا آغاز کرنے والے عوامل: یہ وہ عوامل ہوتے ہیں، جو مرض کے آغاز کے وقت موجود ہوتے ہیں اور بظاہر مرض کو جنم دینے کا باعث بنتے ہیں۔ انہیں انگریزی میں **Factors** کہا جاتا ہے۔
اس قسم کے عوامل شخص کی زندگی میں موجود ہوتے ہیں، لیکن ہر شخص مختلف انداز میں ان کے اثرات قبول کرتا ہے۔ اس کا تعلق انسان کی توت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور ماحول سے ہوتا ہے۔
مندرجہ بالا دونوں قسم کے عوامل کی نشاندہی اور وہ کسی ایک شخص میں بڑی خوبی سے کی گئی ہے۔

عالمی ادارہ صحت نے **2013 تا 2020** تک کے لیے خصوصی منصوبہ بندی کا اعلان کیا۔
2019ء میں منعقدہ اجلاس کے دوران اس منصوبے کو **2030**ء تک کے لیے توسیع دے دی گئی۔ اس سال **17** سالہ منصوبے کے تحت ایسے اقدامات کیے جا رہے ہیں، جن کے ذریعے نفسیاتی امراض پر قابو پانے میں کچھ مدد مل سکے۔
نفسیاتی امراض پر آس وقت تک قابو نہیں پایا جاسکتا، جب تک ہمیں نفسیاتی امراض کی وجوہات کو جاننے کی کئی بھی نفسیاتی مرض کی وجوہات جاننے کے لیے ہمیں نئے قسم کے عوامل پر نظر رکھنی چاہیے۔
مرض کی طرف راغب اور مل کرنے والے عوامل: یہ وہ عوامل ہوتے ہیں جو ابتدائی زندگی کے ساتھ موجود ہوتے ہیں، انہیں انگریزی میں **Factors** کہا جاتا ہے۔
کسی بھی نفسیاتی مرض کو جنم دینے میں ان کا اہم کردار ہوتا ہے۔
ان میں سے کچھ عوامل موروثی ہیں، اور کچھ کا تعلق انسان کے ماحول سے ہوتا ہے۔
انسان کی پیدائش سے لے کر بچپن تک پائے جانے والے عوامل پر ماہرین نفسیات بطور خاص توجہ دیتے ہیں۔
مرض کا آغاز کرنے والے عوامل: یہ وہ عوامل ہوتے ہیں، جو مرض کے آغاز کے وقت موجود ہوتے ہیں اور بظاہر مرض کو جنم دینے کا باعث بنتے ہیں۔ انہیں انگریزی میں **Factors** کہا جاتا ہے۔
اس قسم کے عوامل شخص کی زندگی میں موجود ہوتے ہیں، لیکن ہر شخص مختلف انداز میں ان کے اثرات قبول کرتا ہے۔ اس کا تعلق انسان کی توت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور ماحول سے ہوتا ہے۔
مندرجہ بالا دونوں قسم کے عوامل کی نشاندہی اور وہ کسی ایک شخص میں بڑی خوبی سے کی گئی ہے۔

عالمی ادارہ صحت نے **2013 تا 2020** تک کے لیے خصوصی منصوبہ بندی کا اعلان کیا۔
2019ء میں منعقدہ اجلاس کے دوران اس منصوبے کو **2030**ء تک کے لیے توسیع دے دی گئی۔ اس سال **17** سالہ منصوبے کے تحت ایسے اقدامات کیے جا رہے ہیں، جن کے ذریعے نفسیاتی امراض پر قابو پانے میں کچھ مدد مل سکے۔
نفسیاتی امراض پر آس وقت تک قابو نہیں پایا جاسکتا، جب تک ہمیں نفسیاتی امراض کی وجوہات کو جاننے کی کئی بھی نفسیاتی مرض کی وجوہات جاننے کے لیے ہمیں نئے قسم کے عوامل پر نظر رکھنی چاہیے۔
مرض کی طرف راغب اور مل کرنے والے عوامل: یہ وہ عوامل ہوتے ہیں جو ابتدائی زندگی کے ساتھ موجود ہوتے ہیں، انہیں انگریزی میں **Factors** کہا جاتا ہے۔
کسی بھی نفسیاتی مرض کو جنم دینے میں ان کا اہم کردار ہوتا ہے۔
ان میں سے کچھ عوامل موروثی ہیں، اور کچھ کا تعلق انسان کے ماحول سے ہوتا ہے۔
انسان کی پیدائش سے لے کر بچپن تک پائے جانے والے عوامل پر ماہرین نفسیات بطور خاص توجہ دیتے ہیں۔
مرض کا آغاز کرنے والے عوامل: یہ وہ عوامل ہوتے ہیں، جو مرض کے آغاز کے وقت موجود ہوتے ہیں اور بظاہر مرض کو جنم دینے کا باعث بنتے ہیں۔ انہیں انگریزی میں **Factors** کہا جاتا ہے۔
اس قسم کے عوامل شخص کی زندگی میں موجود ہوتے ہیں، لیکن ہر شخص مختلف انداز میں ان کے اثرات قبول کرتا ہے۔ اس کا تعلق انسان کی توت برداشت، شخصیت اور کردار کی تعمیر اور ماحول سے ہوتا ہے۔
مندرجہ بالا دونوں قسم کے عوامل کی نشاندہی اور وہ کسی ایک شخص میں بڑی خوبی سے کی گئی ہے۔

اسرائیلی فوج نے غزہ جانے والے فریڈم فلوٹیلہ کو روک دیا، 145 کارکن حراست میں



اسرائیلی فوج نے غزہ جانے والے فریڈم فلوٹیلہ کو روک دیا، 145 کارکن حراست میں۔ اسرائیلی فوج نے غزہ جانے والے فریڈم فلوٹیلہ کو روک دیا، 145 کارکن حراست میں۔ اسرائیلی فوج نے غزہ جانے والے فریڈم فلوٹیلہ کو روک دیا، 145 کارکن حراست میں۔

اسرائیلی فوج نے غزہ جانے والے فریڈم فلوٹیلہ کو روک دیا، 145 کارکن حراست میں۔ اسرائیلی فوج نے غزہ جانے والے فریڈم فلوٹیلہ کو روک دیا، 145 کارکن حراست میں۔ اسرائیلی فوج نے غزہ جانے والے فریڈم فلوٹیلہ کو روک دیا، 145 کارکن حراست میں۔

صمود فلوٹیلہ گرفتار امریکیوں کی رہائی کیلئے اسرائیل پر دباؤ ڈالنے کا مطالبہ



صمود فلوٹیلہ گرفتار امریکیوں کی رہائی کیلئے اسرائیل پر دباؤ ڈالنے کا مطالبہ۔ صمود فلوٹیلہ گرفتار امریکیوں کی رہائی کیلئے اسرائیل پر دباؤ ڈالنے کا مطالبہ۔ صمود فلوٹیلہ گرفتار امریکیوں کی رہائی کیلئے اسرائیل پر دباؤ ڈالنے کا مطالبہ۔

خالدہ ضیاء کے جلاوطن بیٹے طارق رحمن کا اے سال بعد بنگلہ دیش لوٹنے کا فیصلہ



خالدہ ضیاء کے جلاوطن بیٹے طارق رحمن کا اے سال بعد بنگلہ دیش لوٹنے کا فیصلہ۔ خالدہ ضیاء کے جلاوطن بیٹے طارق رحمن کا اے سال بعد بنگلہ دیش لوٹنے کا فیصلہ۔ خالدہ ضیاء کے جلاوطن بیٹے طارق رحمن کا اے سال بعد بنگلہ دیش لوٹنے کا فیصلہ۔

افغانستان کے گرام میں پرامر کی قبضے کی کوشش: بھارت، روس، پاکستان اور چین کی مخالفت



افغانستان کے گرام میں پرامر کی قبضے کی کوشش: بھارت، روس، پاکستان اور چین کی مخالفت۔ افغانستان کے گرام میں پرامر کی قبضے کی کوشش: بھارت، روس، پاکستان اور چین کی مخالفت۔ افغانستان کے گرام میں پرامر کی قبضے کی کوشش: بھارت، روس، پاکستان اور چین کی مخالفت۔

کمزور	ای۔ نیٹور نوٹس
15.10.25	15.10.25
11.30	11.30
18.10.25	18.10.25
11.30	11.30
21.10.25	21.10.25
11.30	11.30
22.10.25	22.10.25
11.30	11.30

کمزور	ای۔ نیٹور نوٹس
15.10.25	15.10.25
11.30	11.30
18.10.25	18.10.25
11.30	11.30
21.10.25	21.10.25
11.30	11.30
22.10.25	22.10.25
11.30	11.30

کمزور	ای۔ نیٹور نوٹس
15.10.25	15.10.25
11.30	11.30
18.10.25	18.10.25
11.30	11.30
21.10.25	21.10.25
11.30	11.30
22.10.25	22.10.25
11.30	11.30

DEVELOPMENT COMMISSIONER (HANDICRAFTS)
Ministry of Textiles, Government of India

Sabzar social welfare society organizes
Gandhi Shilp Bazar (State) at Kashmir Haat Srinagar
W.E.F 01-10-2025 TO 10-10-2025
(General Category)

The artisans from all over India are invited to participate in the Gandhi Shilp Bazar (State). The artisans will brought new Hand made Handicrafts products for sale and also Sale of Kashmiri Handmade Handicrafts Goods, like Pashmina Shawls, semi Pashmina Shawls, Ladies Suits, Crape Suits Crape Sarees, willow work, Paper Machie, Wall Hanging, Bags, Pouches ,Bed Covers, Cushion cover, ,jewelry, Carpet, Zari, Ladies Top, Ari shawls, Ari Jama, Cotton Suit Stoles in Ari and Sozni on discount rates

Sponsored By:-
O/o The Development Commissioner(Handicrafts)
Ministry of Textiles, Plot No 8, Nelson Mandela Marg, Vasant Kunj New Delhi 110070

Organized By:-
SABZAR SOCIAL WELFARE SOCIETY ARCHANDERHAMA
Contact No:- 9419019555 Mail Id:-sabzar5508@gmail.com

DEVELOPMENT COMMISSIONER (HANDICRAFTS)
Ministry of Textiles, Government of India

Sabzar social welfare society organizes
Gandhi Shilp Bazar (State) at Kashmir Haat Srinagar
W.E.F 01-10-2025 TO 10-10-2025
(SC Category)

The artisans from all over India are invited to participate in the Gandhi Shilp Bazar (State). The artisans will brought new Hand made Handicrafts products for sale and also Sale of Kashmiri Handmade Handicrafts Goods, like Pashmina Shawls, semi Pashmina Shawls, Ladies Suits, Crape Suits Crape Sarees, willow work, Paper Machie, Wall Hanging, Bags, Pouches ,Bed Covers, Cushion cover, ,jewelry, Carpet, Zari, Ladies Top, Ari shawls, Ari Jama, Cotton Suit Stoles in Ari and Sozni on discount rates

Sponsored By:-
O/o The Development Commissioner(Handicrafts)
Ministry of Textiles, Plot No 8, Nelson Mandela Marg, Vasant Kunj New Delhi 110070

Organized By:-
SABZAR SOCIAL WELFARE SOCIETY ARCHANDERHAMA
Contact No:- 9419019555 Mail Id:-sabzar5508@gmail.com

کمزور	ای۔ نیٹور نوٹس
15.10.25	15.10.25
11.30	11.30
18.10.25	18.10.25
11.30	11.30
21.10.25	21.10.25
11.30	11.30
22.10.25	22.10.25
11.30	11.30

ایک قاتل کو جب سولی کی سزا دی جا رہی تھی اس وقت اس سے آخری خواہش پوچھی گئی تو اس نے اپنی ماں سے ملنے کی خواہش کا اظہار کیا۔ جب بیٹے سے ملنے ماں آئی تو اس نے ماں کو کان فریب لانے کا اشارہ کیا۔ ماں سمجھی کہ بیٹا اس سے کوئی خاص بات کہنا چاہتا ہے۔ کان فریب لائی تو بیٹے نے ماں کا کان کتر دیا۔ اس حرکت پر جب اس کو لعنت ملامت کیا گیا تو وہ کہنے لگا آج میں جو اس انجام کو پہنچا ہوں اس کی ذمہ دار یہ میری ماں ہے۔ میں جب پہلی بار چوری کیا تھا تو اس وقت مجھے برا بھلا کہا نہ مجھے کچھ نصیحت و ہدایت کی۔ اس کے نتیجے میں میں چور ڈاکو قاتل بن گیا۔ ایک کسان صرف کھیت میں بیج بکریوں کو پانی دے کر اطمینان سے بیٹھا نہیں رہتا وہ مسلسل اپنی ہونے والی فصل کی دیکھ بھال کرتا رہتا ہے۔ وہ صرف یہی نہیں دیکھتا کہ فصل کو خاطر خواہ پانی مل رہا ہے بلکہ اس بات پر بھی خصوصی توجہ دیتا ہے کہ فصل کیڑا لگ جانے سے محفوظ رہے یا نہیں۔ اگر فصل کو کیڑا لگ جائے تو فوراً ہی اس کا تدارک کرتا ہے۔ یہ کوشش اس وقت تک کرتا رہتا ہے جب تک فصل کیڑوں سے صاف نہ ہو جائے۔ انسان کا بچہ تو مسلسل گنہداشت چاہتا ہے۔ اس کے بگڑنے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لیے بچے کو صرف اچھا کھلانا پلانا اور پہنانا ہی والدین کی ذمہ داری نہیں ہوتی، بچے کی تربیت اس کے چال چلن طور پر طریقے میل ملاپ دوست احباب پر بھی مسلسل نگاہ رکھنی ہوتی ہے۔ اس طرف سے غفلت کا نتیجہ بگاڑ ہی کی صورت میں سامنے آئے گا۔ جو بگاڑ آج کل موضوع بحث بنا رہتا ہے۔ ہم الزام ان کو دیتے تھے قصور اپنا نکل آیا۔

مفتی فیاض احمد محمود برمارے

قصور اپنا نکل آیا



ان کے بیٹے عمر نے ہوش سنبھالا تو ان کو اپنے بیٹے کی تعلیم و تربیت کی فکر ہوئی تب انہوں نے اپنے بیٹے عمر کو مدینہ کے استاد صالح بن کیسان کے پاس بھیجا۔ حضرت صالح بن کیسان نے بڑی محنت و توجہ سے ان کی تعلیم و تربیت کی۔ خاص کر نماز کی پابندی کی تاکید کرتے۔ اس سلسلے میں کسی کوتاہی کو ہرگز برداشت نہیں کرتے تھے۔ ایک دن اتفاق سے عمر نماز میں دیر سے بیٹھے نماز سے فراغت کے بعد حضرت صالح نے پوچھا کہ نماز میں دیر سے کیوں آئے؟ عمر نے جواب دیا حضرت! میں بال سوارا رہا تھا۔ صالح نے کہا اچھا اب بالوں کی طرف اتنی توجہ ہو گئی کہ نماز

رہ جاتا ہے۔ بڑے آپس میں بیٹھ کر اولاد کے بگاڑ کا رونا روتے ہیں۔ جس اولاد کو آرام پہنچانے کے لیے دن رات کولہو کے تیل کی طرح کام کیا، دن کو دن سمجھا نہ رات کو رات، بس زیادہ سے زیادہ پیسہ حاصل کرنے کی کوشش کرتا رہا۔ آج وہی اولاد ایسی ناخلف نکلی کہ باپ کا وجود ہی بار خاطر نظر آ رہا ہے۔ ہر ایک اپنی ان کوششوں کا، جو اولاد کو آرام پہنچانے کے سلسلے میں کیا تھا، اولاد کے طرز عمل پر اپنے رنج اور پریشانی کا اظہار کرتا ہے مگر کوئی یہ نہیں سوچتا کہ ان کی کوششوں کا نتیجہ ہی تو ہے کہ اولاد آرام طلب، عیش پسند ہو گئی ہے۔ عیش پسند، آرام طلب اولاد کے بارے میں سوچنا بھی نہیں جاسکتا کہ ان سے خدمت گزار ہی ہوگی۔ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ صحت کے ہزاروں مسائل پیدا ہوتے ہیں جو صحت اور خدمت مانگتے ہیں۔ عیش و آرام میں ملی بڑھی اولاد جو عیش دنیا کو سب کچھ سمجھتی ہو وہ بلا ماں باپ کی خدمت کرنا کیوں چاہے گی؟ یہ جتنی کئی عیش پسند اولاد ان کی ہی چاہتوں کا نتیجہ تو ہے۔

نیم کھانچ لو کر آم کی توقع تو نہیں کی جاسکتی جو بیچ بویا جاتا ہے وہی پھل تولے گا۔ فصل حاصل کرنے والا کسان کسی وقت بھی اپنے فصل سے غافل نہیں رہتا۔ فصل کے خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا فوراً ہی اس کا تدارک کرتا ہے۔ واقعات میں پڑھنے میں آیا کہ حضرت عبدالعزیز بن مروان مصر کے گورنر تھے جب

تربیت اولاد سے غفلت پچھتایم کا سبب بنے گی جاویدہ بیگم ورنگلیجے کو صرف اچھا کھلانا پلانا اور پھنانا ہی والدین کی ذمہ داری نہیں ہوتی، بچے کی تربیت اس کے چال چلن، طور طریقے، میل ملاپ اور دوست احباب پر بھی مسلسل نگاہ رکھنی ہوتی ہے۔ اس طرف سے غفلت کا نتیجہ بگاڑ ہی کی صورت میں سامنے آئے گا۔

آدم اور حوا علیہم السلام نے اللہ کے حکم کی نافرمانی کی اور غلطی کا احساس ہوتے ہی انہوں نے اعتراف کیا اور اللہ سے اپنی غلطی کی معافی مانگی۔ انہوں نے یہ نہیں کہا کہ اے اللہ یہ غلطی ہم نے خود سے نہیں کی، شیطان نے کچھ اس طرح ہم کو ترغیب دی کہ ہم اس کی باتوں میں آگے، تیری نافرمانی ہم سے ہوئی۔ ہم انہی کی اولاد ہیں مگر ہم اپنی کسی غلطی کو تسلیم کرنے تیار نہیں ہوتے، اپنی ہر غلطی کا الزام دوسروں کو دیتے رہتے ہیں۔ آج کل نشانے پر نوجوان نسل سے بے شکلوں اور مصلوں میں یوں نوجوان نسل موضوع گفتگو بنی ہوئی ہے کیوں کہ نوجوان نسل کا بگاڑ نہ صرف آنکھوں کے سامنے ہوتا ہے بلکہ اس بگاڑ کا خمیازہ بڑوں کو چھگلتا پڑ رہا ہے۔ ان کی بددیوباری و بدسلوکی، بد اخلاقی اور زبان درازی گھر کا سکون تباہ کر کے رکھ دیتی ہے، جینا دو بھر ہو کر

درست جگہ پر خرچ کرنے کا جذبہ پیدا ہو جائے، ترجیحات کا رخ اعلیٰ تعلیمی اداروں کے قیام کی طرف موڑ دیا جائے اور سب مل کر یہ ارادہ کر لیں کہ علاقائی یا کم از کم ریاستی سطح پر مسلمانوں کی زیر نگرانی چلنے والے بڑے کالج یا یونیورسٹیاں قائم کی جائیں تو صرف امید ہی نہیں بلکہ یقین ہے کہ ہمارے اپنے اعلیٰ قسم کے تعلیمی ادارے وجود میں آئیں گے، جس کے نتیجے میں قوم کی ایک بڑی ضرورت پوری ہوگی، مال، وقت اور حالات کے تقاضوں پر استعمال ہوگا، لہذا اسارے اچھے کاموں میں اس کام کو ترجیح دینے کا مزاج پیدا کرنا ضروری ہے، چونکہ ہر نیا دن نئے نئے چیلنج سے شروع ہوتا ہے، ہر گذرتے دن کے ساتھ نیا قانون اور نیا بل پاس ہو رہا ہے کوئی بغیر نہیں کہ آئندہ جمل کے اعلیٰ طبقات کو مزید کمزور کرنے کے لئے سرکاری اور نیم سرکاری اعلیٰ کالجس اور یونیورسٹیوں میں داخلوں پر

اعلیٰ تعلیمی ادارے ہماری اولین ترجیحات



کرتی ہے مختلف دینی جلسوں اور پروگراموں کو اپنے مال کا صحیح مصرف سمجھتی ہے اور کھلی تو غلو اور اسراف کی حد بھی پار کر لیتی ہے، اسی طرح بعض لوگ غیر اسلامی طریقوں کو اسلام اور مذہب کا رنگ دے کر اپنے حساب مال اور اپنی صلاحیتیں ضائع کر دیتے ہیں، اگر ان پروگراموں اور جلسوں کو مختصر کیا جائے اور اپنی ترجیحات پر غور کیا جائے، اپنا پیسہ صحیح اور

حقیقت سے انکار نہیں، اعلیٰ تعلیمی اداروں کا قیام آسان بھی نہیں لیکن ناممکن بھی نہیں، کہ ہماری قوم کے پاس وہ طاقت ہے وہ صلاحیت ہے کہ وہ بہترین سے بہترین اعلیٰ تعلیمی اداروں کا قیام ممکن بنا سکتی ہے، اپنی نسل کے روشن مستقبل کے لئے اپنا مال بے دریغ خرچ کر سکتی ہے، کیوں کہ یہ قوم اپنے آپ کو اپنی نسل کو دین سے وابستہ رکھنے کے لئے لاکھوں روپے خرچ

تجربہ۔۔۔۔۔
اعلیٰ ادارے معاشرتی ترقی اور شخصی ترقی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ افراد کو مختلف شعبوں میں مہارتیں حاصل کرنے کا موقع فراہم کرتے ہیں اور معاشرتی تعلقات میں بہتری لاتے ہیں۔ تعلیمی ادارے علمی اور فکری تربیت دیتے ہیں جو ایک ملک کی ترقی اور ترقی کے لحاظ سے بہت اہم ہوتے ہیں۔ ہمارے ملک کی ترقی میں ملک کے کونے کونے میں قائم شدہ تعلیمی اداروں کا بڑا دخل ہے، اس لئے کہ جب ملک کی عوام پر بھی کبھی اور تعلیم یافتہ ہوگی تو ملک ہر اعتبار سے مضبوط بھی ہوگا اور دیگر ترقی یافتہ ممالک کی صف میں نظر آنے کے قابل ہوگا، لیکن انہیں اس بات کا ہے اس ملک کے مسلمانوں کی آبادی کے اعتبار سے مسلمانوں کی طرف سے قائم کردہ اعلیٰ تعلیمی اداروں کی تعداد کافی کم ہے، اور جو ہیں ان کا معیار اتنا بلند نہیں ہے جتنا ہونا چاہیے۔ یہی وجہ ہے کہ مسلم قوم کے نوجوان لڑکے اور لڑکیاں اعلیٰ تعلیم کے لئے برادران وطن کی مانتی میں چلنے والے اعلیٰ تعلیمی اداروں میں داخلہ لینے پر مجبور ہیں، حالانکہ ان اداروں کی ضرورت پہلے ہی تھی لیکن۔ موجودہ دور میں ایسے اداروں کی ضرورت بہت زیادہ بڑھ گئی ہے، اس لئے کہ مسلم قوم کی مجبوری کا فائدہ اٹھا کر ہماری نسل کو ایمانی اور دینی اعتبار سے کمزور کرنے کی ایک

تحریر۔۔۔۔۔
نہیدہ یوسفی

اکثر اوقات ہم اپنے اردگرد موجود مختلف لوگوں کے بارے میں یہ آرا قائم کر لیتے ہیں کہ 'اس کا تو لگتا ہے دماغ خراب ہے'، 'یہ تو بالکل پاگل ہے'، 'اس سے بات کیا کروں اس کا تو ذہنی توازن ٹھیک نہیں ہے' یا 'یہ تو وہی ہے نفسیاتی'۔ لیکن کیا کبھی ہم نے یہ سوچا ہے کہ جو لوگ حقیقت میں کسی ذہنی بیماری کا شکار ہوتے ہیں، ان پر اور ان کے گھر والوں پر کیا گزرتی ہے؟

ذہنی بیماریوں پر بھی جسمانی عارضے کی طرح ہی توجہ دیں

ذہنی مریضوں کی بحالی اور بہتری میں سب سے اہم کردار ان کے خاندان کا ہوتا ہے۔ یہ اتنا ہی ضروری ہے جتنا ہمارے لیے تین ٹائم کا کھانا ضروری ہوتا ہے



پاکستان میں جاری ہوشربا مہلکی، بھائی سہیلیا کے فقدان اور سیاہی بخران کی وجہ سے لوگوں میں مایوسی اور ذہنی دباؤ کی شرح میں اضافہ دیکھنے میں آ رہا ہے۔

سالم 2021ء میں وزارت قومی صحت نے ایک رپورٹ پاریشٹ میں منجی کروائی تھی جس کے مطابق، پاکستان میں ذہنی امراض کی سالانہ شرح 12.7 فیصد ریکارڈ کی گئی۔

اسی رپورٹ میں ذہنی امراض کی سالانہ شرح 3.23 فیصد جبکہ انڈیا کی شرح 3.17 فیصد ریکارڈ کی گئی۔

اس کے علاوہ سال 2021ء میں ہمارے ملک میں شیڈولڈ کلاس کے مریضوں کی سالانہ شرح 0.24 فیصد ریکارڈ کی گئی۔

پاکستان میں 1998ء کے بعد سے نیشنل اینٹی ڈیپریسین ٹیمیں ہونے لگی ہیں جس کی وجہ سے تھلا اندازوں کے مطابق پاکستان میں نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا افرادی تعداد انہوں تک پہنچ چکی ہے۔

ماہرین نفسیات کے مطابق ذہنی بیماریوں میں بد قسمتی سے مریض پر تشکیق، غیر ضروری اور غیر ارادی خیالات حاوی ہوجاتے ہیں جو اسے ذہنی طور پر تھکا دیتے ہیں اور وہ سوچوں کی وجہ سے مطمئن ہو کر اپنے معمولات زندگی سے آہستہ آہستہ دور ہوتا چلا جاتا ہے۔

بائی پلر ڈس آرڈر میں مریض شہت پسند ہوجاتا ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق اگر خاندان میں کسی کو یہ ڈس آرڈر ہو تو آلے والے نسلوں میں اس کے امکانات بڑھ جاتے ہیں جبکہ جن افراد کے خاندان میں ذہنی امراض میں مبتلا افراد زیادہ ہوتے ہیں وہاں بائی پلر ڈس آرڈر زیادہ پایا جاتا ہے۔

معاشرتی ناہمواری کا شکار لوگ یا جن کی شخصیت میں تربیت کی کمی کی وجہ سے ہوا، ایسے لوگ بھی ذہنی عارضے کا شکار ہوتے ہیں۔

تفصیلی علاج سے مریض مکمل طور پر معمول کی زندگی کی طرف واپس آجاتا ہے۔ اس کا علاج نہ صرف ادویات سے کیا جاتا ہے بلکہ اس کے لیے تھراپی بھی بہت اہم ہے اور تھراپی میں خاندان کا شامل ہونا بہت ضروری ہے۔

ہمارے اردگرد ایسے بہت لوگ ہیں جو بہت عصبانی پسند ہوتے ہیں لیکن یہ عصبانی تھراپی ان کی اس سوچ پر حاوی ہوجائے تو اس کا نتیجہ اسی ذہنی اوسسپسیو کمپلسیو ڈس آرڈر (compulsive Obsessive disorder) یا اسی کی صورت میں بھی سامنے آسکتا ہے۔

ڈاکٹر یاسر کوہر گیلائی نے اس ڈس آرڈر کے بارے میں بات کرتے ہوئے بتایا کہ انڈیا کی ڈس آرڈر سے جس میں مریض کو بار بار ایک ہی سوچ آتی ہے اور مریض پوری کوشش کے باوجود اس سوچ سے چھٹکارا حاصل نہیں کر پاتا۔ کسی دفعہ وہ بالکل غیر ارادی سوچ ہوتی ہے جس کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا مگر مریض اس سوچ سے بچتا نہیں چھڑ پاتا۔

ادوی ذہنی کے مریض بار بار عصبانی کے باوجود مطمئن نہیں ہوتے۔ انہوں نے اس پر تفصیل سے بات کرتے ہوئے کہا کہ عام طور پر ہم سب عصبانی تھراپی کا دھیان رکھتے ہیں تو ہم مطمئن ہوجاتے ہیں لیکن اس بیماری میں اطمینان نہیں ہوتا۔ ہر بار یہی لگتا ہے کہ چلتی بھی کوشش کر لیں مگر مسئلہ حل نہیں ہوتا۔ اگر کچھ دنوں پر کسی نے ہاتھ دیا تو وہ سنبھلے ہوئے جس کی وجہ سے مریض بہت زیادہ ذہنی بوجھ محسوس کرتا ہے۔ اس کی سادگی مگر مریض نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے کیونکہ جہاں بھی جاتا ہے وہم اور ذہنی کا خوف اس کے ساتھ جاتا ہے۔ اس لیے وہ مسلسل ہاتھ دھوتا ہے، زیادہ نہاتا ہے اور پانی کا بہت زیادہ استعمال کرتا ہے۔

اس کے علاوہ بہت زیادہ سوچنے کی وجہ سے اس ڈس آرڈر کا شکار مریض روتے بھی ہیں کیونکہ بہت زیادہ سوچوں کی تکلیف دہ ہوسکتا ہے۔ ایک وقت ایسا آتا ہے کہ سوچیں اتنی زیادہ ہونے لگی ہیں کہ ان کے پورے دن کا وقت اپنی سوچوں میں گزرتا ہے۔ ان سوچوں کی وجہ سے مریض غیر مطمئن ہوتا ہے کہ وہ بار بار جا کر کبھی دروازہ چیک کرتا ہے، چنپا کر لیتا ہے، بار بار ہاتھ دھوتا ہے، اس طرح وہ ذہنی اور فیزیکی طور پر بہت تھک جاتا ہے۔

یہ ڈس آرڈر اچانک نہیں ہوتا یہ ایک پیمانے پر اور یہ پیرین تھیم سے بن ہوا ہوتا ہے جو ایک ذہنی اور فیزیکی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ کوئی ذہنی بہت سے لوگ اسی ڈس آرڈر میں مبتلا ہوتے ہیں لیکن اس میں لوگ مسلسل ہاتھ دھوتے تھے جبکہ بعد میں ہونے والی تحقیق نے یہ بھی ثابت کیا کہ گورنارٹانس کے دوران دنیا بھر میں مختلف ممالک کے لوگوں میں اسی ڈس آرڈر کی علامات دیکھی گئی تھیں۔

اسی ڈس آرڈر کی علامات اور تھراپی

لیے ادویات دی جاتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ تھراپی بھی کی جاتی ہے جس میں مریض کو سنبھلا کر لیا جاتا ہے کہ وہ اپنی سوچ کو کس طرح روکے اور اس حوالے سے فریڈنگ دی جاتی ہے جس سے بنا پر عمل بند ہوجاتا ہے۔

سایہ یا شیڈولڈ کلاس؟
شیڈولڈ کلاس کے مریض کو طبی اور آواز میں سانی دی جاتی ہیں ڈاکٹر یاسر کوہر نے اس بارے میں بات کرتے ہوئے کہا کہ مریض کو کچھ ایسی ٹیمیں آواز میں آتی ہیں جن کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اور وہ ان آوازوں کو حقیقت سمجھ کر ان پر عمل کرتے ہیں۔ یہ مریض کے لیے بہت تکلیف دہ ہے کیونکہ ایسی آوازیں زیادہ تر منفی ہوتی ہیں۔ ایسے میں مریض ان آوازوں سے بائیں کرنے لگتا ہے، وہ بھی انہیں خاموش ہونے کے کہتا ہے کسی تکلیف دہ اور وہ اپنے معمولات زندگی سے دور ہوتا چلا جاتا ہے۔

آہستہ آہستہ مریض تنہائی کا شکار ہوجاتا ہے اور خود پر تو بھرا دینا چھوڑ دیتا ہے۔ وہ اپنی صحت یا بچھڑائی کا خیال رکھنا چھوڑ دیتا ہے کسی کی وجہ سے بیماری بڑھ جاتی ہے تو مریض کو اپنے اردگرد کے ماحول کا بوجھ نہیں رہتا کہ کسی سے بات کر رہے ہوں، میں کہاں ہوں اور میرے ساتھ کون ہے۔ یہ سب گھبراہٹ کی وجہ سے عام الفاظ میں بتایا جاتا ہے تو سب سے خطرناک کام سیکولوجیکل ڈس آرڈر ہے جسے شیڈولڈ کلاس کہتے ہیں۔

شیڈولڈ کلاس کا علاج کیسے ممکن ہے؟
ڈاکٹر عروسہ طالب کا کہنا ہے کہ اگر ایسے مریضوں کی جلد تشفی ہو جاتی ہے اور ان کا برداشت علاج ہوجاتا ہے تو وہ بالکل عام زندگی گزار سکتے ہیں۔ اس بیماری کے لیے بھی بائوسائیکو سوشل ڈاپول اختیار کیا جاتا ہے جس میں ضروری کردار ادا کیا جاتا ہے کیونکہ دو تمام علامات کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ شیڈولڈ کلاس کی بیماری سے اتنا دور ہے اور یہ بیماری مریض کو عام لوگوں کے ساتھ نہیں ملتی۔

پوسٹ ٹراٹمنٹ اسٹریٹجی ڈس آرڈر
پی ٹی ایس ڈی میں مریض کسی حادثے کے بعد رات میں جاگتا ہے، ہم جسم کسی ایسے حادثے سے گزرتے ہیں جسے کسی چیز سے ایسا ایک موت یا نقصان کے سامنے نہیں ٹھکانی کی واردات کوئی زیادتی کا شکار ہوا، ان حادثات کی وجہ سے ماہر اور جوہل کر رہ جاتا ہے اور یہ ذہنی کوئی حادثہ تھا مگر نہ تھا۔

اس کے بعد اس حادثے کا خیال مسلسل ذہن میں رہتا ہے اور متاثرہ شخص شرم میں چلا جاتا ہے اور کوئی کام کرنے کا نہیں ہوتا۔ پاکستان میں جب تاریخ کا بدترین زلزلہ آیا، پھر حالیہ سیلاب اور ذہنی ٹیک اسکول کے بچوں کے ہونے والے اسٹاک حملہ، ان حادثات سے براہ راست متاثر ہونے والے افراد نے نہ صرف جسمانی طور پر بلکہ ذہنی طور پر بھی نقصان اٹھایا جبکہ انہیں یہ یوتھنک پر دیکھنے والے شکار ہونے لگے۔ انہیں ڈس آرڈر کا شکار ہونے لگا اور انہیں ڈس آرڈر کے لیے کسی ماہرین نفسیات (behavior Cognitive therapy) (Insight) اور اس کے تھراپی (Therapy) اور اسکیمیا تھراپی (Therapy Schema) کی ضرورت رہتی ہے۔

جس قسمی سے ہمارے معاشرے میں خواتین کے لیے بھاری سہولیات کا فقدان ہے اور اگر صحت اور معائنے کی سہولیات کی بات کی جائے تو وہ بھی انہیں میسر نہیں ہیں کیونکہ ایسے کے مقابلے میں خاندان کے مرد کو مل جاتی ہیں۔ ہمارے ہاں خواتین صرف جسمانی طور پر نہیں بلکہ ذہنی طور پر بھی غیر محفوظ ہیں اور ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا خطرہ ان کے لیے زیادہ ہوتا ہے۔

لڑکیاں بلوغت کی عمر میں ذہنی ہیں تو بارشوں تبدیلیوں سے نبرد آزما ہوتی ہیں، اس وقت لڑکیاں سب سے زیادہ ذہنی طور پر متاثر ہوتی ہیں۔ اسی طرح دیگر بیماریوں میں بھی بہت ساری عام استعمال کی ادویات دی جاتی ہیں، ان سب سے کوئی نئی نئی دوا یا نسخہ آتا ہے تو ہوتے ہیں لیکن وہ ہر شخص پر نہیں ہوتے۔

بالکل اسی طرح جو ادویات ذہنی امراض کے علاج کے لیے دی جاتی ہیں ان کے بھی سائیڈ افیکٹ ضرور ہیں تاہم جتنی وہ ادویات فائدہ مند ہوتی ہیں اس کے سامنے تو سائیڈ افیکٹ نہ ہونے کے برابر ہیں، ماہرین کا ماننا ہے کہ نفسیاتی علاج کی لیے استعمال ہونے والی ادویات سے نہ ہی بھت نیند آتی ہے اور نہ ہی ذہن ماؤف ہوتا ہے، آج کے دور میں ہر مریض کی میڈیکل حالت، اس کی عمر اور اس کی پروفائل کو دیکھتے ہوئے معالج بہت محفوظ دوا تجویز کرتے ہیں، یہی وجہ ہے جب ذہنی مرض کا شکار کسی مریض کو مناسب تشخیص اور مناسب دوا دی جاتی ہے اور مریض دوا کے استعمال کو جاری رکھتے ہیں تو مرض کے خلاف ان کی قوت مدافعت مضبوط ہوتی ہے، جس طرح ہم مناسب جسمانی بیماریوں کے علاج کو سنجیدگی سے لیتے ہیں، ذہنی امراض کے لیے بھی اسی توجہ اور علاج کے مستحق ہیں۔

therapy (تھراپی) وغیرہ۔ ان تھراپیوں سے نہ صرف مرض کی علامات کو کنٹرول کیا جاتا ہے بلکہ ساتھ ساتھ خاندان کو بھی آگاہی دی جاتی ہے۔

سائیکوٹراپی ڈاکٹر عروسہ طالب کا کہنا ہے کہ ذہنی مریضوں کی حالت بہتر ہونے لگتی ہے تو ان کو لگتا ہے کہ وہ ٹھیک ہو گئے ہیں اور وہ اپنا علاج مکمل چھوڑ دیتے ہیں۔ اسی لیے علاج کے آغاز پر ہماری توجہ اس بات پر ہوتی ہے کہ انہیں وہ چیزیں بتائیں کہ اگر چہ مریض ہسپتال سے دو تین ہفتوں میں ہی اپنے اندر بہتری دیکھتا ہے مگر یہ ضروری ہے کہ اس کے بعد علاج کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

پہلے مرحلے میں ہم مرض کی علامات کو دوا سے کنٹرول کرتے ہیں۔ جب وہ کنٹرول ہوجاتی ہیں تو دوسرا مرحلہ فارماکولوجیکل تھراپی کا ہوتا ہے تاکہ مریض کو مزید ذہنی بیماری کے لہجے سے بچایا جاسکے۔ تھراپی کا کردار بہت اہم ہے اور تجربے سے میں یہ کہہ سکتی ہوں کہ جب مریض اپنے آپ کو ڈاکٹر کے حوالے کر دیتا ہے اور آپ کو اپنا سچا ماننا شروع کرتا ہے تو اسے عمل کر آپ کی بات سمجھ آتی ہے۔ ایسے وہ ضرور آپ کی ہدایت پر عمل کرے گا اور تھراپی کو بھی جاری رکھے گا۔

خاندان کی سپورٹ کے نفسیاتی کے امکان بڑھ جاتے ہیں۔ ذہنی مریضوں کی بحالی اور بہتری میں سب سے اہم کردار ان کے خاندان کا ہوتا ہے۔ یہ اتنا ہی ضروری ہے جتنا ہمارے لیے تین ٹائم کا کھانا ضروری ہوتا ہے۔ جن مریضوں کا خاندان ان کی ذہنی بیماری کو سمجھتا ہے اور ان کا ساتھ دیتا ہے تو ایسے مریضوں کی صحت یابی اور بحالی کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔

ذہنی علاج اور ادویات کے حوالے سے غلط فہمیاں ذہنی امراض کے علاج کے لیے ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات کا استعمال یا قدرتی سے مریضوں کے ساتھ ہمارے معاشرے میں کافی شکوک و شبہات اور غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ اس کو ایسے سمجھتے ہیں کہ جب ہمارے جسم میں بائوسائیکو سوشل ڈاپول زیادہ تر لوگ ایک عام علاج ہیں اور استعمال کرتے ہیں اور اس طرح دیگر بیماریوں میں بھی بہت ساری عام استعمال کی ادویات دی جاتی ہیں، ان سب سے کوئی نئی نئی دوا یا نسخہ آتا ہے تو ہوتے ہیں لیکن وہ ہر شخص پر نہیں ہوتے۔

ذہنی امراض کے علاج کے لیے دی جاتی ہیں ان کے بھی سائیڈ افیکٹ ضرور ہیں تاہم جتنی وہ ادویات فائدہ مند ہوتی ہیں اس کے سامنے تو سائیڈ افیکٹ نہ ہونے کے برابر ہیں، ماہرین کا ماننا ہے کہ نفسیاتی علاج کی لیے استعمال ہونے والی ادویات سے نہ ہی بھت نیند آتی ہے اور نہ ہی ذہن ماؤف ہوتا ہے، آج کے دور میں ہر مریض کی میڈیکل حالت، اس کی عمر اور اس کی پروفائل کو دیکھتے ہوئے معالج بہت محفوظ دوا تجویز کرتے ہیں، یہی وجہ ہے جب ذہنی مرض کا شکار کسی مریض کو مناسب تشخیص اور مناسب دوا دی جاتی ہے اور مریض دوا کے استعمال کو جاری رکھتے ہیں تو مرض کے خلاف ان کی قوت مدافعت مضبوط ہوتی ہے، جس طرح ہم مناسب جسمانی بیماریوں کے علاج کو سنجیدگی سے لیتے ہیں، ذہنی امراض کے لیے بھی اسی توجہ اور علاج کے مستحق ہیں۔



Hospital Bills can Exhaust your Family's Hard Earned Life Savings








Bajaj Allianz Family Health Care policy covers you and your family from expenses incurred during hospitalization along with the added benefits of Health Prime Rider.

Bajaj Allianz Family Health Care's Benefits:

-  Pre & Post Hospitalization Expenses
-  Road Ambulance
-  Day Care Procedures
-  Organ Donor Expenses
-  Sum Insured Reinstatement Benefit

Benefits of Health Prime Rider: In Patient Hospitalization Expenses

-  Rider for both Individual & Family Floater Basis**
-  24*7 Unlimited Tele-Consultation
-  Investigations Cover
-  139000+ Doctors
-  Preventive Health Check-up (45+ Test Parameters at Network Centers)

**Based on the variant opted in health plan

To know more, contact your **J&K Bank's Relationship Manager**

Bajaj Allianz General Insurance Co. Ltd., Bajaj Allianz House, Airport Road, Yerawade, Pune - 411006. IRDAI Reg No.: 113. | CIN: U66010PN2000PLC015329 | UIN: BAIHLIP22024V032122-Family Health Care , BAIHLGA22166V012122-Health Prime Rider (Group) | web: www.bajajallianz.com | Toll free: 1800-209-5858 / 1800-209-0144

J&K Bank Ltd is a licensed Corporate Agent [bearing License No.: CA0029] of Bajaj Allianz General Insurance Company Ltd. [IRDAI registration No. 113]. The benefits/features of products are indicative and for more details on risk factors and Terms and Conditions, please read the sales brochure before concluding a sale. | Baj2-PK-0014/05-11-2023