



# سارے جہاں پر نظر، مگر خود سے خبر

## صحافیوں میں بڑھتے ذہنی صحت کے مسائل کی کیا وجوہات ہیں؟

نومیت اور ڈیپرائزڈ کی وجہ سے بہت سارے صحافی ذہنی پریشانی کا شکار رہتے ہیں۔ نیوز روم کے اندر اپنے ساتھیوں اور دوسرے اداروں سے آگے بڑھنے کا پریشر بھی ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں صحافیوں کو ذہنی صحت پر بہت مہذب ہونا پڑتا ہے۔

کینیڈا کے سائیکالوجسٹ اور ٹریڈ ڈاکٹر عائشہ بدر نے ہمیں ایک ٹریٹمنٹ سیشن میں بتایا تھا:

”آکٹر صحافی واقف نہیں ہوتے کہ ذہنی صحت کی وجہ سے انہیں کئی جسمانی شکایات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جن میں مائیگریشن، کمزوری، تیزابیت، اضطراب، غصہ، ناامیدگی اور اپنے کام پر فوکس نہ کرنا شامل ہے۔ ہم چوں کہ انہیں جسمانی بیماری کا نام دے کر وقت اور بعض دفعہ لاکھوں کی وجہ سے نظر انداز کر دیتے ہیں اور مہربان نہ رہ کر چھپا لیتے ہیں۔ یہ جسمانی شکایات اور پریشان کن صورت حال ہے۔ صحافیوں کو اپنی ذہنی صحت کے حوالے سے خود آگاہ ہونا بہت ضروری ہے۔“

نام و ماہر نفسیات اور مصنف ڈاکٹر خالد مہبت کہتے ہیں:

”مستحق احمد یوسفی، خاتم بدین، امین فرماتے ہیں بڑا مصنف اپنی آواز بلیک تک پہنچاتا ہے مگر بڑا صحافی بلیک کی آواز بلیک تک پہنچاتا ہے۔“ صحافی عوام کے ضمیر کو چھینوڑتے ہیں لیکن اس خدمت کی انہیں بھاری قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔

میں اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں کئی ایسے صحافیوں سے مل چکا ہوں جن کا جنگ اور حادثات کے ایسے ہولناک تجربے اور اذیت ناک مناظر سے واسطہ پڑا کہ وہ Traumatic Post (PTSD) اور Disorder Stress کا شکار ہو کر نفسیاتی طور پر مفلوج ہو گئے۔ بعض ڈرامے خوب دیکھنے لگے اور محض ماضی کے واقعات یاد کر کے آتی دھکی ہوئے کہ اقدام خودکشی کا سوچنے لگے۔

ہم نے بھی پھر یہ سن ان کی مدد کی اور انہیں جسمانی و ذہنی طور پر صحت یاب کیا۔ بی بی این ڈی سے سچے کے لیے ہم صحافیوں کو تین مشورے دیتے ہیں۔ پہلا مشورہ یہ ہے کہ وہ جنگ یا حادثات کا مشاہدہ کرنے اور ان کی رپورٹ لکھنے سے گریز کریں۔ اپنے ساتھیوں کو ایسا نام دروازے پر نہیں لگائیں جن سے وہ تباہی خیز خیال کر سکیں اور بوقت ضرورت نفسیاتی مدد لیں۔

دوسرا مشورہ یہ ہے کہ چند ہفتوں یا مہینوں کے بعد کام سے سچے سچے ہٹیں اور کچھ عرصہ گھر پر آرام کریں یا کسی ایسے تفریحی مقام پر چلے جائیں جہاں وہ خوش گوار چیزوں سے لطف اندوز ہو سکیں اور اپنے تکلیف دہ واقعات کی شدت کو کم کر سکیں۔ تیسرا مشورہ یہ ہے کہ جو بھی انہیں محسوس ہو کہ وہ کسی ناقابل برداشت ذہنی دباؤ یا نفسیاتی مسئلے کا شکار ہو رہے ہیں تو کسی ماہر نفسیات سے مشورہ کریں۔“

بہت کام کیا ہے اور جب سلاٹ کا نام آتا ہے تو پھر سب سے پہلے اس سے بڑے تمام شے جس میں بی بی سی، نیویوس، جیو اور دیگر ذرائع ابلاغ ہمارے سے بھر پور انداز میں ذہنی، سماجی اور تعلیمی طور پر سپورٹ ملتی جا رہے ہیں۔

آزاد صحافی اور مصنف فیما مہربان نے کہا: ”ذہنی صحت اور

ہاں ابھی تک خواتین صحافیوں کی صلاحیتوں کو قبول کرنے میں روایتی جے جی کا مظاہرہ کیا جاتا ہے۔ خواتین صحافیوں کو گھر، معاشرے اور اداروں کی جانب سے بھر پور انداز میں ذہنی، سماجی اور تعلیمی طور پر سپورٹ ملتی جا رہے ہیں۔

آزاد صحافی اور مصنف فیما مہربان نے کہا: ”ذہنی صحت اور

عوامل کی بنا پر ذہنی امراض میں مبتلا صحافی اس امر سے آگاہ ہی نہیں ہوتے کہ وہ ذہنی امراض کا بھی شکار ہو چکے ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ صحافی اداروں کی جانب سے انہیں ایسی کوئی سہولت ہی نہیں ملتی جس سے وہ کسی ایسے ماہر نفسیات سے اپنا چیک اپ کروائیں۔ صحافیوں کے



تحریر...  
ایاز مورس  
صحافت ایک پریکٹس اور طاقت ور پیشہ ہے، جس کی چمک دمک بہت جلد نئے اور نوجوان لوگوں کو اپنی جانب متوجہ کرتی ہے۔

کئی اس پروفیشن کو شوق سے اپنا تو لیتے ہیں لیکن اس کے ساتھ جڑے کچھ خطرات اور مسائل سے ناواقف ہوتے ہیں جن کا اندازہ ابتدائی سطح پر نہیں ہوتا ہے۔ صحافت کا شعبہ نوجوانوں کو بہت متاثر کرتا ہے۔ لیکن وہ اس کے پتلی بچے سے آگاہ نہیں ہوتے ہیں۔

پاکستان میں صحافت اور صحافیوں پر بہت اور ہر قسم کی تشویش مچ رہی ہے، لیکن آج جس موضوع پر ہم بات کریں گے اس شخص میں ابھی تک بہت کم بات کی گئی ہے۔



پاکستان میں صحافت میں صحافیوں پر صرف سیاسی، فکری اور سماجی دباؤ کی بات کی جاتی ہے لیکن بہت کم لوگ، بلکہ صحافی خود بھی ذہنی دباؤ کے بارے میں کم ہی بات کرتے ہیں۔

پاکستان صحافیوں کے لیے خطرناک ملک خیال کیا جاتا ہے، جس میں ان پر جسمانی تشدد اور جانی و مالی نقصان کو نقصان تصور کیا جاتا ہے، لیکن ذہنی دباؤ اور نفسیاتی مسائل کو اکثر نظر انداز کیا جاتا ہے۔ کسی بھی ہنگامی صورت حال اور حادثات سے نمٹنے کے لیے پولیس اور ایف ڈی کے ساتھ ساتھ صحافیوں کے بعد صحافی براہ راست رپورٹ کرنے کے لیے موجود ہوتے ہیں۔

ان حادثات اور واقعات کے لیے ذہنی صحت پر کئی اثرات مرتب ہوتے ہیں، صحافیوں کو ذہنی صحت کے بارے میں کئی معلومات ہیں؟ ان کو کس قسم کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟ ان مسائل سے کیسے نمٹنا چاہیے؟ ان سوالوں کے جواب میں صحافی اور ماہرین نفسیات کے خیالات اس مضمون کی صورت میں پیش کیے ہیں۔

نام ورنیشن سے وابستہ صحافی فریڈ فاطمہ کا کہنا ہے: ”صحافیوں کو ذہنی صحت کے حوالے سے سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ انہیں بڑی خبروں، بلکہ ہر طرح کی خبروں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

عام انسان کے پاس آج نہیں ہوتا ہے کہ وہ بڑی خبر کو نظر انداز کر دے اور بی بی سی دیکھے اور خبریں نہ پڑھے، لیکن صحافیوں کو اس صورت حال کا سامنا لازمی کرنا ہوتا ہے۔ بد قسمتی سے ہمارے ہاں تو بڑی خبر کو ’بڑی خبر‘ بنا کر پیش کیا جاتا ہے۔

یہ سارے معاملات صحافیوں کی ذہنی صحت کو بے حد متاثر کرتے ہیں جن کو کسی حد تک سے جس کر دیتے ہیں۔ اس کا نقصان ذاتی زندگی پر تو ہوتا ہی ہے لیکن پروفیشنل لائف میں بھی آپ اپنی توجہ اور مہارت آہستہ آہستہ کھودتے ہیں۔ ہمارے میڈیا بائوسز میں بلاوجہ کا ذہنی دباؤ موجود ہوتا ہے، جس کی وجہ سے صحافیوں میں عام انسانوں کی نسبت کئی گنا زیادہ ذہنی اور نفسیاتی طور پر متاثر ہونے کے خدشات موجود ہوتے ہیں۔“

ورلڈ جرنلسٹ سیرا مہربان نے کہا: ”پاکستان میں جن حالات میں صحافیوں کو کام کرنا پڑتا ہے ایسی صورت حال میں کسی صحافی کی ذہنی صحت، ذہنی توازن جیسے امراض میں مبتلا ہونا نامی بات ہے، مگر انہیں ناک امر ہے کہ اس کے علاج کے لیے ذہنی صحت کے لیے ذہنی توازن کا سبب بنتی ہیں۔ ہمارے

صحافیوں کے حوالے سے سب سے بڑا مسئلہ معاشی معاملات ہیں۔ صحافیوں کی تنظیم بی بی سی ایف کے 2020 کی ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان بھر سے مختلف میڈیا کے اداروں پر 8 ہزار لوگوں کو فارغ کیا گیا ہے۔

کوئی کی صورت حال کے بعد تو معاملہ مزید پریشان کن ہے۔ کئی صحافیوں کی تنخواہیں کم کی گئی ہیں اور کئی اداروں میں دو تین ماہ کی تنخواہیں تاخیر سے دی جاتی ہیں۔

لوگ کم ہونے کی وجہ سے صحافیوں پر کام کا بوجھ مزید بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک بنیادی اور بڑی وجہ ہے جس سے صحافی ذہنی طور پر پریشان ہیں اور اکثر کئی صحافیوں ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے شہروں میں ایک جیسے ہی حالات ہیں۔ ایک اور وجہ یہ ہے کہ میڈیا کی روایتی اندازے سے پیشکش طرز پر پیشکش ہو رہی ہے۔

اس سے بڑی عمر کے صحافیوں کو ٹیکنالوجی سے ناواقفیت کی وجہ سے خاصی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ان کے لیے اپنی فوٹری کو بحال کرنا ایک چیلنج ہے۔

ذہنی صحت کے لوگوں کے لیے ٹیکنالوجی کا استعمال آسان ہے اس لیے وہ با آسانی ان میں ایڈجسٹ ہو رہے ہیں۔ اس کے علاوہ کئی سیاسی مسائل اور بددلت گردی کے واقعات صحافیوں کو خصوصی طور پر متاثر کرنا پڑا اور ڈی ایس ایس جی کے اضافہ کو حادثات کو براہ راست سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انہیں اس ضمن میں خصوصی مدد و معاونت کی ضرورت ہے۔“

سنیئر صحافی فیما مہربان نے کہا: ”ذہنی صحت کا شعور سب سے بڑی سہولت ہے۔ اس ذہنی صحت کو بچانے میں سب سے زیادہ کردار میڈیا کا ہے اور اس انداز میں سے وابستہ افراد نے دنیا کو بھول دیا۔ بنانے میں اہم کردار ادا کیا۔

خاص طور پر مسلمان اور اس سے وابستہ شعبوں نے

صحافیوں کے حوالے سے سب سے بڑا مسئلہ معاشی معاملات ہیں۔ صحافیوں کی تنظیم بی بی سی ایف کے 2020 کی ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان بھر سے مختلف میڈیا کے اداروں پر 8 ہزار لوگوں کو فارغ کیا گیا ہے۔

کوئی کی صورت حال کے بعد تو معاملہ مزید پریشان کن ہے۔ کئی صحافیوں کی تنخواہیں کم کی گئی ہیں اور کئی اداروں میں دو تین ماہ کی تنخواہیں تاخیر سے دی جاتی ہیں۔

لوگ کم ہونے کی وجہ سے صحافیوں پر کام کا بوجھ مزید بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک بنیادی اور بڑی وجہ ہے جس سے صحافی ذہنی طور پر پریشان ہیں اور اکثر کئی صحافیوں ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے شہروں میں ایک جیسے ہی حالات ہیں۔ ایک اور وجہ یہ ہے کہ میڈیا کی روایتی اندازے سے پیشکش طرز پر پیشکش ہو رہی ہے۔

اس سے بڑی عمر کے صحافیوں کو ٹیکنالوجی سے ناواقفیت کی وجہ سے خاصی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ان کے لیے اپنی فوٹری کو بحال کرنا ایک چیلنج ہے۔

ذہنی صحت کے لوگوں کے لیے ٹیکنالوجی کا استعمال آسان ہے اس لیے وہ با آسانی ان میں ایڈجسٹ ہو رہے ہیں۔ اس کے علاوہ کئی سیاسی مسائل اور بددلت گردی کے واقعات صحافیوں کو خصوصی طور پر متاثر کرنا پڑا اور ڈی ایس ایس جی کے اضافہ کو حادثات کو براہ راست سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انہیں اس ضمن میں خصوصی مدد و معاونت کی ضرورت ہے۔“

سنیئر صحافی فیما مہربان نے کہا: ”ذہنی صحت کا شعور سب سے بڑی سہولت ہے۔ اس ذہنی صحت کو بچانے میں سب سے زیادہ کردار میڈیا کا ہے اور اس انداز میں سے وابستہ افراد نے دنیا کو بھول دیا۔ بنانے میں اہم کردار ادا کیا۔

خاص طور پر مسلمان اور اس سے وابستہ شعبوں نے

صحافیوں کے حوالے سے سب سے بڑا مسئلہ معاشی معاملات ہیں۔ صحافیوں کی تنظیم بی بی سی ایف کے 2020 کی ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان بھر سے مختلف میڈیا کے اداروں پر 8 ہزار لوگوں کو فارغ کیا گیا ہے۔

کوئی کی صورت حال کے بعد تو معاملہ مزید پریشان کن ہے۔ کئی صحافیوں کی تنخواہیں کم کی گئی ہیں اور کئی اداروں میں دو تین ماہ کی تنخواہیں تاخیر سے دی جاتی ہیں۔

لوگ کم ہونے کی وجہ سے صحافیوں پر کام کا بوجھ مزید بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک بنیادی اور بڑی وجہ ہے جس سے صحافی ذہنی طور پر پریشان ہیں اور اکثر کئی صحافیوں ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے شہروں میں ایک جیسے ہی حالات ہیں۔ ایک اور وجہ یہ ہے کہ میڈیا کی روایتی اندازے سے پیشکش طرز پر پیشکش ہو رہی ہے۔

اس سے بڑی عمر کے صحافیوں کو ٹیکنالوجی سے ناواقفیت کی وجہ سے خاصی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ان کے لیے اپنی فوٹری کو بحال کرنا ایک چیلنج ہے۔

ذہنی صحت کے لوگوں کے لیے ٹیکنالوجی کا استعمال آسان ہے اس لیے وہ با آسانی ان میں ایڈجسٹ ہو رہے ہیں۔ اس کے علاوہ کئی سیاسی مسائل اور بددلت گردی کے واقعات صحافیوں کو خصوصی طور پر متاثر کرنا پڑا اور ڈی ایس ایس جی کے اضافہ کو حادثات کو براہ راست سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انہیں اس ضمن میں خصوصی مدد و معاونت کی ضرورت ہے۔“

سنیئر صحافی فیما مہربان نے کہا: ”ذہنی صحت کا شعور سب سے بڑی سہولت ہے۔ اس ذہنی صحت کو بچانے میں سب سے زیادہ کردار میڈیا کا ہے اور اس انداز میں سے وابستہ افراد نے دنیا کو بھول دیا۔ بنانے میں اہم کردار ادا کیا۔

خاص طور پر مسلمان اور اس سے وابستہ شعبوں نے

صحافیوں کے حوالے سے سب سے بڑا مسئلہ معاشی معاملات ہیں۔ صحافیوں کی تنظیم بی بی سی ایف کے 2020 کی ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان بھر سے مختلف میڈیا کے اداروں پر 8 ہزار لوگوں کو فارغ کیا گیا ہے۔

کوئی کی صورت حال کے بعد تو معاملہ مزید پریشان کن ہے۔ کئی صحافیوں کی تنخواہیں کم کی گئی ہیں اور کئی اداروں میں دو تین ماہ کی تنخواہیں تاخیر سے دی جاتی ہیں۔

لوگ کم ہونے کی وجہ سے صحافیوں پر کام کا بوجھ مزید بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک بنیادی اور بڑی وجہ ہے جس سے صحافی ذہنی طور پر پریشان ہیں اور اکثر کئی صحافیوں ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے شہروں میں ایک جیسے ہی حالات ہیں۔ ایک اور وجہ یہ ہے کہ میڈیا کی روایتی اندازے سے پیشکش طرز پر پیشکش ہو رہی ہے۔

اس سے بڑی عمر کے صحافیوں کو ٹیکنالوجی سے ناواقفیت کی وجہ سے خاصی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ان کے لیے اپنی فوٹری کو بحال کرنا ایک چیلنج ہے۔

ذہنی صحت کے لوگوں کے لیے ٹیکنالوجی کا استعمال آسان ہے اس لیے وہ با آسانی ان میں ایڈجسٹ ہو رہے ہیں۔ اس کے علاوہ کئی سیاسی مسائل اور بددلت گردی کے واقعات صحافیوں کو خصوصی طور پر متاثر کرنا پڑا اور ڈی ایس ایس جی کے اضافہ کو حادثات کو براہ راست سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انہیں اس ضمن میں خصوصی مدد و معاونت کی ضرورت ہے۔“

سنیئر صحافی فیما مہربان نے کہا: ”ذہنی صحت کا شعور سب سے بڑی سہولت ہے۔ اس ذہنی صحت کو بچانے میں سب سے زیادہ کردار میڈیا کا ہے اور اس انداز میں سے وابستہ افراد نے دنیا کو بھول دیا۔ بنانے میں اہم کردار ادا کیا۔

خاص طور پر مسلمان اور اس سے وابستہ شعبوں نے

**میری دانست میں اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کو انتہائی جانفشانی اور احسن طریقے سے سرانجام دینا چاہیے، لیکن اس کے لیے اپنی ذہنی صحت اور زندگی کو خطرے میں ڈالنا کسی بھی طرح سے دانش مندی نہیں ہے۔ صحافیوں کو ذہنی صحت کے حوالے سے بہت کچھ نہیں تو چند بنیادی باتیں جانا۔**

**ذہنی صحت کے 4W اور H کے علاوہ Digital Wellbeing اور Fasting سے واقف ہونا بہت ضروری ہے۔ یاد رکھیں، آپ کا ادارہ آپ کا خیال رکھے یا نہ رکھے، آپ کو خود اپنا اس لیے خیال رکھنا ہے کیوں کہ آپ کو دوسروں کا خیال رکھنا ہے۔**

صحافیوں کے حوالے سے سب سے بڑا مسئلہ معاشی معاملات ہیں۔ صحافیوں کی تنظیم بی بی سی ایف کے 2020 کی ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان بھر سے مختلف میڈیا کے اداروں پر 8 ہزار لوگوں کو فارغ کیا گیا ہے۔

کوئی کی صورت حال کے بعد تو معاملہ مزید پریشان کن ہے۔ کئی صحافیوں کی تنخواہیں کم کی گئی ہیں اور کئی اداروں میں دو تین ماہ کی تنخواہیں تاخیر سے دی جاتی ہیں۔

لوگ کم ہونے کی وجہ سے صحافیوں پر کام کا بوجھ مزید بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک بنیادی اور بڑی وجہ ہے جس سے صحافی ذہنی طور پر پریشان ہیں اور اکثر کئی صحافیوں ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے شہروں میں ایک جیسے ہی حالات ہیں۔ ایک اور وجہ یہ ہے کہ میڈیا کی روایتی اندازے سے پیشکش طرز پر پیشکش ہو رہی ہے۔

اس سے بڑی عمر کے صحافیوں کو ٹیکنالوجی سے ناواقفیت کی وجہ سے خاصی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ان کے لیے اپنی فوٹری کو بحال کرنا ایک چیلنج ہے۔

ذہنی صحت کے لوگوں کے لیے ٹیکنالوجی کا استعمال آسان ہے اس لیے وہ با آسانی ان میں ایڈجسٹ ہو رہے ہیں۔ اس کے علاوہ کئی سیاسی مسائل اور بددلت گردی کے واقعات صحافیوں کو خصوصی طور پر متاثر کرنا پڑا اور ڈی ایس ایس جی کے اضافہ کو حادثات کو براہ راست سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انہیں اس ضمن میں خصوصی مدد و معاونت کی ضرورت ہے۔“

سنیئر صحافی فیما مہربان نے کہا: ”ذہنی صحت کا شعور سب سے بڑی سہولت ہے۔ اس ذہنی صحت کو بچانے میں سب سے زیادہ کردار میڈیا کا ہے اور اس انداز میں سے وابستہ افراد نے دنیا کو بھول دیا۔ بنانے میں اہم کردار ادا کیا۔

خاص طور پر مسلمان اور اس سے وابستہ شعبوں نے

صحافیوں کے حوالے سے سب سے بڑا مسئلہ معاشی معاملات ہیں۔ صحافیوں کی تنظیم بی بی سی ایف کے 2020 کی ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان بھر سے مختلف میڈیا کے اداروں پر 8 ہزار لوگوں کو فارغ کیا گیا ہے۔

کوئی کی صورت حال کے بعد تو معاملہ مزید پریشان کن ہے۔ کئی صحافیوں کی تنخواہیں کم کی گئی ہیں اور کئی اداروں میں دو تین ماہ کی تنخواہیں تاخیر سے دی جاتی ہیں۔

لوگ کم ہونے کی وجہ سے صحافیوں پر کام کا بوجھ مزید بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک بنیادی اور بڑی وجہ ہے جس سے صحافی ذہنی طور پر پریشان ہیں اور اکثر کئی صحافیوں ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے شہروں میں ایک جیسے ہی حالات ہیں۔ ایک اور وجہ یہ ہے کہ میڈیا کی روایتی اندازے سے پیشکش طرز پر پیشکش ہو رہی ہے۔

اس سے بڑی عمر کے صحافیوں کو ٹیکنالوجی سے ناواقفیت کی وجہ سے خاصی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ان کے لیے اپنی فوٹری کو بحال کرنا ایک چیلنج ہے۔

ذہنی صحت کے لوگوں کے لیے ٹیکنالوجی کا استعمال آسان ہے اس لیے وہ با آسانی ان میں ایڈجسٹ ہو رہے ہیں۔ اس کے علاوہ کئی سیاسی مسائل اور بددلت گردی کے واقعات صحافیوں کو خصوصی طور پر متاثر کرنا پڑا اور ڈی ایس ایس جی کے اضافہ کو حادثات کو براہ راست سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انہیں اس ضمن میں خصوصی مدد و معاونت کی ضرورت ہے۔“

سنیئر صحافی فیما مہربان نے کہا: ”ذہنی صحت کا شعور سب سے بڑی سہولت ہے۔ اس ذہنی صحت کو بچانے میں سب سے زیادہ کردار میڈیا کا ہے اور اس انداز میں سے وابستہ افراد نے دنیا کو بھول دیا۔ بنانے میں اہم کردار ادا کیا۔

خاص طور پر مسلمان اور اس سے وابستہ شعبوں نے

صحافیوں کے حوالے سے سب سے بڑا مسئلہ معاشی معاملات ہیں۔ صحافیوں کی تنظیم بی بی سی ایف کے 2020 کی ایک رپورٹ کے مطابق پاکستان بھر سے مختلف میڈیا کے اداروں پر 8 ہزار لوگوں کو فارغ کیا گیا ہے۔

کوئی کی صورت حال کے بعد تو معاملہ مزید پریشان کن ہے۔ کئی صحافیوں کی تنخواہیں کم کی گئی ہیں اور کئی اداروں میں دو تین ماہ کی تنخواہیں تاخیر سے دی جاتی ہیں۔

لوگ کم ہونے کی وجہ سے صحافیوں پر کام کا بوجھ مزید بڑھ گیا ہے۔ یہ ایک بنیادی اور بڑی وجہ ہے جس سے صحافی ذہنی طور پر پریشان ہیں اور اکثر کئی صحافیوں ڈپریشن کا شکار ہو رہے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے شہروں میں ایک جیسے ہی حالات ہیں۔ ایک اور وجہ یہ ہے کہ میڈیا کی روایتی اندازے سے پیشکش طرز پر پیشکش ہو رہی ہے۔

اس سے بڑی عمر کے صحافیوں کو ٹیکنالوجی سے ناواقفیت کی وجہ سے خاصی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ان کے لیے اپنی فوٹری کو بحال کرنا ایک چیلنج ہے۔

ذہنی صحت کے لوگوں کے لیے ٹیکنالوجی کا استعمال آسان ہے اس لیے وہ با آسانی ان میں ایڈجسٹ ہو رہے ہیں۔ اس کے علاوہ کئی سیاسی مسائل اور بددلت گردی کے واقعات صحافیوں کو خصوصی طور پر متاثر کرنا پڑا اور ڈی ایس ایس جی کے اضافہ کو حادثات کو براہ راست سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انہیں اس ضمن میں خصوصی مدد و معاونت کی ضرورت ہے۔“

سنیئر صحافی فیما مہربان نے کہا: ”ذہنی صحت کا شعور سب سے بڑی سہولت ہے۔ اس ذہنی صحت کو بچانے میں سب سے زیادہ کردار میڈیا کا ہے اور اس انداز میں سے وابستہ افراد نے دنیا کو بھول دیا۔ بنانے میں اہم کردار ادا کیا۔

خاص طور پر مسلمان اور اس سے وابستہ شعبوں نے



# رمضان المبارک ۲۰۲۶

## 2026

نزول قرآن کا مبارک مہینہ

| افطار | ختم<br>سحری | دن        | تاریخ/<br>رمضان | افطار | ختم<br>سحری | دن        | تاریخ/<br>رمضان     |
|-------|-------------|-----------|-----------------|-------|-------------|-----------|---------------------|
| 6:34  | 5:31        | جمعہ      | ۱۶ 6            | 6:21  | 5:49        | جمعرات    | 19 فروری<br>۱ رمضان |
| 6:34  | 5:30        | سنيچر وار | ۱۷ 7            | 6:22  | 5:48        | جمعہ      | ۲ 20                |
| 6:35  | 5:28        | اتوار     | ۱۸ 8            | 6:23  | 5:47        | سنيچر وار | ۳ 21                |
| 6:36  | 5:27        | سوموار    | ۱۹ 9            | 6:24  | 5:46        | اتوار     | ۴ 22                |
| 6:37  | 5:26        | منگلوار   | ۲۰ 10           | 6:24  | 5:45        | سوموار    | ۵ 23                |
| 6:38  | 5:25        | بدھوار    | ۲۱ 11           | 6:25  | 5:44        | منگلوار   | ۶ 24                |
| 6:38  | 5:24        | جمعرات    | ۲۲ 12           | 6:26  | 5:42        | بدھوار    | ۷ 25                |
| 6:39  | 5:23        | جمعہ      | ۲۳ 13           | 6:27  | 5:41        | جمعرات    | ۸ 26                |
| 6:40  | 5:20        | سنيچر وار | ۲۴ 14           | 6:28  | 5:40        | جمعہ      | ۹ 27                |
| 6:41  | 5:19        | اتوار     | ۲۵ 15           | 6:29  | 5:39        | سنيچر وار | ۱۰ 28               |
| 6:42  | 5:18        | سوموار    | ۲۶ 16           | 6:30  | 5:38        | اتوار     | 1 مارچ 11           |
| 6:42  | 5:17        | منگلوار   | ۲۷ 17           | 6:31  | 5:37        | سوموار    | ۱۲ 2                |
| 6:43  | 5:15        | بدھوار    | ۲۸ 18           | 6:32  | 5:36        | منگلوار   | ۱۳ 3                |
| 6:44  | 5:14        | جمعرات    | ۲۹ 19           | 6:33  | 5:34        | بدھوار    | ۱۴ 4                |
| 6:45  | 5:12        | جمعہ      | ۳۰ 20           | 6:33  | 5:33        | جمعرات    | ۱۵ 5                |

نقشہ ہذا سے بڑھائیں

اوڑی: 3 منٹ | بارہمولہ: 1 منٹ | بانڈی پورہ: 2 منٹ | پونچھ: 2 منٹ  
ٹنگمرگ: 1 منٹ | ٹیتوال: 4 منٹ | سوپور: 1 منٹ | کرناہ: 4 منٹ

نقشہ ہذا سے گھٹائیں

اسلام آباد: 2 منٹ | پلوامہ: 1 منٹ | پہلگام: 3 منٹ | ترال: 2 منٹ  
کڈ: 2 منٹ | کولگام: 1 منٹ | لیہہ: 11 منٹ | ہرموکھ: 1 منٹ







