

اپنے آپ کو اذیت پہنچانا

Self Harm



کاروان حیات
Karwan-e-Hayat
Institute for Mental Health Care

**Karwan-e-Hayat Psychiatric
Care and Rehabilitation Center**

Building No. KV.27 & 28, Adjacent to KPT Hospital,
Keamari, Karachi.

Korangi Community Psychiatric Center

Plot No. SC-54 Darus Salam Housing Society,
Sector 31-F, Korangi.

Jami Outpatient Clinic

101, Alnoor Arcade, Plot No. C-5/6, Near
Qamrul Islam Mousque, Khayaban-e-Jami, Karachi.

**24 Hour Helpline
(021) 111 534 111**


facebook.com/keh.org.pk


[@kehayat](https://twitter.com/kehayat)


www.keh.org.pk


info@keh.org.pk

اپنے آپ کو اذیت پہنچانا کیا ہے؟

اپنے آپ کو اذیت پہنچانا وہ عمل جب کوئی جان بوجھ کر خود کو تکلیف پہنچاتا ہے یا نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کے بہت سارے ذرائع ہو سکتے ہیں؛

- زیادہ مقدار میں ادویات کے استعمال سے
- اپنے آپ کو کاٹنے سے
- اپنے آپ کو جلانے سے
- سر کو تھپتھپانے سے
- زیادہ مقدار میں ادویات کے استعمال سے
- اپنے جسم کو سخت چیز سے ٹکرانے سے
- اپنے آپ کو مارنے سے
- کسی سخت چیز کو جسم میں گھونسنے سے
- نقصان دہ چیز کھانا پینی لینے سے

دوسرے لوگوں کو یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ لوگ ٹھنڈے دے سے اور دانستہ طور پر شاید طبیعت کی قنوطیت کی وجہ سے ایسے قدیم اٹھاتے ہیں۔ دراصل جوگ بھی اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں وہ سخت پریشانی، اذیت، افسردگی، رنجیدگی اور ناقابل برداشت اندورنی بیجان کے زیر اثر ایسا کرتے ہیں۔ کچھ لوگ منصوبہ بنا کر کرتے ہیں۔ کچھ اچانک کر ڈالتے ہیں۔ کچھ لوگ ایک یا دو مرتبہ ہی اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں، کچھ بار بار ایسا کرنے لگ جاتے ہیں۔ یوں یہ ایک خطرناک عادت بن جاتی ہے۔ ہم میں سے کچھ لوگ غیر واضح مگر خطرناک طریقے سے خود کو اذیت پہنچاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم ایسا رویہ اختیار کریں جو مٹا ہر کرے کہ ہمیں زندگی اور موت کی زیادہ پرواہ نہیں رہی، ہم انہماک اندھا دھند غیر ذمہ دارانہ ادویات استعمال کر سکتے ہیں۔ غیر محفوظ طریقے سے جنسی فعل میں ملوث ہو سکتے ہیں یا بہت زیادہ شراب پے سکتے ہیں۔ کچھ لوگ بالکل کھانا کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔

اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے عمل کے لیے اور کون سے لفظ استعمال کیے جاتے ہیں؟

خود کو اذیت پہنچانے کے عمل کے لیے کچھ دوسرے الفاظ بھی استعمال ہوتے ہیں لیکن یہ مکمل طور پر درست نہیں، مثلاً:

دانستہ خود کو اذیت پہنچانا۔

یہاں "دانستہ" کا لفظ زیادہ مددگار نہیں کیونکہ اس سے لگتا ہے کہ جیسے خود کو اذیت دینے کا عمل شاید تکلیف دہ احساسات کا براہ راست عمل ہو۔

خودکشی یا خودکشی جیسا عمل۔

یہ اصطلاح بھی غیر مناسب ہے کیونکہ خود کو اذیت پہنچانے والے بہت سے لوگ دراصل اپنی زندگی کا خاتمہ نہیں چاہتے۔

اپنے آپ کو کون اذیت پہنچاتا ہے؟

کبھی نہ کبھی ہر دس میں سے ایک جوان شخص اپنے آپ کو اذیت پہنچاتا ہے۔ یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے۔

- اس کا خطرہ جوان مردوں کے مقابلے میں جوان عورتوں میں زیادہ ہے۔
- ہم جنس پرست لوگوں میں اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔
- بسا اوقات جوان لوگ گروہ کی صورت میں اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں۔ اگر آپ کا دوست اپنے آپ کو اذیت پہنچاتا ہے تو اس بات کے امکانات بڑھ جاتے ہیں کہ آپ بھی اپنے آپ کو اذیت پہنچائیں۔
- کچھ گروہوں میں اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کا عمل زیادہ پایا جاتا ہے۔ مثلاً یورپ میں "گوتھ" لوگوں میں اس کا رجحان زیادہ ہے۔

● وہ لوگ جو اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں ان میں اس بات کا امکان زیادہ ہوتا ہے کہ بچپن میں ان کے ساتھ جسمانی، جذباتی یا جنسی تشدد ہو ہو۔

تحقیق کے ذریعے جو اعداد و شمار سامنے آتے ہیں حقیقتاً اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کی شرح غالباً اس سے زیادہ ہے اور سروے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ معاشرے یا اسکول میں اپنے آپ کو اذیت پہنچانے والوں کی تعداد بہ نسبت اسپتال کے زیادہ ہے۔ اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کی کچھ اقسام جیسے اپنے آپ کو کسی چیز سے کاٹ لینا غالباً چھپائی جاتی ہیں اس لئے شاید دوسرے لوگوں کی نظروں کے سامنے بھی کم آتی ہیں۔ ایک نئی تحقیق کے مطابق چار ہزار اشخاص جو اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کی وجہ سے اسپتالوں میں لائے گئے تھے ان میں سے ۸۰ فیصد نے ادویات زیادہ مقدار میں استعمال کی ہوئی تھیں اور تقریباً ۱۵ فیصد نے اپنے آپ کو کاٹا ہوا تھا۔

لوگ اپنے آپ کو اذیت کیوں پہنچاتے ہیں؟

جذباتی تکالیف:

خود کو اذیت پہنچانے کے عمل سے پہلے لوگ کچھ عرصے تک درپیش مشکلات کا خود مقابلہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مشکلات کی صورت میں مندرجہ ذیل ہو سکتی ہے:

- جسمانی یا جنسی تشدد
- موڈ مستقل اداس (ڈپریشن) رہنا
- اپنے آپ کو برا سمجھنا
- اپنے دوست، ازواجی ساتھی، رشتے دار، گھراناہ یا خاندان کے ساتھ تعلقات کشیدہ ہونا۔
- اگر آپ ایسا محسوس کرتے ہیں:
- کہ لوگ آپ کی بات نہیں سنتے
- آپ مایوس ہیں

● آپ تنہائی محسوس کرتے ہیں

● آپ بے قابو ہو جاتے ہیں

● بے بسی محسوس کرتے ہیں، ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ موجودہ حالات کو بدلنے کے لئے کچھ نہیں کر سکتے۔

● نشیات یا الکحل کا استعمال کرتے ہیں، ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ چیزیں بھی آپ کی باقی زندگی کی طرح

● آپ کے بس سے باہر ہیں۔

● آپ کسی دوسرے فرد کو بتانا چاہتے ہیں کہ آپ کتنے پریشان ہیں، ان سے بدلہ لینا چاہتے ہیں، یا ان

● کو سزا دینا چاہتے ہیں۔ عام طور سے ایسا نہیں ہوتا۔ زیادہ تر لوگ خاموشی سے تکلیف برداشت کرتے

● ہیں اور تنہائی میں اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں۔

خطرے کی علامات

وہ لوگ جن میں شدید طریقے سے اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے امکانات زیادہ ہیں۔

● جو خطرناک یا شدید طریقہ اختیار کریں؛

● باقاعدگی سے اپنے آپ کو نقصان پہنچائیں؛

● سماجی طور پر تنہا ہوں؛

● جن کو کوئی ذہنی مرض لاحق ہو۔

ان لوگوں کا اس شعبہ کے ماہرین یا سائیکاٹرسٹ سے معائنہ کروانا ضروری ہے۔

کس طرح کی مدد دستیاب ہو سکتی ہے؟

غیر پیشہ ور (یعنی جو سائیکاٹرسٹ / سائیکا لو جسٹ نہ ہوں) لوگوں سے گفتگو کرنا۔

کچھ لوگوں کے لئے یہ مددگار ثابت ہوتا ہے کہ وہ اپنا تعارف کرائے بغیر کسی نامعلوم شخص سے اس بارے

میں بات کر لیں کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ محض یہ احساس کہ کوئی دوسرا شخص آپ کے احساسات سے

آگاہ ہے آپ کے احساس تنہائی کو کم کر سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے۔ کہ مسائل کے کچھ ایسے حل سامنے آجائیں

جو کہ آپ پہلے سوچنے میں کامیاب نہیں ہوئے۔ آپ اس قسم کی مدد انٹرنیٹ یا ٹیلی فون کے ذریعے بھی

حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطے کے لیے کچھ پتے اس کتابچے کے انگریزی ورژن کے آخر میں دیکھیں۔

آپ اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے بعد کیا محسوس کرتے ہیں؟

ہو سکتا ہے کہ خود کو اذیت دینے کا عمل آپ کو اپنے آپ کو قابو میں محسوس کرنے کا احساس دے اور اس

طرح جذباتی تکلیف اور پریشانی کو کم کرے۔ اگر آپ احساس ندامت کا شکار ہیں تو خود کو اذیت دینے

کا عمل خود کو سزا دیتے اور احساس ندامت کو کم کرنے کا ذریعہ بھی ہو سکتا ہے۔ بہر حال یہ جذباتی تکلیف

سے نجات پانے کا آسان طریقہ بن جاتا ہے۔

کیا اپنے آپ کو اذیت پہنچانے والے نفسیاتی مریض ہوتے ہیں؟

اپنے آپ کو اذیت پہنچانے والے زیادہ تر لوگ نفسیاتی مریض نہیں ہوتے لیکن کچھ لوگ ڈپریشن کے

مریض ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں بیماری کی حد تک شخصی کمزوریاں ہو سکتی ہیں۔ اور کچھ کو نشیات یا الکحل

کی عادت ہو سکتی ہے۔ بہر حال ان سب کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان لوگوں کے اس عمل کو سنجیدگی سے

لینا چاہیے اور مدد کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

مدد حاصل کرنا۔

اپنے آپ کو نقصان پہنچانے والوں میں بہت سے لوگ مدد طلب نہیں کرتے۔ حالانکہ ان کو معلوم ہوتا ہے کہ

وہ بڑے مسئلے سے دوچار ہیں مگر وہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ کسی کو اس مسئلے کے بارے میں نہیں بتا سکتے،

اس لیے وہ اپنے دونوں، رشتہ داروں یا اس شعبے کے ماہرین سے رجوع نہیں کرتے۔

کچھ لوگ اس کو اہم مسئلہ تصور نہیں کرتے، وہ اس کو مسائل سے نپٹنے کا ایک ذریعہ سمجھتے ہیں لیکن مسائل جوں

کے توں رہتے ہیں۔ مزید یہ کہ خود کو اذیت پہنچا کر ہسپتال تک پہنچنے والوں میں سے صرف نصف تعداد اس

شعبے کے ماہرین تک رسائی حاصل کرتے ہیں۔ آپ کا سائیکاٹرسٹ سے رابطہ ہونے کا امکان کم ہو جاتا ہے

اگر آپ جوان ہیں، آپ نے اپنے آپ کو کاٹا ہے، یا ادویات زیادہ مقدار میں استعمال کی ہیں۔

گھر یلو (فیملی) افراد کے ساتھ ماہرین سے مشترکہ گفتگو

جہاں ممکن ہو گھر یلو افراد کے ساتھ ماہرین سے مشترکہ گفتگو بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ اس سے گھر یلو ماحول میں موجود تناؤ بھی کم ہو سکتا ہے۔

گروپ کی صورت میں علاج معالجہ

یہ اپنی مدد آپ سے مختلف طریقہ ہے۔ اس میں مریضوں کا ایک گروہ (گروپ) کسی ماہر کی رہنمائی میں کام کرتے ہوئے ارکان کی مدد کرتا ہے تاکہ وہ دوسروں سے اپنے تعلقات بہتر بنا سکیں۔

سب سے بہتر طریقہ کون سا ہے؟

اس بارے میں حتمی طور پر کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ کون سا طریقہ دوسروں سے بہتر ہے، مگر جو ریسرچ موجود ہے اس سے ایسا لگتا ہے کہ پرابلم سولونگ تھراپی (ایسا طریقہ جس میں زندگی کے مسائل کو براہ راست حل کرنے کی طرف توجہ ہو) اور طریقوں سے زیادہ فائدہ مند ہو سکتی ہے۔

اگر میں مدد نہیں لوں گا۔

- قریباً تین میں سے ایک شخص جو پہلا دفعہ اپنے آپ کو اذیت پہنچاتا ہے ایک سال میں دوبارہ ایسا کرتا ہے۔
- تقریباً ہر سو میں سے تین اشخاص جو اپنے آپ کو اذیت پہنچاتے ہیں اگلے پندرہ سال میں خودکشی کیلئے ہیں۔ یہ خطرہ ان لوگوں کے مقابلے میں پچاس گنا زیادہ ہے۔ جو اپنے آپ کو اذیت نہیں پہنچاتے۔
- عمر گزرنے کے ساتھ خودکشی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اور مردوں میں اس کا احتمال زیادہ ہوتا ہے۔
- کانٹے سے مستقل نشانات آسکتے ہیں، انگلیوں میں کمزوری ہو سکتی ہے، انگلیاں سن ہو سکتی ہیں یا کام کرنے سے معذور ہو سکتی ہیں۔

میں اپنی مدد کیسے کر سکتا ہوں؟

جب آپ کو اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کا خیال آئے، اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے خیالات تھوڑی دیر میں چلے جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنی پریشانی کو بغیر اپنے آپ کو اذیت پہنچانے برداشت کر لیں تو وہ پریشانی اگلے چند گھنٹوں میں آسان ہو جائے گی۔

● آپ کسی سے بات کر سکتے ہیں۔

● اگر آپ اکیلے ہیں تو کسی دوست کو فون کر لیجئے۔

● اگر آپ ایسے شخص کے ساتھ ہیں جس کے ساتھ رہنے سے آپ کو برا محسوس ہوگا تو اس جگہ کو چھوڑ دیں۔

● باہر جا کر، ننگنا کر، موسیقی سن کر، یا کوئی بھی ایسا کام کر کے جو آپ کو پسند ہو اپنی توجہ دوسری طرف لگائیے، اپنے آپ کو پرسکون کیجئے اور ذہن میں کسی خوشگوار لمحے کا سوچیں۔

● اپنے جذبات کے اظہار کا کوئی دوسرا طریقہ ڈھونڈیں جیسے برف کے ٹکڑوں کی مٹھی میں دبانا، آپ اس کو لال رنگ سے بھی بنا سکتے ہیں تاکہ یہ خون سے ملنے جلنے نظر آئیں اگر خون دیکھنا آپ کے لیے اہم ہے) اپنے جذبات کا اظہار اپنی جلد پر لال لکیریں ڈال کر بھی کر سکتے ہیں۔

● اپنے آپ کو بے ضرر درد پہنچائیں جیسے لال میر جھیں کھا کر یا ٹھنڈے پانی سے نہا کر۔

● اپنے ذہن کی توجہ مثبت پہلوؤں پر مرکوز کریں۔

● ایک ڈائری یا خط لکھیے یہ بتانے کے لئے کے آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ کسی اور کو اس بارے میں بتانے کی ضرورت نہیں۔

● کوئی ایسا کام کریں جو اچھا لگے، مثلاً اپنی ماش کر ڈالنا۔

جب اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے خیالات ختم ہو جائیں۔

جب اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کی طلب ختم ہو جائے اور آپ اپنے آپ کو محفوظ محسوس کریں اس وقت کے بارے میں سوچئے جب آپ نے اپنے آپ کو اذیت پہنچائی تھی اور اس وقت کیا عمل مددگار ثابت ہو سکتا تھا؟

● اپنے ذہن میں اس وقت کے متعلق سوچئے جب آخری دفعہ آپ نے چاہا تھا کہ آپ اپنے آپ کو اذیت نہ پہنچائیں پھر وہاں سے اپنی سوچیں آگے بڑھائیں۔ آپ کہتے تھے، آپ کے ساتھ کون تھا اور آپ کیا محسوس کر رہے تھے۔

● اس بارے میں غور کیجئے کہ آپ نے اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے بارے میں کیوں سوچا تھا۔

● کیا اپنے آپ کو اذیت پہنچانے سے آپ کو تحفظ کا احساس یا قابو میں ہونے کا احساس ہوا تھا؟ ان طریقوں کے متعلق سوچیں جو آپ کو اسی طرح کا احساس دیں لیکن اس میں اذیت رسائی شامل نہ ہو۔

● دوسرے لوگوں نے کس طرح کارڈ یہ اختیار کیا تھا۔

● آپ نے اپنے احساسات کی تسکین کے لئے کیا کیا تھا۔

● کیا آپ کچھ اور کر سکتے ہیں۔

● ایک ٹیپ میں اپنے مثبت پہلوؤں کو ریکارڈ کیجئے کہ آپ کو کیوں نہیں اذیت پہنچانا چاہتے۔

● آپ یہ کام کسی قابل شخص کو بھی دے سکتے ہیں، جب آپ پریشانی محسوس کریں آپ ٹیپ کو چلا کر اپنے آپ کو یاد دہانی کروا سکتے ہیں کہ آپ کے اندر کیا خوبیاں ہیں اور آپ کتنے اہم ہیں۔

● ایک ہنگامی صورت حال کا منصوبہ بنائیے تاکہ خود کو اذیت پہنچانے کے بجائے کسی سے بات کر سکیں

کسی سے جلدی رابطہ کرنے سے خود کو اذیت پہنچانے کی خواہش پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ بات چیت کے دوران آپ کی خود کو اذیت پہنچانے کی خواہش ختم ہوتی چلی جائے گی۔

اگر آپ اپنے آپ کو اذیت پہنچانا نہیں روک سکتے تو کیا کریں؟

- اگر آپ نے فیصلہ کر لیا ہے آپ کو اذیت پہنچانا نہیں روکنا چاہتے بھی آپ اپنے جسم کو نقصان پہنچانا کم کر سکتے ہیں (مثال کے طور پر صاف بلینڈ استعمال کر کے)
- اس بارے میں مستقل سوچنے رہیے کہ کیا چیزیں ہیں جو آپ کو اپنے آپ کو اذیت پہنچانے پر مجبور کرتی ہیں۔
- وقتاً فوقتاً اپنے آپ کو اذیت پہنچانا نہ روکنے کے فیصلہ پر نظر ثانی کیجیے۔
- اپنے آپ کو اذیت پہنچانا جسمانی اور نفسیاتی طور پر بہت ضرر رساں ہوتا ہے۔ آخر کار اس کو ختم کرنے میں آپ ہی کا فائدہ ہے۔

یہ کچھ سوالات ہیں جو اپنے آپ سے پوچھ کر آپ یہ دیکھ سکتے ہیں کہ کیا آپ رکنے پر تیار ہیں۔ اگر آپ ایما ننداری سے آدھے یا اس سے زیادہ سوالات کا جواب ہاں میں دیتے ہیں تو اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کو ختم کرنے کی کوشش کیوں نہیں کرتے؟

- کیا کم از کم دو لوگ ایسے ہیں جو میری مدد کرنے کو تیار ہیں؟
- کیا میرے کچھ دوستوں کو میرے اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے بارے میں علم ہے جن سے میں پریشانی کی صورت میں رابطہ کر سکوں؟
- کیا مجھے دو ایسے محفوظ متبادل طریقہ کار کا علم ہے جو میرے ان جذبات میں کمی کریں جو مجھے اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کی طرف لیکر جاتے ہیں؟
- کیا میں اپنے آپ کو بھروسہ کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ میں اپنے آپ کو خود کو اذیت پہنچانے سے روکنا چاہتا ہوں؟
- کیا میں اپنے آپ کو یہ بتا سکتا ہوں کہ میں مایوسی، پریشانی اور خوف کے جذبات کو ضرور برداشت کروں گا؟
- اگر ضرورت ہو تو کیا مشکل وقت میں میری مدد کرنے کے لئے کوئی ماہر نفسیات موجود ہے؟

اگر میں اپنے آپ کو اذیت پہنچاؤں اور مجھے علاج کی ضرورت ہو؟

یہ آپ کا حق ہے کہ ڈاکٹر اور طبیعت عزت کے ساتھ آپ کا علاج شعبہ ہنگامی امداد میں کریں بہت سارے ہسپتالوں میں ماہر نفسیات کی سہولت موجود ہے جو کہ آپ سے آپ کی پریشانی کے متعلق بات کر سکتے ہیں اور آپ کو یہ بتا سکتے ہیں کہ آپ کی مدد اور کن طریقوں سے کی جاسکتی ہے۔

اگر مجھے معلوم ہو کہ کوئی شخص خود کو نقصان پہنچاتا رہتا ہے تو میں کیا کر سکتا ہوں؟

- کسی ایسے شخص کے قریب رہنا جو اپنے آپ کو اذیت پہنچاتا ہو بہت پریشان کن ہوتا ہے۔ لیکن کچھ

چیزیں بھر بھی کی جاسکتی ہیں۔ سب سے اہم بات ہے ان کو بغیر کسی تنقید کے سنا۔ اگر آپ خود اس شخص کے اس رویے سے ناراض یا دلبرداشتہ ہیں تو بھر اس کے لیے کچھ کرنا آپ کے لیے مشکل ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ اپنی جذباتی حالت سے زیادہ مریض کی حالت پر توجہ دیں گو یہ آسان نہ ہوگا۔

- جب وہ خود کو اذیت پہنچانا چاہیں تو ان سے بات کریں۔ ان کے احساسات کو سمجھنے کی کوشش کریں اور پھر آہستہ آہستہ گفتگو کا موضوع بدل دیں۔
- خود کو اذیت پہنچانے کے عمل کو پراسرار بنانے کے بجائے اس عمل کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے میں ان کی مدد کریں اس کے لیے انٹرنیٹ یا لائبریری سے بھی رجوع کیا جاسکتا ہے۔
- مدد حاصل کرنے کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں اگر ضرورت ہو تو آپ خود ان کے ساتھ کسی سے مشورہ کے لیے جائیں۔
- آپ ان کی مدد اس طرح سے بھی کر سکتے ہیں۔ کہ ان کو یہ سوچنے میں مدد دیں کہ وہ اپنے آپ کو اذیت پہنچانے کے عمل کو ایک شرمناک راز نہ سمجھیں بلکہ ایک مسئلہ سمجھیں جس کا حل تلاش کیا جانا ضروری ہے۔

کیا نہیں کر چاہیے؟

- ان کا معالج ہنسنے کی کوشش نہ کریں، اس مسئلہ کا علاج کافی پیچیدہ ہوتا ہے اور آپ کے اوپر ان کے دوسے، ساتھی یا رشتہ دار ہونے کی حیثیت سے پہلے ہی بہت ذمہ داریاں ہیں۔
- ان سے راتوں رات اس عمل کو چھوڑنے کی امید نہ رکھیں۔ اپنے رویے کو بدلنا ایک مشکل کام ہے اور اس میں وقت لگتا ہے۔
- ان سے تلخی، غصے یا ناراضگی سے پیش نہ آئیں۔ اس سے ان کی حالت مزید خراب ہو سکتی ہے۔ آپ ان پر ایما ننداری سے یہ واضح کر دیں کہ ان کے رویے سے آپ پر کیا اثر ہوتا ہے، لیکن اس کا اظہار آپ نرمی سے کریں اور اس انداز سے کریں جس سے ان کو پتہ چلے کہ آپ کو ان کی تضحیٰ فکری ہے۔
- اگر وہ خود کو نقصان پہنچانے کی کوشش کریں تو ان کو روکنے کے لیے ان سے جسمانی زور آزمائی نہ کریں۔ بہتر ہوگا کہ آپ وہاں سے ہٹ جائیں اور ان سے کہیں کہ وہ خود کو نقصان پہنچانے کے بجائے آگے آپ سے بات کریں۔

- ان سے آئندہ خود کو اذیت نہ پہنچانے کا وعدہ نہ لیں اور اپنے ان کی مدد کرنے کے عمل کو ان کے خود کو اذیت نہ پہنچانے سے مشروط نہ کریں۔
- آپ خود کو ان کے کسی عمل کا ذمہ دار نہ ٹھہرائیں اور یہ بھی نہ سمجھیں کہ ان کو تبدیل کرنا آپ کی ذمہ داری ہے۔ بہتر ہوگا کہ آپ اپنی معمول کی زندگی جاری رکھیں۔ اپنے کسی قریبی شخص سے اس معاملے پر بات کرتے رہیں تاکہ آپ کو سہارا ملتا رہے۔