Preventing Suicide

خودکشی کا صدباب

خودکشی: ہم اس پر گفتگو نہیں کرنا چاہتے، ہمیں امید ھے کہ یہ حادثہ ہمارے کسی جاننے والے کو کبھی پیش نہیں آئیگا۔ مگر کیا کیا جائے کہ خودکشی ایک حقیقت ھے اور اِتنی عام ھے کہ آپکو اسکا تصور بھی نہیں ہوسکتا۔ چنانچہ اس امکان کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا کہ خودکشی آپکی کسی محبوب ہستی کی جان لے سکتی ھے۔ اگر آپ خطرے کے اشارات کو قبل از وقت سمجھ لیں تو ایک آن ہونی موت روکی جاسکتی ھے۔

Who is at risk?

خطرے میں کون ھے۔

خودکشی کا میلان رکھنے والے لوگوں میں۔

۱۔ شدید جسمانی یا دماغی بیماریوں میں مُبتلا افراد

۲۔ بہت زیادہ شراب پینے والے یا ڈرگ کے عادی۔

۳۔ جن کے کسی پیارے کی موت ہوگئی ہو، کوئی بہت بڑا نقصان ہوگیا ہو، ملازمت چھوٹ گئی ہو یا طلاق ہو رہی ہو۔

۴۔ جسکی زندگی میں کوئی بہت بڑی تبدیلی آرہی ہو مثلاً سینئرز یا ٹین ایجرز۔

۵۔ یا پھر وہ لوگ جو پہلے بھی خودکشی کے کوشش کر چکے ہوں، شامل ہیں۔

Why do people commit suicide?

لوگ خودکشی کیوں کرتے ہیں؟

ایسے بہت سے حالات ہوسکتے ہیں جو کسی شخص کو اپنی زندگی ختم کردینے کا فیصلہ کرنے پر اُبھارتے ہیں، لیکن اصل محرک اُن حالات کے متعلق اُس شخص کے ذاتی احساسات ہوتے ہیں، اس لئے ایسے خاص معاملے میں ذاتی احساسات کی بہت زیادہ اہمیت ہوتی ھے۔ جو لوگ خودکشی کرنا چاہتے ہیں یہی سمجھتے ہیں کہ زندگی ناقابل برداشت ہو چکی ھے، وہ بیچارگی، مایوسی اور خطرناک نا اُمیدی کے شدید احساس میں مُبتلا ہوتے ہیں۔ بعض دماغی امراض میں لوگ آوازیں سنتے ہیں یا ایسے ذہنی مغالطوں میں پھنس جاتے ہیں جو اُنہیں خودکشی کرنے پر آمادہ کرتے ہیں۔

جو لوگ خودکشی کی باتیں کرتے ہیں یا خودکشی کی کوشش کرتے ہیں، وہ در اصل مرنا نہیں چاہتے، بیشتر وہ لوگوں سے مدد مانگنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ تا کہ اُن مشکل حالات سے نمٹنا سیکھ سکیں۔ بعض وقت خودکشی کی کوشش سے لوگوں میں اتنی ہمدردی پیدا ہوجاتی ھے اور وہ اُسکی اتنی مدد کرتے ہیں کہ اسے اپنی زندگی بدلنے کا موقع مل جاتا ھے اور خودکشی کی کوشش اُسکے لئے ایک نقطہ انقلاب بن جاتا ھے۔ اگر آپکو معلوم ہوجائے کہ کوئی شخص اتنا مایوس ہو چکا ھے کہ خودکشی پر آمادہ ھے تو اُسے اپنے حالات سے نمٹنے کا کوئی نیا طریقہ بنا کر اُسکی مدد کرسکتے ہیں، اگر آپ خود ایسی مصیبت میں مُبتلا ہیں کہ آپکو فرار کی کوئی راہ نہ ملتی ہو اور سب کچھ ختم کردینے کے علاوہ کوئی صورت نہ ہو تو آپ بھی یاد کرلیجئے کہ آپکی اُلجھنیں ختم کرنے کے لئے بھی امداد موجود ھے۔

What are the danger signs?

خطرے کے نشانات کیا ہیں؟

کسی شخص کو خودکشی کی طرف مائل بنانے والے اشارات میں یہ باتیں شامل ہیں۔

۱۔ مایوسی کا بار بار اظہار، بےبسی اور شدید نا اُمیدی یا بےجگری۔

۲۔ ایک معقول آدمی میں اُسکے کردار کے خلاف باتیں مثلاً ایک محتاط آدمی میں ناعاقبت اندیشی کی حرکتیں۔

۳۔ افسردگی اور اور مایوسی (Depression) کی علامات، نیند نہ آنا، علحدگی پسندی، بھوک کی کمی اور روزمرہ کی سرگرمیوں میں دل چسپی کا فقدان۔

۴۔ یکا یک اور غیر متوقع طور پر انتہائی چونچال اور خوش وخرم ہوجانا۔

۵۔ اپنی اچھی اور قیمتی چیزیں دوستوں اور رشتہ داروں میں بانٹ دینا۔

۶۔ وصیت نامہ تیار کرنا، انشورنس کرانا اور اپنی موت کے وقت کے انتظامات مثلاً اپنے کسی قریبی دوست کو اپنی آخری خواہشیں بتانا،

۷۔ موت اور مرنے کے متعلق رائے زنی کرنا یا خودکشی کے ارادے کا اظہار کرنا، اگر خودکشی کرنے کے ارادے کا اظہار کیا جائے تو اُسے بہت اہمیت دینی چاہئے

Prevent a suicide attempt

خودکشی کی کوشش کا دفیعہ

اگر آپ پریشان ہیں کہ کوئی خودکشی کا ارادہ کر رہا ھے تو فوراً عملی اقدام کیجئے، اگر ممکن ہو تو اُس شخص سے براہ راست بات چیت کیجئے۔ ایک سب سے اہم بات آپ جو کر سکتے ہیں یہی ھے کہ اُسکی بات کو بہت غور سے سنیں اور اپنے فیصلے سنانا شروع نہ کر دیں۔

خودکشی کے متعلق بات چیت سے یہ فائدہ تو ہو سکتا ھے کہ خودکشی کا ارادہ کرنے والے شخص کا ارادہ کمزور ہو جائیگا، اس بات کا ذرا سا بھی اندیشہ نہیں ہو سکتا کہ ایسی گفتگو سے کوئی ایسا شخص خودکشی پر آمادہ ہو جائے جسکا یہ ارادہ نہ ہو۔

خودکشی کی طرف مائل شخص سے باتیں کرنے کے لئے کوئی محفوظ جگہ تلاش کیجئے پھر جتنے وقت کی ضرورت ہو اُتنا ضرور صرف کیجئے۔ اُس شخص کے مسئلے سے اپنے دلی تعلق کا یقین دلایئے اور یہ بتایئے کہ اُس کی ہر بات کی پردہ داری آپکا فرض ھے۔ اُس شخص سے موجودہ حالات دریافت کیجئے اور اپنے احساسات کو آزادی کے ساتھ بیان کرنے کیلئے ہمت افزائی کیجئے۔ وہ جن احساسات کا اظہار کرے انہیں کمتر ثابت کرنے کی کوشش نہ کیجئے۔ یہ بھی پوچھ لیجئے کہ کیا وہ اپنے حالات کو اتنا شدید اور مایوس کُن سمجھتا ھے کہ جس کی بنا پر خودکشی کی ضرورت پر غور کرنا پڑا، اگر جواب ہاں میں ہو تو پوچھئے کہ کیا کوئی منصوبہ بنالیا ھے، آپ کہاں اور کس جگہ اپنے آپکو قتل کرنا چاہتے ہیں، اگر وہ شخص یہ کہے کہ وہ خودکشی کرنے پر غور کر رہا ھے تو اپنی پریشانی اور خوف کا اظہار تو کیجئے۔ لیکن یہ کہنا شروع نہ کر دیجئے کہ آپ کو ایسے خیالات دل میں نہ لانا چاہئے، حالات اتنے برے تو نہیں ہو سکتے۔ یہ یاد رکھئے کہ کوئی شخص اپنے دل کی گہرائیوں سے آپکو اپنا راز دار بنا رہا ھے، اُسکی باتوں سے آپ یقیناً پریشان ہونگے لیکن اس گفتگو سے اُس شخص کو بہت سکون ملیگا۔

اب پوچھئے کہ کیا آپ کوئی کام کر سکتے ہیں، یہ بتائے کہ کیا ذرائع ہیں جن کی مدد سے حالات سنبھالے جا سکتے ہیں۔ (گھر والے، دوست، کمیونٹی کا کام کرنے والی ایجنسیاں، خطرناک حالات کے مراکز وغیرہ جہاں سے اُسکے لئے شاید عملی امداد، مشورے یا علاج کا انتظام کیا جا سکتا ھے۔

اس شخص سے بات کر کے آئیندہ چند گھنٹے یا چند دن کا منصوبہ بنا لیجئے، اس عرصے میں اُس شخص سے یا اُسکی جانب سے لوگوں سے ملاقاتیں کیجئے، اگر ممکن ہو تو اُس شخص کے ساتھ جا کر مدد حاصل کیجئے۔ اُس شخص کو یہ بتا دیجئے آپ کس طرح، کب اور کہاں مل سکتے ہیں اور اُن مقامات اور اُن اوقات میں موجود رہیئے۔ اُس شخص کو اپنی حدود اور پابندیاں بھی بتا دیجئے اور ایسا انتظام کیجئے کہ ہر وقت کوئی نہ کوئی موجود ہو جو بُلایا جا سکے۔

یہ معلوم کیجئے کہ آپ کے علاوہ خودکشی کے ارادے سے اور کون واقف ھے۔ کیا کچھ اور لوگ بھی ایسے ہیں جنہیں معلوم ہونا چاہئے، اور کیا وہ شخص کسی کو یہ باتیں بتانے پر راضی ھے۔ بدقسمتی سے بہت کم لوگ اس معاملے کو آپ کی طرح پورے احساسات کے ساتھ سمجھنے کی کوشش کرینگے، اسلئے رازداری کی بڑی ضرورت ھے۔ لیکن اگر کوئی جان واقعی خطرے میں ہو تو صورتِ حال کو راز میں نہیں رکھا جا سکتا۔

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association
This brochure can be reproduced as required.
Canadian Mental Health Association - Edmonton Region Phone:(780) 414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone (780) 424-7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973