

## نوجوانوں کو خودکشی سے باز رکھنا

۱۵ سے ۲۴ سال کے درمیان عمر والوں میں خودکشی کا مسئلہ بہت اہم ہے۔ اٹھتی جوانی ایک الجھن اور مشکل (صعوبت) کا دور ہے۔ گرچہ بیشتر نوجوان اُس زمانے کی مشکلات سے بچ نکل آتے ہیں لیکن کچھ اتنے بے بسی اور نا اُمیدی محسوس کرتے ہیں کہ وہ خودکشی کر لیتے ہیں۔ نوجوان لوگوں کے خودکشی کرنے کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں۔ لیکن بیشتر وجوہات یہ ہیں :

☆ وہ پہلے ہی ایک یا کئی بار خودکشی کرنے کی کوشش کر چکے ہیں۔

☆ اگر وہ بہت زیادہ افسردہ ہیں۔ جذبات میں جھولنا نوجوانوں کا معمول ہے۔ مگر اس علامت کا ہونا جیسے مدتوں سے اُداس رہنا۔ روز مرہ کے کاموں میں دلچسپی نہ لینا۔ دوستوں سے علیحدگی اختیار کرنا۔ استعداد کا کھونا۔ اچانک وزن میں تبدیلی اور سونے کے معمول میں فرق۔

☆ اگر اُنکا برتاؤ انتہائی اشتعال انگیز ہو۔ تخریب ، غصہ یا شراب اور نشیات کا ناجائز استعمال

☆ اگر کنبہ میں اہم مسائل ہوں۔ مثال کے طور پر تشدد ، بدزبان اور سہارا نہ دینے والا یا بہت زیادہ حفاظت یا بندش کرنے والا کنبہ۔

☆ رشتہ داروں یا دوستوں کے درمیان تضادم۔ گرچہ یہ سب نوجوانوں میں عام ہے لیکن اگر یہ کچھ عرصہ تک قائم رہے تو یہ مسئلہ اہم ہو سکتا ہے۔

☆ دوسرے خطروں میں شامل ہیں دماغی امراض ، بہت زیادہ پزُردگی ، اِحوال سے غیر دلچسپی ، شدید بے روزگاری ، عزیزوں کا مرنا ، جنسی خرابیاں ، اسکول میں ناکامیاب ہونا ، شہوانی لذت کے متعلق فکر ، نوجوان لوگ جو سوچتے ہیں کہ وہ Homosexual ہم جنس شہوت والے ہیں وہ خود کو بہت تنہا محسوس کرتے ہیں اور وہ اس مسئلہ پر بات کرتے ہوئے ڈرتے ہیں کیونکہ اُنکی جنسیاتی شہوانیت کے سبب اُنکو دھمکایا یا تنگ کیا جا سکتا ہے ۔

☆ نوجوان لوگوں میں جنہوں نے جنگ کا تجربہ کیا ، ایذا رسانی اٹھائی یا چوٹ کھائی اپنے کینڈا آنے سے پہلے انہیں پزُردگی کا تجربہ یا مجبور ہونے کا احساس ہو سکتا ہے۔

اہم جز جن کے سبب نوجوانوں کے خودکشی کرنے کی اُمید کم ہے وہ یہ ہیں: اُنکی زندگی میں کوئی ایسا شخص جو اُنکا مددگار ہو جیس والدین ، اُستاد ، قریبی دوست یا youth worker نوجوان کام کرنے والا جو مثال کے طور پر مشکل مسئلہ سے نپٹنے والا اور سوچھ بوجھ رکھنے والا ہو تو وہ مشکلات سے بہتر نپٹ سکتا ہے ، مددگار اور خیال کرنے والا اور بہتر اور خوشگوار رابطہ رکھنے والا کنبہ۔ کیونکہ پائنداری اور رہنمائی نوجوان لوگوں کیلئے بہت ضروری ہے ۔

والدین کس طرح نوجوانوں کو خودکشی سے بچا سکتے ہیں؟

How can parents help prevent youth suicide ?

☆ نوجوانوں سے خوشگوار تعلقات قائم کریں اور یہ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اُن کے ساتھ اُن مشاغل میں وقت گزاریں جو سب کو پسند ہو اور اُنکے معاملات میں دخل اندازی کئے بغیر اُن سے ہمدردی کریں ۔ وہ اگر الجھن میں ہوں اور اپنی دُشواریوں کی تفصیل نہ دینا چاہیں تو بھی اُنکی اس بات کو قبول کرتے ہوئے اُنکی مدد کریں۔

☆ نوجوان جو کہنا چاہیں اُسکو سننا چاہئے۔ نوجوان اکثر یہ شکایت کرتے ہیں کہ والدین مشورہ دینے میں بہت جلدی کرتے ہیں اور اُنکا نقطہ نگاہ نہیں سنتے ہیں۔

☆ مشکل حالات میں اُنکا مددگار ہونا جیسے کنبہ کا بکھرنا ، دوستوں کے ساتھ دُشوریاں ، پولیس کے ساتھ مسائل ، ضروری امتحانات ، مُشکلات ، اِسکول یا نوکری سے مایوس ہونا ( School counsellors اِسکول کے ناصح کارکن نوجوان لوگ اور اُنکے کنبہ کی مشکلات میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں )

☆ اگر آپ کو یہ اندیشہ ہو کہ نوجوان ذہنی بیماری میں مبتلا ہے تو مدد حاصل کریں۔ بیشتر دماغ کی بیماریاں نوجوانی میں شروع ہوتی ہیں اور اِسکا پتہ شروع میں ہی لگ جائے تو علاج میں بہت کامیابی ہو سکتی ہے۔

☆ خودکشی کی دھمکی کو بہت اہم سمجھا جائے۔ اور یہ نہ سمجھا جائے کہ کوئی خودکشی کرنا چاہتا ہے۔ یہ مدد کی آواز ہے۔ فوراً مدد حاصل کریں۔

کچھ کنبوں اور فرقوں کیلئے خودکشی کے موضوع پر یا کسی بھی مشکلات پر جس کا پہلے تجربہ ہو چکا ہے گفتگو کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ لیکن اُن احساسات کو اپنے اندر رکھنے سے اور حالات خراب ہو سکتے ہیں۔ اسلیئے انہی مسائل پر تربیت یافتہ لوگوں سے بات چیت کرنے سے تکلیف کو باٹنے میں یہ پہلا قدم ہوگا۔