

گفتگو کرنے کا فن

ChooseLife

بات چیت کرنے، بات سننے اور خودکشی کے متعلق
بدنامی کو کم کرنے کے بارے میں ایک ہدایت
نامہ۔

Urdu version: The art of conversation

سکاٹ لینڈ میں خودکشی کی روک تھام

NHS
Health
Scotland

ہم دیگر زبانوں یا شکلوں کے لئے کسی جانے والی درخواستوں پر بخوشی غور کریں گے۔
براہ مہربانی 0131 314 5300 پر رابطہ کریں یا ای میل بھیجیں
nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

بات چیت کریں۔ سنیں۔

NHS Health Scotland کا شائع کردہ

1 South Gyle Crescent
Edinburgh EH12 9EB

Scottish Association for Mental Health (SAMH)
کے تیار کردہ اصل مواد سے اخذ کیا گیا۔

©NHS Health Scotland 2015

جسملہ حقوق محفوظ ہیں۔ NHS Health Scotland (یا دیگر کاپی رائٹ مالکان) کسی پیشگی اجازت کے بغیر اس اشاعت میں دیے گئے مواد کی کاپی یا جزوی طور پر اشاعت مینوع ہے۔ اگرچہ اس بات کی ہر ممکن کوشش کی گئی ہے کہ یہاں دی گئی معلومات درست ہوں، تاہم کسی بھی قسم کی غلطیوں، بھول چوک یا مبہم بیانات کی صورت میں کس قسم کی قانونی ذمہ داری قبول نہیں کی جاتی ہے۔

NHS Health Scotland صحت کی ترقی اور عوامی صحت کے
کے فروغ کے لیے عالمی ادارہ صحت کا معاون مرکز
(WHO Collaborating Centre for
Health Promotion and Public Health
Development) ہے۔

سلاٹ لینڈ میں ہم تسلیم کرتے ہیں کہ خود کشی کے بارے میں کھل کر بات کرنا اس بدنامی کو کم کرنے کا ایک طریقہ ہے جو لوگوں کو مدد لینے یا وہ کس طرح محسوس کرتے ہیں سے متعلق بات کرنے سے روکتا ہے۔

گفتگو کا فن ایک طریقہ ہے جس سے ہم یہ حاصل کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ کسی شخص سے محض یہ پوچھنا کہ اسے کون سی چیز پریشان کر رہی ہے ایک مثبت فرق پیدا کر سکتا ہے۔

زندگیاں بچائیں۔

مندرجات

- 2 خود کشی: غلط تصورات
- 4 حقائق
- 5 علامات کو بھانپنا اور مدد کرنا
- 6 آپ مدد کر سکتے ہیں۔ چوکس رہیں
- 8 مشکل گفتگوؤں کو شروع کرنا
- 11 اچھا سننے والا کیسے بنیں
- 12 فعال ہو کر سننے کے پانچ مراحل
- 14 خود کشی کی روک تھام کی تربیت
- 15 مفید رابطے اور وسائل

خودکشی: غلط تصورات

جو لوگ اپنے خودکشی سے متعلقہ خیالات کے بارے میں باتیں کرتے ہیں وہ خودکشی کی کوشش بھی کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ جو خودکشی کرتے ہیں وہ اپنی موت سے پہلے کے ہفتوں کے دوران اپنے خودکشی سے متعلقہ خیالات کے بارے میں کسی کو بتا چکے ہوتے ہیں۔ ان حالات میں لوگوں کی باتیں سننا اور انہیں معاونت فراہم کرنا زندگیاں بچا سکتا ہے۔

جو لوگ خودکشی کے بارے میں باتیں کرتے ہیں وہ کبھی بھی خودکشی کی کوشش نہیں کرتے یا خودکشی کے عمل کو مکمل نہیں کرتے۔

خودکشی کے متعلق سوچنے والے زیادہ تر لوگ مرنا نہیں چاہتے؛ وہ جو تکلیف برداشت کر رہے ہوتے ہیں اسے ختم کرنا چاہتے ہیں۔ اگرچہ کچھ مواقع ایسے ہوتے ہیں جب کوئی بھی خودکشی کی توقع نہیں کر سکتا تھا، لیکن بہت سے کیسوں میں اگر کسی شخص کو مناسب مدد اور معاونت فراہم کی جاتی ہے اور وہ اس مدد کو قبول کرنے پر راضی ہو جاتا ہے تو ایک الٹا نتیجہ سے بچا جا سکتا ہے۔

اگر کوئی شخص اپنی زندگی ختم کرنا چاہتا ہے تو وہ ایسا کر لے گا، اور کوئی بھی شخص اس بارے میں کچھ نہیں کر سکتا۔

خودکشی کے بارے میں سنجیدگی سے بات چیت کرنے سے خطرہ پیدا نہیں ہوتا یا خطرے میں اضافہ نہیں ہوتا؛ اس سے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ خودکشی کے امکان کی نشاندہی کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ براہ راست پوچھا جائے۔ کسی شخص کے خودکشی سے متعلقہ خیالات کو کھلم کھلا سننے اور ان کے بارے میں بات چیت کرنے سے اُس شخص کو تسکین مل سکتی ہے اور یہ بات خودکشی کے فوری خطرے کی روک تھام کا ذریعہ بن سکتی ہے۔

خودکشی کے بارے میں بات چیت کرنا یا کسی شخص سے یہ پوچھنا کہ کیا وہ خودکشی کرنے کے بارے میں سوچتے ہیں خودکشی کرنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

کچھ لوگ ہمیشہ خودکشی پر
آمادہ ہوتے ہیں۔

کچھ گروہوں، بڑی ثقافتوں کے اندر موجود ذیلی ثقافتوں یا عمروں کا خودکشی کے ساتھ خصوصی تعلق ہوتا ہے۔ اگرچہ کچھ گروپ جیسا کہ نوجوان لوگ، اضافی خطرے میں نظر آتے ہیں، تاہم خودکشی ہر جنس اور ہر ثقافت میں تمام عمر کے لوگوں کو متاثر کر سکتی ہے۔ بہت سے لوگ کسی نہ کسی وقت سرسری طور پر خودکشی کے بارے میں سوچتے ہیں۔ خودکشی کی کوئی 'قسم' نہیں ہے، اور اگرچہ اس کے خطرے کی علامات ہو سکتی ہیں، لیکن ہمیشہ ان پر توجہ نہیں دی جاتی۔ اگرچہ وہ لوگ جنہوں نے ماضی میں اپنی جان لینے کی کوشش کی ہے ان کا خودکشی کرنے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے، لیکن مناسب مدد اور معاونت کے ذریعے لوگ اپنی زندگیوں میں آگے بڑھ سکتے ہیں اور یقیناً بڑھتے ہیں۔

اگر کسی شخص نے پہلے
کوششیں کی ہیں تو وہ اب
حقیقت میں اسے نہیں کریں
گے۔

وہ لوگ جنہوں نے ایک دفعہ خودکشی کی کوشش کی ہے ان کا دوبارہ کوشش کرنے کا زیادہ خطرہ ہے۔ ان کو سنجیدگی سے لینا چاہیے اور ان کے خودکشی سے متعلقہ خیالات اور افعال کا کوئی محفوظ حل تلاش کرنے کے لیے انہیں معاونت اور مدد فراہم کرنی چاہیے۔

جب افسردگی ختم ہوتی ہے یا جب کوئی شخص پریشانی کے بعد پرسکون نظر آتا ہے تو خودکشی کا خطرہ اکثر انتہائی زیادہ ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ جب خودکشی کرنے کا فیصلہ کر لیا جاتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ لوگ یہ محسوس کریں کہ انہوں نے حل تلاش کر لیا ہے، چاہے یہ حل کتنا ہی مایوسانہ ہو۔

جب کوئی شخص اچھے احساس
کی علامات ظاہر کرتا ہے تو اس کا
مطلب ہے کہ خطرہ ٹل گیا ہے۔

حقائق

خودکشی کی شرح وقت کے ساتھ اوپر نیچے ہوتی رہتی ہے اور اگرچہ یہ گرنے شروع ہو چکی ہے لیکن یہ ابھی بھی بلند ہے۔ مثبت کام جاری رہنا چاہیے کیونکہ:

خودکشی سے ہونے والی کل اموات میں سے تقریباً نصف 35 تا 54 سال کی عمر کے افراد کی ہوتی ہیں

سکاٹ لینڈ میں ہر روز تقریباً دو افراد خودکشی سے ہلاک ہوتے ہیں

سکاٹ لینڈ کے پسماندہ ترین علاقوں میں رہنے والے لوگوں میں خودکشی کا خطرہ سکاٹ لینڈ کی اوسط سے دگنا ہے۔

ہر چار میں سے تقریباً تین خودکشیاں مرد کرتے ہیں

66 فیصد افراد جو خودکشی کے ذریعے فوت ہوئے ملازمت میں تھے

علامات کو بھانپنا اور مدد کرنا

اگر آپ کو کسی شخص کے متعلق شک ہے کہ ہو سکتا ہے کہ وہ خودکشی کے بارے میں سوچ رہا ہو تو اُس سے پوچھ لیں۔ اس سے اُس شخص کی جان بچ سکتی ہے۔

خودکشی کے متعلق سوچنے والے زیادہ تر لوگ کسی نہ کسی شخص کو بتانے کی کوشش کریں گے۔ کئی ایک ایسی علامات ہیں جن پر نظر رکھنی چاہیے۔ مدد کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ خطرے کی علامات پر نظر رکھی جائے اور یہ جانا جائے کہ مدد کرنے کے لیے کیا کیا جائے۔ ہر شخص دوسرے سے مختلف ہے، اس لیے کچھ کیسوں میں ان میں سے صرف چند ایک علامات ظاہر ہوں گی یا کوئی بھی علامت ظاہر نہیں ہوگی۔

عمومی علامات کہ آپ کا جاننے والا کوئی شخص خودکشی کرنے کے خطرے میں ہو سکتا ہے:

- وہ مرنے کی خواہش کے بارے میں بات کرتے ہیں اور اُنہیں زندہ رہنے کا کوئی مقصد، یا اپنی صورت حال سے باہر نکلنے کا کوئی راستہ نظر نہیں آتا۔ ہو سکتا ہے کہ وہ یہ کہیں کہ وہ یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ پھنس گئے ہیں۔
- اُنہیں زندگی میں پریشان کن واقعات پیش آئے ہیں یا اُن کے قابل ذکر نقصانات ہوئے ہیں اور یوں لگتا ہے کہ وہ ان سے نمٹ نہیں پارہے۔
- وہ اپنے قابل قدر اثاثے عطیے کے طور پر دے دیتے ہیں۔
- وہ چیزوں کو منظم کرنا شروع کر دیتے ہیں، مغللاً وصیتوں، پالتو جانوروں کی دیکھ بھال یا بچوں کی دیکھ بھال کا انتظام کرنا۔
- اُن کے رویے، ظاہری صورت اور مزاج میں واضح تبدیلیاں نظر آتی ہیں؛ وہ بدحواس، غمگین، یا کھوئے کھوئے نظر آسکتے ہیں یا ایسے لگ سکتے ہیں جسے توجہ نہ دے سکتے ہوں۔ مزاج میں اچانک بدمتری ہونے یا پُرسکون ہونے پر بھی نظر رکھیں کیونکہ بعض اوقات اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ متعلقہ شخص یہ محسوس کرتا ہے کہ اُس نے اپنے مسائل کا کوئی حل تلاش کر لیا ہے، اس بات سے قطع نظر کہ وہ کتنا شدید ہو سکتا ہے۔
- وہ پہلے خودکشی کی کوشش کر چکے ہیں۔

آپ مدد کر سکتے ہیں۔ چوکس رہیں (Alert)

Ask اُن سے پوچھیں کہ کیا وہ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔

Listen اُن کی بات سنیں اور یہ دکھائیں کہ آپ اُن کا خیال کرتے ہیں۔

Encourage اُن کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ مدد حاصل کریں۔

Right ابھی اسی وقت۔

Tell کسی کو بتائیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ خود کشی کا موضوع زیر بحث لانے سے ڈرتے ہوں کیونکہ کہ آپ یہ سوچتے ہوں کہ کہیں یہ نہ ہو کہ ایسا کرنے سے یہ خیال اُن کے دماغ میں آجائے۔ یہ دُرست نہیں ہے۔ اس موضوع کو اٹھانے سے مت ہچکچائیں۔ ہمدردانہ اور معاونت کے انداز میں براہ راست بات کریں۔

ہیلپ لائن:

اُس شخص کو اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنے دیں اور جو کچھ وہ کہنا چاہتے ہیں اُسے غور سے سنیں۔ اُن کے بارے میں کوئی رائے قائم کرنے کی کوشش نہ کریں اور اُن کے خیالات کو احبمانہ خیال کر کے رد کرنے کی بجائے یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ وہ ایسا کیوں محسوس کرتے ہیں۔ اُنہیں بتائیں کہ آپ اُن کے بارے میں فکر مند ہیں۔

اب وقت ہے کہ اُمید کے ساتھ آگے بڑھا جائے اور متعلقہ شخص کو محفوظ رکھنے کے لیے مدد حاصل کی جائے۔ آپ ہو سکتا ہے کہ یہ محسوس کریں کہ مزید مدد کرنا آپ کے بس سے باہر ہے لیکن ایسے لوگ ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔ اس شخص کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے GP کے ساتھ اپوائنٹمنٹ طے کرے یا Breathing Space یا Samaritans کو ٹیلیفون کرے۔ Breathing Space آپ کو مدد کے دیگر مقامی اور قومی ذرائع کے بارے میں بھی بتا سکتی ہے۔

اگر اُس شخص کا فوری طور پر خود کشی کرنے کا منصوبہ ہے اور اُس کے پاس اس پر عمل کرنے کے ذرائع موجود ہیں تو اُسے تنہا نہ چھوڑیں۔ کسی ڈاکٹر، 999، بحران میں معاونت کی مقامی خدمات (فون کی کتاب، ییلو پیجز یا تھامسن ڈائریکٹری میں دیکھیں) یا نیچے دی گئی ہیلپ لائنز میں سے کسی ایک کو فون کریں۔

کبھی کبھی راز داری کا وعدہ نہ کریں۔ خود کشی سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے اور آپ اکیلے اس سے نہیں نمٹ سکتے۔ کوئی ایسا شخص تلاش کریں جس کے ساتھ آپ اپنے احساسات کے بارے میں بات کر سکیں۔

Samaritans
08457 90 90 90

Breathing Space
0800 83 85 87

(سوموار سے جمعرات:

شام 6 بجے سے صبح 2

بجے تک، جمعہ شام 6

بجے سے سوموار صبح 6

بجے تک)

مشکل گفتگوؤں کو شروع کرنا

اپنے دوستوں اور عزیزوں کے ساتھ اُن کے مسائل کے بارے میں بات چیت کرنا کبھی بھئی آسان نہیں ہوتا۔

اکثر وہ بات نہیں کرنا چاہتے۔ بعض اوقات وہ کرنا چاہتے ہیں لیکن بس ہمیں احساس نہیں ہوتا۔ جب وہ واقعی بات کرنا شروع کر دیتے ہیں تو یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ جو اب کیا کیا جائے۔ اگر کوئی مسئلہ واقعی مشکل ہے تو ہم کیا کہہ سکتے ہیں؟

ہر صورت حال دوسری سے مختلف ہوتی ہے اور اس بارے میں کوئی حتمی جواب نہیں ہیں۔ لیکن مشکل اور دشوار صورت حال میں آپ کو بات چیت شروع کرنے میں مدد دینے کے لیے یہاں کچھ تجاویز دی گئی ہیں۔ گفتگو کا آغاز کرنا آدھی جنگ ہے۔ جب ایک دفعہ کسی شخص کو یہ معلوم ہو جائے کہ وہ آزادی سے بات کر سکتا ہے تو اس بات کے امکانات ہیں کہ وہ بات کرے گا۔

آپ کو کیسے معلوم ہے کہ کوئی مسئلہ ہے؟

ہم میں سے بہت سے لوگ اپنے مسائل کے بارے میں بات نہ کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ مدد کی ضرورت ہونے کو کمزوری یا باعث شرمندگی سمجھا جا سکتا ہے۔ لیکن اگر ہمارے دوست اور عزیز ہمیں یہ نہیں بتاتے کہ کوئی چیز انہیں تنگ کر رہی ہے تو ہمیں کیسے معلوم ہوگا؟



بعض اوقات کچھ لوگ آزمائشی طور پر علامات ظاہر کرتے ہیں۔
علامات اکثر موجود ہوتی ہیں اگر ہمیں معلوم ہو کہ کیا چیز دیکھنی
ہے۔ یہاں چند ایک وہ طریقے دے گئے ہیں جن سے لوگ یہ اشارہ
دیتے ہیں کہ انہیں مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے:

- سنجیدگی سے یا مذاق کے انداز میں اپنی توہین کرنا،
جیسے، 'او، کوئی بھئی مجھ سے محبت نہیں کرتا' یا 'میں
تو بے کار ہوں۔'
- اس بات میں دلچسپی نہ رہنا کہ وہ کیسے نظر آتے ہیں۔
- تسکین کے لیے منشیات اور / یا شراب استعمال کرنا۔
- سونے اور / یا کھانے کی عادات میں تبدیلیاں آنا۔
- خلاف معمول بے ڈھنگے پن یا ایسے انداز کا مظاہرہ کرنا جو
حادثات کا باعث ہو سکتا ہو۔
- ایسے بیانات دینا جو کسی طرف رہنمائی کرتے ہوں،
جیسے 'تم یقین نہیں کرو گے کہ میں کن حالات میں سے
گزرا ہوں' یا 'کسی نے یہ میرے لیے بھیجا ہے۔'

چند طریقے جن سے آپ مشکل گفتگو کا آغاز کر سکتے ہیں:

ہمدردی، سمجھداری اور دوستی کا انداز اپنانے سے اس بات کا بہتر
امکان ہے کہ کوئی شخص بات کرنا چاہے گا۔ کچھ مفید فقرے یہ ہیں
'کیا میں اس معاملے میں کچھ کر سکتا ہوں؟'، 'کیوں نہ ہم کافی پیئیں
اور اس کے بارے میں بات کریں؟'، 'میں آپ کے بارے میں کچھ فکر
مند رہا ہوں، کیا آپ ٹھیک ہیں؟' اور 'میں مدد کرنا چاہوں گا۔'



بتائیں نہیں - پوچھیں۔

ہو سکتا ہے آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کو یہ معلوم نہیں کہ کسی شخص کی کیسے مدد کی جائے کیونکہ آپ کو یہ معلوم نہیں ہے کہ انہیں کیا کہا جائے۔ لیکن آپ کو انہیں کچھ نہیں بتانا ہے۔

مدد کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ سوالات پوچھے جائیں۔ اس طرح آپ دوسرے شخص کے ہاتھ میں کنٹرول دے دیتے ہیں۔ سوالات پوچھنے سے دوسرا شخص جس کے ساتھ آپ بات چیت کر رہے ہیں خود اپنے جوابات تلاش کرتا ہے۔

کب

کب آپ کو احساس ہوا؟

کیسے

یہ کیسے محسوس ہوتا تھا؟

یہاں چند ایک سوالات ہیں جو گفتگو کو مفید باتوں کی طرف لے جا سکتے ہیں:

کہاں

یہ کہاں ہوا؟

کیا

اور کیا ہوا؟

یہ تمام سوالات اُس شخص سے جس کے ساتھ آپ بات چیت کر رہے ہیں موثر طور پر یہ تقاضا کرتے ہیں کہ وہ دیانتداری سے اُن مسائل کا جائزہ لے جو اُسے پیش آرہے ہیں۔ واحد سوال جس سے گریز کرنے کی کوشش کرنی ہے وہ ہے 'کیوں؟'۔ یہ مشکل لگ سکتا ہے، اور دوسرے شخص کو مدافعتی انداز اپنانے پر آمادہ کر سکتا ہے۔

آپ کو صرف گفتگو کا آغاز کرنے کی ضرورت ہے تاکہ یہ سوال اٹھائے جا سکیں۔ کوئی بھی شخص آپ سے یہ توقع نہیں رکھتا کہ آپ جوابات جانتے ہیں۔ جوابات کے معلوم نہ ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ مدد نہیں کر رہے۔

مدد حاصل کرنا۔

دستیاب مدد اور معاونت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے صفحہ 15 پر 'مفید رابطے اور وسائل' کا سیکشن ملاحظہ کریں۔

اچھا سننے والا کیسے بنیں

ہم سب ایسی صورت حال کو یاد کر سکتے ہیں جہاں ہمیں کسی ایسی چیز کے بارے میں بات چیت کرنا مشکل محسوس ہوا جو ہمیں پریشان کر رہی تھی۔ مشکل، تکلیف دہ یا محض شرمندہ کرنے والی صورت احوال، جن کے بارے میں کسی شخص سے بات کرنا ہمیں تقریباً ناممکن محسوس ہوا۔

تصور کریں کہ آپ کا کوئی قریبی دوست ہے جو کوئی ایسی بات کسی کو بتانا چاہتا ہے جو اسے پریشان کر رہی ہے۔ آپ اس کو کیسے اس بات پر آمادہ کریں گے کہ وہ اپنی بات بتائے؟

فعال ہو کر سننا، سننے کا ایک ایسا طریقہ ہے جو لوگوں کو اپنے مسائل کے بارے میں بات چیت کرنے میں مدد دیتا ہے، چاہے ان کے لیے انہیں الفاظ میں بیان کرنا کتنا ہی مشکل ہو۔ یہ ایک عجیب سا خیال محسوس ہوتا ہے۔ ہم یہ فرض کرتے ہیں کہ جب ہم سنتے ہیں تو ہم دراصل کچھ نہیں کرتے۔ لیکن ضروری نہیں کہ ایسا ہی ہو۔

فعال ہو کر سننے میں اگرچہ آپ کچھ بات بھی کرتے ہیں، لیکن دراصل آپ ایک سننے والے مجمع کے طور پر عمل کر رہے ہیں۔ آپ جو کچھ کہتے ہیں اس کا اس پر کچھ اثر نہیں پڑتا جو دوسرے شخص نے کہنا ہے۔ یہ صرف انہیں بات کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اکثر ہم ایسی باتیں کہتے ہیں جو گفتگو کو روک دیتی ہیں، جیسے 'مجھے معلوم ہے کہ آپ کیسے محسوس کرتے ہیں' یا 'کو شش کریں کہ اس کے بارے میں پریشان نہ ہوں'۔ اگرچہ ان کے کہنے کا مقصد اچھا ہوتا ہے لیکن یہ اس شخص کی جس کے ساتھ آپ بات کر رہے ہیں بات جاری رکھنے پر حوصلہ افزائی نہیں کرتیں۔ اس کی بجائے دوسرا شخص جو بات کر رہا ہوتا ہے یہ اس کی تکمیل کرتی ہیں۔ فعال ہو کر سننے میں آپ اس سے گریز کر سکتے ہیں۔



فعال ہو کر سننے کے پانچ مراحل

کھلے سوالات

ایسے سوالات پوچھنے کی بجائے جن کا جواب صرف ہاں یا نہیں میں ہو، کھلے سوالات پوچھنے کی کوشش کریں۔ مثلاً یہ کہنے کی بجائے کہ 'کیا یہ کافی عرصے سے جاری ہے؟' یہ پوچھیں کہ 'یہ کتنے عرصے سے جاری ہے؟' اس طرح کرنے سے گفتگو کو ہاں یا نہیں کے جواب پر ختم کرنے کی بجائے آپ اس کو کھلا چھوڑتے ہیں اور دوسرے شخص کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ بات جاری رکھے۔

خلاصہ بیان کرنا

یہ دکھانا کہ جو کچھ کہا گیا ہے وہ آپ نے سن لیا ہے اور سمجھ لیا ہے مفید ہوتا ہے۔ آپ خلاصہ بیان کر کے ایسا کر سکتے ہیں۔ مثلاً، 'تو آپ کا پارٹنر آپ کے ساتھ بُرا سلوک کرتا ہے لیکن آپ پھر بھی اس سے محبت کرتے ہیں؟'

غور کرنا


کسی لفظ یا فقرے کو واپس دہرانا لوگوں کی بات جاری رکھنے پر حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اگر کوئی شخص یہ کہتا ہے کہ 'چنانچہ حال ہی میں میرے لیے بہت مشکل ہو گیا ہے'، تو آپ محض اس پر غور کر کے یہ کہہ کر گفتگو کو جاری رکھ سکتے ہیں کہ، 'ایسے لگتا ہے کہ آپ کے لیے واقعی مشکل ہو گیا ہے۔'

واضح کرنا

ہم سب مشکل ترین مسائل کے بارے میں بات کرنے سے گریز کرتے ہیں یا ان کا سرسری سا ذکر کرتے ہیں۔ اگر ہم ان کے بارے میں بات کرنے سے گریز کر سکتے ہیں تو ہم کریں گے۔ اگر وہ شخص جس کے ساتھ آپ بات چیت کر رہے ہیں کسی اہم بات کا سرسری سا ذکر کرتا ہے تو یہ کہنے کی کوشش کریں، مجھے ----- کے بارے میں مزید بتائیں، یا 'ایسے لگتا ہے جیسے ----- آپ کے لیے ایک مشکل معاملہ ہے۔' اس سے انہیں ان نکلت کو نہ صرف آپ کے لیے بلکہ اپنے لیے بھی واضح کرنے میں مدد ملتی ہے۔

رد عمل ظاہر کرنا

آپ کے لیے مکمل طور پر غیر جانبدار رہنا ضروری نہیں ہے۔ اگر وہ شخص جس کے ساتھ آپ بات کر رہے ہیں بہت ہی بُرے حالات سے گزر رہا ہے تو کچھ ہمدردی اور اتفاق رائے ضروری ہے۔ وہ تو لازماً مشکل ہوگا، یا 'آپ پر تو بہت بُرا وقت گزرا' جیسی باتیں کہنا مفید ہو سکتا ہے۔



یہ سب کچھ بہت آسان لگتا ہے۔
اور یہ ہے۔ آپ صرف سُن رہے
ہیں، اور وقفے وقفے سے ایسے
ردعمل کا اظہار کر رہے ہیں جو
دوسرے شخص کی بات جاری
رکھنے پر حوصلہ افزائی کرتا ہے۔
یہی اہم بات ہے۔ انہیں بات
جاری رکھنے کی ترغیب دیں۔

مشکل گفتگو شروع کرنے کے سلسلے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے
ہم نے اس سارے کتابچے میں آپ کو رہنمائی فراہم کی ہے۔ آپ
یا اس شخص کے لیے جس کے بارے میں آپ فکر مند ہیں اضافی مدد
اور مشورے کے لیے ذیل میں آنے والے صفحات معاونت اور ٹریننگ
کے لیے مفید رابطوں کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں۔

خودکشی کی روک تھام کی تربیت

The National Programme for Suicide Prevention (خودکشی کی روک تھام کے لیے قومی پروگرام) کام کرنے والوں کیلئے ترقیاتی منصوبے، کورسز اور مواد کی مسلسل تشکیل اور جانچ پڑتال کرتا رہتا ہے جس سے تربیت کیلئے موجودہ وسائل میں اضافہ ہوگا۔ سکاٹ لینڈ میں جن مختلف طرح کے کورسز کی پیشکش کی جاتی ہے وہ ہیں:

ASIST (Applied Suicide Intervention Skills Training): دو تربیت دہندوں کے ساتھ ایک دو روزہ ورکشاپ، جو نگہداشت فراہم کرنے والوں کو عملی مدد فراہم کرتی ہے کہ وہ اس قابل ہو جائیں کہ خودکشی کے فوری خطرے کو پہچان سکیں اور اس کی روک تھام کے لیے اقدامات کر سکیں۔

ASIST TuneUp: 30 تک شرکاء پر مشتمل ایک باہمی تعامل پر مبنی 3.5 گھنٹے کی ریفریشر (تجدیدی) ورکشاپ، جو پہلے سے حاصل شدہ تعلیم و تربیت کو یکجا کرتی ہے اور بہتر بناتی ہے کوئی بھی ایسا شخص جس نے پہلے ASIST ورکشاپ مکمل کی ہو وہ اس میں شریک ہو سکتا ہے۔

More questions than answers: Supporting people bereaved by suicide

(جوابات سے زیادہ سوالات: خودکشی کی وجہ سے کسی کی موت کا صدمہ برداشت کرنے والے افراد کو معاونت فراہم کرنا)
یہ کورس دو اجزا پر مشتمل ہے (ایک ای لرننگ موڈیول اور آمنے سامنے کی ورک شاپ) اور اس کا مقصد نقصان اور غم کے اثرات کو اجاگر کرنا ہے۔ اس کا ایک مقصد خودکشی کا جو اثر ہو سکتا ہے اور خاص مسائل اور مشکلات جن کا سامنا وہ لوگ کرتے ہیں جو خودکشی کی وجہ سے غمزدہ ہیں کے بارے میں اور اک کو بڑھانا ہے۔

suicideTALK: تحقیق کرنے اور واقفیت بڑھانے کے لیے ایک مختصر سیشن۔ یہ ہر گروپ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے لچک پزیر ہے، اور عملی مشق پر مبنی ہے اور شرکاء کو کھلی اور دیانتدارانہ گفتگو کا موقع فراہم کرتا ہے۔

safeTALK: تین گھنٹوں کا ایک تربیتی کورس جو شرکاء کو ایسی صلاحیتوں سے لیس کرتا ہے کہ وہ اس بات کی پہچان کر سکیں کہ کب کوئی شخص خودکشی کے خیالات کا حامل ہو سکتا ہے اور اس شخص کا کسی ایسے شخص سے رابطہ کروا سکیں جو خودکشی کے معاملے سے نمٹنے کی صلاحیتیں رکھتا ہو۔

STORM: خودکشی کے خطرے میں مبتلا کسی شخص کی تشخیص کرنے اور اس سے نمٹنے کے لیے مطلوب صلاحیتوں کو مشق (ریمرسل) کے ذریعے فروغ دینے کے لیے خودکشی کی روک تھام کی تربیت کا ایک پیکج۔ STORM ایک ماڈیولر (ماڈیولز پر مشتمل) کورس ہے جو صحت، سوشل اور کریپینل جسٹس سروسز میں لوگوں کے ساتھ براہ راست کام کرنے والے کارکنان کے لیے تیار کیا گیا تھا۔

مزید معلومات کے لیے www.chooselife.net/training/index.aspx ملاحظہ کریں یا training@chooselife.net پر رابطہ کریں۔

مفید رابطے اور وسائل

NHS 24

فون: **111** (24 گھنٹے، ہر روز)

ChildLine 24 گھنٹے کی مفت ہیلپ لائن ہے جہاں بچے اور نوجوان لوگ کسی بھی مسئلے کے بارے میں ایک کونسلر (مشاورت کار) سے بات کر سکتے ہیں۔

فون: **0800 1111**

www.childline.org.uk

Samaritans ذہنی دباؤ اور ناامیدی کے احساسات بشمول ایسے احساسات جو خودکشی کی طرف لے جا سکتے ہیں کے شکار لوگوں کے لیے رازدارانہ جذباتی معاونت فراہم کرتی ہے۔

فون: **08457 90 90 90** (24 گھنٹے، ہر روز)

ای میل: jo@samaritans.org

www.samaritans.org

SANE کسی بھی ایسے شخص کو جو خود اپنی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہو، یا خاندان کا کوئی فرد، دوست یا پیشہ ور ماہر جو کسی کے متعلق فکر مند ہو اسے جذباتی معاونت اور معلومات فراہم کرنے کی پیشکش کرتی ہے۔

فون: **0845 767 8000**

(شام 6 بجے تا رات 11 بجے، ہر روز)

www.sane.org.uk

سکاٹ لینڈ کی حکومت نے 2002 سے خودکشی کی روک تھام کو ترجیح دی ہے جب 10 سالہ Choose Life Strategy and Action Plan (زندگی کا انتخاب کرنا کی حکمت عملی اور عملی منصوبہ) کا آغاز کیا گیا تھا۔ دسمبر 2013 میں خودکشی کی روک تھام کے لیے نئی حکمت عملی 2013/16 نے اس کی جگہ لی۔ NHS Scotland کی قیادت میں خودکشی کی روک تھام کے لیے قومی اور مقامی دونوں سطحوں پر عملی منصوبے پر عمل درآمد ہو رہا ہے۔ سکاٹ لینڈ کی 32 لوکل اٹھارٹیٹیز میں سے ہر ایک کا اپنا تیار کردہ خودکشی کی روک تھام کا لائحہ عمل (ایکشن پلان) ہے۔

ای میل: info@chooselife.net

www.chooselife.net

ہیلپ لائن کی معاونت

Breathing Space کسی بھی ایسے شخص کے لیے ایک مفت اور رازدارانہ ہیلپ لائن ہے جو اداس، پریشان یا افسردہ ہو یا جو غیر معمولی طور پر فکر مند ہو اور جسے کسی کے ساتھ بات کرنے کی ضرورت ہو۔

فون: **0800 83 85 87**

(سوموار سے جمعرات تک شام 6 بجے سے صبح 2 بجے تک؛
جمعہ شام 6 بجے سے سوموار صبح 6 بجے تک)

ویب سائٹ:

<http://breathingspace.scot>

Survivors of Bereavement by Suicide ایسے لوگوں کی ضروریات کو پورا کرنے اور اُن کی تنہائی کو ختم کرنے کے لیے ہے جن کا کوئی عزیز خودکشی کے ذریعے جدا ہوا ہو۔

فون: **0300 111 5065**
(صبح 9 تا رات 9 بجے - ہر روز)

ای میل: sobs.admin@care4free.net

www.uk-sobs.org.uk

Winston's Wish سوگوار بچوں، ان کے خاندانوں اور پیشہ ور افراد کو عملی معاونت اور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

فون: **08452 03 04 05**
(سوموار تا جمعہ صبح 9 تا شام 5 بجے
بدھ شام 7 بجے تا رات 9.30 بجے)

[www.winstonswish.org.uk/about-us/
/contact-page](http://www.winstonswish.org.uk/about-us/contact-page)

آن لائن معاونت

Living Life To The Full زندگی کی صلاحیتوں کا ایک مفت کورس ہے جو افراد کو یہ سکھاتا ہے کہ ہماری روزمرہ کی زندگیوں میں پیش آنے والے مسائل اور تقاضوں سے کیسے نمٹا جائے اور کیا کیا جائے۔

www.lltff.com

Moodjuice افراد کی حوصلہ افزائی کرتی ہے کہ وہ جذباتی مسائل حل کرنے کے لیے کام کریں۔ یہ نگہداشت کرنے والوں کو بھی معلومات اور رہنمائی فراہم کرتی ہے۔

www.moodjuice.scot.nhs.uk

HOPElineUK کسی بھی ایسے نوجوان شخص کو جو خودکشی کے احساسات رکھتا ہے یا کسی بھی ایسے شخص کو جو اس بارے میں فکر مند ہو کہ اس کا جاننے والا کوئی نوجوان خطرے میں ہو سکتا ہے کو معاونت، عملی مشورہ اور معلومات فراہم کرتی ہے۔

فون: **0800 068 4141**

www.papyrus-uk.org

Action on Depression افراد، اُن کے خاندان اور دوستوں اور افسردگی کا شکار لوگوں کے ساتھ کام کرنے والے پیشہ ور ماہرین کو افسردگی سے متعلقہ معاونت، اور معلومات فراہم کرنے کی پیشکش کرتی ہے۔

ای میل: info@actionondepression.org

www.actionondepression.org

CRUSE Bereavement Care Scotland ایسے

لوگوں کو جنہوں نے اپنا کوئی قریبی عزیز کھو دیا ہو مفت معاونت پیش کرتی ہے۔ بالمشافہ مشاورت یا معاونت کرنے والے مقامی گروپوں کے بارے میں CRUSE سے رابطہ کریں۔

فون: **0845 600 2227**

www.crusescotland.org.uk

CALM مردانہ خودکشی کی روک تھام کے لیے وقف ہے۔

فون: **0800 585858**

(شام 5 بجے تا نصف شب - ہر روز)

www.thecalmzone.net

'see me' سکاٹ لینڈ میں ذہنی بیماری سے وابستہ بدنامی کے داغ اور امتیازی سلوک کو ختم کرنے کی قومی مہم ہے۔

www.seemescotland.org.uk

عمومی مشورہ

(CAB) Citizens Advice Bureau عوام کو ان کے قانونی، مالی اور دیگر مسائل کے بارے میں مفت، آزادانہ، رازدارانہ اور غیر جانبدارانہ مشورہ فراہم کرتا ہے۔ اپنی مقامی برانچ کی تفصیلات کے لیے **CAB** سے رابطہ کریں۔

فون: 03454 04 05 06

www.cas.org.uk

Money Advice Scotland مالی معاملات (قرض) کے بارے میں مفت، آزادانہ، رازدارانہ اور غیر جانبدارانہ مشورہ فراہم کرتی ہے۔ مقامی علاقوں میں مشورہ فراہم کرنے والی ایجنسیوں کی تفصیلات کے لیے ویب سائٹ پر جائیں۔

فون: 0141 572 0237

ای میل: info@moneyadvicescotland.org.uk

www.moneyadvicescotland.org.uk

Relate افراد اور جوڑوں کے لیے تعلقات کے بارے میں مشاورت، اور زندگی کے اہم مرحلوں میں لوگوں کے لیے دوستانہ اور غیر رسمی ورکشاپس فراہم کرتی ہے۔

فون: 0300 100 1234

www.relate.org.uk

تربیتی کورس

خودکشی کی روک تھام کے لیے قومی پروگرام خودکشی کی روک تھام کے مختلف انواع کے تربیتی پروگرام پیش کرتا ہے۔

ای میل: training@chooselife.net

www.chooselife.net/training/index.aspx

Scottish Mental Health First Aid

(SMHFA) تربیت افراد کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ دوسرے لوگوں میں ذہنی صحت کے کسی مسئلے یا ذہنی دباؤ کے احساسات سے نمٹ سکیں۔

(SMHFA: young people) (SMHFA:YP) ان بالغوں کو جو 11 تا 17 سال کے نو عمر افراد کی معاونت کرتے ہیں بحرانی صورت حال میں ابتدائی مدد دے کر اور مدد کے مناسب ذرائع کے بارے میں رہنمائی کر کے ایک ملا جلا تربیتی پروگرام ہے۔

ای میل: nhs.healthscotland-SMHFA@nhs.net

اور www.smhfa.com

www.smhfa.com/youngpeople

ذہنی صحت سے متعلقہ معلومات

Scottish Association for Mental Health (SAMH) ذہنی صحت کے مسائل میں مبتلا افراد کے لیے کمیونٹی سپورٹ سروسز فراہم کرتی ہے اور ذہنی صحت، ذہنی صحت کے مسائل اور ویلفیئر بینیفٹس کے بارے میں معلومات اور وسائل فراہم کرتی ہے۔

ای میل: enquire@samh.org.uk

www.samh.org.uk

سکاٹ لینڈ میں ہم تسلیم کرتے ہیں کہ خودکشی کے بارے میں کھل کر بات کرنا اس بدنامی کو کم کرنے کا ایک طریقہ ہے جو لوگوں کو مدد لینے یا وہ کس طرح محسوس کرتے ہیں سے متعلق بات کرنے سے روکتا ہے۔

گفتگو کا فن ایک طریقہ ہے جس سے ہم یہ حاصل کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ کسی شخص سے محض یہ پوچھنا کہ اسے کون سی چیز پریشان کر رہی ہے ایک مثبت فرق پیدا کر سکتا ہے۔