

COVID-19 کے دوران نفسیاتی صدمے کا اعتراف اور نبردآزما ہونے کی قوت کو فروغ دینا

نفسیاتی صدمے کو کئی طریقوں سے محسوس کیا جا سکتا ہے اور یہ ہمارے شہر اور ملک بھر میں جاری صحت عامہ کا بحران ہے۔ COVID-19 عالمگیر وبا کی وجہ سے غیر معمولی نقصان، مالی پریشانی اور سماجی تنہائی سامنے آئی ہے، جس سے کئی لوگوں کی جانب سے سامنا کیے جانے والے صدمے کے جذبات اور بگڑ گئے ہیں۔ نیو یارک سٹی (NYC) کے بہت سے باشندے پولیس کی بربریت، نسلی ناانصافی اور عدم مساوات کے واقعات سے پریشان ہیں، اور سیاہ فام اور بھوری رنگت کی کمیونٹیوں اور دیگر غیر سفید فام کمیونٹیوں کو درپیش صدیوں کے تاریخی صدمے کا مقابلہ کرنے کے لیے کام کر رہے ہیں۔ یہ صحت عامہ کے بیک وقت بحران تناؤ کی اہم وجہ ہیں جو صدمے اور اپنے پیاروں کے کھو جانے کے اس احساس میں اضافے کا باعث بن سکتے ہیں جس کا بہت سے لوگوں کو سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔

صدمے کی تعریف کرنا اور اس کے اثرات کو سمجھنا

نشہ آور مادے کے غلط استعمال اور ذہنی صحت کی خدمات کی انتظامیہ (SAMHSA) صدمے کی تعریف کچھ ایسے کرتی ہے کہ صدمہ کسی واقعے، واقعات کے سلسلے یا ایسے حالات کی وجہ سے ہوتا ہے جن میں کسی شخص کو جسمانی یا جذباتی طور پر نقصان محسوس ہوتا ہے¹۔ ممکنہ طور پر صدمہ دینے والے واقعات جیسے COVID-19 عالمگیر وباء نبردآزما ہونا اور تندرست ہونا مشکل بناتے ہیں۔ صدمے کے حوالے سے ردعمل انفرادیت کا حامل ہوتا ہے۔ ہم اپنی نبردآزما ہونے کے وسائل (جیسے معاون تعلقات، مالی تحفظ اور تناؤ کے نظم کی مہارت) کے لحاظ سے ایک ہی واقعے کو مختلف انداز سے محسوس کر سکتے ہیں اور اس پر مختلف ردعمل دے سکتے ہیں۔ یہ وسائل وقت گزرنے کے ساتھ بدل سکتے ہیں، اس سے ہمارے زندگی بھر صدمے کا تجربہ کرنے اور اس کا مقابلہ کرنے کے انداز میں تبدیلی آتی ہے۔

صدمے والے واقعات (بشمول پیاروں کا بچھڑ جانا یا ملازمت سے محروم ہو جانا) تمام کمیونٹیوں میں یکساں طور پر محسوس نہیں کیے جاتے۔ نیویارک کے سیاہ فام اور بھورے باشندے COVID-19 سے انفیکشن اور موت، اور ملازمت اور اجرت سے محروم ہو جانے سے غیر متناسب انداز میں متاثر ہوئے ہیں۔ سیاہ فام اور لاطینی ملازمین جو اپنی ملازمت سے محروم ہو چکے ہیں وہ بھی سفید فام کارکنوں کے مقابلے میں سرکاری امداد حاصل کرنے کا کم امکان رکھتے ہیں²۔ یہ سفید فام لوگوں کے مقابلے میں، سیاہ فام اور لاطینی لوگوں میں صدمے کو محسوس کرنے میں فرق پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ اس کے برعکس سفید فام لوگ اسی واقعے کا سامنا تو کرتے ہیں لیکن ان کی نبردآزما ہونے کے وسائل تک رسائی زیادہ ہوتی ہے۔

ثانوی صدمے کا تناؤ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی شخص کسی اور کو درپیش صدمے کا براہ راست سامنا کرتا ہے۔ ثانوی صدمے کا تناؤ عام طور پر ان لوگوں کو ہوتا ہے جو باقاعدگی سے دوسروں کو صدمے میں دیکھتے ہیں، جیسے مشیر، معالج، پہلا ردعمل دینے والے، نگہداشت صحت کے کارکن اور ایسے افراد جو پیشہ ورانہ طور پر شامل نہیں ہیں (جیسے دوست اور خاندان کے ممبر جو اپنے پیاروں یا کمیونٹیوں کو متاثر کرتے ہوئے صدمے کا مشاہدہ کرتے ہیں)۔

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach (SAMSHA) کا صدمے کا تصور اور صدمے سے باخبر رہنے کا نقطہ نظر۔ نشہ آور مادے کے غلط استعمال اور ذہنی صحت کی خدمات کی انتظامیہ کی ویب سائٹ https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMSHA_Trauma.pdf۔ جولائی 2014 میں شائع کیا گیا۔ اخذ کردہ بتاریخ 27 جولائی، 2020۔

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust (کولیمین پی، کیسل مین بی۔ وہ اقلیتی کارکن جو خوشحالی میں پیچھے رہ جاتے ہیں وہ مشکل وقت میں متاثر ہوتے ہیں)۔ نیویارک ٹائمز کی ویب سائٹ <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>۔ 6 جون، 2020 کو شائع کیا گیا۔ اخذ کردہ بتاریخ 18 جولائی، 2020۔

ثانوی صدمہ تناؤ جسمانی اور جذباتی تھکن، غصے اور ناامیدی کے جذبات پیدا ہونے کا سبب بن سکتا ہے۔ اپنے اندر یا کسی قریبی شخص میں ان احساسات کا اعتراف کرنا ان کا نظم کرنے کا پہلا قدم ہے۔

صدمے سے شفا یابی ممکن ہے

نبرد آزما ہونے کی قوت ایک مشکل صورتحال کا مقابلہ کر کے واپس معمول کی حالت میں آنے کی صلاحیت ہے۔ تعلقات، کمیونٹیوں اور تنظیموں کے درمیان حفاظت، شفافیت اور تعاون کو فروغ دینا تناؤ کو کم کر سکتا ہے اور نبرد آزما ہونے کی قوت کو فروغ دے سکتا ہے۔

اگرچہ نبرد آزما ہونے کی قوت پیدا کرنا مقابلہ کرنے کی ایک مفید حکمت عملی ہے، لیکن یہ کسی بھی طرح سے نسل پرستی جیسے نظامی امور کا حل نہیں ہے، جو غیر سفید فام کمیونٹیوں کو نقصان اور صدمہ پہنچانا جاری رکھے ہوئے ہیں۔ یہ نظامی مسائل نظامی حل درکار کرتے ہیں۔ نظامی نسل پرستی اور نسلی عدم مساوات کے خلاف کمیونٹیاں بہت بڑی تعداد میں اکٹھی ہو رہی ہیں۔ ان لمحات میں ایک دوسرے کو تسلیم کرنا اور ان کا ساتھ دینا ہمیں مضبوطی اور زیادہ یکجہتی کے ساتھ ابھرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

اب جبکہ نیو یارک کے باشندے تندرست ہو رہے ہیں اور جاری عالمگیر وباء کا مقابلہ کر رہے ہیں، وہیں نبرد آزما ہونے کی قوت پیدا کرنے اور ایک دوسرے کا ساتھ دینے کے مواقع موجود ہیں۔

نبرد آزما ہونے کی قوت پیدا کرنے کے لیے تجاویز

یہ تسلیم کرنا کہ غم، نقصان اور افسردگی کے احساسات فطری ہیں، نبرد آزما ہونے کی قوت کو فروغ دے سکتا ہے: اپنے جذبات کو قبول کریں۔ اپنی رفتار اور اپنے طریقے سے تندرستی کی طرف بحالی کریں۔ اپنے ساتھ تحمل کا مظاہرہ کریں۔

معاون رابطے بنائیں: انسان سماجی مخلوق ہیں جو توثیق، تعلق اور تحفظ کے لیے دوسروں کی طرف دیکھتے ہیں۔ معاون تعلقات کے ذریعہ رابطے بنانے سے اس تحفظ اور کمیونٹی کے احساس کو فروغ ملتا ہے جو تندرستی میں معاونت کر سکتا ہے۔ دوستوں اور خاندان کے افراد سے پھر سے رابطہ قائم کرنا بھی معاونت کا ایک طاقتور ذریعہ ہو سکتا ہے۔

اپنی طاقتوں کو پہچانیں اور ان کا استعمال کریں: کمیونٹی کا بحران ذاتی طاقتوں اور خصوصیات (جیسے بہادری، مزاح اور ہمدردی) کی نشاندہی کرنے کے مواقع پیدا کر سکتے ہیں جو مشکلات کے نتیجے میں پیدا ہونے والے تناؤ سے نبرد آزما ہونے کے لیے استعمال ہو سکتے ہیں۔ اپنی صلاحیتوں کو سرگرمیوں کے ذریعے دوسروں کی مدد کے لیے استعمال کریں، جیسے نبرد آزما ہونے میں مدد کے لیے رضاکارانہ خدمات۔ رضاکارانہ طور پر کام کرنے کے مواقع کی تلاش کے لیے "Help Now NYC" (NYC ابھی مدد کریں) یا "NYC Service" (NYC خدمت) ملاحظہ کریں۔

ان چیزوں پر توجہ دیں جو آپ تبدیل کر سکتے ہیں: چیلنجوں کی نشاندہی کریں اور اس پر توجہ دیں کہ آپ کے اختیار میں کیا ہے۔ توجہ قائم رکھیں اور صحتمند سرگرمیوں میں مشغول ہوں۔ دوسروں کو شفقت اور دیکھ بھال کے ساتھ جواب دیں، اور تسلیم کریں کہ مختلف لوگ COVID-19 سے مختلف طرح سے متاثر ہوتے ہیں۔ احترام کریں؛ لوگوں سے پوچھیں اور انہیں بتائیں کہ آپ ان کے ایسے تجربات سننے کے لیے دستیاب ہیں جو آپ کے تجربات سے مختلف ہو سکتے ہیں۔

طنز و مزاح اور توجہ ہٹانا: طنز و مزاح نبرد آزما ہونے کی ایک طاقتور حکمت عملی ہو سکتی ہے، اور مزہ دینے والی سرگرمیوں میں شرکت کرنے کے مواقع تلاش کرنا ان منفی اور تکلیف دہ پیغامات کا اثر کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے جو آپ میڈیا میں دیکھتے اور سنتے ہیں۔ یہ تسلیم کریں کہ یہ دونوں ہی صدمے کے جواب میں اجتناب کی حکمت عملیاں بھی ہو سکتی ہیں۔ انہیں ایک غالب یا طویل المیعاد حکمت عملی کے طور پر استعمال کرنے سے ان

تکلیف دہ احساسات سے اجتناب کیا یا ان کو دبایا جا سکتا ہے جو ممکنہ طور پر نقصان دہ اور زیادہ تکلیف دہ طریقوں سے دوبارہ لوٹ سکتے ہیں۔

نسلی صدمے کے درد کو تسلیم کریں³: نسلی صدمے کے تجربات کو اکثر نظر انداز یا کم کیا جاتا ہے۔ نسل پرستی کے اپنے تجربات پر تبادلہ خیال کرنے کے مواقع پیدا کریں اور ایسے لوگوں سے مدد حاصل کریں جن پر آپ اعتماد کرتے ہیں۔ یہ باختیار بنانے والا اور شفا بخش ہوسکتا ہے۔ اپنے درد کو سنبھالنے میں مدد کے لیے آپ فعالیت کے ذریعے بھی اپنی آواز اٹھا سکتے ہیں۔

امید قائم کریں: سوچیں، منصوبہ بنائیں اور مثبت نتائج کے منتظر ہوں۔ اپنی کمیونٹی اور سماجی نیٹ ورک میں ان لوگوں کی طرف دیکھیں جو مدد کرنے والے ہیں، اور جان لیں کہ آپ کے پیچھے ایک کمیونٹی ہے، چاہے آپ انہیں نہیں دیکھتے۔ نسل پرستی اور نسلی عدم مساوات کے خلاف آواز اٹھانے کے لیے کمیونٹیاں بہت بڑی تعداد میں اکٹھی ہوئی ہیں۔ ان لمحات میں ایک دوسرے کو تسلیم کرنا اور ان کا ساتھ دینا ہمیں مضبوطی اور زیادہ یکجہتی کے ساتھ ابھرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

وسائل

- NYC Well کا عملہ 24/7 دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مفت مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت کے لیے 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کریں۔
- مختلف وسائل تک رسائی کے لیے NYC محکمہ صحت کا COVID-19 سے نبرد آزما ہونے اور جذباتی بہبود کا ویب پیج ملاحظہ کریں۔
- اضافی وسائل کے لیے جو مالی امداد، خوراک، نگہداشت صحت یا بیمے کی کوریج اور اس جیسے دیگر مسائل کا حل پیش کرتے ہیں، وسائل کی جامع گائیڈ دیکھیں۔
- COVID-19 کے بارے میں عمومی معلومات، بشمول اس کلنک کے ٹیکے کے خلاف تحفظ کیسے فراہم کیا جائے، کے لیے nyc.gov/health/coronavirus یا cdc.gov/covid19 ملاحظہ کریں۔
- صدمے سے آگاہی پر مبنی خدمت فراہم کرنے والے فراہم کنندگان اور تنظیموں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے "[New York State Trauma-Informed Network](http://www.nytraumainformed.com)" (نیو یارک اسٹیٹ ٹروما انفارمڈ نیٹ ورک) ملاحظہ کریں۔

7.27.20

صورت حال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔

³Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdron L, et al Racial Trauma Toolkit (جریگن ایم ایم، گرین سی ای، پیریز گالڈرون ایل، اور دیگر۔ نسلی صدمے کی ٹول کٹ۔) بوسٹن کالج۔ نسل اور ثقافت کے مطالعے اور فروغ کا انسٹی ٹیوٹ۔
https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html 2015 میں شائع کیا گیا۔
اخذ کردہ بتاریخ 27 جولائی، 2020۔