



اپنے آبائی ملک کو چھوڑنا: پناہ گزین بچوں اور والدین پر اثرات  
خاندان، رشتہ داروں، اساتذہ اور دیگر سماجی مددگار جماعتوں کے لئے معلوماتی کتابچہ

تحریر: میرے اندر سن اور جوہنا کیٹر  
عکاسی: وولف گانگ کیسلر

پروفیسر ڈاکٹر حنا کریسٹینزن  
فلپس یونیورسٹی ماربرگ  
بچوں اور نوجوانوں کا کلینکل نفسیات گروپ  
گلی گوتنبرگ 18، 35032، ماربرگ

## فرار: ممکنہ نتائج کیا ہیں

دنیا بھر میں ساٹھ ملین سے زیادہ افراد اپنے ملک سے فرار ہو رہے ہیں۔ وہ کئی وجوہات مثلاً جنگ، سیاسی ظلم، قدرتی آفات اور دوسری بہت سی وجوہات کی بنیاد پر اپنے ملک کو چھوڑ رہے ہیں۔ فرار سے پہلے فرار کے دوران یا بعد میں مہاجرین کا بہت سے ایسے خطرناک حالات سے سامنا ہو سکتا ہے جو ان پر بڑے اثرات چھوڑ سکتے ہیں۔ والدین اپنی پوری کوشش کرتے ہیں کہ وہ بچوں کی ہر ممکنہ حفاظت کر سکیں لیکن فرار کے دوران بعض اوقات وہ ایسا نہیں کر سکتے۔ اس لئے والدین کو ان حالات کیلئے الزام نہیں دیا جاسکتا۔

مہاجرین کو اکثر اوقات اپنے آبائی ملک میں پریشان کن حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور اکثر وہ ان وجوہات کی بنا پر اپنے ملک کو چھوڑ دیتے ہیں۔ محفوظ مقامات پر پہنچنے سے پہلے بھی مہاجرین کو تکلیف دہ حالات سے گزرنا پڑ سکتا ہے۔ ان یادوں کو بھلانا مشکل ہوتا ہے اور یہ یادیں ذہنی دباؤ کی وجہ بن سکتی ہیں۔

مہاجرین جب محفوظ مقامات تک پہنچ جاتے ہیں تو بھی دوسرے ممالک میں ان کو بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ نئے ممالک میں رہنے کی عادت ڈالنے کے لئے بہت سی نئی چیزیں سیکھنی پڑتی ہیں کیونکہ وہاں بہت سی چیزیں آبائی ملک سے مختلف ہوتی ہیں۔ مہاجرین کو نئی زبان، نئی ثقافت کے ساتھ ساتھ نئی اقدار بھی سیکھنی پڑتی ہیں۔



تمام مشکلات جو ایک سفر سے پہلے دوران یا بعد میں پیش آسکتی ہیں وہ لمبے عرصہ تک ذہنی دباؤ کا باعث بن سکتی ہیں۔ یہ عام بات ہے اور بہت سے لوگوں کے ساتھ ایسا ہوتا ہے۔ تاہم ہر انسان اپنے خوشگوار اور دباؤ والے حالات میں مختلف طریقے سے رد عمل کرتا ہے۔ کچھ لوگوں کو کسی مدد کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کچھ لوگوں کو تھوڑی سی مدد یا مشورے کی ضرورت ہوتی ہے اور کچھ لوگوں کو طویل عرصے تک مدد اور مشورے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسا کہ ایک طریقہ روز مرہ کے مسائل سے نپٹنے کے لئے ماہر نفسیات سے تھراپی ہے۔

## اس طرح کے فرار کی کہانی کس طرح کی ہوتی ہے

یہ کریم ہے۔ اسکی عمر نو سال ہے اور یہ افغانستان سے آیا ہے۔ تین سال پہلے یہ اپنے والدین اور اپنی چھوٹی بہن سونا کے ساتھ وہاں صوبہ فریاب کے ایک گاؤں میں رہتا تھا وہ ایک اچھا بچہ تھا اور اس کو دوسرے بچوں کے ساتھ فٹ بال کھیلنے کا شوق تھا۔

## فرار سے پہلے



ایک دن کا واقعہ ہے کہ کریم نے دیکھا کہ طالبان اس کے والد کو ڈرا دھمکا رہے تھے اور مار رہے تھے۔ کریم بہت خوفزدہ ہو اور اپنے والد کے بارے میں پریشان بھی۔ جب اچانک طالبان نے رات کے وقت ان کے گاؤں پر حملہ کیا تو وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ فرار ہو گیا۔

## فرار کے دوران

کریم اور اس کے گھروالوں کے پاس کپڑے پیسے یا سامان لینے کا وقت نہیں تھا۔ وہ صرف ایک جوڑے کے ساتھ فرار ہوئے۔ وہ اپنے ملک کو جلد از جلد چھوڑنا چاہتے تھے عام طور پر وہ رات کے وقت سفر کرتے کیوں کہ رات کو چھپنا آسان ہوتا تھا۔ انہوں نے اپنا سفر پیدل اور کار کے ذریعے جاری رکھا اور وہ ایران ترک بارڈر پر پہنچ گئے۔ ان کے پاس کھانے اور پینے کے لئے کچھ نہیں تھا۔ کریم ہمیشہ بھوکا پیاسا محسوس کرتا۔ بعض اوقات وہ دوسرے لوگوں سے ملنے جو ان کو کچھ کھانے اور پینے کے لئے دے دیتے تھے۔ لیکن اکثر اوقات انہیں بھوکا اور پیاسا رہنا پڑتا تھا۔ ترکی میں ان لوگوں نے استنبول تک چھپ کر ایک ٹرک میں سفر کیا اور وہاں ایک سال تک رہے۔ ان کو ایک چھوٹے سے کمرے میں رہنا پڑتا اور سب کو کمرے کا کرایہ ادا کرنے کے لئے کام کرنا پڑتا۔ کریم سارا دن جوتوں کی فیکٹری میں



کام کرتا جیسا کہ دوسرے بچے کرتے تھے۔ اور رات کو اس خوف کی وجہ سے سو نہیں پاتا کہ کوئی انہیں ڈھونڈ لے گا۔



ایک سال کے بعد ان لوگوں نے اتنے پیسے جمع کر لئے کہ وہ انسانی سمگلروں کے ذریعے بحیرہ روم کو پار کر کے یونان جا سکیں۔ وہ سب بیس لوگوں کے ایک گروپ میں ایک ربرٹی چھوٹی سی کشتی میں سوار تھے جب ایک سمندری طوفان کی وجہ سے کچھ لوگ کشتی سے سمندر میں گر کر ڈوب گئے مگر کریم اور اس کے گھر والے یونان پہنچ گئے۔ یونان میں انہوں نے کئی ماہ ایک سڑک پر گزارے اور وہ لوگوں سے مانگ کر کھانا کھاتے تھے۔ دو سال کی مسلسل تگ و دو کے بعد وہ انسانی سمگلروں کے ذریعے جرمنی پہنچ گئے۔

## فرار کے بعد

آج کریم دوسری کلاس میں ہے وہ جرمن زبان، سرد موسم اور کلچر کا عادی ہو رہا ہے مگر ابھی بھی اسے اپنے اساتذہ اور ہم جماعت کو سمجھنے میں مسئلہ پیش آتا ہے۔ گھر پر وہ اچھی طرح سو نہیں سکتا۔ پڑھائی اس کے لئے مشکل ہے۔ وہ اپنی توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ کبھی وہ بہت ادا اس ہو جاتا ہے اور اکیلا رہنا چاہتا ہے لیکن وہ خوش ہے کہ وہ افغانستان کی طرح اپنے دوستوں کے ساتھ فٹ بال کھیل سکتا ہے۔

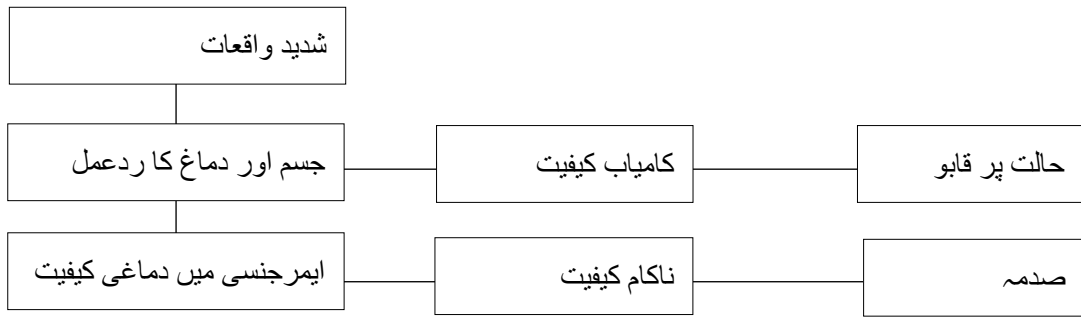
## صدمہ کیا ہوتا ہے

صدمہ ماضی کا ایسا خوفناک واقعہ ہوتا ہے جس کے اثرات حال اور مستقبل میں ہو سکتے ہیں۔ اس کو گہری نفسیاتی چوٹ کے ساتھ تشبیہ دی جاسکتی ہے جس کی نفسیاتی اور جسمانی علامات ہوں (لیٹل شفر اور، 2013)



بعض اوقات انسان ایسے تلخ واقعات اور تجربات سے گزرتا ہے کہ وہ اسے وقتی یا طویل عرصے تک نہ صرف شدید ذہنی کرب میں مبتلا کر دیتے ہیں بلکہ اس میں چند نفسیاتی اور جسمانی علامات بھی ظاہر ہونے لگ جاتی ہیں۔ عام طور پر انسان کے ارد گرد ہونے والے غیر معمولی، اچانک اور توقع کے برعکس پیش آنے والے واقعات اسے بے بس اور غیر محفوظ ہونے کا احساس دلا کر صدمے سے دوچار کر سکتے ہیں۔ کسی ذاتی تلخ تجربے، گرد و نواح میں ہونے والے حادثات اور آفات کو سن کر، یاد دیکھ کر انسان ذہنی صدمے کا شکار ہو سکتا ہے۔ ایسے واقعات کے تصورات اور یادیں جب بار بار ذہن سے ٹکراتی ہیں تو انسان بے بس محسوس کرتا ہے اور ان پر قابو پانا اس کے لئے مشکل ہو جاتا ہے۔

یہ واقعات نارمل طریقے سے انسانی یادداشت کا حصہ نہیں بنتے اس لئے ان کا خوف ان واقعات کے طویل عرصہ گزر جانے کے بعد بھی برقرار رہتا ہے۔ اس کیفیت میں انسان کے لئے نارمل زندگی گزارنا مشکل ہو سکتا ہے۔ یہ کسی بھی صدمہ کے بعد نارمل رد عمل ہے۔ ایسے افراد جو اس صدمہ سے گزرتے ہیں ان افراد کو صدمہ میں مبتلا افراد کہا جاتا ہے۔



### ذہنی صدمے اور زخم / جسمانی تکلیف میں فرق

آپ آسانی کے ساتھ صدمے کا زخم / جسمانی تکلیف کے ساتھ موازنہ کر سکتے ہیں۔

زخم	صدمہ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر آپ سے اپنا ہاتھ کٹ گیا ہے تو زخم سے خون بہہ رہا ہے اور تکلیف میں ہیں۔</li> <li>• پھر آپ کو زخم کا خیال رکھنا پڑے گا۔ اس کو صاف کرنا پڑے گا اور پٹی کرنی پڑے گی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر آپ کسی صدمہ سے گزر رہے ہیں تو آپ کو تشویش اور خوف کا شکار ہیں اور ذہنی طور پر تکلیف میں ہیں۔</li> <li>• معمولات زندگی کی وجہ سے وقتی طور پر انسان کا دھیان صدمے کے اثرات سے ہٹ جاتا ہے۔ لیکن کسی بھی تکلیف دہ سوچ، اکیلی پن یا فراغت میں سوچیں پھر سے تنگ کرنے لگتی ہیں۔</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• زخم ٹھیک ہونے میں وقت لیتا ہے۔ زخم کے دوران پٹی اور آرام مددگار ثابت ہوتے ہیں۔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صدمہ بھی ٹھیک ہونے میں وقت لیتا ہے</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بعض اوقات زخم کو کھول کر صاف کرنا زخم کے لئے اچھا ہوتا ہے مگر یہ عمل تکلیف دہ ہوتا ہے۔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صدمہ بعض اوقات وقت کے ساتھ ٹھیک نہیں ہوتا۔ آپ کو اس کے بار میں بات کرنی پڑتی ہے جو کہ آپ کو</li> </ul>

دوبارہ اس خوف والی کیفیت سے دوچار کرتا ہے اور یہ عمل تکلیف دہ ہوتا ہے۔

- معاشرتی تعلقات مددگار ثابت ہوتے ہیں جب آپ خوف زدہ ہوتے ہیں تو دوسروں سے بات کر کے اپنی ذہنی کیفیت سے نکل سکتے ہیں۔
- معاشرتی تعلقات سے آپ اچھا محسوس کرتے ہیں جب کوئی آپ کا خیال رکھتا ہے تو یہ مددگار ہوتا ہے۔
- اگر صدمے سے فرد باہر نکل آئے تو بھی اثرات باقی رہتے ہیں آپ اس بارے میں دوبارہ سوچتے ہیں اور پھر درد محسوس کرتے ہیں۔
- اگر زخم پورا ٹھیک ہو جائے تو نشان باقی رہ جاتا ہے

صدمہ کے نتیجے میں پیدا ہونے والی سب سے عام بیماری کا نام پوسٹ ٹراویٹک سٹریس ڈس آرڈر ہے۔ یہ صدمہ کے نتیجے میں پیدا ہونے والی مسلسل اور تاخیری رد عمل کا نام ہے۔

پوسٹ ٹراویٹک سٹریس ڈس آرڈر کی علامات

جو لوگ صدمہ کا شکار ہوتے ہیں وہ مختلف رد عمل ظاہر کرتے ہیں کیونکہ دماغ ان تجربات کو جو صدمہ کے دوران پیدا ہوتے ہیں تھیک طریقے سے پراسس کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ ایسی ہنگامی حالت افراد کی یادداشت پر برا اثر ڈالتی ہے اور وہ ٹھیک ٹھیک واقعات کو یاد نہیں کر سکتے کہ کیا واقعہ پیش آیا ہے۔ بھولنے کے اس عمل کو ڈیمینشیا کہتے ہیں۔ یہ عمل انسان کو اس تکلیف دہ واقعہ سے بار بار گزرنے سے روکتا ہے۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ دوسرے واقعات کی تصاویر اور یادیں فرد کو صدمہ کے تجربات سے دوبارہ دوچار کر دیں اور فرد محسوس کرے کہ صدمہ والا واقعہ دوبارہ ہوا ہے۔ اس طرح کی یادیں خوابوں کی صورت میں یا نفسیاتی رد عمل کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔ مزید یہ کہ صدمہ سے دوچار لوگ ہر اس چیز سے فرار حاصل کرتے ہیں جو کہ ان کو اس تجربہ یا انکی یادوں سے دوبارہ گزارے۔ خود کو تکلیف دہ صورتحال سے بچانے کے لئے وہ لوگ ہمیشہ چوکنے رہتے ہیں لیکن اس کے ساتھ مندرجہ ذیل علامات بھی ہوتی ہیں۔

- نیند کے مسائل
- بے چینی
- غصہ
- جھنجھلاہٹ
- ذہنی پریشانی
- توجہ کے مسائل

خلاصہ۔ پوسٹ ٹراویٹک سٹریس ڈس آرڈر کی علامات

- جذباتی علامات
- فرار
- دوبارہ تجربہ
- جسمانی علامات

## بچوں اور بالغ افراد میں پوسٹ ٹرایمک سٹریس ڈس آرڈر

فرار اختیار کرنے کی صورت میں بچے اور نابالغ افراد عام طور پر انہی علامات سے دوچار ہوتے ہیں جن کا بالغ افراد کو سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لیکن کچھ ایسی چیزیں ہوتی ہیں جن میں وہ بالغ افراد سے مختلف ہوتے ہیں۔

### سکول میں

سکول میں صدمہ کے شکار بچے اکثر اوقات اساتذہ پر دھیان دینے اور توجہ مرکوز کرنے میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ ان کی یادیں ان کو بے چین اور خوفزدہ بنا دیتی ہیں اس وجہ سے صدمہ / حادثے کے شکار بچے کم نمبر حاصل کرتے ہیں۔

### نشوونما

ایسے بچوں کی نشوونما میں بھی تبدیلی ہوتی ہے کیونکہ ان کی عمر کے مطابق یہ تجربات کافی مشکل ہوتے ہیں۔ بعض اوقات وہ اپنی عمر سے چھوٹے بچوں کی طرح دکھتے ہیں اور بعض اوقات یہ تجربات ان کو بالغ افراد کی طرح عمل کرنے پر مجبور کر دیتے ہیں۔

### کھیل کی سرگرمیاں

اکثر اوقات یہ دیکھا گیا ہے کہ بچے اپنے تجربات کی بناء پر کھیلوں سے مطابقت حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور جنگ کی گیمز کھیلتے ہیں یا خوفناک مناظر کی تصاویر بناتے ہیں۔

### الگ تھلگ رہنا

یہ بھی ممکن ہے کہ بچے عام طور پر خوش نظر آئیں اگرچہ انہوں نے بہت سے برے تجربات کا سامنا کیا ہوتا ہے۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ وہ صدمہ والی یادوں کو دبا دیتے ہیں مگر جب اچانک یہ یادیں ظاہر ہوتی ہیں تو صورت حال کافی مشکل ہو سکتی ہے۔

### مستقبل

بالغ افراد میں صدمہ کی صورت حال سے دوچار ہونے کے بعد اپنے مستقبل کے بارے میں منفی نظریات دیکھے گئے ہیں۔ عام طور پر وہ مایوس ہوتے ہیں اور اپنے مستقبل کے بارے میں کوئی منصوبہ بناتے وقت بے چینی کا شکار ہوتے ہیں۔ صدمہ کے بعد یہ تمام رد عمل نارمل ہیں۔ بہت سے بچے اور نابالغ افراد ایسا ہی محسوس کرتے ہیں۔

### یہ علامات کب ظاہر ہوتی ہیں؟

ایسا شخص جو اس طرح کے صدمہ سے دوچار ہو اس کا دماغ صدمہ کو قبول کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ دماغ صدمہ کے متعلق انفرادی یادوں کو کنفیوڈ کر دیتا ہے۔ اور وہ یادوں، محسوسات اور سوچوں کے ایسے اجزاء کو ملا دیتا ہے جو درحقیقت ایک دوسرے کا حصہ نہیں ہوتے۔ اسی وجہ سے بہت سی دوسری چیزوں جو کہ صدمہ کے دوران موجود ہوتی ہیں (آوازیں، خوشبوئیں، جسمانی حالات، مثلاً بھوک پیاس وغیرہ) ان کو منفی محسوسات کے ساتھ جیسا کہ تشویش اور پریشانی کے ساتھ جوڑ لیا جاتا ہے۔ فرد ایسا محسوس کرتا ہے کہ وہ دوبارہ صدمہ والی صورت حال سے دوچار ہے اور انکا حقیقت سے تعلق ختم ہو جاتا ہے۔

## یادیں ایک الماری کے طور پر

عام طور پر دماغ یادوں کو بہت ترتیب کے ساتھ محفوظ کرتا ہے۔ اس کو ہم ایک ایسی الماری سے تشبیہ دے سکتے ہیں جس میں پرانی



چیزیں اوپر کے حصے میں اور نئی نیچے کے حصے میں ترتیب سے پڑی ہیں اور جب الماری کھولی جاتی ہے تو ہم مرضی سے کچھ چیزیں لے کر آسانی سے الماری بند کر سکتے ہیں۔ ایسے افراد کو جو کہ پوسٹ ٹرایٹک سٹریس ڈس آرڈر کا شکار ہوتے ہیں ان کے دماغ میں یادیں ترتیب سے نہیں ہوتیں انکا دماغ یادوں کو بغیر کسی ترتیب کے رکھتا ہے اس لئے جب ہم اس کو ایک بے ترتیب الماری کی طرح کھولتے ہیں تو سب کچھ باہر گر جاتا ہے اور الماری کو دوبارہ بند کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ یادوں کو صحیح ترتیب سے سٹور کیا جائے تاکہ جب الماری کی طرح ان کو کھولا جائے تو بعد میں آرام سے بند کیا جاسکتے۔



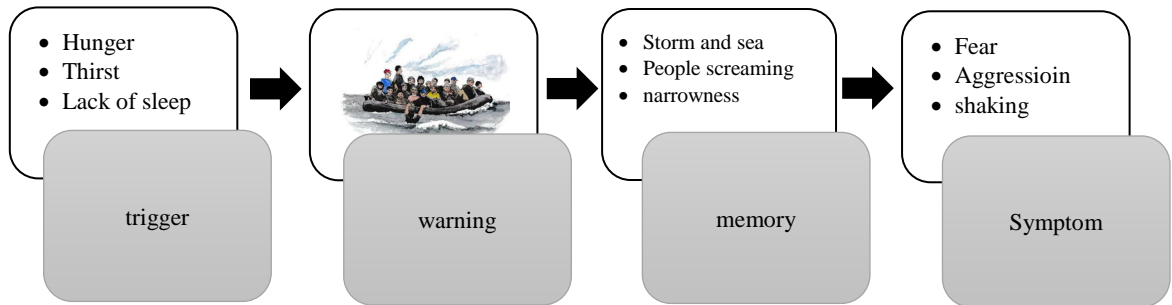
صدمہ کے شکار بچے کا رویہ اور کردار کیسا نظر آتا ہے

کریم اپنی کلاس کے ساتھ چڑیا گھر گھومنے جاتا ہے بد قسمتی سے وہ یہ بھول جاتا ہے کہ وہ لیٹ ہو جائے

گا اس لئے وہ اپنے ساتھ صرف تھوڑا سا پانی اور ایک روٹی کا ٹکڑا لیتا ہے۔ دوپہر تک اس کا پانی اور کھانا ختم ہو چکا ہوتا ہے۔ وہ بھوکا اور پیاسا ہوتا ہے۔ اس کا دوست تھامس مذاق میں اس کو ڈراتا ہے۔ کریم بہت عجیب رویہ ظاہر کرتا ہے اور کانپنا اور چلانا شروع کر دیتا ہے اور تھامس کو مارنے کی کوشش کرتا ہے جس کی وجہ سے اس کی اپنے استاد کے ساتھ مسائل ہو جاتے ہیں۔

کریم کے ساتھ کیا ہو چکا ہے

کریم فرار کے دوران بہت برے تجربات سے گزرا اور ہمیشہ اس خوف میں رہا کہ طالبان اس کو اور اس کی فیملی کو تلاش کر لیں گے۔ اس وقت کریم اور اس کے گھر والوں کے پاس کھانے پینے کی اشیاء بہت کم ہوتی تھیں اور انہیں اکثر بھوکا اور پیاسا رہنا پڑتا۔ کریم کے لئے بھوک اور پیاسا ایسی صورت حال بن گئی تھی جس میں اسکا دماغ اس کو وارننگ دیتا ہے کہ وہ دوبارہ خطرے کا شکار ہے۔ اس وارننگ کی وجہ سے کریم کا دماغ پرانی صورت حال کو محسوس کرتے ہوئے خوف اور غصے سے اظہار کرتا ہے۔



## صدے یا حادثے کے محرکات

فرار کے دوران بہت سے لوگوں کو بھوک اور بے خوابی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کیوں کہ ان کو ہر وقت چوکنا اور ہوشیار رہنا پڑتا ہے۔ ایسا ہی کریم اور اس کے خاندان کے ساتھ فرار کے دوران ہوا۔ ایسے تمام افراد جو کہ فرار کی وجہ سے صدے کا شکار ہوتے ہیں ان کے لئے بھوک، پیاس اور بے خوابی پوسٹ ٹرائینک سٹریس ڈس آرڈر علامات کو ٹرگر کرتے ہیں۔



اور جب لوگ بھوک پیاس اور بے خوابی کے تجربے سے بار بار گزرتے ہیں یہ ان کے لئے بہت دباؤ کا باعث بنتا ہے۔ لیکن ہر فرد کے لئے یہ ٹرگرز مختلف ہو سکتے ہیں اور اس کا انحصار ان تجربات پر ہوتا ہے جو ان کو صدمہ کی کیفیت کے دوران ہوتے ہیں۔

ایسی صورت میں کیا عمل درآمد کیا جاسکتا ہے

پوسٹ ٹرائینک سٹریس ڈس آرڈر کے شکار لوگوں کو مدد حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ جرمنی میں جو لوگ بچوں اور نابالغ افراد کی ایسی مدد کر سکتے ہیں انہیں بچوں اور نابالغوں کا سائیکو تھراپسٹ کہا جاتا ہے۔ صدمہ میں تھیراپی کے ذریعے علاج کے طریقے بہت کامیاب ہوتے ہیں۔ تحقیق نے بتایا ہے کہ یہ طریقہ علاج علامات کو ٹھیک کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ بعض اوقات ایسے علاج کلچر کی وجہ سے کچھ مختلف بھی ہوتے ہیں مگر پھر بھی فائدہ مند ہوتے ہیں۔

اگر آپ کا بچہ سائیکو تھراپی سے مدد چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل پتہ پر رابطہ کر سکتے ہیں۔  
بچوں اور نابالغ افراد کے لئے

### بچوں اور نوجوانوں کا نفسیاتی ایسولنس گروپ

ڈیپارٹمنٹ آف سائیکالوجی

فلپس یونیورسٹی ماربرگ

گلی فرینک فرٹ 35، 35037، ماربرگ

آپ ہمیں تیسری منزل پر پائیں گے (شپارکاسے بنک کے اوپر)

Phone (secretariat): +49 6421 28 25096

Fax: +49 6421 166 72 96

Email: kiju04@staff.uni-marburg.de

بالغ افراد کے لئے

### نفسیاتی ایسولنس گروپ

ڈیپارٹمنٹ آف سائیکالوجی

فلپس یونیورسٹی ماربرگ

گلی گنتبرگ، 18، 35032، ماربرگ

آپ ہمیں تیسری منزل پر پائیں گے۔ وہاں تک جانے کے لفٹ کا استعمال کریں۔

Phone (secretariat): 06421 - 282 - 3657

Fax: 06421- 282 - 8904

Email: pam@uni-marburg.de



## معمولی مدد کی ضرورت

ایک فرد کے لئے اس کی بیماری یا تناؤ کے محرکات کو جاننا ضروری ہے قطع نظر اس کے کہ اسے پوری طرح پوسٹ ٹرایٹک اسٹریس ڈس آرڈر ہو۔

جب بچہ فرار کے دوران صدمہ کا شکار ہوتے ہیں تو یہ کافی مددگار ہوتا ہے کہ ان کو صحیح سے کھانے پینے اور سونے کا موقع ملے۔ ان بنیادی ضرورتوں کے پورا کرنے سے بچوں کو احساس تحفظ دی جاسکتا ہے تاکہ پوسٹ ٹرایٹک اسٹریس ڈس آرڈر کی علامات آسانی سے نہ ظاہر ہوں

## نصیحت



اس بات کا مکمل خیال رکھیں کہ آپ کے بچے نے ناشتے میں ٹھیک طریقے سے کھایا یا پیا ہے۔

- اپنے بچے کو سکول کے لئے کھانا اور پانی دیں۔
- آپ کے بچے کو اپنی نیند پوری کرنے چاہئے اور اسکول پر سکون حالت میں جانا چاہئے۔ نیند کی خرابی کی صورت میں نیچے دیئے گئے اصول کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔
- آپ کی محبت اور شفقت کے ملنے سے بچہ زیادہ محفوظ محسوس کر سکتا ہے۔
- ذہنی طور پر پریشان مہاجرین اکثر کلاس میں اپنے ساتھیوں اور اساتذہ کے لئے پریشانی کا باعث ہو سکتے ہیں۔ اساتذہ کو چاہئے کہ وہ واضح اصول بنائیں تاکہ بچے محفوظ محسوس کر سکیں۔

کھانا

پینا

سونا

## نیند کے حفظانی اصول



- بہت سے ایسے طریقے ہیں جن سے بچوں میں سونے کی عادات میں بہتری پیدا کی جاسکتی ہے۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ بچے کے سونے اور جاگنے کا ایک وقت مقرر ہونا چاہئے۔ تازہ ہوا اور صبح کے کام میں باقاعدگی بھی نیند کو بہتر بناتی ہے۔
  - سوتے وقت بچوں کو کہانیاں اور میوزک سنانے سے بھی نیند میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ اگر آپ کے بچے کو نیند نہیں بھی آرہی تو اس کے ساتھ مت کھیلیں کیوں کہ رات کا وقت صرف آرام کے لئے ہونا چاہئے۔
  - بچوں کو صبح کے وقت بستر پر نہ جانے دیں تاکہ انہیں اس بات کا پتہ ہو کہ بستر سونے کے لئے ہے اور بستر اور نیند کا تعلق قائم ہو۔

## Literature

Liedle, A., Schafer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Stuttgart: Schattauer.

Steinhausen, H. (2010). Belastungs- and Anpassungsstörungen. In Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen (S. 233-243). Munchen: Elsevier.

Eberle-Sejari, R., Nocon, A., & Rosner, R. (2015). Zur Wirksamkeit von psychotherapeutischen Interventionen bei jungen Flüchtlingen und Binnenvertriebenen mit posttraumatischen Symptomen. Ein systematischer Review. *Kindheit und Entwicklung*, 24, 156-169.

Anders, M. & Chistansen, H. (In press). Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge. Eine systematische Übersicht über psychologische Interventionen. *Kindheit und Entwicklung*.