

اپنا خیال رکھنا

آپ کیسا محسوس کر سکتی/سکتے ہیں

اگر آپ جنسی تشدد/جنسی زیادتی/شناسا پارٹنر تشدد کا سامنا کر چکی/چکے ہیں، تو آپ اپنے جذباتی ردعمل پر حیرت زدہ ہو سکتی/سکتے ہیں۔ آپ میں شاید کئی طرح کے جذبات موجود ہو سکتے ہیں یا اس بات پر حیرت میں ہو سکتی/سکتے ہیں کہ آپ کس قدر پرسکون محسوس کر رہی ہیں۔ کچھ بھی محسوس کرنے کا کوئی صحیح یا غلط طریقہ نہیں ہے۔ آپ جیسے بھی جذبات کا سامنا کر رہی/رہے ہیں آپ کے لئے وہی درست ہیں۔

شاید آپ ایسا محسوس کریں کہ آپ کے ساتھ جو بھی پیش آیا اس میں آپ ہی کی غلطی ہے۔ براہ کرم جان لیں کہ ایسی بات نہیں ہے، اس واقعے میں آپ کا کوئی قصور نہیں ہے۔ آپ نے یہ سب نہیں کروایا ہے نہ ہی آپ اس کی/کے مستحق تھی/تھے۔

واضح انداز میں یہ سوچنا مشکل ہے کہ آپ کو کب صدمہ پہنچا تھا۔ آپ شاید خود کو ایسے کام کرتے ہوئے پائیں جن کی آپ خود سے توقع نہ رکھتی ہوں گی۔ یہ ایک الجھن والا اور جذبات سے مغلوب کر دینے والا وقت ہو سکتا ہے۔ زیادتی ہو جانے کے بعد خود کو سنبھالنے میں کافی وقت اور توانائی چاہیئے ہوتی ہے؛ آپ فوری طور پر کچھ اچھا محسوس نہیں کر سکتی ہیں۔ خود تحمل سے کام لیں اور خود کو یہ سمجھنے کی مہلت دیں کہ اس واقعے نے آپ کو کیسے متاثر کیا ہے۔

آپ خود اپنے آپ کو بہت سے جسمانی اور جذباتی ردعمل کا سامنا کرتے ہوئے پا سکتی ہیں، جن میں یہ شامل ہیں:

- کہیں کھو جانے، تنہا ہونے یا منقطع ہونے کا احساس
- ایسا محسوس کرنا کہ کوئی اس بات کو نہیں سمجھتا کہ آپ کس چیز کا سامنا کر چکی ہیں یا موجودہ طور پر سامنا کر رہی ہیں
- الجھاؤ محسوس کرنا یا واضح انداز میں سوچنے سمجھنے سے قاصر ہونا
- کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی اور/یا متلی ہونا
- تھکن جو اچانک یا کبھی کبھار ہو سکتی ہے
- آپ کی سونے کی عادات و اطوار میں تبدیلیاں
- سر کا درد اور تناؤ
- اداسی اور رائیگاں ہونے کا احساس
- سوچوں اور/یا بازگشت کی شکل میں اسی تجربے کو دوبارہ محسوس کرنا
- آپ قربت کے بارے میں جس طریقے سے محسوس کرتی ہیں اس میں تبدیلی
- جب کسی کے قریب ہو یا کوئی چھوئے تو بے سکونی کا احساس
- دوسروں پر بھروسہ کرنے کی صلاحیت سے عاری ہونا
- خوف کا احساس، جیسا کہ اکیلے ہونے کا خوف یا رات کو باہر جاتے ہوئے خوف
- گھبراہٹ یا اضطراب کا احساس
- خود اعتمادی کی کمی کا احساس

یہ سمجھنا اہم ہے کہ آپ جو جذبات محسوس کر رہی ہیں وہ سنبھالنے کے عمل کا حصہ ہیں۔ یہ ردعمل آپ کو یہ بات سمجھنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ اس تجربے نے آپ کو کیسے متاثر کیا ہے۔ ان ردعمل کو سمجھنے میں کچھ وقت لگانا، سنبھالنے کے عمل کا اہم حصہ ہے۔ یہ بہت اہم بات ہے کہ اپنا خیال رکھا جائے، معاونت طلب کی جائے، اور اس معلومات کو پڑھنے کے بعد بھی اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں تو ان کے جوابات حاصل کیے جائیں۔ متعدد زبانوں میں پیش کردہ بحران کی 24 گھنٹے معاونت کی لائنز بھی موجود ہیں جہاں اگر آپ کو فوراً یا بعد از اوقات کار معاونت درکار ہو تو آپ کال کر سکتی ہیں۔

اپنا خیال رکھنا

پولیس کو اطلاع دینا

کچھ لوگ فوراً جان لیتے ہیں کہ وہ پولیس کو اطلاع دینا چاہتے ہیں یا نہیں۔ کچھ سمجھ نہیں پاتے کہ وہ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ یہ اہم فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کو شاید اضافی معلومات درکار ہوں گی۔ خود کے تیار ہونے سے پہلے قانونی معاملات کے بارے میں فیصلہ کرنے کے لئے کسی کو خود پر دباؤ ڈالنے کی اجازت مت دیں۔ آپ کو خود اتنا وقت لینا چاہیئے کہ اپنے لئے درست فیصلہ کر سکیں۔

جنسی زیادتی / گھریلو تشدد کے معالجاتی مرکز میں، آپ کو یہ اختیار حاصل ہے کہ فارینزک شہادت کو ایک سال کے لئے جمع کروا دیں (اگر آپ جنسی زیادتی کی شہادت کی کٹ مکمل کرنا چاہتی ہیں)۔ یہ اس لئے تاکہ آپ کو یہ فیصلہ کرنے کے لئے درکار وقت مل سکے۔ اگر آپ فیصلہ کرتی ہیں کہ شہادت کی کٹ پولیس کو دکھا دی جائے، تو ایسی نرسیں موجود ہیں جو اس کام میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔ یاد رکھیں کہ، آپ کی رضامندی کے بغیر کچھ نہیں ہو گا؛ فیصلے آپ نے کرنے ہیں۔

اپنا خیال رکھنا

مشکل وقتوں سے گزرنے کے طریقے

گہری سانسیں لینا

- آرام دہ انداز میں بیٹھنا یا کھڑا ہونا
- (ناک کے ذریعے آہستگی سے سانس اندر کھینچنا (اور پیٹ کو باہر پھلانا
- چند سیکنڈز کے لیے روکنا
- آہستگی سے سانس کو باہر نکالنا
- متعدد مرتبہ دہرانا
- اپنی توجہ کو سانس لینے سے پرسکون ہونے پر منتقل کرنے کی کوشش کریں

مراقبہ کرنا

- آرام دہ انداز میں بیٹھیں
- انتشار پیدا کرنے والی اشیاء کم کر دیں
- کسی ایک لفظ، سوچ یا عکس پر ذہنی طور پر توجہ مرکوز کریں
- گہری سانسیں لیں
- اگر آپ کو بے جا مداخلت کرنے والی یا خوفناک سوچیں آتی محسوس ہوں، تو انہیں ختم ہو جانے دیں

ذہنی تصور قائم کرنا

- کسی حقیقی یا تخیلاتی، پرسکون ماحول کا تصور کریں
- اپنے آپ کو اس ماحول میں تصور کریں
- تصوراتی تفصیلات کو دیکھیں
- مخصوص خوشبوؤں، آوازوں، احساسات، محسوسات پر توجہ دیں
- آپ اس ماحول میں جو سکون محسوس کریں اس پر توجہ مرکوز رکھیں

اپنا خیال رکھنا

بازگشت، شدید اضطراب اور / یا دہشت کو منظم کرنے میں مدد کی حکمت عملیاں

مندرجہ ذیل تجاویز کو ”گراؤنڈنگ تکنیکوں“ کا نام دیا جاتا ہے:

1. کوئی پرسکون اور خاموش جگہ تلاش کریں
 2. اپنے ناک سے گہری سانس لیں۔ ایسا کرنے سے آپ کے پھیپھڑوں میں ہوا کی فراہمی بڑھے گی اور آپ کے دل کی دھڑکن کی رفتار اور دہشت کے ردعمل کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ اپنے منہ کے ذریعے سانس خارج کریں۔
 3. اپنے ردعمل کو قابو کرنے یا ان پر مزاحمت کرنے کی کوشش نہ کریں۔ خود کو یہ یاد دہانی کرواتے ہوئے کہ دہشت زدہ ہونا خطرناک بات نہیں ہے اور یہ احساس گزر جائے گا، اس کو تسلیم کر لیں اور گزر جانے دیں۔
 4. اگر آپ کے لئے آرام دہ ہو تو، کسی پر بھروسہ کریں، انہیں بتائیں کہ آپ کیسا محسوس کرتی ہیں۔
 5. گھومیں پھریں یا کسی عملی سرگرمی میں مصروف ہو جائیں۔
 6. اپنے اطراف کی سادہ چیزوں پر توجہ مرکوز کریں۔ کچھ لوگوں کو ایک سلسلہ وار عمل سے گزرنا مددگار معلوم ہوتا ہے جہاں وہ ایسی پانچ چیزوں کی شناخت کر سکتے ہیں جو وہ دیکھ سکتے ہوں، پانچ چیزیں جو وہ سن سکتے ہوں، پانچ چیزیں جنہیں وہ سونگھ سکتے ہوں، اور اس عمل سے تب تک گزرتے رہتے ہیں جب تک کہ دہشت زائل نہ ہو جائے۔
 7. اپنے اطراف کی ٹھوس اشیا اور فرش کو چھوئیں۔ یہ اقدامات آپ کو کسی حد تک حال سے مربوط رہنے میں مدد دیں گے۔ مثال کے طور پر، فرش پر اپنے قدم جمائیں، خود کو موجودہ وقت اور تاریخ کی یاد دہانی کرائیں۔ آہستگی سے اور باقاعدگی سے اپنی ناک سے سانس لیں تاکہ ممکنہ بائیروینٹیلیشن (زور سے سانس لینے) کو کم کیا جائے۔
 8. آہستگی سے سانس لینے کے ساتھ مثبت خود کلامی کریں۔
 9. ”خود سے پوچھیں، ”میں اس وقت اپنے لئے سب سے زیادہ معاون کیا کام کر سکتا/ سکتی ہوں؟“
- جب آپ کو گھبراہٹ، اضطراب، یا پریشانی کا سامنا ہو تو مختلف حکمت عملیاں آزمائیں۔ وقت کے ساتھ، آپ ایسی حکمت عملیاں سیکھ لیں جو آپ کے لئے بہترین انداز میں کارآمد ہوں۔

اپنا خیال رکھنا

اپنی نیند کو کیسے بہتر بنایا جائے

ذیل میں کچھ ایسی تجاویز ہیں جو اپنی نیند کو بہتر بنانے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

1. دن کے دوران، ترجیحاً رات کے کھانے سے پہلے دن ڈھلے ورزش کریں۔ ایروبک ورزش (20 منٹ یا اس سے زیادہ) بہتر ہے، تاہم 45 منٹ سے ایک گھنٹہ تیز چہل قدمی کرنا مددگار ہوتا ہے۔
2. کوشش کریں کہ ان اوقات کو مستقل رکھیں جب آپ سوتے ہیں اور جاگتے ہیں، خواہ آپ صبح کے وقت تھکاوٹ کا شکار ہی کیوں نہ ہوں۔
3. کوشش کریں کہ خود سوتے نہ رہیں۔ اگر بستر میں جانے کے 20-30 منٹ بعد آپ سو نہ پا رہے ہو، تو کسی سکون آور سرگرمی میں مصروف ہونے کی کوشش کریں۔ جب آپ کو نیند آنے لگے تو بستر پر واپس آ جائیں۔
4. سونے سے پہلے بسیار خوری سے یا بھوکے پیٹ سونے سے گریز کریں (سونے سے پہلے کوئی ہلکا پھلکا اسنیک مددگار ہو سکتا ہے)۔
5. سونے سے پہلے الکحل سے گریز کریں۔
6. دن کے آخری ایک یا دو گھنٹوں میں کچھ وقت خاموشی سے گزاریں۔ اس وقت کے دوران کسی کٹھن جسمانی یا ذہنی سرگرمی سے گریز کریں۔
7. کیفین اور نکوٹین کے استعمال کو حتی الامکان کم کر دیں۔ اگر آپ کو کیفین لینی ہو، تو دن میں ہی لے لیں۔
8. سونے کے وقت سے پہلے نیند کی کوئی عادت بنا لیں۔ یہ کوئی ایسی سرگرمی ہو جو آپ ہر رات سونے سے پہلے انجام دیتے ہوں۔
9. نہ سونے پر اپنے آپ کو خوفزدہ نہ ہونے دیں۔ ایسی راتوں کو تسلیم کرنے کی کوشش کریں جب آپ سو نہ پائے ہوں۔ آپ بے خوابی سے جس قدر کم مقابلہ کریں گی، مزاحمت کریں گی، یا کم ڈریں گی، اسی قدر امکان ہے کہ یہ مسئلہ ختم ہو جائے گا۔
10. معاونت کرنے والے کسی شخص سے احساسات، جذبات، اور خیالات کے بارے میں بات کریں، وہ کوئی دوست، خاندان کا فرد یا صلاح کار بھی ہو سکتا ہے۔ مزید جذباتی معاونت حاصل کرنے سے اور اپنے احساسات کا اظہار کرنے سے آپ کو اپنی نیند بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔