



”بہتری کا راستہ” کی ویڈیو دیکھیں

مصنف
Lotte Bøggild اور
Anita Barfod
مرتب Christian Schmidt

Socialt Udviklingscenter SUS
Nørre Farimagsgade 13
1364 København K
کا شائع کیا ہوا
ٹیلی فون 33934450
sus@sus.dk
www.sus.dk

گریفیکل تشکیل
Christian Schmidt
تصاویر Esther Heller
طبع SL Møller
تعداد 5000

2004

معلوماتی ویڈیو ”بہتری کا راستہ، جب زندگی درد کرے” ان مواقع اور پیشکشوں کو آشکار کرتا ہے جو ذہنی امراض کے افراد سے راجع ہیں

SIND Frederiksberg Kreds کی تنظیم کی پیش قدمی پر، Socialt Udviklingscenter SUS یعنی سماجی نشوونما کے سنٹر لبرے۔ ویڈیو Heller Film کی بنائی ہوئی ہے

اس پمفلٹ کو وزارت برائے مہاجرین، تارکین وطن اور انٹرگریشن کا مالی تعاون حاصل ہوا ہے پمفلٹ کی طباعت کے اخراجات وزارت تعلیم کے لائبرے اور ٹیس کے وسائل سے ادا ہوئے ہیں اور وزارت سماجی نئے ترمیم و ترتیب میٹنگوں کے لیے مالی مدد کی ہے

پمفلٹ کو سماجی نشوونما کے سنٹر کے ہاں خریدا جا سکتا ہے

تنظیمیں

پراءبوٹ تنظیموں سے مدد

اکثر شہروں میں تنظیمیں ہیں جہاں آپ مختلف سرگرمیوں میں حصہ لے سکتے ہیں دوسری چیزوں کے علاوہ پڑھائی، پر لطف میل جول اور سرسبز ماحول میں سفر۔ پڑھائی بہت چھوٹے گروپس میں ہوتی ہے تا کہ آپ کے محفوظ حدود برقرار رہیں ممکن ہے کہ آپ کے خاندان اور لواحقین کو نفسیاتی مشاورت مل سکے اور گروپ گفتگو میں حصہ لیں سکیں۔ سرگرمیوں میں حصہ لینا مفت ہے۔

یہاں آپ مزید معلومات تلاش کر سکتے ہیں

* اپنی بلدیہ

* Psykiologiforeningen یعنی ماہر

نفسیات تنظیم

* Psykiatrifonden یعنی ذہنی امراض کا

فونڈ

* Videncenter for Socialpsykiatri یعنی

سماجی ذہنی امراض کا معلوماتی سنٹر

* Center for transkulturel psykiatri یعنی

ذہنی امراض بین الثقافتی کانسنٹر

تنظیموں کی مثالیں

* STIND

* LAPP

* Fountain House

* Fontana کلب

رباءش

عام صورت حال یہ ہے کہ آپ اکیلے یا اپنے خاندان کے ساتھ رہتے ہیں اگر آپ اکیلے رہتے ہیں اور روزمرہ کے گھریلو کام کاج نہیں کر سکتے تو خاص مواقع پر آپ کو عملی مدد مل سکتی ہے بلدیہ آپ کو عارضی طور پر ایک دوسری رباءش سے رجوع کرنے کو کہہ سکتی ہے مثلاً :
* رباءشی اشتراکیت جہاں آپ کا اپنا کمرہ ہو گا اور 4-6 افراد کے ساتھ رہیں گے

* بھوج کم کرنے، ٹریننگ و مشق، مستقبل کے لیے رباءشی مواقع کا تجزیہ، آپ کو فارغ کرنے سے پہلے آخری تجزیہ وغیرہ

دوسری رباءشی اقسام بھی ہیں جس سے بلدیہ آپ کو رجوع کرنے کو کہہ سکتی ہے اور جہاں آپ طویل عرصے کے لیے رہ سکتے ہیں

پڑھائ

کافی شہروں میں ذہنی امراض کے افراد کے لیے خاص پیشکشیں ہوتی ہیں مثلاً ملاقات کی جگہ یا بالغ افراد کے لیے سکول سے منسلک پڑھائ۔ خاص اور لحاظ کرنے والی پڑھائ بھی ہے جس میں آپ حصہ لے سکتے ہیں۔ مثلاً زبانوں کی (ڈینش بھی) اور دوسرے عام مضامین میں پڑھائ

آپ مخصوص تعلیمی پیشکشوں سے بھی لطف اٹھا سکتے ہیں:

- * جب آپ کو محفوظ حدود کے اندر پڑھائ کی ضرورت ہو
- * جب آپ کو غیرملکیوں کی عام کلاسوں میں ڈینش سیکھنے میں مشکل ہو
- * جب آپ کو عام سکول کے مضامین کی یادہانی درکار ہو

لازمت۔ م صرفو ف یات۔ aktivering یعنی بازار روزگار کے لیے متحرک ہونا

ضروری نہیں کہ ذہنی مرض اور آپ کی غیر محفوظ حالت آپ کے کام کی قابلیت کو متاثر کرے۔ اہم ہے کہ آپ کام کریں لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ ایک عرصے کے لیے آپ کی حالت اتنی بری ہو کہ آپ کو وقفہ کرنا پڑے

بلدیہ آپ کو کام دلوانے اور دوسری مصروفیت میں ڈالنے کے لیے مدد کر سکتا ہے

- مصروفیات یہ ہو سکتی ہے
- * پیشہورانہ زندگی کی بجالی جس کا مقصد آپ کو عام شرائط پر کام کرنے کے قابل بنانا ہے
- * ملازمتی ٹیسٹ جس کا مقصد یہ ہے کہ آپ کس نوعیت کا کام کرنے کے قابل ہیں
- * Flexjob یعنی وہ کام جس میں لچک ہو جو عام کام کی جگہ پر ملازمت مع تنخواہ کے ہوتا ہے
- * بازار روزگار کے لیے متحرک ہونا جس کا مقصد kontanthjælp یعنی سماجی مدد کی وصولی کے دوران آپ کو

پیشکش

پشت پناہی اور رابطہ فرد

ایک امدادی رابطہ فرد کی منظوری عمرانی حوالے سے الگ اور علیحدہ ذہنی امراض کے افراد کے لیے دی جا سکتی ہے آپ ایک امدادی رابطہ فرد کے لیے درخواست دے سکتے جو آپ کے روزمرہ کے مسائل کے حوالے سے مدد کر سکتا ہے ایک امدادی رابطہ فرد آپ کے لیے مفت ہے

ایک امدادی رابطہ فرد

- * آپ کی خواہشات سے آغاز کرتا ہے
- * روزمرہ کے مسائل کے حوالے سے مدد کر سکتا ہے
- * رابطے کے حوالے سے ایک پیشکش ہے
- * وعدے کے مطابق آپ کے گھر آئے گا
- * کچھ عملی حل کے حوالے سے مدد کر سکتا ہے
- * معاشرے کی پیشکشوں کو استعمال کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے

Væresteder یعنی ملاقات کی جگہیں

ملاقات کی جگہیں اکثر بلدیوں میں قائم ہیں۔ جن افراد کو ایک تفریحی جگہ یا دوسرے افراد کے ساتھ رابطے کی ضرورت ہے ان کے لیے یہ ایک کھلی ہوئی ملاقات کی جگہ ہے۔ اکثر ملاقات کی جگہیں دن کے دوران کھلی ہوتی ہیں اور مستعمل افراد کے لیے کھلا اور مفت داخلہ ہے کچھ ملاقات کی جگہیں ممبرشپ پر استوار ہیں

- ملاقات کی جگہیں مندرجہ ذیل امور فراہم کرتی ہیں :
- * الکحل سے پاک مشروب، چائے / کافی اور مناسب دام کے کھانے
 - * ملازمین اور دوسرے مستعمل افراد سے عمرانی رابطہ
 - * صرف وہاں موجود ہونے کا موقع
 - * سرگرمیاں (مثلاً کھانا کھانا، سپورٹس، فوٹوگرافی، سلائی، شطرنج، تاش، دوبارہ اشیاء کی استعمال کی دکان وغیرہ)
 - * عمرانی تقریبات (مثلاً پارٹیاں، ٹور اور سفر وغیرہ)
 - * پڑھائی (مثلاً ڈینش، انگریزی، ریاضی، کمپیوٹر وغیرہ)

بلدیہ کی پیشکشیں استعمال کریں

ذہنی امراض کے افراد کے لیے خاص پیشکشیں

ہسپتال یا ذہنی امراض سنٹر پر علاج کی پیشکشوں کے علاوہ آپ کی بلدیہ میں ذہنی امراض کے افراد کے لیے خاص پیشکشیں ہیں بلدیہ کی پیشکشوں کو اکثر socialpsykiatri یعنی سماجی ذہنی امراض کا شعبہ کہا جاتا ہے

بلدیاتی پیشکشوں کو استعمال کرنا آپ کا حق ہے قطع نظر اس کے کہ آپ زیر علاج ہیں یا نہیں

۔ ذہنی امراض کے افراد کے حقوق دوسرے شہریوں کی طرح ہیں

اس لیے :

- * پیشگی سوچیں کہ کیس مشیر سے آپ کیا بحث کریں گے
- * اپنے کیس مشیر سے ملاقات کے وقت ممکنہ ایک خاندانی فرد یا دوست کو ساتھ لائیں
- * منصوبوں اور فیصلوں کو تحریری طور طلب کریں
- * یاد رکھیں کہ اگر آپ کو ڈینش بولنے اور سمجھنے میں دقت ہے تو ترجمان کی مدد حاصل کرنا آپ کا حق ہے

بلدیہ کا منصوبہ

بلدیہ ایک منصوبہ تشکیل دے سکتی ہے جس میں ان اہداف اور سرگرمیوں کا بیان ہو گا جن کا آغاز بلدیہ آپ کے لیے کرے گی موضوعات گھر، ملازمت، ذاتی مدد، علاج، امدادی آلات وغیرہ ہو سکتے ہیں منصوبہ آپ کے باہمی تعاون کے ساتھ ہونا چاہیے

زیر علاج

یاد سے اپنی دوا لیں

دورانہ کے تحت آپ متعین شدہ دوا وصول کریں گے دوا روزانہ اس مقدار میں لی جائے جو شیشی یا پیکٹ پر درج ہے اگر سمجھنے میں دشواری ہو تو کسی سے مدد لیں

دوا کے منفی اثرات کے بارے بتائیں

ممکن ہے کہ جو دوا آپ نے لینی ہے اس کی منفی اثرات ہوں

ان میں سے کچھ تو ڈاکٹر پہلے سے جانتا ہے اور آپ کو ان کے بارے بتا سکتا ہے ممکن ہے کہ آپ کو خود دوسری منفی اثرات کا تجربہ ہو

یہ اہم ہے کہ آپ ڈاکٹر کو اپنے اوپر ظاہر ہونے والے منفی اثرات کے بارے بتائیں

میل جول اور سرگرمیوں کا ہونا اہم

علاج میں اس پر زور دیا جاتا ہے کہ آپ کی معالجون کے ساتھ نجی گفتگو ہوں اور آپ اجتماعیت میں حصہ لیتے ہوئے دوسرے مریضوں کے ساتھ مشترکہ سرگرمیوں میں حصہ لیں

- سوچ یہ ہے کہ سرگرمیاں اور عمرانی میل جول، ادویات کے ممکنہ امتزاج کے ساتھ ہسپتال میں داخلے سے پیشگی پرہیز کا باعث ہیں

علاج میں پیشکش استعمال کریں

علاج میں آپ متعدد پیشکشوں میں حصہ لے سکتے ہیں۔ حصہ لینا مفت ہے لیکن جب آپ اندراج ہو جائیں تو پیشکش میں حصہ لینا ہوتا ہے

ذہنی امراض کے ادارے اور بلدیہ بھی اس نظریے سے اتفاق کرتے ہیں کہ میل جول اور سرگرمیوں کا ہونا آپ کے لیے اچھا ہے اس لیے تمام مختلف پیشکشوں میں میل جول اور سرگرمیوں کے وجود کو بہت ترجیح دی جاتی ہے

اپنے آپ کو سمجھنے کے قابل بنانے کے لیے مدد لیں

زبان کے حوالے سے مسئلہ

اگر ڈینش میں آپ اپنے خیالات اور احساسات کا اظہار نہیں کر سکتے یا آپ ڈاکٹر اور دوسرے ملازمین کی باتوں کا مطلب نہیں سمجھے تو ترجمان کا ہونا آپ کا حق ہے

بمبیشہ ایسا نہیں کہ ترجمان کا بندوبست ہو سکے لیکن ہم گفتگو کے وقت آپ تسلی اور بندوبست کریں کہ ترجمان حاضر ہو

ترجمان پر رازداری لازمی ہے ترجمان کا کام کہی گئی باتوں کا ترجمہ کرنا ہے اور آپ کی باتوں کی تفسیر کرنا نہیں اگر آپ ترجمان سے مطمئن نہیں تو اس کا اظہار کریں

مختلف تہذیبوں کے حوالے سے مسائل

ممکن ہے کہ آپ کے معالج کو آپ کے سوچنے کے انداز، آپ کی تہذیب، اعتقادات اور روزمرہ زندگی سے واقفیت نہ ہو

اور یہ بھی یقینی بات نہیں کہ آپ کو اس ترکیب سے واقفیت ہو جو معالج ایک روزمرہ زندگی کے بارے رکھتا ہے

Distrikpsykiatrien یعنی علاقائی ذہنی امراض کے شعبے ، væresteder یعنی ملاقات کی جگہوں اور botilbud یعنی گھر کی پیشکش کے ملازمین آپ اور باقی ذہنی مریضوں کی مدد کے لیے تعینات کئے گئے ہیں

- آپ بتائیں کہ آپ کس طرح حالات و واقعات کا تجربہ کرتے اور ان امور کو کس نگاہ سے دیکھتے ہیں

ہسپتال میں

ہسپتال میں خوراک

یہ امر یقینی نہیں کہ ہسپتال میں آپ کی مخصوص خوراک کا لحاظ کیا جا سکے لیکن پھر بھی آپ بتا دیں کہ آپ کیا کھاتے اور کیا نہیں کھاتے تمام ہسپتالوں میں آپ سبزی خور خوراک منتخب کر سکتے ہیں کچھ ہسپتالوں میں آپ کے پاس خوراک منتخب کرنے کے مزید مواقع ہیں

ہسپتال میں اصول

ہسپتال کے اصول کو آپ جانیں اور ان کا احترام کریں مثلاً تمباکو نوشی اور ملاقات کے اصول۔ عملہ بھی آپ کی خواہشات کا احترام کرے اور ممکنہ حد تک آپ کی خواہشات کی پاسداری کرے

ہسپتال میں داخلے کے وقت آپ کو ایک ہدایاتی پمفلٹ دیا جائے گا جس میں مریض کی حیثیت سے آپ کے حقوق درج ہیں

اکثر ذہنی امراض کے محکموں پر آپ کو ایک رابطہ فرد دیا جائے گا اس فرد کا کام آپ کے ساتھ خاص رابطہ ہے اور آپ کو معلومات فراہم کرنا ہے

یومیہ علاج اور دیکھ بھال کے دوران آپ متعدد مختلف مرد اور خواتین ملازمین سے ملیں گے یہ ڈاکٹر، نرسیں، دیکھ بھال کا عملہ، سماجی اور صحت کے اسسٹنٹز ماہر نفسیات، سماجی مشیر اور معالج۔ یہ سب اپنے شعبے میں ماہر ہیں عملہ وردی میں ملیوس نہیں ہوتا اگر آپ کو شک ہے تو ملازمین کو ان کے کام کی نوعیت کے بارے بتانے کو کہیں

ہسپتال میں بغیر داخلے کے

آپ کا علاج بغیر داخلے کے ہسپتال میں بھی ہو سکتا ہے یہ ایک daghospital میں، یعنی ایسا ہسپتال جہاں داخلے کے بغیر علاج ہوتا ہے یا ایک ذہنی امراض سنٹر میں واقع ہوتا ہے

بہتری کا راستہ

بعض دفعہ آپ کا اپنا ڈاکٹر آپ کا علاج کرے گا

بعض اوقات آپ کو ایک ماہر کے ہاں بیجا جائے گا یہ ایک ماہر نفسیات، ذہنی امراض کا ماہر ڈاکٹر ہو سکتا ہے یا علاج کے لیے آپ کو ہسپتال یا ایک علاقائی ذہنی امراض سنٹر کے ہاں بیجا جائے گا

- ذہنی امراض کا علاج مفت ہے
(ماہر نفسیات کے ہاں علاج مفت نہیں)

سب سے غلط قدم جو آپ اٹھا سکتے ہیں وہ اپنے اور اپنے لواحقین سے اپنے مرض کو چھپانا ہے اگرچہ آپ اپنے خاندان، دوستوں اور قریبی افراد کے ہاں اپنے مقام کے بارے پریشان ہوں۔ بہر حال آپ اپنے مرض کو نہ چھپائیں اس وقت بھی نہیں جب آپ خاندان کے سربراہ ہوں

اگر آپ زیر علاج ہوں گے تو آپ بہتر ہو سکتے ہیں

اپنے خاندان اور اپنے اعتقادات سے مدد لیں
اگر آپ اپنے خاندان اور دوستوں سے مدد لیں گے تو اکثر یہ آپ کے لیے ایک انمول پشت پناہی ہو گی ممکن ہے کہ انہیں بھی سمجھنے کے لیے مدد کی حاجت ہو کہ کیا ہو رہا ہے لیکن یہ آپ کا فیصلہ ہے کہ آپ عملے کو یہ اجازت دیتے ہیں کہ وہ آپ کے خاندان کو علاج میں ملوث کریں یا نہیں

اپنے فیصلے کے ساتھ ساتھ آپ آسانی سے اپنے اعتقادات سے پشت پناہی حاصل کر سکتے ہیں

اگر آپ خود اپنے لیے خطرہ ہوں
اگر اچانک آپ کی حالت اتنی خراب ہو جائے کہ یہ خوف ہو کہ آپ خود کشی کر لیں گے یا دوسروں کو نقصان پہنچائیں گے تو ایک ڈاکٹر یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ جب تک آپ کی حالت بہتر نہیں ہو جاتی آپ کو ایک ہسپتال یا ایک ذہنی امراض سنٹر میں داخل کیا جائے ان واقعوں کے لیے خاص اصول ہیں جن کے تحت آپ کو فیصلے پر شکایت کرنے کے مواقع ہیں

اس طرح آپ کو مدد ملے گی

یاد رکھیں کہ آپ کے اقدار زیربحث اور زیرعلاج نہیں بلکہ فقط آپ کا نفسیاتی مرض موضوع سخن ہے

ڈاکٹر کی تاویل لیں کہ نقص کیا ہے اور آگے کیا ہونا ہے

اہم ہے کہ آپ ڈاکٹر کی تاویل حاصل کریں اور اپنے مرض کے بارے اس کا موعف جانے اور یہ کہ اب کیا ہونا ہے اور کیوں

ڈاکٹر مثلا آپ کو جسم اور نفس میں درد کے لیے مختلف ادویات دے گا نظریہ یہ ہے کہ ذہنی امراض کی وجہ سرمیں ہے حالانکہ وجہ کی ہمیشہ تشخیص نہیں ہوتی

اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کو کوئی نقص ہے ممکن ہے کہ آپ کے ڈاکٹر کو خود معلوم ہو گیا ہو کہ آپ کو ذہنی مرض لاحق ہے

اگر ڈاکٹر کو آپ کی بات کی سمجھ نہ آئے ممکن ہے کہ آپ کے ڈاکٹر کو آپ کی تاویل سمجھنے میں مشکل پیش آئے یہ اس لیے کہ ڈاکٹر، ذہنی امراض کے ماہر ڈاکٹر اور اس کے علاوہ ڈنمارک میں صحت کے ملازمین اپنے علم اور اعتقاد کو نقطہ آغاز بناتے ہیں بیماری کی وجوہات اور اس کے علاج کے طریقہ کار کے حوالے سے بھی

ممکن ہے کہ آپ کے علم اور اعتقادات کا نقطہ آغاز کچھ اور ہو

مثال یہ ہو سکتی ہے کہ آپ اور آپ کے لواحقین کا موعف یہ ہو کہ آپ پرچن کا سایہ ہے حالانکہ ڈاکٹر اور ماہر نفسیات کا موعف یہ ہو کہ کوئی اور نسبت اور وجہ ہے

کیا آپ کو مدد کی ضرورت ہے؟

ذہنی مرض کئی امراض پر مشتمل ہو سکتے ہیں

یہ اچانک لاحق ہو سکتے ہیں لیکن ایک طویل عرصے کے دوران بھی ترقی پزیر رہ سکتے ہیں

اس لیے یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ خود آپ کو یا قریبی لواحقین کو مدد کی ضرورت ہے یا نہیں

- جتنی جلدی آپ اپنے مرض کا علاج شروع کریں گے بہتری کے امکانات اتنے بڑھ جائیں گے

اس لیے آپ علاج کی تلاش میں نکلیں اور اپنے بلدیہ کے سماجی پیشکشوں کو استعمال میں لائیں

مندرجہ ذیل نقض کی کچھ مثالیں کا بیان ہے :

* آپ دوسرے انسانوں سے چھپتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ واسطہ نہیں رکھنا چاہتے

* آپ پورے دن سوتے رہتے ہیں اور دن اور رات کو تبدیل کر دیتے ہیں

* آپ کھانا پینا نہیں چاہتے ہیں

* آپ دکھ اور غصے سے بھرے ہوتے ہیں

* آپ بڑھک جاتے اور جارحانہ رویہ اختیار کرتے ہیں اپنی زندگی اور ہم افراد میں آپ کو کوئی اچھائی نظر نہیں آتی

* آپ خام خیالی کا شکار ہوتے ہیں اور آوازیں آتی ہیں

* آپ ایک دن خوش ہوتے ہیں اور دوسرے دن دکھی

* ایسا لگتا ہے کہ آپ ایک دوسرے شخص ہیں یا ایسا آپ محسوس کرتے ہیں

* کیوں کہ آپ افسردگی کا شکار ہیں اور مزید جینا نہیں چاہتے آپ خود کشی کرنا چاہتے ہیں

* آپ کو ایسے لگتا ہے کہ کوئی آپ کا پیچھا کر رہا ہے اور آپ کو نقصان پہنچائے گا

* جب آپ اپنی حالت برداشت نہیں کر سکتے یا غیر معلوم درد ہوتا ہے تو آپ بے حوش ہو جاتے ہیں

* آپ کی بیماریاں ہیں جو ڈاکٹر تلاش نہیں کر سکتا



بہتری

کا راستہ جب زندگی درد کرے