

ذہنی/دماغی صحت کے بارے میں گفتگو

قابل بنانا اور اختیار دینا:

آئیے دماغی صحت کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں

پاڈکاسٹ کے متعلق معلومات

پاڈکاسٹ کا سلسلہ اور قسط نمبر: قابل بنانا اور اختیار دینا، قسط 2/3

پاڈکاسٹ کا نام: آئیے دماغی صحت کے بارے میں بات چیت کرتے ہیں

پاڈکاسٹ کا دورانیہ: 21 منٹ

میزبان: مونیکا موجددار اور کیٹ کلیٹن ہیٹھوے

مہمان: میرن ایھاٹا اور ٹیپی، دونوں ایلمور کمیونٹی سروسز کی ملٹی پل کیس ورکرز ہیں

پاڈکاسٹ قسط کی نقل

کیٹ: سب کو ہیلو میں کیٹ ہوں۔

مانیکا: میں مانیکا ہوں اور یہ ایلمور اور آکسفورڈ اگیسٹ کٹنگ کی مشترکہ پاڈکاسٹ ہے جسکا

موضوع ہے " قابل بنانا اور اختیار دینا "۔

آکسفورڈ اگیسٹ کٹنگ جسے او اے سی بھی جاتا ہے، ایک حقوق پر مبنی خیراتی ادارہ ہے جو کہ لڑکیوں اور خواتین کے ساتھ ہونے والے غلط اقدامات کے خاتمے کیلئے کام کرتا ہے۔ ان حقوق میں عورتوں کے تناسلی اعضاء کا کاٹنا، عزت کے نام پر ظلم، نو عمری اور ذبردستی کی شادی اور عورتوں کے تناسلی اعضاء کو خوبصورت بنانے کیلئے جراحی شامل ہیں۔

ٹام: ہائے میں ٹام ہوں۔ ایلمور کا چیف ایگزیکٹو آفیسر۔ ایلمور آکسفورڈ شائر کا ایک ایسا خیراتی ادارہ

ہے جو مشکل ضروریات، ذہنی/دماغی صحت اور گھریلو زیادتی جیسے مسائل کا ہدف بننے والے لوگوں، جو ایک ہی وقت میں کئی مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں کیلئے کام کرتا ہے۔ ایلمور مظلوم اور جرم کرنے والوں کیلئے پروگرام مہیا کرتا ہے آکسفورڈ شائر " نیو فیملی سلیوشنز پلس سروس " کے

تحت، جسے آکسفورڈ شائر کوٹی کونسل فنڈ کرتی ہے۔ یہ پاڈکاسٹ تھمیز ویلی پولیس کرائم کمیشن کی فنڈنگ سے تیار کیا گیا ہے۔

کیٹ: آج کی نشست میں ہم "مختلف سماجی گروہوں میں ذہنی صحت" کے موضوع پر گفتگو کریں گے۔ ہمارے ساتھ شریک گفتگو ہیں ٹیپی اور میرن ایھاٹا، انکا تعلق ایلمور کمیونٹی سروسز سے ہے۔

مونیکا: آغاز سے پہلے میں یہ کہنا چاہوں گی کہ اس پاڈکاسٹ میں حساس موضوعات پر بات ہو گی جسکے جنسی زیادتی، گھریلو ظلم و زیادتی۔ اسلیئے یہ سولہ سال اور اس سے بڑوں کے لیے مناسب ہے۔

مونیکا: میں ٹیپی اور میرن کا یہاں آنے کیلئے شکریہ ادا کرنا چاہوں گی۔ آپکو آج یہاں دیکھ کر بہت خوشی ہو رہی ہے۔ ہمیں آپکی مہارت، آپکے کام اور یہ کیسے معاشرے کیلئے فائدہ مند ہے جاننے کے بارے میں بہت جستجو ہے۔ میں اپنے پہلے سوال کیلئے مائیک آپکو دے رہی ہوں، ہمیں اپنے اور اپنے کام کے بارے میں کچھ بتائیے کہ آپ ایلمور میں کیا کرتی ہیں؟

ٹیپی: میں ٹیپی ہوں اور نو عمری سے ہی سماجی دیکھ بھال میں کام کرتی آئی ہوں۔ مجھے ہمیشہ سے لوگوں کی مدد کرنے، انکا معیار زندگی بہتر کرنے کا شوق رہا ہے اسلیئے میں نے سوشل ورکر کی ٹریننگ حاصل کی۔ میری آخری پلیسمنٹ ایلمور کمیونٹی سروسز کے ساتھ تھی جسمیں مجھے احساس ہوا کہ مجھے نظریہ کلیت پسند ہے اور میں نے اُنہی کے ساتھ رہنے کا فیصلہ کیا۔ اب مجھے وہاں گیارہ سال ہو گئے ہیں۔

میرن: میرا نام میرن ایھاٹا ہے۔ میں دماغی صحت میں کام کرتی رہی ہوں۔ میں نے تین سال طب بھی پڑھی لیکن زیادہ تر ذہنی صحت میں کام کیا۔ میں نے مانچسٹر میں دو تنظیموں کیلئے کام کیا، 42 سٹریٹ ریفیوجی ایکشن یو این کیلئے اور یو کے بی اے۔ گیٹوے پروٹیکشن پروگرام۔ میں نے بریش ریڈ کراس کیلئے بھی کام کیا جہاں میں دکھ کا شکار ہولے والوں کو سیشن دیا کرتی تھی۔ ایلمور میں کام کرنے سے پہلے میں بری کے ایک ہسپتال کے میڈیم سیکوئر فورینزیک وارڈ میں کام کرتی تھی۔ میں ابھی بھی وہاں دماغی صحت کے شعبے میں پانچ، چھ سال سے کام کر رہی ہوں۔

مونیکا: آپکے پاس تو علم کا خزانہ ہے۔ آپ دونوں نے مختلف مگر ملتے جلتے کام کیے ہیں۔ میرا اگلا سوال ہے کہ ذہنی صحت کے ماہر کی حیثیت سے کیا آپکے خیال میں اقلیتی گروہوں میں دماغی صحت کے مسائل پر کھلی بات چیت ہوتی ہے؟ ٹیپی میں پہلے آپ سے جاننا چاہوں گی۔

ٹپی: میرے خیال میں حالیہ سالوں میں دماغی صحت کے معاملے پر گفتگو بہتر ہوئی ہے۔ سوشل میڈیا اور مختلف تنظیموں نے اس بارے میں آگہی بڑھائی ہے۔ مگر کچھ سماجی گروہوں میں ابھی بھی اس موضوع پر چھپ کر بات ہوتی ہے، لوگ دماغی صحت کی ضروریات ظاہر کرنے اور اسکے لیے مدد مانگنے سے ڈرتے ہیں۔

مونیکا: میرن آپ کیا کہیں گی؟

میرن: جی میرے خیال میں یہ کئی چیزوں پر منحصر ہے۔ اب پوری دنیا میں ذہنی صحت پر بات ہو رہی ہے لیکن یہ مسائل کلی طور پر جنس، لوگوں کے گروہ، مذہب اور ان جیسی چیزوں سے جڑے ہیں۔ لوگ اس بارے میں کھلی بات چیت کر رہے ہیں لیکن صرف وہی امیر لوگ جنکی سوشل میڈیا تک رسائی ہے۔

مونیکا: شکر یہ

کیٹ: میرن آپ نے سوشل میڈیا تک رسائی کی بات کی۔ کیا آپ اس بارے میں مزید روشنی ڈالیں گی؟

میرن: جی ہاں کیونکہ جب ہم یہاں برطانیہ کی بات کرتے ہیں تو ہماری سوچ ہے کہ سب کے پاس اس تک رسائی ہے۔ لیکن اعداد و شمار کو دیکھیں تو بہت سے لوگ ہیں جنکے پاس کمپیوٹر تک نہیں اور اسمیں نسلی عنصر بھی ہے۔ بزرگ لوگ جنکو دماغی مسائل تو ہیں لیکن کمپیوٹر تک رسائی نہیں، اسکے بارے میں بات تک نہیں کرتے۔ جبکہ نوجوان جو کمپیوٹر اور سوشل میڈیا کے دور میں پیدا ہوئے ہیں اسکے عادی ہیں، وہ جب ایسی چیزیں دیکھتے ہیں تو انکے ذہنوں میں خیال جاگتا ہے۔ اسکے علاوہ تہذیبی مسئلہ بھی بہت گہرا ہے۔

اسکی مثال میں آر اے ک۔ ریفیوجی ایکشن کینگسٹن سے دونگی۔ میں نے 475 سے زیادہ شمالی کورین پناہ گزینوں کے لیے کام کیا ہے۔ اگر آپ انکے سامنے دماغی صحت کے مسائل کا ذکر بھی کر دیں تو انکا عام لوگوں میں اٹھنا بیٹھنا ممکن نہیں رہتا کیونکہ سوچ یہ ہے کہ انکو "تالے" میں ہونا چاہیے یا کہیں اور الگ جگہ۔ ایسا برطانیہ میں ہو رہا ہے۔ اُس وقت میں دماغی صحت کیلئے کام نہیں کر رہی تھی مگر ایسی ذہنی رکاوٹوں کو توڑنا بہت مشکل ہے۔

کیٹ: شکر یہ ٹپی۔ میں واپس مونیکا والے سوال پر آؤنگی کہ کیا اقلیتی گروہوں میں دماغی صحت کے مسائل پر کھلی بات چیت ہوتی ہے؟ کیا آپ نے جنس، علاقے یا تہذیب کے لحاظ سے کوئی فرق دیکھا کہ یہ چیز کس حد تک زیر بحث آتی ہے؟

ٹہی: ایلمور کیلئے کام کرتے ہوئے میں نے دیکھا کہ عموماً اقلیتی گروہوں سے کم لوگ ہی سامنے آتے ہیں۔ جب ہم ان گروہوں کے ساتھ کام کرتے ہیں تو انہیں اپنی ذہنی مشکلات کا اظہار کرنے میں بڑی دقت پیش آتی ہے۔ اسکو خاندان میں بڑا چھپا کر رکھا جاتا ہے جس کیوجہ سے اُنکو مدد فراہم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اُنکے ساتھ ایک رشتہ استوار کرنے میں بہت وقت لگ جاتا ہے۔

مونیکا: آپ نے جو ابھی کہا میں اسکے بارے میں بات کرنا چاہونگی کیونکہ میں خود اقلیتی سماجی گروہ سے ہوں۔ میں سمجھ سکتی ہوں کہ ایسا کیوں ہے میں اُنکی حمایت نہیں کر رہی۔ درحقیقت رواج یہ ہے کہ جب آپکو مسائل ہوں تو اپنوں سے بات کریں، اپنوں سے مراد آپکا خاندان۔ آپ اپنے سماجی گروہ میں بھی بات نہیں کرتے۔ کچھ برادریوں میں اسکو بہت بُرا سمجھا جاتا ہے کہ آپ وسیع خاندان یا کزنز سے بات کریں۔ یعنی آپکا مسئلہ صرف آپکا ہی ہونا چاہیے۔ میں اکثر یہ کہتی ہوں کہ میں بہت خوش قسمت ہوں، کسی ذہنی یا جسمانی مسئلے کی صورت میں میرے والدین ایسی سوچ کے مالک نہیں ہیں۔

مجھے اینڈومیٹری اوسیسز ہے جو میرے ماں بننے کے امکانات کو کم کرتا ہے۔ میں نے اس بارے میں اپنے والدین سے کھل کر بات کی۔ انہوں نے مجھے بہت تسلی اور ہمت دی کہ میں جس سے بھی بات کرنا چاہوں کروں۔ تمہیں جہاں جانا ہے ہم لے کر جائیں گے، انہوں نے اس بارے میں کسی قسم کی کوئی پردہ داری نہیں کی۔ ان معاملات میں چونکہ شرم کا عنصر ہو سکتا ہے خاص کر ایک عورت کیلئے۔ ایسا عورتوں کے معاملوں میں زیادہ ہوتا ہے کیونکہ آپ کسی کی عزت پچارہے ہوتے ہیں چاہے وہ آپکا والد ہو، شوہر ہو یا کہ بھائی۔ لیکن کھلم کھلا کہنا کہ میں اس مسئلے کا شکار ہوں اور اسکا حل نہیں ڈھونڈ پا رہی مناسب نہیں سمجھا جاتا۔

کبھی کبھی تو آپ کھل کر اپنے خاوند کے سامنے رو بھی نہیں سکتے کیونکہ یہ آپکو کمزور دکھاتا ہے۔ عورتوں کو پہلے ہی کمزور صنف سمجھا جاتا ہے پھر جذبات کا اظہار آپکو اور بھی کمزور بناتا ہے۔ بہت ساری عورتیں زچگی کے بعد تکلیف سے گزرتی ہیں اور ایسی اور بہت سی چیزیں۔ میرے خیال میں ایسی باتوں کا تذکرہ آپکے سماج میں کیسے ہوتا ہے اس سے بہت فرق پڑتا ہے۔ میں تہذیب کو پوری طرح ذمہ دار نہیں ٹھہراؤں گی کیونکہ مجھے اپنی روایات پر فخر ہے اور میں بہت خوش قسمت رہی ہوں۔ مگر بد قسمتی سے کچھ مرد اور خواتین کے ساتھ ایسا معاملہ نہیں۔ اس سب میں سماجی رسم و رواج کا بڑا ہاتھ ہے۔

ٹیپی: میں پوری طرح سے اتفاق کرتی ہوں اور شاید ایک معاشرے کی حیثیت سے ہمیں اقلیتی گروہوں کیلئے زیادہ کام کرنے کی ضرورت ہے۔

مونیکا: یقیناً، میں اس سے متفق ہوں۔ میں جلدی سے اپنے اگلے سوال کی طرف آتی ہوں۔ میں پہلے بھی اسکا مختصراً ذکر کر چکی ہوں اپنی ذاتی مسئلے کیوجہ سے، لیکن بحیثیت پریکٹیشنر آپکے تجربے میں کونسے بنیادی ذہنی مسائل ہیں؟ کیا کچھ خاص ہیں؟ میں جانتی ہوں ہم انکی نسل، صنف اور سماج کے لحاظ نشاندہی نہیں کر سکتے لیکن دراصل چند مسائل کچھ سماجی گروہوں میں زیادہ نمایاں ہوتے ہیں۔ یا پھر انکے بارے بات کرنا برا سمجھا جاتا ہے۔ کیا اقلیتی گروہوں اور دوسروں گروہوں کے مسائل میں فرق ہے؟

ٹیپی: میں کہہ نہیں سکتی کہ میں نے خاص قسم کے مسائل نمایاں دیکھے ہیں۔ انکا انحصار ایک شخص کی زندگی کے تجربات پر ہے۔ انکے دماغی مسائل کی تشخیص خاندان اور انکی زندگی کا رخ متین کرتی ہے۔ ہم بہت سے لوگ دیکھتے ہیں جن میں ڈپریشن، پریشانی اور جذباتی دکھ پائے جاتے ہیں لیکن یہ صرف اقلیتی گروہوں میں ہی نہیں۔

مونیکا: میرن آپکی اس بارے میں کیا رائے ہے؟ آپکے کام کا تجربہ کیا کہتا ہے؟ کیا آپ نے کچھ نمایاں طور پر دیکھا ہے؟

میرن: میرے خیال میں چند ایک ہیں۔ سب سے عام مسئلہ اسکی سمجھ ہے، میں خاصکر افریقی برادری کی بات کرونگی۔ ان میں سے اکثر کے مطابق دماغی غیر صحتمندی کا مطلب ہے شدید نفسیاتی بیماری یا پاگل پن۔ ڈپریشن انکی نظر میں ذہنی مرض نہیں ہے۔ شدید الجھنوں کا شکار شخص دماغی مریض کے زمرے میں نہیں آتا۔ ان حالتوں کے بارے میں انکی رائے ہے کہ آپ اس سے باہر نکل سکتے ہیں۔

ان سب باتوں کے پس منظر میں میرے لیے چیلنج ہے۔ وہی روایتی مسائل خاصکر مردوں کیلئے کہ انہیں مضبوط ہونا ہے، وہ کھلے عام یہ نہیں کہہ سکتے کہ ڈپریشن یا ذہنی الجھنوں کا شکار ہیں۔ میں خصوصاً افریقی ممالک کی بات کر رہی ہوں اور اگر ان مسائل کا شکار لوگوں کو ان چیزوں کی وضاحت نہ کی جائے تو بہت مشکل ہو جاتی ہے۔ انہیں یہ سمجھانا کہ یہ درحقیقت مسائل ہیں نہ کہ ایسی چیزیں جو ماضی میں خود بخود ٹھیک ہوتی رہی ہیں مشکل کام ہے۔ میں نے کئی بار ان مشکلات کا سامنا کیا ہے خصوصاً ایلیمور کے کام کے علاوہ اور افریقی سماجی گروہوں کے ساتھ کام کرتے ہوئے۔

کیٹ: کیا میں جلدی سے پوچھ سکتی ہوں، ٹیپی ہم روکاؤٹوں کی بات کر رہے ہیں۔ کیا آپکو کبھی روایتی سوچ کا سامنا کرنا پڑا ہے جیسا میرن کی مثال مجھے پسند آئی کہ مردوں کو ہمیشہ مضبوط دکھنا ہے اسلیئے انہیں دماغی بیماریوں کی اجازت نہیں؟ کیا آپکو اپنے کام پر کبھی ایسی باتوں کا تجربہ ہوا ہے؟ عورتوں کو مضبوط بننا ہے، خاندان کو اکٹھے رکھنا ہے یا اس جیسی باتیں؟

ٹیپی: میرے خیال میں عموماً خواتین کو زیادہ مشکلات پیش آتی ہیں۔ انکو ایک وقت میں کئی کام کرنے پڑتے ہیں۔ بچوں کو بڑا کرنا، فُل ٹائم ملازمت، آپ جاتے ہیں پیسوں کی فکر۔ اکثر ہم عورتیں بہت سارے کام ایک ساتھ کرنے کیلئے بھاگ رہی ہوتی ہیں اور اپنا خیال رکھنے کیلئے وقت نہیں پچتا۔ ہمیں ہمیشہ دوسروں کا خیال رکھنا ہوتا ہے۔ جب سے میں ایلمور کے ساتھ ہوں ہمارے پاس عورتوں کیلئے بہت ریفرل آتے ہیں۔

مونیکا: کیا میں اسمیں اضافہ کر سکتی ہوں؟ مگر اکثر عورتیں کئی دفعہ یہ سمجھتی ہیں کہ بڑی نظر لگ گئی ہے یا اس عورت میں کچھ کمی تھی اسلیئے ایسا ہوا۔ میں نے عجیب و غریب وجوہات سنی ہیں۔ لیکن یہ تسلیم کرنے کیلئے تیار نہیں ہوتے کہ میرے بچے، بیوی یا بہن کو ذہنی بیماری ہو سکتی ہے۔ اگر وہ اسکے ساتھ کچھ ہوتا دیکھتے ہیں تو انکی نظر میں شیطان اسمیں گھس گیا ہے۔ وہ نماز نہیں پڑھ رہی تھی یا اسکی ماہواری کا وقت ہے اسلیئے ایسا ہو رہا ہے۔ ایسا صرف جنوب ایشیائی لوگوں میں ہی نہیں، سوشل میڈیا پر بھی یہی چل رہا ہے۔ ذہنی مسائل کو ماہواری کے وقت سے منسوب کر کے بات مذاج پر ڈال دیتے ہیں۔ اسکا اثر آپکی خود اعتمادی پر پڑتا ہے، جب آپ پر یہ ٹھہر لگ جائے تو آپ اپنے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں میرے خیال میں اب اس سوچ کو بدلنے کی ضرورت ہے۔

میرن: مونیکا آپ نے بہت اہم بات کہی ہے۔ جو لوگ مذہبی ہیں انکے لیے یہ بات بہت اہم ہے۔ جیسے ہی کوئی ذہنی بیماری ہوتی ہے تو وہ اسے مذہب سے منسلک کرتے ہیں اور مذہبی علاج کراتے ہیں بجائے ڈاکٹری علاج کے۔ لندن میں بہت سی ایسی مثالیں موجود ہیں جہاں غمزہ بچوں کو نقصان پہنچایا گیا کیونکہ ان میں ذہنی مسائل کے آثار تھے۔

مونیکا: یقیناً سو فیصدی اور ان مسائل سے ٹھیک ہونے کے طریقے بھی۔ چلو انہیں عبادت گاہ لے چلیں یا امام کو گھر بلا لیتے ہیں۔ اگر اس سے کام نہیں بنا تو اس بچے پر سایہ/جن ہے۔ وہ یہ نہیں کہتے کہ چلو اسے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ کبھی تو وہ اسے مسئلہ ہی نہیں سمجھتے۔ انکے خیال میں بچوں کو وقت دیں وہ بڑے ہو کر سمجھدار ہو جائیں گے۔

میرن: آپ ٹھیک کہتی ہیں۔ بہت سے سماجی گروہوں میں اور افریقی برادری میں میرا تجربہ زیادہ ہے۔ وہ بچوں کو چرچ لے جاتے ہیں تعویذ گنڈے سے ان میں سے بلائیں نکالنے کیلئے، بجائے اسکے کہ وہ ذہنی بیماری کی تشخیص کروائیں۔ خود برطانیہ کے اندر بہت سے لوگ معاشرے میں غیر اہم ہیں چونکہ وہ نئی تشخیص کے طریقوں سے واقف نہیں۔

حتکہ خود برطانیہ کے اندر بہت سے لوگ ہیں جنکو کوئی اہمیت نہیں ملتی۔ انہیں ان نئے تشخیصی طریقوں کا علم نہیں۔ کچھ عرصہ پہلے تک لوگ ڈپریشن کے بارے میں بات تک نہیں کرتے تھے لیکن آجکل ہر طرح کے شخصیاتی مسائل پر بات ہو رہی ہے۔

کیٹ: میرا پس منظر چونکہ سماجی دیکھ بھال میں ہے میں نے یہ دیکھا ہے کہ ذہنی مسائل کا تصور بھی نہیں ہے۔ لوگ اسکو بیماری ہی نہیں سمجھتے کیونکہ تہذیبی روایات کے لحاظ سے یہ قابل قبول نہیں۔ کیا آپ نے ایسا کچھ دیکھا ہے؟

ٹی بی: جن لوگوں کو میں مدد فراہم کرتی ہوں وہ اکثر خود کو دماغی بیماریوں کیلئے ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ جبکہ درحقیقت کچھ لوگوں کو بچپن سے مسائل ہوتے ہیں یا معاشرے میں اور رشتوں میں انکے ساتھ کیا سلوک ہوا، وہ اسکے پیچھے ہوتا ہے۔

کیٹ: دلچسپ، خود کو دماغی بیماریوں کیلئے ذمہ دار ٹھہرانا بہت عام اور ساری تہذیبوں کا حصہ ہے۔ اس معاشرے میں ہم اس سوچ کے مالک ہیں کہ ہم نے دماغی بیماریوں کو سمجھنے کی سمت میں کئی بہتر اقدامات کیے ہیں۔ اسکے لیے مدد مانگنے کے معاملے میں میڈیا، سوشل میڈیا اور ٹی وی پر بہت کچھ موجود ہے۔ ہماری دماغی صحت کتنی اہم ہے خاص کر کووڈ کے دنوں میں، لیکن پھر بھی آپ کہہ رہی ہیں کہ لوگ خود کو الزام دیتے ہیں، بہت دلچسپ!

مونیکا: کیٹ کیا میں اس بارے میں کچھ کہہ سکتی ہوں؟ اقرار کرتے ہوئے آپ سوچتے ہیں کہ او اگر میں نے ایسا کیا تو میرے خاندان کو شرمندگی ہو گی۔ اسلیئے کہ بعد میں کیا اثرات مرتب ہوں یا گھر والوں کو کس شرمندگی کا سامنا کرنا پڑے۔

دوسرا کہ اسکا الزام نہ صرف خود پر آتا ہے بلکہ بعض برادریوں میں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ ماں نے تربیت اچھی نہیں کی اسلیئے یہ لڑکا یا لڑکی اس مصیبت میں ہیں۔ وہ یہ نہیں سمجھتے کہ دماغی مسائل بچپن سے ہی شروع ہو سکتے ہیں، کوئی دکھ یا کوئی ایسا واقعہ جو ذہنی الجھنیں اور پریشانی پیدا کرے۔ لیکن ان برادریوں میں اکثر یہی کہا جاتا ہے "او ماں نے اچھی تربیت نہیں کی اسلیئے وہ ایسے ہیں"۔

کیٹ: یہ مجھے شہزادہ ہیری کی حالیہ پاڈکاسٹ کی یاد دلاتی ہے، کہ اُسکے دادا دادی کی پرورش اور انداز سے ہوئی تھی اور اُسکے والد کی فرق طرح پر۔ پھر جب اُسے اپنی پرورش کی بنا پر ذہنی مسائل کا سامنا ہوا تو اس بات نے تہلکہ مچا دیا۔ نشوونما اور خاندان کا اس سب میں بڑا ہاتھ ہے۔

میرن نے پہلے ہی سوشل میڈیا اور اس تک رسائی نہ ہونے کا ذکر کیا ہے۔ میرن آپ سے شروع کرتے ہیں، کیا آپکے کام میں کوئی اور روکاوٹیں بھی ہیں؟

میرن: سروسز کی سطح مہیا کی جاتی ہیں اسمیں مسئلہ ہے۔ میں آپکو ایلیمور کی مثال دیتی ہوں، یہاں ہم اگر صرف پروفیشنلز سے ریفرل لیں تو بہت سے لوگ جنکی ہم مدد کرتے ہیں ہم تک پہنچ ہی نہ پائیں۔ ان سروسز تک رسائی والے طریقے میں ہی خرابی ہے۔ ذہنی مسائل والے لوگوں کیلئے یہ بڑا لمبا رستہ ہے، مدد حاصل کرنے کیلئے۔

ایلیمور میں لوگ ہمیں فون کر سکتے ہیں اور پھر ہم ان سے رابطے میں رہتے ہیں صحیح معلومات حاصل کرنے اور انکی ضروریات کیلئے۔ اس مثال سے آپکو اندازہ ہوا ہو گا کہ سروسز تک رسائی اپنے آپ میں چیزوں کو مشکل کر دیتی ہے۔ اگرچہ کہ اسکا مقصد آسانی ہے مگر یہ مشکلات پیدا کرتی ہے۔

کیٹ: تو ایلیمور میں لوگ سیدھا آپکے پاس آسکتے ہیں بغیر کسی پروفیشنل ریفرل کے؟

میرن: بے شک، ہم بہت اُلجھے ہوئے اور مشکل لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ جو اپنے آپکو کھو چکے ہوتے ہیں۔ مختلف جگہوں سے ناکام ہونکے بعد وہ ہم تک پہنچتے ہیں، جب وہ کسی بھی مقررہ سسٹم میں فٹ نہیں ہو پاتے۔

لوگ ایلیمور کمیونٹی سروسز کو فون کر کے اپنے آپکو ریفر کر سکتے ہیں۔ یہ بات انکو مضبوطی کا احساس دلاتی ہے۔ میرے لیے یہ ایک تحفہ ہے۔ یہ مجھے اُن لوگوں کے ساتھ کام کرنیکا جذبہ دیتی ہے کیونکہ وہ خود اچھی سروسز تک رسائی نہیں رکھتے۔

کیٹ: بہت دلچسپ۔ ٹیپی لوگ آپکے پاس کیسے آتے ہیں یا آپ اُن تک کیسے پہنچ پاتی ہیں؟ آپکے خیال میں ان سروسز تک رسائی کتنی آسان ہے اور اسکا بہترین طریقہ کیا ہے؟

ٹیپی: میں میرن سے متفق ہوں۔ ایلیمور کا طریقہ کار شخصی ضروریات کے گرد گھومتا ہے اسلیئے ہم براہ راست لوگوں سے ریفرل لے کر انکی مدد کرتے ہیں۔ میرے خیال میں دوسری سروسز سے مدد

حاصل کرنے میں بڑی رکاوٹ لوگوں کی لاعلمی ہے کہ انکے لیے کیاسہولتیں مہیا ہیں۔ یہ ایک لمبا اور مشکل طریقہ کار ہے جو بہت متجاوز ہے۔

ہم پوری کوشش کرتے ہیں کہ شخصی ضروریات کو اولیت دیں تاکہ لوگوں کو ہم سے بات کرنے میں آسانی ہو۔ ہم معلومات حاصل کرنے کیلئے بھی انہیں بار بار تنگ نہیں کرتے۔ جو معلومات وہ ہمیں فراہم کرنا چاہتے ہیں انہیں لے کر ہم ریفرل کرتے ہیں۔

کیٹ: جو بات میرن نے پہلے کی اور میں نے بھی اُسکا ذکر کیا تھا، وہ لوگوں کی رسائی سوشل میڈیا، کمپیوٹر اور دوسرے ذرائع سے معلومات حاصل کرنے کے بارے میں ہے۔ کیونکہ ان سے حاصل کردہ معلومات اُنکے لیے فائدہ مند ہو سکتی ہیں۔ ٹیپی کیا آپکو بھی ایسا تجربہ ہے؟ کچھ لوگ ان ذرائع کے نہ ہونے کیوجہ سے پچھے رہ جاتے ہیں۔

ٹیپی: ہر کوئی آئی ٹی والی چیزیں نہیں خرید سکتا اور نہ ہی سبکو انہیں استعمال کرنا آتا ہے۔ ہماری سروس پروفیشنلز کے ساتھ اچھی مانی جاتی ہے اسلیئے جب انکے پاس کوئی شخص ایسا آتا ہے جسے اُنکی نظر میں مدد کی ضرورت ہو تو وہ انہیں ہمارے بارے میں بتاتے ہیں۔ اس شخص کو صرف فون اٹھا کر ہم سے بات کرنے کی ضرورت ہے۔ ہم انہیں سن کر مشکلات سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

کیٹ: گویا کہ آپکا لوگوں میں ذکر، اچھی شہرت اور جو کام آپ کرتے ہیں، آپکو بہت سے لوگوں تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے۔

ٹیپی: یقیناً۔ اکثر جن لوگوں کی ہم نے مدد کی ہوتی ہے وہ ہمیں اپنے اُن دوستوں یا خاندان والوں کو بھی تجویز کرتے ہیں جنہیں مدد چاہیے۔

کیٹ: یہ تو بہت اچھا ہے۔ شکریہ۔ میرا آخری سوال آپ دونوں سے ہے، پہلے میرن سے۔ اگر کوئی دماغی مسائل کے حل کیلئے معلومات یا مدد چاہتا ہو تو آپ اسے کیا نصیحت کریں گی؟

میرن: سب سے پہلے انہیں خود تسلیم کریں اور ایسے اشخاص کو سمجھائیں کہ ذہنی تکالیف اس دنیا سے باہر کی چیز نہیں۔ دماغی مسائل ایسے ہی ہیں جیسکہ سردرد، ٹوٹی بازو یا ٹانگ کا پھوڑا۔ ایسا کسی کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے چاہے آپ کوئی بھی ہوں۔

چاہے آپ امیر ہوں یا غریب اس مسئلے کا حل ضروری ہے۔ اگر کسی کو ذہنی مسائل کیلئے مدد چاہیے تو ضروری ہے کہ انہیں سمجھائیں کہ یہ نارمل ہے۔ دماغی صحت کوئی عجیب بات نہیں۔ بحیثیت انسان ہماری بہت سی ضروریات ہیں اور ذہنی صحت انہی کا حصہ ہے۔

کیٹ: شکریہ آپکا جواب بہت اچھا اور واضح ہے۔ ٹیپی کیا آپ کچھ مخصوص ہدایت دینا چاہیں گی ان حضرات کو جو مدد تلاش کر رہے ہیں؟

ٹیپی: میں کہونگی کہ اپنے خاندان کے فرد یا قریبی دوست سے بات کرنیکی کوشش کیجئے۔ یہ اس سمت میں آپکا پہلا قدم ہے۔ پھر وہ شاید آپکو جی پی کے ساتھ بات کرنے پر راضی کر سکیں۔ جو کہ ہماری طرح کی سروسز سے رابطہ کر کے آپکو صحیح نصیحت اور ریفرل دلوں سکتا ہے، اگر آپ چاہیں؟ انٹرنیٹ پر ذہنی صحت کی اور سروسز بھی موجود ہیں جیسکہ "سیف ہیون اور مائنڈ" جو کہ مشورہ اور مدد فراہم کرتے ہیں۔ "ریسٹور" دماغی صحت کیلئے بہت عمدہ مدد، اجتماعی سرگرمیوں اور ہم جوڑوں کے ساتھ سرگرمیوں کے مواقع فراہم کرتا ہے۔

میرن: ہم کونیکشنز کے ساتھ بھی حصے داری میں کام کرتے ہیں۔ انکے پاس دماغی صحت کیلئے کام کرنے والی ایک پوری ٹیم ہے۔

کیٹ: یہ زبردست ہے۔ میں آخر میں آپ دونوں کا شکریہ ادا کرنا چاہونگی، خاصکر آپکی بصیرت کیلئے۔ آپ دونوں کا "مرکزی خیال ایک ہی جیسا ہے کہ بولنا چاہیے" نے مجھے بڑا متاثر کیا ہے۔ ٹیپی نے کہا قریبی دوستوں یا گھر والوں کے ساتھ اور میرن نے کہا کہ اسکی نشاندہی جلد سے جلد کی جائے، ذہنی مسائل کو جھٹلانے یا انکے بارے میں شرمندگی محسوس کرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ دونوں باتیں ان مسائل کو روک نہیں سکتیں لیکن جلد تشخیص شاید لوگوں کو مدد لینے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ اسلیئے آپ دونوں کا شکریہ۔ مونیکا کیا آپ کچھ اور کہنا چاہیں گی؟

مونیکا: میں اپنے ان سامعین کا شکریہ ادا کرنا چاہونگی جو ہمیں سن رہے ہیں۔ میں امید کرتی ہوں کہ ہمارے اس موضوع پر کھلی بات کرنے سے کسی نہ کسی کو اپنے جذبات و احساسات سمجھنے میں مدد ملے گی۔ میں ہم سبکی طرف سے کہونگی کہ ان احساسات کو تسلیم کرنا ہی اپنے آپ میں بڑا مشکل کام ہے۔ ہمارا مقصد صرف یہ ہے کہ اپنے لیے مناسب سہارا /مدد اور نیٹورک تلاش کریں جہاں آپ گھل کر بات کر سکیں۔ ٹیپی اور میرن آپ نے اسے بڑی خوبصورتی سے بیان کیا ہے کہ ان معاملات کو ممنوع مت سمجھیے، لہذا شکریہ۔

ٹیپی: آپکا بھی شکریہ۔

میرن: شکریہ

ٹام: اسکے ساتھ ہی ہمارے پاڈکاسٹ کا اختتام ہوتا ہے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ مختلف سماجی گروہوں کے سامعین اپنے ذہنی مسائل کے بارے میں ایک دوسرے اور پروفیشنلز کے ساتھ اب زیادہ

خوداعتمادی سے بات کرینگے۔ اور یہ بھی کہ دماغی صحت کے ماہرین تہذیبی باریکیوں کو ذہن میں رکھتے ہوئے مدد فراہم کرینگے۔

مونیکا: سننے کیلئے شکریہ! تمام ذرائع اور سروسز جنکا اس پاڈکاسٹ میں ذکر ہوا تفصیل میں موجود ہیں۔

کیٹ: اگر آپکو یہ قسط پسند آئی ہو تو اسے دوسروں کے ساتھ شیئر کریں اور سوشل میڈیا پر بھی ڈالیں۔ ہمارے اور پاڈکاسٹ بھی آنے والے ہیں انکے لیے دھیان رکھیے۔ تب تک محفوظ رہیئے، گفتگو میں حصہ لیجئے اور آگاہی جگائیے۔

Translated by: Misbah Rishi

(مترجم: مصباح رشی)