

نو جوانوں میں اپنے آپ کو نقصان پہنچانا۔

اپنے آپ کو نقصان پہنچانا وہ عمل ہے جس میں جسم کے مختلف حصوں کو جان بوجھ کر نقصان پہنچایا جاتا ہے بسا اوقات یہ عمل اپنے محسوسات یا جذباتی کیفیت کو بدلنے کے لئے ہوتا ہے۔ معاشرے کے مختلف گروپوں میں اس عمل کو مختلف طریقے سے دیکھا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ عمل نوجوانوں میں زیادہ استعمال کیا جاتا ہے اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کی شدت اور وجوہات مختلف ہوتی ہیں۔ اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے کچھ مندرجہ ذیل طریقے ہیں۔

1. کاٹنا

2. نوچنا

3. سر دیوار کو مارنا

4. مختلف طریقوں سے جسم پر نیل کے نشان ڈال لینا

5. جسم پر بے جا تصویریں بنوانا

6. جسم کے مختلف اعضاء میں سوراخ کروانا

7. جلانا

8. جلد، کھال اور بالوں کو کچھنا

کچھ نوجوان خطرہ مول لینے کے لئے، باغیانہ رویہ اختیار کرنے کے لئے، والدین کی اقتدار کو مسترد کرنے کے لئے، اپنے آپ کو منوانے یا اپنی انفرادیت دکھانے کے لئے اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ کچھ نوجوان شدید اضطرابی یا بے قراری کی کیفیت میں، غصے کے اظہار کے لئے، توجہ حاصل کرنے کے لئے، نا اہمی دی یا بے وقعتی کا اظہار کرنے کے لئے یا اس لئے اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں کہ ان کے ذہن میں خودکشی کے خیالات ہوتے ہیں۔ ایسے بچے یا نوجوان شدید ذہنی بیماریوں جیسے ڈپریشن، سائیکوسس، پی ٹی ایس ڈی اور پی پی ڈی کا شکار ہوتے ہیں۔ کچھ نوجوان اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں ان کو آگے چل کر بورڈر لائن پر سونالٹی ڈس آرڈر بھی ہو سکتا ہے۔ کچھ بچے جو مختلف اوقات میں اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں، بڑے بونے پر یہ عمل ختم بھی ہو سکتا ہے۔ بچے جو ذہنی یا اعصابی طور پر کمزور ہوتے ہیں، آئیزم کا شکار ہوتے ہیں، جو ذہنی جسمانی یا جنسی تشدد کا شکار ہوتے ہیں یا جن کو چھوڑ دیا جاتا ہے وہ بھی اس طرح کا رویہ اختیار کرتے ہیں۔

نوجوان اپنے آپ کو کیوں نقصان پہنچاتے ہیں؟

اپنے آپ کو نقصان پہنچانا ایک پیچیدہ رویہ اور علامت ہے اور یہ مختلف وجوہات کی بناء پر سامنے آتا ہے۔ وہ نوجوان جن کو اپنے جذبات کے اظہار میں مشکل پیش آتی ہے۔ وہ اپنا جذباتی دباؤ، جسمانی بے چینی، درد اور احساس کمتری کا اظہار اپنے آپ کو نقصان پہنچانے سے کرتے ہیں۔ کچھ نوجوانوں کو اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے بعد یہ محسوس ہوتا ہے جیسے کسی نے پریش کر کے سے بھاپ یا گیس نکل گئی ہو، کچھ کو تکلیف، غصہ، خوف اور نفرت کا احساس ہوتا ہے۔ کبھی کبھار دوستوں کے زیر اثر نوجوان اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ حالانکہ (وقتی شوق) آتے اور جاتے رہتے ہیں لیکن نوجوانوں کی جلد پر یہ نشان باقی رہ جاتے ہیں۔ کبھی کبھی نوجوانوں زخم کے نشانات، جلے ہوئے کے نشانات، نیل کے نشانات شرمندگی یا جسمانی حالت کی وجہ سے سرزنش سے بچنے کی وجہ سے چھپاتے ہیں۔ والدین اور نوجوان اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے حوالے سے کیا کر سکتے ہیں؟

والدین کو چاہئے کہ وہ جسم کی عزت اور اہمیت اور خیال رکھنے کے بارے میں اپنے بچوں سے بات کریں اگر والدین خود اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں تو اس سے دور رہنا چاہئے تاکہ بچوں کے لئے نمونہ بنیں اور بچے ان کی پیروی کریں۔

کچھ طریقے اپنے آپ کو نقصان سے روکنے کے لئے نوجوانوں کے لئے کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔

1. حقیقت کو تسلیم کرنا اور موجودہ تکلیف دہ لمحے کو مزید قابل برداشت بنانے کے لئے طریقے ڈھونڈنا۔

2. جذبات کو سمجھنا اور ان کے متعلق بات کرنا، بجائے اس کے کہ اس پر عمل کیا جائے۔

3. اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے خیالات سے اپنی توجہ ہٹانا (مثلاً دس تک گنتی گننا، پندرہ منٹ انتظار کرنا، اپنے آپ کو

"نہیں" یا "رک جاؤ" کہنا، سانس کی مشقیں کرنا، رسالے پڑھنا، ڈرائنگ بنانا، مثبت چیزوں کے متعلق سوچنا، ریڈر بینڈ یا

برف کا استعمال کرنا)

4. رک جانا اور اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے فائدے اور نقصانات کے بارے میں سوچنا۔

5. ذہنی دباؤ سے بچنے کے مثبت طریقوں پر عمل کرنا۔

6. سماجی طور اطوار اور میل جول کو بہتر بنانا۔

اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے جو وجوہات ہوتی ہیں ان کی تشخیص اور ان کے علاج میں نفسیاتی امراض کے ماہر ڈاکٹر مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ مرجانے اور خودکشی کے خیال پر نوجوان تو آئیں تو ایمرجنسی میں نفسیاتی امراض کے ماہر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ بچوں اور نوجوانوں کے نفسیاتی امراض کے ماہر ڈاکٹر ، اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے ساتھ وابستہ شدید ذہنی امراض کو تشخیص اور علاج کر سکتے ہیں۔