



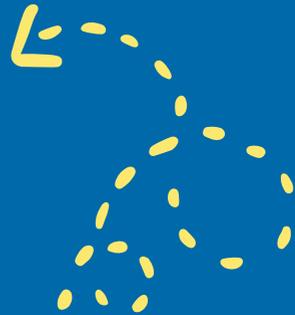
for Scotland's mental health

خودکشی... اپنے خیالات کے ساتھ رہنا

خودکشی---
اپنے خیالات کے
ساتھ رہنا

اگر آپ کو اسکرین ریڈرز کے ساتھ مطابقت کے لیے ورڈ
ڈاکیومنٹ کی شکل میں یہ معلومات درکار ہیں، تو برائے
مہربانی ای میل کریں:

info@samh.org.uk



مندرجات

- 4..... خودکشی کے خیالات کیا ہیں؟
- 5..... کیا خودکشی کے بارے میں سوچنا عام بات ہے؟
- 6..... خودکشی کے اپنے خیالات کے ساتھ زندہ رہنا.....
- 7..... کس چیز نے آپ کو آج زندہ رکھا ہوا ہے؟
- 8..... عینی کی کہانی.....
- 9..... بحران میں اپنے آپ کو محفوظ رکھنا.....

آگے کی منصوبہ بندی

- 9..... اپنے آپ کو محفوظ رکھنا.....
- 10..... دیگر غور طلب باتیں.....
- 11..... حارث کی کہانی.....
- 12..... اپنے خود کش خیالات کے بارے میں بات کرنا.....
- 14..... لوگوں کو بتانا کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں.....
- 14..... آپ اکیلے نہیں ہیں.....
- 15..... زارا کی کہانی.....

مدد کی ڈائریکٹری

- 71..... جب آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہو.....
- 81..... جب آپ کو کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہو.....
- 91..... یہ بتانے کے لیے مدد کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں.....
- 21..... مشورہ.....

خودکشی کے خیالات کیا ہیں؟

اگر آپ یہ پڑھ رہے ہیں تو آپ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہوں گے، اور اگر آپ ایسا سوچ رہے ہیں تو یہ ممکن ہے کہ آپ کچھ مختلف جذبات محسوس کر رہے ہوں۔

ہم سب مختلف ہیں، اور ہم سب خودکشی کے بارے میں مختلف سوچتے ہیں۔

آپ کسی اور سے بہتر جانتے ہیں کہ آپ کن حالات سے گزر رہے ہیں، آپ کن حالات سے گزر رہے ہیں اور آپ کے لیے چیزیں کتنی تاریک ہو سکتی ہیں۔ جب آپ درد کا سامنا کر رہے ہوں، اور ممکنہ طور پر ان میں سے کچھ جذبات کا، تو آپ نہیں چاہتے کہ آپ کی تشخیص 'یا فیصلہ' کیا جائے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو یہ سننا کارآمد نہ لگے کہ کوئی آپ کو کہے کہ وہ سمجھتے ہیں۔ آپ کی جگہ لٹے بغیر وہ کیسے سمجھ سکتے ہیں؟ آپ صرف کسی ایسے شخص کی بات سننا چاہیں گے جو آپ کی بات کو سراہتا ہے اور سمجھتا ہے کہ آپ کن حالات سے گزر رہے ہیں اور آپ کس جگہ پر ہیں؛ یا ممکن ہے آپ اپنے خیالات اپنے پاس رکھنا چاہتے ہوں۔ شاید آپ ڈرتے ہیں کہ آپ کسی کو پریشان کر دیں گے؟

اکیلا

نامید

کچھ نہیں

اداس

بے حس

ڈرا ہوا

پریشان

ویران

تھکا ہوا

اندھیرا

کیا خودکشی کے بارے میں سوچنا عام بات ہے؟

خودکشی کے بارے میں سوچنا ضروری نہیں کہ مرنے کی خواہش ہو؛ یہ زندہ نہ رہنے کے بارے میں ہوسکتی ہے، جو کہ ایک جیسی چیز نہیں ہے۔ یہ وہ احساس ہوسکتا ہے کہ آپ جاری نہیں رہ سکتے، یہ بہت تکلیف دہ ہے، بہت مشکل یا آپ درد یا مسائل کا کوئی اور حل نہیں دیکھ سکتے۔

فوری جواب ہے ہاں! آپ کو اس بات پر حیرانی ہوسکتی ہے کہ خودکشی کے بارے میں سوچنا بہت روایتی اور عام بات ہے۔ اندازہ کیا جاتا ہے کہ 20 میں سے 1 فرد کسی بھی وقت خودکشی کے بارے میں سوچ رہا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اسکاٹ لینڈ میں 262,740 لوگ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہوں گے۔ یہ اتنے سارے لوگ ہیں جو ہیمپٹن پارک میں پانچ مرتبہ سما سکتے ہیں!

اس کا مطلب ہے کہ آپ اکیلے نہیں ہیں، یہاں آپ کی طرح کے ہزاروں لوگ اور بھی ہیں؛ وہ لوگ جو شاید خودکشی کے خیالات سے نبرد آزما ہوں، جو بالکل آپ کی طرح، مختلف متعدد جذبات کو محسوس کرتے ہوں۔

"کئی بار ایسا ہوا ہے کہ جب میری مایوسی کے جذبات میرے لیے بہت زیادہ تھے اور میں ایک دیوار تک پہنچ گئی تھی یہ اینٹوں کی دیوار ہے اور اس سے میں بہت زور سے ٹکرائی ہوں۔ یہ مجھ سے بہت بڑی محسوس ہوتی ہے اور یہ ہمیشہ ایسے وقت میں آتی ہے جب میں بہت تھک جاتی ہوں اور میں سوچ بھی نہیں سکتی کہ میں اس پر کیسے قابو پاؤں۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب خیالات شروع ہوتے ہیں، سرنگ کا تصور، جہاں میں صرف باہر نکلنے کا سوچتی ہوں۔"

عینی

کسی بھی ایک وقت
میں 02 میں سے 1
فرد خودکشی کے بارے
میں سوچ رہا ہے۔



خودکشی کے اپنے خیالات کے ساتھ رہنا

مجھے گھر کو صاف کرنے کی ضرورت ہے



اس میں گھنٹوں لگیں گے، میرے پاس
طاقت نہیں ہے



مجھے اس چیز کو اتنا برا نہیں ہونے دینا
چاہیے تھا، میں گھر کے کام میں بیگار ہوں۔



مجھے نہیں معلوم کہاں سے شروع کروں۔۔۔



صرف ایک اور چیز یہ کہ
میں ٹھیک کام نہیں کرسکتا!



حیرانی کی بات نہیں
جب ایسا لگتا ہے تو کوئی نہیں آتا



ہر کوئی بہتر ہوتا اگر میں یہاں نہ ہوتا!

خودکشی کے خیالات کے ساتھ رہنا مشکل ہے، خصوصاً جب آپ اپنی انتہائی پستی اور تاریکی میں ہوں۔ ہر کام ایک بہت بڑی جدوجہد کی طرح محسوس ہوسکتا ہے اور 'کیوں پرواہ کی جائے؟' کے احساسات سوچ کا ایک شیطانی چکر شروع کرسکتے ہیں۔

یہ چکر کسی بھی چیز کے ساتھ ہوسکتا ہے۔ آپ کی فیملی، آپ کی ملازمت، آپ کے دوست، آپ کے مشاغل۔ یہ محسوس ہونا شروع ہوسکتا ہے کہ آپ کچھ بھی کریں آپ نے ناکام ہی ہونا ہے اور اگر آپ یہاں نہ ہوتے تو ہر طرف آسانی ہوتی۔

"جب میں خودکشی کا سوچتا ہوں تو یہ عموماً اس لیے ہوتا ہے کیونکہ میں سوچ رہا ہوتا ہوں کہ میں بیگار ہوں۔ کبھی کبھی میں سوچتا ہوں کہ میں تھوڑا دغا باز ہوں اور مینیجر بننے کا مستحق نہیں ہوں اور درحقیقت میں مؤثر طریقے سے انتظام سنبھالنے کے قابل نہیں ہوں۔ میں یہ بھی سوچتا ہوں کہ میں فضول سا شوہر اور باپ ہوں اور یہ کہ میری فیملی میرے بغیر بہتر ہوتی کیونکہ میں صرف ان کی زندگیاں تباہ کرتا ہوں۔"



درد کی جگہ پر ہونا اور خودکشی کے خیالات کے ساتھ رہنا مشکل ہے؛ چلتے رہنے، لڑتے رہنے اور پھر بھی یہاں رہنے کا فیصلہ کرنا مشکل ہے، لیکن آپ اب بھی یہاں ہیں!

اگر آپ یہ پڑھ رہے ہیں تو پھر آپ اب بھی زندہ ہیں، آپ کو آج کس چیز نے زندہ رکھا ہوا ہے؟

اگر آپ اب بھی یہاں ہیں تو پھر آپ کے پاس کچھ تو ہے۔ کوئی ایسی چیز جس کا مطلب ہے کہ آپ نے اپنے خیالات پر عمل نہیں کیا۔ آپ کی زندگی میں ایسا کیا ہے جو آپ کو ابھی تک چلا رہا ہے، شاید آپ کو امید بھی دے رہا ہے؟



"میں نے یہ ڈھونڈنے کی بہت کوشش کی ہے کہ مجھے کیا چیز یہاں رکھ رہی تھی؟ میں نے اپنی زندگی میں نے ان چیزوں کے بارے میں سوچا جن کی کمی مجھے محسوس ہوتی اگر میں یہاں نہ ہوتی (میرا بیٹا بڑا ہو رہا ہے)، اس میں مجھے تھوڑا وقت لگا لیکن میں نے انہیں ڈھونڈنا شروع کر دیا، اور جب میں نے انہیں پایا تو تھامنا شروع کر دیا۔ وہ میری طاقت، تھے، اور ہیں، وہ چیزیں جو مجھے جانے کی طاقت دیتی ہیں۔"

عینی

یہ ان چیزوں میں سے ایک چیز ہوسکتی ہے، یا ان میں سے کوئی بھی نہیں ہوسکتی۔ آپ انوکھے ہیں اور آپ کی زندگی میں ایسی چیزیں آپ کے پاس ہوں گی جو دوسروں کے پاس نہیں۔ وہ ممکنہ فہرست لامحدود ہے جو آپ کو چلا سکتی ہے۔

عینی کی کہانی

"میں نے اپنے خودکشی کے خیالات سے نمٹنا سیکھا..."

شروع میں میں نے خودکشی کے اپنے خیالات سے نمٹنا سیکھا، قبول کیا کہ وہ وہاں موجود تھے اور ان پر قابو پانے کی امید میں ان کے ساتھ رہنے کا راستہ تلاش کیا۔

مجھے پتہ ہے کہ میرے ماضی میں کسی چیز نے مجھے وہ تکلیف پہنچائی جو میں نے محسوس کی ہے، یہ ایک ایسی چیز ہے جسے میں تبدیل نہیں کر سکتی لہذا مجھے اسے قبول کرنا پڑا ہے اور یادوں کو سنبھالنے اور ان

سے نمٹنے کا طریقہ تلاش کرنا پڑا ہے کہ اس نے مجھے ایک شخص کے طور پر کیسے بدل گیا ہے۔ یہ کوئی ایسی چیز نہیں تھی جسے میں نے خود سنبھال لیا تھا، مجھے کسی اور سے بات کرنے کی ہمت کرنا پڑی تھی، مجھے طاقت دینے کے لیے ان کی مدد اور تعاون تلاش کرنا پڑی تھی۔

میں نے یہ ڈھونڈنے کی بہت کوشش کی ہے کہ مجھے کیا چیز یہاں رکھ رہی تھی؛ میں نے اپنی زندگی میں ان چیزوں کے بارے میں سوچا جن کی کمی مجھے محسوس ہوتی اگر میں یہاں نہ ہوتی (میرا بیٹا بڑا ہو رہا ہے)، اس میں مجھے تھوڑا وقت لگا لیکن میں نے انہیں ڈھونڈنا شروع کر دیا، اور جب میں نے انہیں پایا تو تھامنا شروع کر دیا۔ وہ میری طاقت، تھے، اور ہیں، وہ چیزیں جو مجھے چلنے کی طاقت دیتی ہیں۔

20 سال ایک لمبا عرصہ ہے، اور آپ سوچیں گے کہ 20 سال خودکشی کے احساس کے بعد (اگرچہ مسلسل نہیں) میں نے یہاں مزید نہ رہنے کا فیصلہ کیا ہوگا! ایسے وقت بھی آئے ہیں جب میری مایوسی کے جذبات میرے لیے بہت زیادہ تھے اور میں ایک دیوار تک پہنچ گئی تھی۔ میرے ذہن میں یہ اینٹ کی ایک دیوار ہے اور وہ مجھ سے زور سے ٹکراتی ہے، وہ مجھ سے زیادہ بڑی ہے اور ایسے وقت میں اُنی جب میں تھکا ہوا تھا اور میں یہ نہیں سوچ سکتی تھی کہ میں اس پر کیسے قابو پاؤں گی۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب خیالات شروع ہوتے ہیں، سرنگ کا تصور جہاں میں صرف باہر نکلنے کا سوچوں گی۔

ایک بار (یا دو بار) جب وہ دیوار نمودار ہوئی تو میں نے اپنی جان لینے کی کوشش کی۔ لیکن جب سے میں یہ لکھ رہی ہوں آپ کو پتہ چلے گا کہ یہ اس طریقے سے نہیں ہوا تھا۔ شکر ہے کہ قدرت کے پاس میرے لیے اور بھی منصوبے تھے (میں ہمیشہ اس پیدل چلنے والے کا شکر گزار رہوں گی جس نے اس دن ایک مختلف راستہ اختیار کیا) اور میں اب بھی یہیں ہوں۔ یہ ٹھیک ہے، میں نے شکرگزاری سے کہا، کیونکہ چیزیں بدل چکی ہیں، چیزیں آگے بڑھ چکی ہیں اور مجھے آخری بار اس دیوار کا سامنا کیے ہوئے 5 سال ہو چکے ہیں۔

بحران میں اپنے آپ کو محفوظ رکھنا

آگے کی منصوبہ بندی

خود کو محفوظ رکھنا

اگر آپ تنہا نمٹنے کی کوشش کر رہے ہیں تو یہ ایک بہت بڑی ذمہ داری کی طرح محسوس ہوسکتا ہے، البتہ اگر آپ کے پاس محفوظ رہنے کا منصوبہ ہے تو یہ اسے آسان بنا سکتا ہے۔ آپ کے منصوبے میں شامل ہوسکتے ہیں:

- ایک محفوظ جگہ کی نشاندہی کرنا جہاں آپ جاسکتے؛ اگر آپ نہیں چاہتے تو یہ ان لوگوں کے ساتھ ایک جگہ ہوسکتی ہے جن کے ساتھ آپ کو ملنے جانے کی ضرورت نہیں ہے (24 گھنٹے کھلی رہنے والی سپر مارکیٹ، لائبریری وغیرہ)
- ہیلپ لائنوں کی نشاندہی کرنا جنہیں آپ کال کرسکتے ہیں (ہیلپ لائن کے بارے میں مزید معلومات کے لیے برائے مہربانی صفحہ 16 دیکھیں) کچھ ہیلپ لائنز جیسے بریدنگ اسپیس اور سمارٹٹن گمنام ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کسی ایسے شخص سے بات کرسکتے ہیں جو آپ کے بارے میں نہیں جانتے کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔
- دیگر چیزوں کے بارے میں سوچنا جن سے مدد مل سکتی ہے۔ یہ ایک جسمانی سرگرمی ہوسکتی ہے یا مثلاً موسیقی سننا، کوئی ایسی چیز جو آپ کو پرسکون یا خوش نما لگتی ہو، کوئی ایسی چیز جو آپ کرسکتے ہوں جو آپ کو اپنے خیالات پر عمل کرنے میں روکنے میں مدد کرتی ہو۔

لوگ خودکشی کے خیالات کے ساتھ کئی سالوں تک رہ سکتے ہیں۔ کبھی کبھار وہ مستقل ہوتے ہیں، ہمیشہ ذہن کے پچھلے حصے میں ہوتے ہیں، اور کچھ اوقات میں وہ آتے جاتے ہیں۔ کبھی کبھار خیالات بہت زیادہ ہوجاتے ہیں اور ایسے وقت بھی ہوسکتے ہیں جب آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ان خیالات پر عمل کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ ایسا محسوس کرتے ہیں، تو پھر آپ کو اپنے خیالات پر عمل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ خود کو محفوظ رکھنے کا انتخاب کر سکتے ہیں، آپ کسی دوسرے فرد سے مدد لے سکتے ہیں۔

کرنے کے لیے یہ 'بہت' بڑے انتخاب ہیں، اور یہ کرنا بہت مشکل ہوسکتا ہے جب خودکشی کے ہی خیالات ہیں جن کے بارے میں آپ سوچ سکتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ سوچنا چاہیں کہ آپ بحران سے کیسے گزریں گے اور اگر آپ کو لگتا ہے کہ خیالات بہت زیادہ ہو رہے ہیں تو اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے منصوبہ بنائیں۔ یہ اس وقت کرنا بہترین ہے جب آپ اپنے خیالات سے مغلوب نہ ہوں اور ان پر عمل کرنے کی خواہش کا مقابلہ نہ کر رہے ہوں۔



آگے کی منصوبہ بندی

دوسروں سے مدد طلب کرنا

اس بات پر انحصار کرتے ہوئے کہ آپ کسی بحران میں کس سے مدد حاصل کرنا چاہتے ہیں، آپ اس بارے میں بات کرنا چاہیں گے کہ بحران آنے سے پہلے آپ کسی دوسرے فرد کے ساتھ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ یہ ایک بڑا قدم ہوسکتا ہے: اگر آپ ایسا کرنے میں مدد چاہتے ہیں تو برائے مہربانی مزید معلومات کے لیے صفحہ 17 دیکھیں۔

دوسروں سے مدد حاصل کرنے کے آپ کے منصوبے میں شامل ہوسکتے ہیں:

- ایک ہنگامی رابطہ (فیملی یا دوست) جو آپ کی خودکشی کے خیالات سے آگاہ اور بحران کے وقت آپ کی مدد کے لیے تیار ہے۔
- کسی امدادی تنظیم/ہیلپ لائن سے مدد طلب کرنا (مختلف تنظیموں اور ہیلپ لائنز کے لیے صفحہ 16 دیکھیں جو اس صورتحال میں مدد کرسکتی ہیں)۔
- 111 پر NHS 24 کو کال کرنا
- ای اینڈ ای جانا
- 999 کال کرنا

دیگر غور طلب باتیں

کسی بحران کی صورت میں منصوبہ بنانا اہم ہے، لیکن اس سے نمٹنے کے لیے اور بھی چیزیں ہیں جو ہمیشہ مددگار نہیں ہوتیں۔

الکوحل

شراب نوشی شروع میں آپ کو پرسکون اور خوش محسوس کرواسکتی ہے لیکن یہ آپ کو شراب نوشی شروع کرنے سے پہلے کے مقابلے میں بھی کمتر محسوس کرنے کا سبب بن سکتی ہے، لہذا اگر آپ نے اپنی شروع کردی تو آپ کو کمتر اور ناخوشگوار محسوس کر رہے ہیں تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ کچھ پینے کے بعد مزید بدتر محسوس کریں گے۔

منشیات

منشیات اس چیز کو بدل دیتی ہیں کہ آپ کیسا سوچتے ہیں، آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور آپ کس طرح سے پیش آتے ہیں۔ جب آپ خودکشی کا احساس محسوس کر رہے ہوں تو یہ تبدیلیاں بہت سنگین اور منفی اثرات مرتب کرسکتی ہیں جس کی وجہ سے آپ ایسے اقدامات اٹھاتے ہیں جو آپ عموماً نہیں اٹھاتے۔ الکوحل اور منشیات دونوں آپ کو زیادہ جذباتی اور اپنے خیالات پر عمل کرنے کے امکان کو زیادہ ممکنہ بنا سکتی ہیں۔

دوا/تجویز کردہ ادویات

کیا آپ کوئی بھی نسخے والی دوائیوں کے مضر اثرات سے پوری طرح واقف ہیں جو آپ لے رہے ہیں؟ بعض اوقات دوائیں ضمنی اثرات کا باعث بنتی ہیں جس کی وجہ سے آپ کو معمول سے کمتر محسوس ہوتا ہے۔ 'خودکشی کے خیالات میں اضافے' (اکثر خودکشی کے خیالات آنا) کو بعض دواؤں کے ضمنی اثر کے طور پر درج کیا گیا ہے۔

یہ بھی جانچنے کی ضرورت ہے کہ آیا آپ کی دوائیں مؤثر طریقے سے کام کریں گی اگر آپ اسی وقت پیتے ہیں یا منشیات بھی لیتے ہیں۔ مریض کی معلومات کے کتابچے پر ایک نظر ڈالیں جو آپ کے نسخے کے ساتھ آیا ہے، اپنے ڈاکٹر یا فارماسٹ سے بات کریں، یا 0800 22 44 88 کال کریں۔

حارث کی کہانی

"...ہمیشہ ایک نیا دن ہوتا ہے..."

میرے معیار بہت اعلیٰ ہیں، کبھی میں انہیں بہت اونچا کر دیتا ہوں اور انہیں ناقابل حصول بنا دیتا ہوں، اس لیے میں خود کو ناکام ہونے کے لیے تیار کر رہا ہوں، اور جب مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں ناکام ہو چکا ہوں، اندھیرا چھٹ جاتا ہے اور میں خود کو اذیت دینے والے چکر میں الجھ جاتا ہوں اور اس سوچ سے کوئی مہلت نہیں ملتی کہ میں مرنا چاہتا ہوں۔

کوئی بھی یقین دہانی یا حوصلہ افزائی مجھے ان مزاجوں سے باہر نہیں نکال سکتی، مجھے بس 'ان کو باہر نکالنا' ہے۔ بعض اوقات میں حیران ہوتا ہوں کہ میں کیوں اب تک زندہ ہوں اور اب تک اپنی زندگی کا خاتمہ نہیں کیا، میں نہیں سمجھتا کہ میں کبھی اپنے خیالات پر عمل کروں گا، لیکن کیا معلوم، ایک دن میں ایسا کر ہی دوں گا۔

یہ سارا معاملہ بہت تھکا دینے والا ہوتا ہے اور کبھی کبھی میرے خیالات میرے مسرور چہرے کے پیچھے سے نکل جاتے ہیں جو مجھے مزید پریشان کر دیتے ہیں کیونکہ میری فیملی اور ساتھیوں کو پھر مجھے ایک اندھیری جگہ پر برداشت کرنا پڑتا ہے، نتیجتاً میں خود کو مجرم محسوس کرتا ہوں اور یہ سلسلہ بدتر ہو جاتا ہے۔

صرف ایک چیز جو مجھے زندہ رکھتی ہے وہ ہے کہ ہمیشہ ایک کل آتا ہے، ہمیشہ ایک نیا دن ہوتا ہے اور میں اس امید میں رہتا ہوں کہ ایک دن میں اس قسم کی سوچ سے آزاد ہو جاؤں گا۔

برائے مہربانی سمجھیں کہ یہ میری کہانی ہے، اور یہ میرے لیے منفرد ہے، لیکن میں اسے دوسروں کو بتانا چاہتا ہوں، میں دیکھنا چاہتا ہوں کہ دوسرے لوگ اسی طرح کے خیالات دوسروں کو بتاتے ہیں اور خودکشی کے خیالات سے نبرد آزما ہوتے ہیں۔

ظاہری طور پر کامیابی کی تمام نشانیاں، کام پر ترقیوں کا سلسلہ، گھر میں پیار کرنے والی ایک فیملی اور زندگی کے بارے میں عموماً مثبت نقطہ نظر موجود ہیں۔ پھر بھی میرے کچھ دن اور راتیں صرف خودکشی کے خیالات سے بھری ہوئی ہیں۔

جب میں خودکشی کی دماغی کیفیت میں ہوتا ہوں تو یہ مجھ پر تاریکی کی طرح اترتا ہے، یہ اتنا بوجھل ہوتا ہے کہ میں اپنی زندگی کو ختم کرنے کے علاوہ کچھ نہیں سوچ سکتا۔ خودکشی کی سوچ میرے ذہن پر مکمل طور پر قبضہ کر لیتی ہے، بہت سے مختلف محرکات ہیں، میں ایک دن پرجوش مزاج میں ہوسکتا ہوں پھر اگلے دن خودکشی کا سوچ سکتا ہوں۔ جب میں بہت چھوٹا تھا تو میں نے دو مرتبہ خودکشی کی کوشش کی تھی، دونوں مرتبہ میں ناکام رہا، لیکن کبھی کسی کو یہ نہیں بتایا کہ میں نے کیا کیا ہے۔

جب میں خودکشی کا سوچتا ہوں تو یہ عام طور پر اس لئے ہوتا ہے کہ میں سوچتا رہا ہوں کہ میں بیکار ہوں۔ کبھی کبھی میں سوچتا ہوں کہ میں تھوڑا دغا باز ہوں اور مینیجر بننے کا مستحق نہیں ہوں اور درحقیقت میں مؤثر طریقے سے انتظام سنبھالنے کے قابل نہیں ہوں۔ میں یہ بھی سوچتا ہوں کہ میں فضول سا شوہر اور باپ ہوں اور یہ کہ میری فیملی میرے بغیر بہتر ہوتی کیونکہ میں صرف ان کی زندگیاں تباہ کرتا ہوں۔

اپنی خودکشی کے جذبات کے بارے میں بات کرنا

بات کرنے سے واقعی مدد ملتی ہے۔ یہ ضروری طور پر آپ کے خیالات کو دور نہیں کرے گا یا آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اس کو تبدیل نہیں کرے گا لیکن یہ اس سے نمٹنے کے لیے تھوڑا آسان بنا سکتا ہے۔ یہ آپ کی مرضی ہے کہ کس سے بات کریں۔ اگر آپ یہ بات کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، لیکن یہ معلوم نہ ہو کہ کس سے بات کریں، مندرجہ ذیل میں دیے گئے انتخاب مدد کر سکتے ہیں:

SAMARITANS سماریٹنز

آپ سماریٹنز کو پر کال کر سکتے ہیں۔

سماریٹنز ایک ای میل سروس بھی پیش کرتے ہیں اگر آپ یہ لکھنا چاہتے ہوں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں:

jo@samaritans.org

یا ویب سائٹ پر وزٹ کریں:
www.samaritans.org

سماریٹنز کے رضا کار کسی بھی قسم کی جذباتی پریشانی میں کسی کو بھی اعتماد کے ساتھ سنتے ہیں، یہ کہے بغیر کہ لوگوں کو کیا کرنا ہے۔

سماریٹنز نصیحت نہیں کرتے، لیکن وہ ان لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں جو ان سے رابطہ کرتے ہیں کہ وہ اپنے احساسات کے بارے میں بات کریں اور ان کے پاس موجود تمام اختیارات کو دریافت کرنے میں ان کی مدد کریں۔ ان کا ماننا ہے کہ اعتماد کے ذریعے مسائل یا مشکلات پر کام کرنے کے لیے وقت اور جگہ دی گئی ہے، لوگ ایک اندرونی طاقت اور نقطہ نظر تلاش کر سکتے ہیں جو انہیں آگے بڑھنے کا راستہ خود تلاش کرنے دیتا ہے۔

سماریٹنز کبھی بھی کسی کو آپ کی بات چیت یا یہاں تک کہ آپ کی کال کے بارے میں نہیں بتائیں گے، جب تک کہ آپ ان سے نہ کہیں۔ برائے مہربانی نوٹ کریں کہ سماریٹنز کبھی بھی ہنگامی خدمات کو کال نہیں کریں گے سوائے مندرجہ ذیل حالات کے:

(a) آپ ان سے یہ کہیں اور خود کال کرنے سے قاصر ہوں۔

(b) آپ نے انہیں اپنا پتہ، مقام یا فون نمبر پہلے سے ہی بتا دیا اور پھر کال کے دوران بے تعلق اور غیر جواب دہ ہو گئے۔

(c) آپ مقامی برانچ میں ہیں اور خود کو اس طریقے سے نقصان پہنچایا ہے کہ جو آپ کو خطرے میں ڈال دیتا ہے۔

اگر آپ سماریٹنز کو بتاتے ہیں کہ آپ کو ایمبولینس چاہیے، تو وہ آپ کو خود فون کرنے کی ترغیب دیں گے کیونکہ یہ آپ کے لیے مدد کے حصول کا تیز ترین طریقہ ہے۔ اگر آپ پھر بھی چاہتے ہیں کہ وہ آپ کے لیے کریں، تو وہ کریں گے۔



BREATHING SPACE بریدنگ اسپیس

بریدنگ اسپیس اسکاٹ لینڈ کے ان لوگوں کے لیے ایک مفت، خفیہ فون اور ویب پر مبنی سروس ہے جو کم مزاجی، نفسیاتی دباؤ یا الجھن کا شکار ہیں۔ وہ مشکل کے وقت میں سنے، مشورہ دینے اور معلومات کی پیشکش کر کے ایک محفوظ اور معاون جگہ فراہم کرنے کے لیے موجود ہیں۔

آپ مندرجہ ذیل اوقات میں بریدنگ اسپیس کو 0800 83 85 87 پر کال کر سکتے ہیں۔ پیر سے جمعرات شام 6 بجے سے رات 2 بجے تک، جمعہ سے پیر شام 6 بجے سے صبح 6 بجے تک۔ یا ویب سائٹ پر وزٹ کریں www.breathingspace.scot

جی پی/ڈاکٹر

آپ کا ڈاکٹر آپ کو مختلف سروسز کی طرف ریفر کر سکتا ہے جو مدد کر سکتی ہیں۔ اس میں آپ کو کسی کونسلر یا کمیونٹی مینٹل ہیلتھ ٹیم کے ممبر کے پاس بھیجنا شامل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اس گفتگو کے لیے اضافی وقت چاہیے ہوگا تو آپ ایک ڈبل ملاقات کا وقت لینے کی کوشش کریں۔

کوئی ایسا جسے آپ جانتے ہوں

جسے آپ جانتے ہوں اسے بتانا، اور اس پر بھروسہ کرنا، کافی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کی زندگی میں کوئی ایسا ہے جس کی طرف آپ جاسکتے ہیں اور جس سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ کوئی ایسا جسے آپ جانتے ہوں اور اس پر بھروسہ کرتے ہوں اس میں آپ کا ساتھی، ایک دوست، کام کرنے والا ساتھی یا مذہبی رہنما شامل ہو سکتا ہے۔

آپ کے علاقے میں تعاون فراہم کرنے والی تنظیمیں

آپ کے قریب مقامی تنظیمیں ہو سکتی ہیں جو آپ کو مدد فراہم کر سکتی ہیں، یا تو آپ کی خودکشی کے احساسات کے ساتھ یا ممکنہ دیگر مسائل جو آپ کے لیے درد اور مشکل کا باعث بن سکتے ہیں (قرض، تعلقات کے مسائل، شراب، وغیرہ...) دستیاب سروسز علاقے کے لحاظ سے مختلف ہو سکتی ہیں اور یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کے لیے کیا دستیاب ہے۔

پورے اسکاٹ لینڈ میں مقامی خدمات کے بارے میں معلومات اکٹھی کرنے کا کام کرتا ہے۔ اپنے علاقے میں خدمات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، کی انفارمیشن سروس کو 0344 800 0550 پر کال کریں یا info@samh.org.uk پر ای میل کریں۔

یہ سروس پیر سے جمعہ، 9 بجے سے 6 بجے تک دستیاب ہے، علاوہ بینک تعطیلات۔

لوگوں کو بتانا کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں

ان کا ردعمل

آپ کو نہایت جذباتی ردعمل ملنے کے لیے خود کو تیار کرنا پڑسکتا ہے۔ جس فرد کو آپ بتاتے ہیں وہ دکھی، پریشان اور ناراض ہوسکتا ہے۔ یکساں طور پر وہ آپ کو حیران کرسکتے ہیں اور مکمل طور پر معاون اور سمجھدار ہوسکتے ہیں۔ اگر ان کا پہلا ردعمل وہ نہیں ہے جس کی آپ امید کریں گے، تو انہیں وقت دیں، یاد رکھیں خودکشی ایک بھیانک سوچ ہے اور ان کا ردعمل آپ کے لیے ان کے ڈر سے آئے گا۔

آپ اکیلے نہیں ہیں

آپ خود کو اکیلا وہ شخص محسوس کرتے ہوں گے جو خودکشی کا سوچتا ہے، لیکن معاملہ ایسا نہیں ہے۔ اس پورے کتابچے میں ہم نے ان لوگوں کے اقتباسات شامل کیے ہیں جنہوں نے خودکشی کے خیالات کا تجربہ کیا ہے، اور بعض حالات میں وہ اب بھی کرتے ہیں۔ اقتباسات ان کی کہانیوں سے لیے گئے ہیں جو انہوں نے بہادری سے ہمیں سنائیں۔ ہم نے ان کی کہانیاں شامل کی ہیں تاکہ آپ انہیں پورا پڑھ سکیں۔

اپنے کسی قریبی فرد کو یہ بتانا کہ آپ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں ڈراؤنا اور پریشان کن ہوسکتا ہے، اور آپ ایسا نہ کرنے کا انتخاب کرسکتے ہیں۔ البتہ، اگر آپ فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کسی پر اعتماد کرنا چاہتے ہیں تو آپ مندرجہ ذیل کے بارے میں سوچ سکتے ہیں:

اوقات کار

مثالی طور پر آپ کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں جب ان کے پاس بیٹھنے اور آپ کی باتوں کو ٹھیک طریقے سے سننے کا وقت ہوگا۔ یہ اہم ہے کہ آپ کو کیا کہنا ہے۔ البتہ، بعض اوقات قدرتی طور پر اس وقت کو تلاش کرنا مشکل ہوسکتا ہے: زیادہ دیر انتظار کرنے کے بجائے آپ بات کرنے کے لیے پرسکون وقت مانگنے پر غور کرسکتے ہیں۔

جگہ

اگر آپ کسی سے بات کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو آپ ایسا اس جگہ پر کرنا چاہتے ہیں جو نجی اور پرسکون ہو۔ آپ نہیں چاہتے کہ مداخلت یا پریشانی ہو۔

الفاظ ڈھونڈنا

ہم سب کی زبانیں بند ہوجاتی ہیں، خصوصاً جب ہم دباؤ میں ہوں اور پریشان ہوں۔ آپ کو یہ لکھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور پھر اپنے الفاظ اس شخص کو پڑھ کر سنائیں جس سے آپ بات کر رہے ہیں۔



زارا کی کہانی

18 سال کی عمر میں، میں گلاسگو منتقل ہو گئی اور تمام تنظیموں کو پیچھے چھوڑ آئی۔ مجھے یہاں کوئی نہیں جانتا تھا، اور اب میں وہ عجیب لڑکی نہیں تھی جس نے خود کو جان سے مارنے کی کوشش کی تھی۔ بہت سے دوست بنانے اور تعلیمی لحاظ سے بہت اچھا کام کرنے کے باوجود، میں نے خود کو وقفے وقفے سے نقصان پہنچانا جاری رکھا۔ 24 سال کی عمر میں، میں نے اس شخص سے ناطہ توڑ دیا جس سے میں پیار کرتی تھی۔ مجھے اکثر خودکشی کے خیالات آتے تھے اور میں بمشکل گھر سے نکل سکتی تھی یا کسی سے بات

کر سکتی تھی۔ آخر کار میں نے اپنے جی پی کے پاس جانے اور مدد مانگنے کی ہمت پیدا کی۔ میری اس دن نفسیاتی دباؤ کی تشخیص ہوئی تھی۔ میں غم کی حالت میں گھر واپس گئی۔ بہت سے لوگ کہتے ہیں کہ تشخیص ہوجانا ان کے لیے ایک راحت ہوتی ہے، لیکن میرے لیے یہ خوفناک تھا۔ میں پوری زندگی اس منحوس بیماری میں پھنسی رہوں گی۔ یہ میرے لیے لازم و ملزوم تھی اور میرا اس پر کوئی اختیار نہیں تھا۔

یہ میرے لیے آخری تنکا تھی، اور اس رات میں نے تیسری بار اپنی جان لینے کی کوشش کی۔ اس مرتبہ مجھے مسلسل مدد کی پیشکش کی گئی، اور اسپتال سے 3 دن بعد، میں گھر واپس آئی اور نفسیاتی دباؤ کے بارے میں سیکھنا شروع کر دیا اور یہ کہ اس کے ساتھ کیسے جینا ہے۔ اس کے خلاف لڑنا نہیں ہے۔ اس میں ادویات اور بات کرنے کے علاج شامل ہیں، اور یہ ایک مسلسل طریقہ کار ہے!

میں اب اپنے نفسیاتی دباؤ کو ایک اٹوٹ انگ کے طور پر دیکھتی ہوں۔ خودکشی کے میرے تجربات انتہائی تکلیف دہ رہے ہیں، لیکن انہوں نے یہ بھی تصور دیا ہے کہ میں کون ہوں اور اس کے بارے میں بات کرنے کی اہمیت کو اجاگر کیا ہے۔ تکلیف اور اضطراب گزر جاتے ہیں، اور میں خوش ہوں کہ میں آج بھی یہاں ہوں۔ میں جانتی ہوں کہ میں مستقبل میں دوبارہ خودکشی کا سوچوں گی، لیکن اب میں جانتی ہوں کہ ان اوقات سے کیسے گزرنا ہے۔ نفسیاتی دباؤ کے ساتھ میرا زندگی بھر کا رشتہ ہے اور آخر کار میں نے اسے قبول کر لیا ہے۔۔۔ شاید اسے گلے بھی لگا لیا ہے۔

میں ہمیشہ سے ایک خاموش لڑکی تھی۔ 12 سال کی عمر میں، میں نے اپنے ساتھیوں سے بہت 'مختلف' محسوس کرنا شروع کر دیا تھا۔ مجھے لگتا ہے کہ میں نے اپنی اندرونی پریشانی کو بیان کرنے کے طریقے کے طور پر خود کو نقصان پہنچانا شروع کر دیا تھا۔ میں نے کتابوں میں پناہ ڈھونڈی۔۔۔ اور خود اپنی صحبت میں۔ میں نے پہلی بار خودکشی کی کوشش کی جب میں 13 سال کی تھی۔ جب میں اس کو دوبارہ سوچتی ہوں، تو مجھے حیرت ہوتی ہے کہ اتنی چھوٹی عمر میں یہ شدید احساسات کہاں سے آئے۔

مجھے بچوں کے ماہر نفسیات کے پاس بھیجا گیا، اور ایک سیشن کے بعد واپس نہ جانے کی التجا کی۔ مجھے سرپرستی محسوس ہوئی اور مجھے انتہائی غلط سمجھا گیا۔ جب میرا گرمیوں کی چھٹیوں کے بعد واپس اسکول آنا ہوا تو 'واقعے' کا ذکر کیہی نہیں ہوا تھا۔ کسی ایک استاد نے مجھ سے اس بارے میں بات نہیں کی۔ لہذا، میں اپنے ہم عمر گروپ کے دائرے میں الجھ گئی، کتابوں اور دیہی ماحول میں پناہ لی جس میں میں رہتی تھی۔ اپنی نوعمری کے تمام سالوں میں اور اس کے بعد، میں نے کاٹنے کے ذریعے خود کو نقصان پہنچایا۔ میں ہمیشہ محتاط رہتی تھی کہ اپنے نشانات نہ دکھاؤں، اور اسے ایک ذاتی چیز کے طور پر رکھوں۔ مجھے یہ راز رکھنے میں سکون ملا، جو خالصتاً میرا تھا، اور اس پر صرف میرا اختیار تھا۔

جب میں 17 سال کی تھی، تو میں نے دوبارہ خودکشی کی کوشش کی تھی۔ مجھے 2 دن بعد اسپتال سے فارغ کر دیا گیا تھا، بعد کی دیکھ بھال کے بغیر۔ میں نے غمگین محسوس کیا۔ مجھے ابھی تک زندہ رہنے کا دکھ تھا، لیکن میں نے جو کچھ کیا اور جس چیز سے میں اپنی فیملی کو گزار رہی تھی اس پر میں شدید قصوروار اور شرمندہ تھی۔

میرا ذہنی دباؤ یعنی ڈیپریشن دائروں میں ہوتا ہے۔ میں مہینوں تک ٹھیک رہ سکتی ہوں، اور بعض اوقات مجھے تحفظ کے غلط احساس میں مبتلا کر دیا جاتا ہے۔ میں افسردگی کے ایک چکر میں ڈوب جاؤں گی، عموماً خود کو الگ تھلگ رکھنا، خود کو نقصان پہنچانا اور بار بار خودکشی کے خیالات رکھنا۔ میں محسوس کرتی ہوں کہ میری خودکشی کی کوششیں 'رد کی چیخ' تھیں۔ اندرونی اضطراب کا احساس جو میں محسوس کر رہی تھی۔

امدادی ڈائریکٹری



جب آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہو پہلے سے سوچیں کہ اگر آپ کے خودکشی کے خیالات بہت زیادہ بوجاتے ہیں اور آپ کو لگتا ہے کہ آپ اپنی جان لینے کے قریب ہیں تو ہنگامی مدد حاصل کرنے کے لیے آپ کیا کرسکتے ہیں۔

جی پی یا کمیونٹی مینٹل ہیلتھ نرس

NHS24 این ایچ ایس 24

رابطہ نمبر

ٹیلی فون 111

اپنی رابطے کی تفصیلات یہاں لکھیں

کھلنے کے اوقات کار

دن میں 24 گھنٹے

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

جب آپ NHS24 پر کال کریں گے تو آپ سے صورتحال کا خاکہ بنانے کے لیے کہا جائے گا اور نرس کے مشیر کے ساتھ بات چیت کا بندوبست کیا جائے گا۔

آپ کو طبی مشورے اور توجہ کے لیے عام جی پی سرجری کے اوقات کے علاوہ NHS24 کو کال کرنا چاہیے۔ وہ دیکھ بھال کرنے والوں سے ہنگامی بنیادوں پر کالیں بھی وصول کریں گے۔

کیا یہ ہنگامی صورتحال کے لیے ہے؟ ہاں

کھلنے کے اوقات

اکثر جی پی سرجریوں میں دفتر کھلنے کا معیاری وقت ہوتا ہے، جیسے صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک۔ ان اوقات کے علاوہ، آپ طبی توجہ کے لیے NHS 24 سے رابطہ کرسکتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس کمیونٹی مینٹل ہیلتھ نرس ہے یا آپ کا ذہنی صحت کی مقامی ٹیم سے رابطہ ہے، تو ان سے پوچھیں کہ دن اور رات کے وقت ہنگامی حالات میں کس نمبر پر کال کرنا ہے۔

ہنگامی خدمات

ٹیلی فون 999

کھلنے کے اوقات کار

دن میں 24 گھنٹے

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

جب آپ ہنگامی خدمات کو کال کرتے ہیں، تو پرسکون رہنے کی کوشش کریں اور مشیر کو بتائیں کہ کیا ہورہا ہے۔ اگر ضرورت ہو تو ہنگامی خدمات ایک ایمبولینس بھیجنے کا بندوبست کرسکتی ہے۔ اگر آپ وہاں پہنچنے کے قابل ہیں تو ایک متبادل یہ ہوگا کہ اپنے مقامی اسپتال کے اے اینڈ ای شعبے میں جائیں۔

کیا یہ ہنگامی صورتحال کے لیے ہے؟ ہاں

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

آپ کا جی پی یا کمیونٹی مینٹل ہیلتھ نرس (CMHN) آپ سے اس بارے میں بات کرسکتا ہے کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور آپ کے علاج اور مدد کا انتظام کرسکتے ہیں۔ وہ دیکھ بھال کرنے والوں سے ہنگامی بنیادوں پر کالیں بھی وصول کریں گے۔ اگر آپ اپنے جی پی یا CMHN کو کال کر رہے ہیں تو آپ کو واضح طور پر بتانا چاہیے کہ آپ خودکشی کا سوچ رہے ہیں اور انہیں بتائیں کہ یہ کتنا برا ہے تاکہ وہ مدد کرسکیں۔

جب آپ کو کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہو
یاد رکھیں کہ اگر آپ کی زندگی میں آپ کے ارد گرد قابل بھروسہ لوگ نہیں ہیں جن سے
ابھی بات کی جاسکے، تو ایسے ٹیلی فون نمبرز ہیں جن پر آپ مدد اور تعاون کے لیے
کال کرسکتے ہیں۔ ایک اجنبی شخص آپ کی بات اس طرح سن سکتا ہے کہ جسے فیملی
کا ممبر مشکل سمجھے۔ البتہ، فیملی اور دوست زندگی بچانے والے ہوسکتے ہیں اس لیے
کوشش کریں کہ آپ اپنے قریبی لوگوں سے رابطے میں رہیں۔

ایک قابل بھروسہ فرد

رابطہ نمبر

BREATHING SPACE بریڈنگ اسپیس

0800 83 85 87

کھلنے کے اوقات کار

پیر سے جمعرات، شام 6 بجے سے رات 2 بجے تک،
جمعہ شام 6 بجے سے پیر صبح 6 بجے تک

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

بریڈنگ اسپیس اسکاٹ لینڈ کے ان لوگوں کے لیے
ایک مفت، خفیہ فون اور ویب پر مبنی سروس ہے جو
کم مزاجی، نفسیاتی دباؤ یا الجھن کا شکار ہیں۔ وہ
مشکل کے وقت میں سنے، مشورہ دینے اور معلومات
کی پیشکش کر کے ایک محفوظ اور معاون جگہ فراہم
کرنے کے لیے موجود ہیں۔

اپنی رابطے کی تفصیلات یہاں لکھیں

کسی ایسے فرد کو سمجھانے کی کوشش کریں جسے
آپ جانتے ہیں اور بھروسہ کرتے ہیں کہ یہ آپ کے
لیے روزانہ کی بنیاد پر کیسا ہے۔

اس کو ایک مرتبہ بتانے پر، جب آپ کو اگلی بات کرنے
کی ضرورت ہو تو آپ ان کے پاس واپس جاسکتے ہیں۔

اس سے پوچھیں کہ آیا ان کو برا تو محسوس نہیں ہو
گا اگر آپ انکو رات گئے یا دن کے دوران فون کرتے ہیں۔

SAMARITANS سماریتنز

116 123

Jo@samaritans.org

کھلنے کے اوقات کار

دن میں 24 گھنٹے

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

سماریتنز کے رضا کار کسی بھی قسم کی جذباتی پریشانی
میں کسی کو بھی اعتماد کے ساتھ سنتے ہیں، یہ کہے
بغیر کہ لوگوں کو کیا کرنا ہے۔ سماریتنز نصیحت نہیں
کرتے، لیکن وہ ان لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں
جو ان سے رابطہ کرتے ہیں کہ وہ اپنے احساسات
کے بارے میں بات کریں اور ان کے پاس موجود تمام
اختیارات کو دریافت کرنے میں ان کی مدد کریں۔

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

جن لوگوں پر آپ بھروسہ کرتے ہیں وہ آپ کو متوازن
رکھنے میں مدد کرسکتے ہیں جب معاملات اس شخص
کے ساتھ سب سے زیادہ مشکل ہوں جس کی آپ حمایت
کر رہے ہیں۔

اپنے قابل بھروسہ لوگوں کا انتخاب احتیاط سے کریں۔
ہر کوئی مختلف ہوتا ہے، اور جبکہ کچھ لوگ سن سکتے
ہیں، آپ کی مدد کرسکتے ہیں اور آپ کو تناؤ سے دور
کرنے میں مدد کرسکتے ہیں، دوسرے لوگ اپنے خیالات
اور آراء سے آپ کے تناؤ میں اضافہ کرسکتے ہیں۔

اس کے لیے مدد کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں

LIVING LIFE لیونگ لائف

0800 328 9655

www.nhs24.scot/our-services/living-life

کھلنے کے اوقات کار

پیر سے جمعہ 1 بجے سے رات 9 بجے تک

وہ کس طرح مدد کر سکتے ہیں

لیونگ لائف ایک سروس ہے جو ذہنی رویے کے علاج کے ماٹل کی بنیاد پر ٹیلی فون پر مدد فراہم کرتی ہے۔ یہ بات کرنے کا ایک طریقہ ہے کہ آپ اپنے بارے میں، دنیا اور دوسرے لوگوں کے بارے میں کیسا سوچتے ہیں اور آپ جو کچھ کرتے ہیں اس سے آپ کے خیالات اور احساسات کیسے متاثر ہوتے ہیں۔ آپ کو یہ تبدیل کرنے میں مدد کر سکتا ہے کہ آپ کیسا سوچتے ہیں ('ذہنی') اور آپ کیا کرتے ہیں ('رویہ')۔ یہ تبدیلیاں آپ کو بہتر محسوس کرنے اور نمٹنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

بات کرنے والے دیگر علاج کے برعکس، یہ 'یہاں اور اب' کے مسائل اور مشکلات پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ ماضی میں آپ کی پریشانی یا علامات کی وجوہات پر توجہ مرکوز کرنے کے بجائے یہ اب آپ کی ذہنی حالت کو بہتر بنانے کے طریقے تلاش کرتا ہے۔

اپنے علاقے کے لحاظ سے، آپ یا تو 'گائیڈڈ سیلف ہیلپ' یا مزید گہرائی سے ٹیلی فون کاؤنسلنگ تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

NHS INFORM این ایچ ایس

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health

وہ کس طرح مدد کر سکتے ہیں

مفت آن لائن سیلف ہیلپ گائیڈز کی پیشکش کرتا ہے جو آپ ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

MOODGYM موڈ جم

www.moodgym.com.au

وہ کس طرح مدد کر سکتے ہیں

ذہنی رویے کی تھراپی پر مبنی ایک آن لائن سیلف ہیلپ ریسورس۔

DISTRESS BRIEF INTERVENTIONS

ڈسٹریس بریف انٹروینشنز

01698 366988

یا اس پر آن لائن فارم مکمل کریں

www.dbi.scot

وہ کس طرح مدد کر سکتے ہیں

ڈسٹریس بریف انٹروینشنز اسکاٹ لینڈ میں پریشانی کا سامنا کرنے والے لوگوں کے لیے ہمدردانہ مدد فراہم کرتا ہے۔

UNITED TO PREVENT SUICIDE

یونائیٹڈ ٹو پریونٹ سوسائڈ

unitedtopreventsuicide.org.uk 

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

یونائیٹڈ ٹو پریونٹ سوسائڈ پورے اسکاٹ لینڈ کے لوگوں کی ایک سماجی تحریک ہے جن کا مشترکہ عقیدہ ہے کہ خودکشی کو روکنے میں ہم میں سے ہر ایک کا کردار ہے۔ یہ ویب سائٹ کمیونٹی کے لیے ایک مرکز ہے اور ریسورسز اور لنکس سے بھری ہوئی ہے۔

CLEAR YOUR HEAD کلینر یور ہیڈ

www.clearyourhead.scot 

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

کلینر یور ہیڈ آپ کے لیے اور دوسروں کے لیے آن لائن ذہنی صحت سے متعلق معاونت کی معلومات اور خیالات پیش کرتا ہے۔

NATIONAL WELLBEING HUB

نیشنل ویل بیننگ ہب

0800 111 4191 

www.promis.scot 

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

یہ سائٹ ایک مرکز کے طور پر کام کرتی ہے جو دیکھ بھال کرنے والوں اور صحت اور سماجی نگہداشت میں کام کرنے والے لوگوں کے لیے مدد اور وسائل اکٹھا کرتی ہے۔

شاؤٹ

Text 'SHOUT' to 85258 

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

شاؤٹ 85258 ایک مفت، ہفتے میں 24 گھنٹے ٹیکسٹ میسیجنگ ذہنی صحت کی معاونت کی سروس ہے ہر اس فرد کے لیے جو اس سے نمٹنے کے لیے جدوجہد کر رہا ہے۔

بعض اوقات آپ کو کسی ایک مسئلے جیسے تعلقات، شراب، منشیات، وغیرہ کے بارے میں مخصوص مشورے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مندرجہ ذیل کچھ تنظیمیں ہیں جو آپ کے لیے مددگار ہو سکتی ہیں:

KNOW THE SCORE نو دا اسکور

0800 587 5879 

www.knowthescore.info 

کھلنے کے اوقات کار

پیر سے جمعہ صبح 9 بجے سے رات 9 بجے تک، ہفتہ سے اتوار صبح 10 بجے سے شام 4 بجے تک

وہ کس طرح مدد کر سکتے ہیں

منشیات کے انحصار اور لت سے نمٹنے کے بارے میں کسی سے رازداری سے بات کریں۔

ALCOHOL FOCUS SCOTLAND

الکوحل فوکس اسکاٹ لینڈ

,0141 572 6700 (info) 

0800 7 314314 (counselling) 

www.alcohol-focus-scotland.org.uk 

وہ کس طرح مدد کر سکتے ہیں

الکوحل فوکس اسکاٹ لینڈ ایک قومی خیراتی ادارہ ہے جو الکوحل کے نقصان کو روکنے اور کم کرنے کے لیے کام کر رہا ہے۔

THE SPARK – RELATIONSHIP COUNSELLING AND SUPPORT

دی اسپارک-تعلقات کی مشاورت اور مدد

0808 802 2088 

www.thespark.org.uk 

کھلنے کے اوقات کار

پیر سے جمعرات صبح 9 بجے سے رات 9 بجے تک، جمعہ صبح 9 بجے سے شام 4 بجے تک

وہ کس طرح مدد کر سکتے ہیں

میاں بیوی کی مشاورت، شادی کی مشاورت، نوجوانوں کی مشاورت اور خاندانی مشاورت حاصل کرنے میں معاونت۔

MONEY ADVICE SCOTLAND

منی ایڈوائس اسکاٹ لینڈ

www.moneyadvicescotland.org.uk 

وہ کس طرح مدد کر سکتے ہیں

مفت، خفیہ، غیر جانبدار اور خودمختارانہ قرض کا مشورہ اور مالی شمولیت

SHELTER SCOTLAND شیلٹر اسکاٹ لینڈ

0808 800 4444 

www.scotland.shelter.org.uk 

کھنٹے کے اوقات کار

پیر سے جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

شیلٹر رہائش کا مشورہ فراہم کرتا ہے، چاہے یہ بے گھر ہونے، بے گھری کا سامنا کرنے، ناقص رہائش یا قرض کے بارے میں ہو۔ ہیلپ لائن یا آن لائن کے ذریعے مشورہ دستیاب ہے۔

CRUSE BEREVEMENT CARE

کروز بیریمونٹ کیئر

0808 802 616 

www.crusescotland.org.uk 

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

کروز آمنے سامنے مشاورت کے ذریعے سوگواروں میں مدد فراہم کرتا ہے جو آپ کو اپنے غم سے نمٹنے کے قابل بنائے گا۔ یا یہ ہوسکتا ہے کہ آپ کو یقین دہانی کی ضرورت ہو کہ دوسرے بھی اسی پریشانی اور مایوسی سے گزر رہے ہیں اور وہ کچھ تسلی بخش کہانیاں پڑھنا چاہتے ہیں یا کوئی مشورہ لینا چاہتے ہیں۔

TRAUMA COUNSELLING LINE

SCOTLAND ٹراوما کاؤنسلنگ لائن اسکاٹ لینڈ

08088 02 04 06 

counselling@health-in-mind.org.uk 

کھنٹے کے اوقات کار

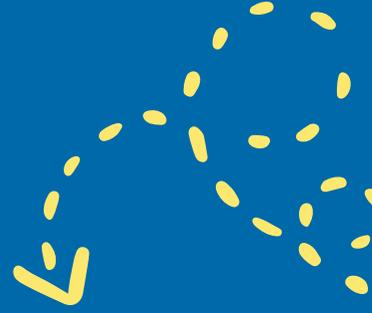
دن اور شام کی طے شدہ ملاقاتیں دستیاب ہیں۔

وہ کس طرح مدد کرسکتے ہیں

بچپن میں بدسلوکی بالغانہ افراد کے لیے خفیہ ٹیلی فون مشورہ سروس۔



for Scotland's mental health



SAMH اسکاٹ لینڈ میں ذہنی صحت کا خیراتی ادارہ ہے اور سب کے لیے ذہنی صحت اور تندرستی کے لیے وقف ہے۔ ہم یہاں ذہنی صحت کے مسائل سے متاثرہ لوگوں کو مدد، معلومات اور تعاون فراہم کرنے کے لیے موجود ہیں۔

samh.org.uk

@samhtweets

facebook.com/SAMHmentalhealth

@samhscotland

0344 800 0550

info@samh.org.uk

ذہنی صحت کے لیے اسکاٹش ایسوسی ایشن ہے، اسکاٹش چیریٹی نمبر SC008897 رجسٹرڈ آفس: برنسوک ہاؤس، 51 ولسن اسٹریٹ، گلاسگو G1 1UZ ضمانت کے ذریعے لمیٹڈ کمپنی ہے، جو اسکاٹ لینڈ میں 82340 پر رجسٹرڈ ہے۔