

سوشل ویلفیئر ڈپارٹمنٹ (CPSB) کی (SWD) تشویشناک تجربات سے گزر چکے لوگوں کو جلد نفسیاتی مداخلت، صلاح مشورہ، نفسیاتی تشخیص اور علاج فراہم کرتی ہے۔

(CPSB) سے خدمات کے طلبگار افراد کو (SWD) کے مربوط خاندانی خدمات کے مراکز (IFSC) کے توسط سے ریفر کیا جائے گا۔

ایس ڈبلیو ڈی ہاٹ لائن: 2343 2255  
ایس ڈبلیو ڈی کی ویب سائٹ: <http://www.info.gov.hk/swd>

اگر اس کتابچہ کے انگریزی اور اردو ورژن میں کوئی تضاد ہو تو، انگریزی ورژن کو ترجیح حاصل ہوگی۔

کلینیکل سائیکالوجی سروس برانچ

社會福利署  
Social Welfare Department

صدماتی وقوعوں سے  
نمٹنے میں بچوں کی  
مدد کرنا

## بچوں میں مابعد صدماتی تناؤ کے رد عمل

والدین/نگہداشت فراہم کنندگان بچوں کے عمومی رویوں کے حوالے سے درج ذیل تبدیلیوں پر نظر رکھ سکتے ہیں۔ یہ اس بات کی انتباہی علامات ہو سکتی ہیں کہ بچوں کو مدد کو ضرورت ہے:

- مزاج میں باربار تبدیلی یا چڑچڑاپن، یا خود کو نقصان پہنچانا یا دوسروں کے تئیں جارحیت
- ڈراؤنے خواب یا نیند میں دیگر خلل اندازیاں
- ذہنی دباؤ میں ہونا اور فکرمند ہونا
- علیحدگی کا خوف، نگہداشت فراہم کرنے والے پر بالخصوص منحصر ہونا
- رجعی رویہ، مثلاً بستر پر پیشاب کرنا، تاریکی اور تنہا رہنے کا خوف
- بھوک نہ لگنا
- علیحدگی کا خوف، نگہداشت فراہم کرنے والے پر بالخصوص منحصر ہونا
- صدماتی تجربہ سے وابستہ محرکات سے اجتناب
- زندگی میں تبدیلیوں کا خوف
- علیحدگی کا خوف، نگہداشت فراہم کرنے والے پر بالخصوص منحصر ہونا

## بچے کا صدماتی تناؤ کیا ہے؟

بچے اور بالغ دونوں ہی کسی ایسے صدماتی واقعہ کا سامنا کرنے یا اسے دیکھنے کے بعد تناؤ والے ردعمل سے متاثر ہو سکتے ہیں جس سے ان کی جسمانی اور نفسیاتی خبروعافیت کو خطرہ ہوتا ہے (مثلاً قدرتی آفت، ٹریفک حادثہ، اور گھریلو تشدد)۔

ادراک، جذبات کے اظہار اور زبانی اہلیتوں میں ان کی محدود استعداد کے مدنظر، ان کے تناؤ والے ردعمل زیادہ آسانی سے رویوں یا جسمانی پہلوؤں میں رکاوٹوں کی شکل میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔

اگر والدین/نگہداشت فراہم کنندگان بچوں کی ان خصوصیات اور حدود کو سمجھ اور ان کا ادراک کر سکیں تو، اس سے انہیں چٹوٹی بھرے وقت سے نمٹنے اور ان کی بحالی کو آسان بنانے میں مدد ملے گی۔

## احساسی تحفظ کی تعمیر

صدماتی تجربہ سے اکثر بچوں کے تحفظ کے احساس کو نقصان پہنچتا ہے اور بچوں کے اپنے محسوسات، جذباتی اظہار اور مفید صلاحیتیں ہوتی ہیں، اس لیے اس بات کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ تناؤ کے تئیں اپنے ردعمل کا اظہار وہ اپنے رویوں یا جسمانی صحت میں کریں۔ اس لیے، ہمارا پہلا قدم ایک قابل پیشین گوئی اور مستحکم روزمرہ کی زندگی فراہم کر کے ان کے احساس تحفظ کو بحال کرنا ہے۔ مثال کے طور پر:

- ایک باضابطہ معمول، سونے/جاگنے کا شیڈول بنا کر رکھیں، اور انہیں مستحکم نگہداشت فراہم کنندگان حاصل ہوں۔ اگر تبدیلیاں ناگزیر ہوں تو، بچوں کو اس بارے میں پیشگی بتا دیں اور انہیں ایڈجسٹمنٹ کا وقت دیں۔

- اگر وہ دوسروں پر منحصر ہوں یا علیحدگی کی مزاحمت کریں تو، والدین/نگہداشت فراہم کنندگان کو ان کے ساتھ مزید وقت گزارنا چاہیئے، جس سے انہیں مزید توجہ حاصل ہو گی۔

- اگر وہ فکرمند لگیں تو، والدین/نگہداشت فراہم کنندگان کو قبولیت اور سمجھ کا مظاہرہ کرنا چاہیئے، اور انہیں دلاسا دینے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ چھوٹی عمر کے بچوں کے لیے، جسمانی رابطے پر غور کیا جا سکتا ہے، جیسے کہ گلے لگانا۔

## بچوں کو اپنے احساسات کا اظہار کرنے دیں

بچے اکثر خود کا اظہار کرنے میں خوفزدہ ہوتے ہیں یا اپنے منفی احساسات (مثلاً خوف، دکھ، جرم اور تذبذب) کا اظہار کرنے کے لیے درست الفاظ استعمال کرنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ کبھی کبھار، ان کے رویے غیر معمولی لگ سکتے ہیں۔ ہم ان کے ردعمل کا دھیان سے مشاہدہ کر سکتے ہیں، ان کی ضروریات پر توجہ دے سکتے ہیں، اور مناسب رہنمائی فراہم کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر:

- بچوں کو تسلی دیں کہ منفی احساسات کا ہونا عام بات ہے۔

- ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے جذبات کا اظہار اپنے من پسند یا سیکھے ہوئے طریقے پر کریں۔ ہم آرام کرنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی بھی کر سکتے ہیں۔

- اگر بچے اپنے جذبات کا اظہار مسائل والے رویوں سے کریں تو، اظہار کے مناسب طریقے استعمال کرنے کے لیے ان کی رہنمائی کریں۔ مثال کے طور پر، "مجھے معلوم ہے کہ آپ کو غصہ آ رہا ہے۔ یہ بات سمجھ میں آئے والی ہے۔ پھر بھی، خود کو یا دوسروں کو تکلیف پہنچانا اچھی بات نہیں ہے۔ آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ آپ کو کیسا لگ رہا ہے یا اپنی بھڑاس نکال لیں۔ آپ ایک وقفہ آرام لینے کا بھی انتخاب کر سکتے ہیں۔"

## بچوں کی صدماتی تجربات سے واپسی کرنے میں کیسے مدد کریں؟

## بچوں کو اپنے تجربہ کے بارے میں بات کرنے دیں

- صدماتی تجربہ کے تنظیم نو اور اسے سمجھنے کے عمل سے بچے اس ردعمل اور جذبات کو سمجھ سکتے ہیں جن کا انہیں تجربہ ہوا ہے۔

- درست اور معروضی معلومات فراہم کریں۔ سوالات پوچھنے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کریں اور صدماتی تجربہ سے متعلق غلط تصور کی درست وضاحت کریں۔

- اس بات کی سہولت فراہم کریں کہ بچے اپنی ضروریات کی بنیاد پر مختلف ٹولز، جیسے کہ کہانیاں، گیمز اور کھلونے، استعمال کر کے وقوعہ کو پھر سے بیان کریں اور اس کی تنظیم نو کریں۔

## والدین/نگہداشت فراہم کنندگان کی خود کی نگہداشت

- صدماتی وقوعہ کے تئیں والدین/نگہداشت فراہم کنندگان کے رویے، مسائل سے نمٹنے کے طریقے، اور جذباتی اظہار کا اس بات پر براہ راست اثر پڑے گا کہ بچے کس طرح اس وقوعہ کو دیکھتے اور اس سے نمٹتے ہیں۔

- والدین/نگہداشت فراہم کنندگان کو پرسکون رہنا چاہیئے اور انہیں اپنے خود کے جذبات کا نظم کرنا چاہیئے۔ اپنے کسی معتمد شخص سے یا ضرورت پڑنے پر پیشہ وروں سے مدد لیں۔

## مدد حاصل کریں

- صلح کے تئیں مختلف بچوں کا ردعمل مختلف ہو سکتا ہے۔ حالات کے مطابق نمٹنے کی حکمت عملیاں، خاندان کے ساتھ اور معاونت سے بچوں کی بحالی صحت کا عمل آسان ہوگا۔ منفی وقوعے سے نمٹنے کی جو حکمت عملیاں انہوں نے سیکھی ہیں وہ ان کی نشوونما کے تجربہ کا حصہ بھی ہو سکتی ہیں۔

- عمومی تناؤ کے ردعمل عام طور پر معمول کی زندگی کے معمول کے پھر سے پٹری پر آ جانے سے دھیرے دھیرے کم ہو جاتے ہیں۔ اگر حالت برقرار رہے یا اس میں اس طرح ابتری پیدا ہو کہ جس سے بچوں کی یومیہ کارکردگی نمایاں طور پر متاثر ہو، تو پیشہ ورانہ امداد حاصل کریں۔