



جغرافیائی و سیاسی غیر یقینی
مقابلہ کرنے کے طریقے

Psychology for Global Challenges

صورت حال کے دوران

عالمی نفسیاتی اتحاد (GPA) "Coping in Times of Geopolitical Uncertainty" کی ٹپ شیٹ صرف اس مقصد کے لیے فراہم کرتا ہے کہ نفسیاتی سائنس کو عملی اقدامات میں بدل کر دنیا بھر میں متاثر ہونے والوں کی مدد کی جا سکے۔ یہ رہنمائی خاص طور پر اس لیے ہے کہ مسلسل سیاسی دباؤ اور وسیع پیمانے پر جسمانی اور ذہنی صحت پر اس کے واضح اثرات کے درمیان تعلق اچھی طرح ثابت ہے۔ یہ دستاویز کسی سیاسی بیان کے طور پر نہیں ہے۔

سماجی و سیاسی اثرات

• سماجی و سیاسی انتشار موجودہ نفسیاتی علامات، جیسے اضطراب (anxiety) اور افسردگی (depression)، کو بڑھا سکتا ہے اور ان افراد میں علامات پیدا کر سکتا ہے جن کی نفسیاتی تاریخ نہیں ہے۔

خصوصی توجہ ان افراد پر دیں جنہیں پہلے سے نفسیاتی مسائل ہیں:

- دستیاب مدد حاصل کریں، چاہے وہ پروفیشنل، کمیونٹی، یا خاندان کی سطح پر ہو، خاص طور پر ان کے لیے جو زیادہ خطرے میں ہیں۔
- لوگوں سے براہ راست رابطہ کریں اور ان سے ایمانداری سے پوچھیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔
- رویے میں تبدیلی، جیسے نیند کے مسائل، چڑچڑاہٹ، یا مایوسی کے اظہار، پر نفسیاتی مدد فراہم کریں کیونکہ یہ شدید دباؤ کی علامات ہو سکتی ہیں۔
- اگر ذہنی دباؤ اتنا شدید ہو کہ فوری ردعمل کی ضرورت ہو، تو اپنے مقام کے قریب ایمرجنسی سروسز سے رابطہ کریں۔

سکون کے مؤثر طریقے

- مختلف زندگی کے چیلنجز حالات میں استعمال ہونے والے طریقے سیاسی بحران سے منسلک اضطراب کو سنبھالنے کے لیے بھی مؤثر ہوتے ہیں، جن میں شامل ہیں:
- جذبات کو بہتر کنٹرول کرنے کے لیے گہری سانس لینے کی مشق کرنا۔
 - مثبت توجہ کی سرگرمیاں اپنانا، جیسے دھیان بدلنا اور گفتگو کے موضوعات کو قابل انتظام موضوعات پر مرکوز کرنا۔

- باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کرنا، چھوٹی واک سے لے کر گھر پر رقص تک۔

- دوستوں اور خاندان کے ساتھ رابطے بڑھانا۔

- اہم تاریخوں کو یاد رکھنا اور منانا، جیسے سالگرہ یا سالانہ تقریبات۔

معلومات اور میڈیا کا اثر

- جغرافیائی اور معلوماتی قربت سیاسی بحرانوں سے بے قابو ہونے کے احساس کو بڑھا دیتی ہے، جس سے اضطراب اور فکرمندی میں اضافہ ہوتا ہے۔

اس کے لیے اقدامات:

- میڈیا، خبری ذرائع، اور بحران پر مبنی گفتگو سے خود کو محدود رکھیں۔

- خبروں کو دیکھنے کے لیے ایک مخصوص شیڈول طے کریں، مثلاً روزانہ ایک گھنٹہ۔

- خبر دیکھنے سے پہلے اور بعد میں مثبت سرگرمیوں میں مشغول ہوں، جیسے خاندان کے ساتھ وقت گزارنا یا واک پر جانا۔

یاد رکھیں:

- جو لوگ براہ راست متاثرہ علاقوں میں نہیں ہیں، وہ بھی شدید دباؤ محسوس کر سکتے ہیں۔

- ہر شخص کے تجربات اور جذبات قابل احترام ہیں، چاہے وہ کہیں بھی رہتا ہو۔

سیاسی اختلافات اور ذہنی صحت

- سیاسی غیر یقینی صورتحال کا دباؤ کسی ایک سیاسی پارٹی یا نقطہ نظر تک محدود نہیں ہوتا۔

مدد کے لیے طریقہ:

- دباؤ کا شکار افراد کے جذباتی اظہار کو انسانی تجربے کے طور پر سنیں۔

- سیاسی بحث کے بجائے یہ سوال کریں:

○ ”یہ صورتحال آپ پر کیسے اثر ڈال رہی ہے؟“

جذبات کو تسلیم کرنا

- غصہ، خوف، مایوسی، امید یا سکون جیسے جذبات محسوس ہونا نارمل ہے۔
- دوسروں کے جذبات کا احترام کریں اگر وہ آپ سے مختلف ہوں۔
- انتشار کے وقت روزمرہ کے کام مشکل ہو سکتے ہیں۔

عملی اقدامات:

- دباؤ والے کاموں سے مختصر وقفہ لیں۔
- خود کو الزام نہ دیں۔
- مناسب حدیں، رُٹین، خود کی دیکھ بھال اور باہمی حمایت اختیار کریں۔

غیر یقینی صورتحال میں رویہ

- بحران کے وقت لوگ آسان وضاحتیں چاہتے ہیں، اور نہ ملنے پر بے حسی محسوس کر سکتے ہیں۔

بہتر طرزِ عمل:

- ”کچھ بھی ممکن ہے“ کے رویے کے بجائے معنی خیز رُٹین اپنائیں۔
- غیر یقینی صورتحال کو قبول کریں۔
- چھوٹے مثبت اقدامات کریں، جیسے:
 - کھانے کی تقسیم میں مدد
 - ہمسکروں کی خیریت معلوم کرنا
 - پڑوسیوں کو معلومات فراہم کرنا

نوجوانوں پر اثرات

- نوجوان خاص طور پر زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں کیونکہ عدم اعتماد ان کے احساسِ اختیار کو کمزور کرتا ہے۔

مدد کے طریقے:

- نوجوانوں سے رابطہ رکھیں، انہیں پیغام بھیجیں یا سلام کریں۔

• بچوں اور نوعمروں کو ان کی اہمیت کا احساس دلائیں:

○ کیا وہ اسکول جا رہے ہیں؟

○ کیا وہ سیکھنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟

○ کیا وہ گھر میں مددگار سرگرمیاں کر رہے ہیں؟

یہ سب مثبت اور معاشرتی طور پر فائدہ مند فیصلے ہیں۔
