گزرے واقعات کا تصوّر یکدم ذہن میں لوٹنے کے بارے میں معلومات

کسی کو بھی اگر جنسی زیادتی کا سامنا کرنا پڑا ہُو، یا کوئی اور تکلیف دے واقعہ پیش آیا ہُو تو اُسے ہیبت ناک تصوّرات آ سکتے ہیں۔ وہ کافی پریشان کُن، ناقابلِ برداشت اور خوفناک ہُو سکتے ہیں۔

گزرے واقعات کا تصوّر یکدم ذہن میں لوٹنا کیا ہُوتا ہے ؟

گزرے واقعات کا تصوّر یکدم ذہن میں لوٹنا یادداشت ہے کسی خوفناک یا تکلیف دے واقعہ کی ، جو کہ ہُو سکتا ہے بچپن میں یا جوانی میں پیش آیا ہُو ۔ یہ عام یادداشت کی طرح نہیں ہُوتا ، بلکے زیادہ تر یکدم اور غیر متوقعہ طور کی خلل اندازی ہُوتی ہے۔گزرے واقعات کا تصوّر یکدم ذہن میں لوٹنے کے دوران ہُو سکتا ہے آپکو محسوس ہُو کہ آپ پھر سے اُنہیں واقعات سے گزر رہی ہیں۔ ہُو سکتا ہے آپکو ایسا ہی محسوس ہُو جیسا کہ تقریباً اُس وقت حقیقت میں محسوس ہُوا تھا اور یہ خوفناک بھی ہُو سکتا ہے۔ ہُو سکتا ہے آپ بےبس ، اور پھنسی ہُوئی محسوس کریں ۔

گزرے واقعات کا تصوّر ذہن میں کتنی دیر تک رہتا ہے ؟

گزرے واقعات کا تصوّر ذہن میں چند سیکنڈز سے لے کر چند گھنٹوں تک رہ سکتا ہے۔

گزرے واقعات کے تصوّرات ذہن میں کب لوٹتے ہیں ؟

گزرے واقعات کے تصوّرات ذہن میں کبھی بھی لوٹ سکتے ہیں، کہیں بھی اور اکثر بغیر خبردار کئے ۔ آپ چاہے کیسے بھی محسوس کر رہی ہُوں یہ آ سکتے ہیں – چاہئے آپ کمتر محسوس کر رہی ہُوں، تھکاوٹ، بے چین، خوش، پُر سکون یا سستا رہی ہُوں۔ یہ خوابوں میں بھی آ سکتے ہیں، جو کہ " نائیٹ ٹئیرر " کے نام سے جانے جاتے ہیں۔

گزرے واقعات کے تصوّرات ذہن میں کسی بھی چیز سے شروع ہُو سکتے ہیں جو آپ کو دوبارہ یاد دلا ئیں کہ آپ کن حالات سے گزری تھیں ۔ اکثر اوقات یاد کروانے والا ایسا شخص ہُوتا ہے جس کی مُشابہت آپ سے زیادتی کرنے والے سے ہُوتی ہُو۔ مثلاً ، یہ اُس شخص کی نشو نما ہُو سکتی ہے ، بُو، آواز یا اخلاقیات ۔ گزرے واقعات کے تصوّرات سال کے کسی خاص وقت پر ، میوزک، ٹیلیویزن کے پروگرام سے ، رنگ، ذائقہ یا خشبو کی وجہ سے بھی اُجاگر ہُو سکتے ہیں۔

کیا گزرے واقعات کے تصوّرات مختلف شکل اختیار کر سکتے ہیں ؟

گزرے واقعات کے تصوّرات مختلف شکلیں اختیار کر سکتے ہیں جس میں ذہنی نقشہ ، سماعت اور حساسات شامل ہیں۔

گزرے واقعات کے بصری تصوّرات ایسے ہی ہُو سکتے ہیں جیسے کہ آپ سلائڈ شو کی ایک سلائڈ دیکھ رہی ہُوں، ایک سرسری تصویر یا تصویر جو بار بار ایک وڈیو کلیپ کی طرح چلتی ہُو ۔ ہر کسی کے گزرے واقعات کے تصوّرات بصری نہیں ہُوتے۔

گزرے واقعات کے سماعتی تصوّرات لفظوں ، فکروں یا آوازوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں، جو آپ کے تجربے سے منسلک ہُوں۔ یہ آوازیں ہُو سکتا ہے یا تو آپکے ذہن میں ہُوں یا آپکے اِردگرد کی آوازیں ہُوں۔ کبھی کبھار گزرے واقعات کے تصوّرات آوازوں کے جواب میں ہُوتے ہیں جو آپکو کچھ کرنے کے لئے کہتی ہیں، جیساکہ خود کو یا کسی اور کو نقصان پہنچانا۔ آوازیں سننا بہت خوفناک ہُو سکتا ہے۔

گزرے واقعات کے حواسیاتی تصوّرات شدید احساسات کے ساتھ آ سکتے ہیں، جیساکہ شرمندگی، غصہ، جسمانی احساسات بشمول بے حسی یا ایسا محسوس ہُونا جیساکہ کوئی آپکو چھو رہا ہُو جبکہ وہاں کوئی بھی نہ ہُو۔ ان کو "باڈی میموریز " کے نام سے جانا جاتا ہے ۔ جو کہ ہُو سکتا ہے آپکے تجربے کے وقت آپکو محسوس ہُوئے ہُوں۔ گزرے واقعات کے حواسیاتی تصوّرات آپکے سونگھنے اور ذائقے کے احساسات کو بھی بُری طرح اثر انداز کر سکتے ہیں ۔

کیا یہ کبھی بند بھی ہُوں گے ؟

گزرے واقعات کے تصوّرات خوفناک ہُو سکتے ہیں کیوں کے آپکا ذہن احساسات، آوازیں، اور صورتوں کو یاد کر رہا ہُوتا ہے جو واقعہ پیش آتے وقت برداشت کرنا بہت زیادہ مشکل تھا ۔لیکن گزرے واقعات کے تصوّرات ایک صحت بخش نشانی بھی ہیں ،یہ کہ اب آپ اپنے تکلیف دے حادثے سے آگے بڑھنے کے لئے تیار ہیں۔

گزرے واقعات کے تصوّرات صحت یابی کا ایک عمل ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ اِن کی تعداد اور شدت میں کمی ہُونی چاہیئے جیسے کہ آپکے تجربے کی کافی یادیں لوٹ چکی ہیں۔ اِس سے آپکو موقعہ ملے گا کہ آپ صحت یابی کی طرف بڑھ سکیں۔ اگر آپ سمجھ پائیں کہ گزرے واقعات کے تصوّرات ذہن میں کیوں لوٹتے ہیں تو ہُو سکتا ہے یہ اتنے زیادہ خوفناک نہ رہیں ۔

چند تجویزات کہ آپ کیا کر سکتی ہیں

گزرے واقعات کے تصوّرات سے نپٹنے کے لئے بہت سے پس ماندگان اپنے انفرادی راستے اختیار کرتی ہیں۔

- **اپنے آپ کو بتائیں کہ آپ گزرے واقعات کے تصوّر سے گزر رہی ہیں** اور یہ عارضی ہے اور یہ حسبِ معمول ردِعمل ہے اُس تجربے کا جس سے آپ گزری ہیں۔

- **خُود کو موجودہ وقت میں ڈھال لیں** - اپنے اردگرد دیکھیں اور نوٹ کریں کہ کیا ہُو رہا ہے۔ آپ کیا دیکھ اور سُن سکتی ہیں ؟ کچھ خواتین کلائی پر ربربینڈ پہن لیتی ہیں اور اپنے آپ کو واپس موجودہ وقت میں لانے کے لئے "پینگ، اٹھا کر مارتی ہیں" یا شائید آپ مزید یقین دھانی کرانے کے لئے یا موجودہ وقت میں لانے کے لئے سودمند محسوس کریں کہ ایک کنکر، ایک رومال یا چابی کا چھلا اپنی جیب میں رکھیں جسے آپ پکڑ یا مسل سکیں جب آپ کے ذہن پر گزرے واقعہ کا تصوّر طاری ہُو۔

- گزرے واقعات کے تصوّر لوٹنے کی حالت میں کوشش کریں کہ خود کو کسی حد تک موجودہ وقت میں رکھیں ، اِس کے ساتھ ساتھ اپنے آپ کو ماضی کے بارے میں بھی یاد رکھنے کا موقعہ دیں۔ **لمبی لمبی گہری سانسیں لیں** ، جب یاد داشت نمودار ہُو رہی ہُو تو سانس لینے پر توجہ دیں۔ جہاں تک ممکن ہُو سکے گزرے واقعات کے تصوّر کے ساتھ مقابلہ نہ کریں۔ یہ خاصہ مشکل ہُو سکتا ہے ۔ اگر آپ اپنا دھیان دوسری طرف لگانے کی کوشش کریں گی یا یادوں کو نظر انداز کریں گی تو ، وہ نمودار ہُونے کوشش میں زیادہ شدت پکڑ لیں گے ۔

- اگر آپکے ساتھی کے ساتھ ہمبستری کے دوران آپکو تکلیف دے تصور آنا شروع ہُو جائے تو ، اگر ضرورت محسوس کریں تو رُک کر تھوڑی دیر سستا لیں۔ اِن یادوں سے نپٹنے کے لئے اگر آپکو اپنی تعلق داری سے صحبت داری کو وقفہ دینا پڑے تو کوئی بات نہیں۔ آپکے پارٹنر کو آپکی مرضی کی قدر کرنی چاہئے اور آپکا ساتھ دینا چاہئے۔

- اگر آپ باہر کہیں ہُوں اور گزرے واقعہ کا تصور لوٹنا شروع ہُو جائے تو **کوشش کریں کہ خود کو کسی ایسے مقام پر لے جائیں جہاں آپ خود کو محفوظ محسوس کریں**۔ اگر آپ محفوظ مقام پر نہیں جا سکتیں تو اپنے سانس لینے پر توجہ دیں۔ خود کو دوبارہ یاد کروائیں کہ آپ اِس تجربے سے زندہ نکل چکی ہیں اور آپ کو ابھی اِس وقت کوئی تکلیف نہیں پہنچا رہا ۔

- **یہ کار آمد ثابت ہُو سکتا ہے اگر آپ اپنے گزرے واقعہ کے تصوّر کے بارے میں لکھ لیں یا کسی بھروسے والے شخص کے ساتھ اِس کے بارے میں بات کریں**۔ اِس کے بارے میں بات کرنا بہت تکلیف دے ہُو سکتا ہے ، یا ہُو سکتا ہے آپ کسی کو بتانے سے ڈرتی ہُوں کہ شائید وہ آپکا یقین نہ کریں لیکن کسی کے ساتھ اِس کے بارے میں بات کرنا صحت یابی میں مددگار ثابت ہُو سکتا ہے۔ آپکو تکلیف دے تصورات آنے کی صورت میں ایسے لوگوں کی فہرست پاس رکھیں جن سے آپ رابطہ کر سکیں ۔

- بار بار اُن یادوں میں رہنا تھکا دیتا ہے اور جذباتی طور پر چکناچور کر دیتا ہے۔ہُو سکتا ہے گھنٹوں یا کئی دن لگ جائیں اِس سے پہلے کہ آپ بہتر محسوس کریں۔جب آپ تکلیف دے تصورات سے نکل چکیں تو خود کے لئے تھوڑا وقت وقف کریں۔ اتنا مشکل کام کرنے کا خود کو انعام دیں ۔ کچھ ایسا کرنے کی کوشش کریں جس سے آپ اپنے آپ میں اچھا محسوس کریں ، جیسے کہ اپنے پینے کے لئے کچھ گرم مشروب بنائیں یا اپنا پسندیدا میوزک سنیں ۔

یاد رکھیں صبر سے کام لیں : صحت یاب ہُونے میں وقت لگتا ہے ،اور گزرے واقعات کے تصوّرات لوٹنا آپکی صحت یابی کا حصہ ہیں ۔ یہ حسبِ معمول ردِعمل ہے اُس تجربے کا جس سے آپ گزری تھی۔ آپ اُن کو ہُونے سے روک نہیں سکتی جو اثر اور کنٹرول یہ آپکی زندگی پر عائد کرتے ہیں اُن کو آپ بہت کم کر سکتی ہیں۔ آپ اپنے آپ کو تکلیف دے تجربے کے بارے میں یاد کرنے دیتی ہیں اِس کے لئے بہت ہمت اور حوصلے کی ضرورت ہُوتی ہے۔

ہمارے بارے میں

ہم خواتین کے لئے مفت اور رازدارانہ مدد فراہم کرتے ہیں، بارہ سال اور اُس سے بڑی عمر کی لڑکیاں اور مختلف جنسی کمیونٹی سے تعلق رکھنے والے تمام افراد جن کو زندگی کے کسی بھی حصے میں جنسی تشدد کا سامنا کرنا پڑا ہُو۔ اپنے احساسات اور تجربات کے بارے میں بات کرنے کے لئے ہم آپکو محفوظ اور رازدارانہ جگہ فراہم کر سکتے ہیں۔

ہمارے ساتھ پہلا رابطہ انگریزی میں ہُونا لازمی ہے۔ اگر آپ ہمارے ساتھ ملاقات متعین کرنا چاہتی ہیں اور آپ انگریزی نہیں بول سکتیں تو آپ اپنے بھروسے کا انگریزی بولنے والا دوست یا کسی دوسرے ادارے میں کام کرنے والے کارکن، جیسے کہ ہیلتھ ورکر یا ڈاکٹر سے کہہ کر ہم سے رابطہ کر سکتی ہیں ۔ پھر ہم مترجم کے ساتھ آپ سے ملنے کے لئے ملاقات مقرر کر سکیں گے۔ہمیں یہ جاننے کی ضرورت ہُو گئی کہ آپ کون سی زبان بولنے کو ترجیح دیں گی ۔

اگر انگریزی آپکی مادری زبان نہیں ہے اور آپ فون پر کسی سے بات کرنا چاہتی ہیں تو آپ "ریپ کرائیسس سکاٹلینڈ (Rape Crisis Scotland) کی امدادی لائن پر فون کر سکتی ہیں اور وہ ٹیلیفون پر مترجم کا انتظام کر پائیں گے۔ اُن کی مفت فون کی امدادی لائن ہر روز شام چھ بجے سے رات بارہ بجے تک کھلی رہتی ہے: **08088 01 03 02**

متعدد معلوماتی دستی اشتہار دستیاب :

مختلف زبانوں میں ہماری ویب سائٹ پر ہمارے پاس متعدد معلوماتی دستی اشتہارات دستیاب ہیں: www.ewrasac.org.uk ۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ہم آپکو کاپیاں ارسال کریں تو برائے مہربانی **0131 556 9437** پر فون کریں یا support@ewrasac.org.uk پر ای میل کریں۔ ہم بغیر نشان کے لفافے میں آپکو ارسال کر دیں گے۔ اگر آپکو بڑے حروف میں معلومات درکار ہُو تو ہم آپکے لئے اس کا انتظام بھی کر سکتے ہیں۔

- (Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre – EWRASAC) کی امدادی خدمات پر معلومت
- فیملی کے لئے ، دوستوں اور ساتھیوں کے لئے معلومات
- اقلیتی نسلیات سے تعلق رکھنے والی ، پناہ گیر اور ریفیوجی خواتین کے لئے معلومات
- ہیبت ناک احساسات کے بارے میں
- خود کو نقصان پہنچانے کے بارے میں
- ایسٹ لودھین سیکشول ابیوز سروس (East Lothian Sexual Abuse Service – ELSAS)
- دی سٹار پروجیکٹ – ائیڈنبراہ میں بارا سے اٹھارہ برس کی جنسی تشدد سے پس ماندہ لڑکیوں کے لئے سہارے

ایڈنبراہ ویمنز ریپ اینڈ سیکشول ابیوز سینٹر
Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre
1 Leopold Place, Edinburgh, EH7 5JW
ہیلپ لائن: 0131 556 9437
www.ewrasac.org.uk
ریجسٹرڈ چیرٹی حوالہ- SC 006208

نومبر 2010