خود کو تقصان پہنچانے پر پس مندان کے لئے معلومات

خود کو نقصان پہنچانے کے بارے میں

خود کو نقصان پہنچانا خود کو چوٹ پہنچانے کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ ایسا عمل ہے جس سے کوئی جسمانی طور پر خود کو چُوٹ پہنچاتا ہے۔

جسمانی درد کو برداشت کرنا اکثر قدرے آسان ہُوتا ہے بنسبت جذباتی درد کے۔ اِس کو برداشت کرنے سے عارضی طور پر چھٹکارا حاصل ہُو جاتا ہے اور پس مندگان کو سکون کا احساس پیدا ہُو جاتا ہے

خود کو نقصان پہنچانے کے بارے میں پُرانی کہاوتیں :

پُرانی کہاوت: خود کو نقصان پہنچانا ، خودکشی کی ناکام کوشش ہُوتی ہے

حقیقت : یہ برداشت کرنے اور زندگی گزارنے کا طریقہ ہے – مرنے کی کوشش نہیں ہے۔ چُوٹیں کبھی کبھار سنگین بھی ہُو سکتی ہیں لیکن بہت کم ایسا ہُوتا ہے کہ خطرائے جان بن جائیں - پس ماند ہُو سکتا ہے خُود کو مارنا چاہتی ہُو - بزاتِ خود نہیں۔

پُرانی کہاوت : یہ صرف توجہ حاصل کرنے کہ خاطر ہُوتا ہے، نظر انداز کریں

حقیقت : اکثر ایسے لوگ جو خُود کو نقصان پہنچاتے ہیں وہ اپنی چُوٹوں کو دوسروں سے چھپاتے ہیں۔ یہ توجہ حاصل کرنے سے کہیں زیادہ برداشت کرنے سے متعلق ہے۔ ہر ایک کو توجہ کہ ضرورت ہُوتی ہے - یہ جذباتی درد کو برداشت کرنے کی خود کی کوشش ہے - کچھ لوگوں کے لئے ، خود کو نقصان پہنچانا حدتل ورثہ توجہ دلانے کی کوشش کرنا ہُوتا ہے کہ جس ذہنی اور جذباتی تکلیف سے وہ کزر رہی ہُوتی ہیں۔ اِس کو نظر انداز نہیں کیا جانا چاہئے -

پُرانی کہاوت : جو کوئی خود کو نقصان پہنچاتا ہے وہ دوسروں کے لئے خطرا ہ ہُوتا ہے

حقیقت: خود کو نقصان پہنچانا نہایت ذاتی عمل ہے اور اِس کے نفی ردِ عمل حاصل کی وجہ سے اس کے بارے میں کھلے عام نہیں گفتگو کی جا سکتی۔ جو شخص خود کو نقصان پہنچاتا ہے وہ دوسروں کے لئے اتنا ہی خطرناک ہے جتنا کہ کوئی اور۔

پُرانی کہاوت: خود کو نقصان پہنچانا پاگلپن کی ایک نشانی ہے

حقیقت: یہ سچ نہیں ہے۔ یہ گھبراہٹ کی نشانی ہے اور ایسے شخص کی جو زندگی سے مقابلہ کر رہا ہُو۔

چُوٹ کو کم از کم کرنے کے لئے آپ کیا کر سکتی ہیں

اگر آپکو لگتا ہے کہ ایسا ممکن ہے کہ آپ خود کو نقصان پہنچائیں تو **منشیات اور /یا شراب سے گریز کریں** ، تاکہ حادثاتی طور پر جتنی آپ چُوٹ پہنچانا چاہتی ہُوں اُس سے زیادہ شدید نہ لگ جائے

انفیکشن **بچائیں** اگر آپ کاٹیں تو کوئی صاف چیز استعمال کریں۔ جس چیز سے آپ خود کو نقصان پہنچاتی ہیں وہ کبھی بھی نہدوسروں کے ساتھ بانٹیں - کوشش کریں کہ اُوپر والے حصے کے قریب بڑی نسوں اور رگوں والے حصے کو بچائیں ، اور اِس چیز کی یقین دہانی کریں کہ آپکے ٹیٹنس کے ٹیکے تمام لگے ہُوئے ہُوں -

تیار رہیں کہ: پٹیاں اور مصفی تیار رکھیں تاکہ آپ اپنی چُوٹوں کی دیکھ بھال کر سکیں۔

کوئی بھی کٹ ہُو تو اُسے باریک جالیدار نرم کاٹن سے صاف کریں، کاٹن وُول سے نہیں۔ اِس کو خشک بے چپک پٹی کے ساتھ ڈانپ دیں۔ اور مصفی کریم اور سپرئے پاس ہُونا سودمند ثابت ہُو سکتا ہے ۔

جلے ہُوئے حصوں کو 20 – 30 منٹوں کے لئے ٹھنڈے پانی کے نیچے رکھیں ۔ جلے ہُوئے اور گرم پانی وغیرہ سے جلے ، آپکی سوچ سے زیادہ شدید ہُو سکتے ہیں ۔درد بعد میں بہت زیادہ شدید ہُو سکتا ہے۔ کریم اور سپرئے تیار رکھیں تاکہ آپ اپنی چوٹوں کی دیکھ بھال کر سکیں ۔ آپ یہ کیمسٹ سے خرید سکتی ہیں۔

زخم سے اگر خون تیزی سے بہہ رہا ہُو تو **ایمبولنس کے لئے فون کریں (999 ڈائل کریں)،** چُوٹ کو صاف تولئے یا کپڑے میں لپیٹ دیں اور اطمنان سے رہنے کی کوشش کریں۔

طبی مشورے کی ضرورت

سنگین چُوٹیں ۔ اگر آپکا کوئی بھی کٹ گہرہ ہے تو آپکو ڈاکٹری مدد چاہئے ہُو گیخُون کے بہنے کو کم کرنے کی لئے زخمی حصے کو اُونچا اور دبا کر رکھنے کی کوشش کریں جبتک آپ ہسپتال نہیں پہنچ جاتیں۔ پچاس پینی کے سکے سے بڑا جلے ہُوئے کا زخم ہُو تو بھی آپ کو طبی مدد حاصل کرنی چاہئے ، یا اگر وہ جلد کے اندر گہرائی میں چلا گیا ہُو۔

مُتعدّی ۔ اگر کٹس اور جلے ہُوئے حصے میں جراثیم پھیل جائیں تو ضروری ہے کہ طبی علاج کروائیں نہیں تو آپ شدید بیمار ہُو سکتی ہیں۔

دھکا پہنچ سکتا ہے اگر آپ کا بہت زیادہ خون ضائع ہُو گیا ہُو تو۔ یا اگر آپ کا شدید یا بڑا حصہ جلا ہُو۔ اگر ایسا ہُو تو ایمبولنس کو فون کریں۔

زہریلاپن ۔ اگر آپ بلیچ یا دیگر تیزابیت والی چیز پیتی ہیں تو آپکو زہر آلودگی کا خطرا ہُو سکتا ہے۔ ایسے حالات میں آپکو فوری طور پر طبی مشورہ یا علاج کروانا چاہئے۔

ضرورت سے زیادہ دوا لینا۔ اگر آپکو لگتا ہے کہ آپ نے بہت زیادہ نشہ آور چیز کھا لی ہے (ڈاکٹری نسخے والی یا غیر قانونی) ضروری ہے کہ فوری طبی مدد حاصل کریں۔

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
- تکلیف دے واقعات کے تصوّر کے بارے میں
- ہیبت ناک احساسات 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

ایئڈنبراہ 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