

دباؤ کا مقابلہ کرنا

”میں ایک چھوٹے شہر جیسے سینٹ کیتھرین میں رہنا پسند کرتا ہوں، کیونکہ میں نے جب ٹورنٹو میں رہنے کی کوشش کی تو میں نے اسے بہت اظہر ابی پایا۔ میں اس بات سے آگاہ تھا کہ میں اگر یہاں رک گیا تو میں پڑھ رہا ہوں یا پیار ہو جاؤنگا۔ وہاں بہت زیادہ لوگ اور کافی ایئر پینٹ اپنے مسائل کے ساتھ تھے۔ آپ کو بڑے شہر میں رہنے کیلئے کافی مضبوط ہونا چاہئے۔ سینٹ کیتھرین میرے لئے بہتر ہے میرے لئے یہاں ٹورنٹو کے مقابلے میں دوست ہانا آسان ہے“

دباؤ۔ (رومانیہ)

دباؤ ایک جسمانی، جذباتی اور دماغی کھینچاؤ ہے جس کو آپ تب محسوس کرتے ہیں جب زندگی آپ کی توانائی کا ایک بڑا حصہ استعمال کر لیتی ہے۔ ہر شخص روزانہ معمول کے اعزاز میں دباؤ محسوس کرتا ہے۔ ایک نئے ملک سے ہم آہنگی اور نئی زندگی کا آغاز آپ کیلئے کافی دباؤ کا باعث ہو سکتا ہے۔ یہ دباؤ کئی مشکل کاموں کا شکار ہوا ہو سکتا ہے، مثلاً نوکری کی تلاش، انگریزی سیکھنا، اور اس کے علاوہ ان چیزوں سے بھی جن سے آپ لطف اندوز بھی ہوتے ہیں جیسے لوگوں سے میل ملاقات کیلئے باہر جانا، یا نئے دوست ہانا۔

آپ دباؤ سے دامن تو نہیں چھڑا سکتے لیکن اس سے بحسن خوبی اس طرح بٹ سکتے ہیں کہ آپ زندگی سے لطف بھی اٹھا سکیں اور دماغی یا جسمانی بیماری کے امکانات بھی کم سے کم ہو جائیں۔ آپ مکہ طور پر کچھ ایسی مصروفیات بھی شروع کر سکتے ہیں جنہیں آپ اپنے دس میں کرتے تھے اور جو آپ کو پرسکون رہنے میں معاون تھیں۔ آپ اپنے آپ کو پرسکون رکھنے کیلئے مضطر بننے بھی آزما سکتے ہیں۔

دباؤ سے چھٹکارا پانے کیلئے ایک اور بیان یہاں نقل ہے ”میری زندگی اب کافی دباؤ میں ہے، خاص طور سے جب میں اپنے دو بچوں کے بارے میں سوچتی ہوں۔ میں اپنے آپ کو بیمار محسوس کرتی ہوں جب میں ان دونوں کے بارے میں سوچتی ہوں، کیونکہ وہ ابھی میرے وطن میں ہی ہیں۔ میں ان سے ٹیلی فون پر بھی رابطہ نہیں کر سکتی کیونکہ وہاں فون نہیں ہے۔ میں نے ایئریشن والوں کے ساتھ بھی کافی جدوجہد کی لیکن طریقہ کار بہت طویل ہے۔ اب آپ سمجھ سکتے ہیں کہ میں کیوں دباؤ کا شکار ہوں۔ میں ان کی تصاویر اور ان کی بنائی ہوئی ڈراما کینگ دیکھ کر اپنے آپ کو مطمئن کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔ میں اپنا دھیان ہٹانے کیلئے گٹار بجاتی ہوں اور گاتی ہوں۔ موسیقی مجھے سکون بخشنے میں مددگار ہے۔ اب لوگ جان گئے ہیں کہ میں اچھا بجاتی ہوں، وہ مجھ سے سننے کی فرمائش کرتے ہیں۔ اس بات کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ میں کچھ نہ کچھ کر سکتی ہوں، مجھے بھی یہ پسند ہے کہ میں اپنی کیونٹی کی خدمت کر رہی ہوں“

دباؤ سے نپٹنے کے کچھ نسخے:

- ۱۔ خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے اور اس بات کا ادراک رکھیں کہ آپ کس چیز کو تبدیل کر سکتے ہیں اور کس کو نہیں۔ ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کے اختیار میں ہیں۔
- ۲۔ ہنسنے جتنا آپ نرس سکتے ہیں یہ عمل دباؤ سے آزاد کرتا ہے۔ کچھ لہلہے سائے، ٹیلی ویژن پر کوئی مزاحیہ فلم دیکھیں، یا مزاحیہ کتابیں پڑھیں
- ۳۔ سانس آہستگی سے لیں۔ دن میں چند منٹ بہت آہستہ رہنے اور گہری سانس کھینچنے۔ یہ عمل آپ کے جسم اور ذہن کو آرام پہنچائے گا۔
- ۴۔ خود کو غلطی کرنے کی اجازت دیجئے۔ خود اپنے ساتھ نرمی برتیئے، کوئی فرد مکمل نہیں ہے۔ اپنی غلطیوں سے سیکھئے۔
- ۵۔ اپنے مسائل کا سامنا کیجئے۔ ایک ایک کر کے مسائل حل کیجئے۔ اس میں آسانی ہوگی اور دباؤ میں کمی آئے گی۔
- ۶۔ کسی سے گفتگو کیجئے۔ اپنے مسئلہ کے بارے میں کسی سے بات چیت کرنے سے اس کو حل کرنے میں آسانی ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا دوست، صلاح کار یا کام کرنے والا ساتھی بھی اسی قسم کے تجربے سے گزر رہا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو کوئی مفید مشورہ دے سکیں
- ۷۔ خود کو مغموم ہونے دیجئے۔ تبدیلی کے باعث جو نقصانات ہوئے ان کا احساس ہونے دیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ تبدیلی سے کچھ فوائد بھی حاصل ہوئے ہوں۔ اپنے ہو جانے والے نقصانات پر خود کو غمگین ہونے کا دینے کا موقع، آپ کو وقت کے ساتھ آہستگی سے ہم آہنگ ہونے میں مدد دے گا۔
- ۸۔ ان چیزوں کو "نہیں" کہنا سیکھئے جو آپ کے لئے کرنا ممکن نہیں ہیں۔ شروع میں ایسا کرنا بہت مشکل ہوگا، لیکن حقیقت پسند بنیں۔ آپ تمام چیزیں ایک ساتھ نہیں کر سکتے
- ۹۔ تازہ ہوا ڈرا زیادہ لیں۔ ورزش اور گھر کے باہر کھلے میں زیادہ وقت گزارنے سے جسم اور دماغ زیادہ فرحت محسوس کرتا ہے۔
- ۱۰۔ زیادہ کھیلیں۔ اس طرح سے لطف اندوز ہونا ایک فطری طریقہ ہے اور اس سے اعصابی کھنچاؤ کم ہو جاتا ہے۔ کسی دوست، بچے یا پالتو جانور کے ساتھ کھیلنے کی کوشش کریں۔
- ۱۱۔ کوئی پسندیدہ کتاب یا رسالہ پڑھیں۔ اس طرح آپ کا دماغ چند گھنٹوں کے لئے مسائل کی طرف سے ہٹ جائے گا
- ۱۲۔ یوگا اور سانس کی مشقیں بھی آپ کو اپنے ذہن کو سکون پہنچانے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ یوگا آپ کے کھنچے ہوئے اعصاب کو ڈھیلا کرتا ہے۔

آپ کو تنہا تکلیف برداشت کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کے لئے مدد موجود ہے۔

مزید معلومات یا مدد کہاں سے لی جائیں:

McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre ☆

1 800 453 6273

In Toronto 416 595 8111

☆ اپنے مقامی ہیلپ ہیلپ لائن کے لئے مقامی فون ڈائریکٹری کے نیلے صفحات میں تلاش کریں
یا پھر 411 پر کال کریں۔

☆ اپنے مقامی کیونٹی انفارمیشن سنٹر کے لئے مقامی فون ڈائریکٹری کے نیلے صفحات میں تلاش کریں
یا پھر 411 پر کال کریں۔

☆ آپ کی مقامی آبادکاری سہولیات (Local Settlement Services)

www.settlement.org ☆

www.ocasl.org

www.camh.net

www.211Toronto.ca

Adapted from:

Alone in Canada: 21 ways to make it better

A self -help guide for single newcomers

Copyright©2001 Centre for Addiction and Mental Health