

سنگین تشدد اور ہتھیاروں کے استعمال کے ایک واقعے کے بعد خود کی دیکھ بھال

رد عمل

لوگ خوفناک حالات کے حوالے سے مختلف طریقوں سے ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔

بعض اوقات، جن لوگوں نے تشدد یا دیگر خوفناک حالات کا سامنا کیا ہے یا ان کا مشاہدہ کیا ہے وہ غصے، غم، ندامت، الجھن، یا احساسات کے کسی بھی مجموعے کو محسوس کر سکتے ہیں۔ کچھ لوگ خوف محسوس کرتے رہتے ہیں، حالانکہ خطرہ گزر چکا ہے۔ لوگ درج ذیل میں سے کچھ ردعمل کا سامنا کر سکتے ہیں:

- ہراساں رہنا اور حفاظت کے بارے میں فکر مند ہونا
- پریشانی یا غصہ محسوس کرنا
- توجہ مرکوز کرنے کے قابل نہ رہنا
- خوفناک تجربے کو مسلسل یاد رکھنا
- جو ہوا اس پر بات نہیں کرنا چاہتے
- ڈراؤنے خواب دیکھنا
- ایسا محسوس کرنا کہ جیسے وہی حالات پھر سے رونما ہو رہے ہیں۔
- اچھی طرح سے نہ کھانا اور نہ سونا
- بچے اور نوجوان، ہونے والے واقعے کے بارے میں کھیلنا یا اس کے بارے میں بار بار نقش کاری کرنا

بچوں اور نوجوانوں کے لیے:

جرائم کی بہت سی مختلف قسمیں ہیں، اور بہت سے لوگ اپنی زندگی کے کسی موقع پر جرم سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ ہر کوئی منفرد اور مختلف طریقوں سے جرم سے متاثر ہوتا ہے۔ جرم سے ہونے والا نقصان جسمانی، جذباتی یا نفسیاتی ہو سکتا ہے۔ بہت سے بچوں اور نوجوانوں کے لیے، جرم کا سامنا کرنا خوفناک، پریشان کن اور چونکا دینے والا تجربہ ثابت ہو سکتا ہے۔

بعض اوقات لوگوں کے ساتھ جو کچھ ہوا ہو اس کا فوری ردعمل ہوتا ہے، اور بعض اوقات اس میں دن، ہفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں۔ اس میں ایسے حالات شامل ہو سکتے ہیں جہاں کوئی جسمانی رابطہ نہ ہو۔ جیسے آن لائن غنڈہ گردی، زبانی بدسلوکی، چوری یا دھوکہ دہی۔

برائے کرم یاد رکھیں کہ جن رد عمل اور احساسات کا ہم نے ذکر کیا ہے وہ بالکل معمول کے مطابق ہیں۔

اس معلومات کا مقصد لوگوں کو یہ سمجھنے میں مدد کرنا ہے کہ وہ کسی خوفناک یا پر تشدد تجربے کے بعد کیا ردعمل ظاہر کر سکتے ہیں، اور خصوصی طور پر تربیت یافتہ مشاورت اور دستیاب مدد کے بارے میں تفصیلات فراہم کرنا

جرم اکثر عام زندگی میں خلل کا سبب بن سکتا ہے اور لوگوں کو بہت سے الجھے ہوئے جذبات سے گزرنا پڑ سکتا ہے۔ ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ ابھی نمٹنے کے لیے اور بھی بہت کچھ ہے، جو صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔

صبر سے کام لینا ضروری ہے، اور مدد اور مشورے سے، زیادہ تر لوگ بہتر، یا بلکہ پہلے سے بھی زیادہ مضبوط محسوس کرتے ہیں۔ اس میں وقت لگ سکتا ہے۔



مدد تک رسائی:

کئی ماہر معاون خدمات دستیاب ہیں:

Kooth لیمبٹھ میں نوجوانوں کے لیے www.kooth.com کے ذریعے آن لائن مدد اور کاونسلنگ تک رسائی کے لیے ایک مفت، محفوظ، گمنام آن لائن ذریعہ ہے۔

Lambeth Talking Therapies (لیمبٹھ ٹاکنگ تھیراپیز)

سروس ہر اس شخص کے لیے دستیاب ہے جس کی عمر 18 سال سے زیادہ ہے اور لیمبٹھ کے کسی GP کے ساتھ رجسٹرڈ شدہ ہے۔ آپ سیلف ریفرل کی بنیاد پر سروس تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں <https://lambethalkingtherapies.nhs.uk/>

وگٹم سپورٹ ایک آزاد خیراتی ادارہ ہے جو ان لوگوں کی مدد کے لیے وقف ہے جنہوں نے جرم کا سامنا کیا ہے یا مشاہدہ کیا ہے۔ آپ مفت آن لائن لائو چیٹ سروس کے ذریعے 24/7 مدد تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

<https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help/support-near-you/live-chat/>

یا مفت میں امدادی ٹیلی فون لائن 0808 168 9291

Gaia سینٹر لیمبٹھ میں مقیم جنسی تشدد اور گھریلو بدسلوکی سمیت جنس پر مبنی تشدد کے تمام تجربات کا شکار ہونے والے افراد کو مدد فراہم کرتا ہے۔ ٹیلی فون، ای میل، اور ٹیکسٹ کے ذریعے دستیاب مدد، جو بھی سب سے محفوظ ہو آپ **Gaia** سینٹر سے 0207 7733 8724 پر صبح 9 سے شام 5 بجے کے درمیان رابطہ کر سکتے ہیں۔ دفتری اوقات کے باہر اور بینک ہالیڈے کی چھٹیوں پر، آپ ان سے 07725 779 245 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

ایمر جنسی یعنی ہنگامی حالات میں ہمیشہ 999 ڈائل کریں۔

Lambeth
kooth

the
Gaia
centre

VS VICTIM
SUPPORT

جو کچھ ہوا ہے اس کے بارے میں سوشل میڈیا پر پوسٹ کرنے سے پہلے سوچ لیں۔

کسی کو تکلیف یا بدسلوکی کا نشانہ بنانے کی فلم پوسٹ کرنا متاثرین اور ان کے خاندانوں کے لیے مزید صدمے کا باعث بن سکتا ہے۔

اگر کسی پر حملہ ہو رہا ہو تو برائے کرم فوری طور پر ہنگامی خدمات کو کال کریں۔

لوگوں کو مزید مدد کب طلب کرنی چاہیے؟

مدد و معاونت

بعض اوقات لوگ کسی واقعے کے کئی ہفتوں بعد بہت تک پریشانی محسوس کر سکتے ہیں اور مزید مشورے کے لیے خصوصی طور پر تربیت یافتہ معاون کارکنوں یا جی پی سے بات کرنے کا بندوبست کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ روبرو، ٹیلی فون یا آن لائن کے ذریعے ماہرین کی مدد تک رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔



ایسے بہت سے طریقے ہیں جن سے لوگ جرائم کے اثرات سے بازیابی حاصل کرنا شروع کر سکتے ہیں:

- کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر لوگ بھروسہ کریں اور آپ ان سے بات کرنے میں اطمینان محسوس کریں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ شخص والدین، سرپرست، نوجوان کارکن، استاد یا دوست میں سے کوئی بھی ہو سکتا ہے۔
- اپنے جی پی، یا ماہرین جیسے تھیراپسٹ یا وگٹم سپورٹ آفیسر سے رابطہ کریں۔

18 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے:

چونکہ جرم لوگوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتا ہے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ لوگ اس کے بعد کیسا محسوس کر سکتے ہیں۔ اس کے بعد کے اثرات لوگوں کے ساتھ تھوڑی دیر تک رہ سکتے ہیں قلعی نظر کہ جرم یا صورتحال کی سنگینی کس نوعیت کی ہو۔

ہو سکتا ہے کہ لوگ محسوس کریں کہ وہ شدید جذبات کا سامنا کر رہے ہیں، جیسے کہ غصہ یا اداسی، اور اس سے چیزیں مزید الجھن اور پریشانی کا سبب بن سکتی ہیں۔

بہت سے طریقے ہیں جن سے لوگ صحت یاب ہونا شروع کر سکتے ہیں:

- جتنا ممکن ہو عام معمولات کو جاری رکھیں
- جو کچھ ہوا ہے اس کے بارے میں کسی بااعتماد فرد کے ساتھ بات کریں۔
- حقائق پر مبنی وضاحتوں کا اشتراک کرنے سے یہ سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ کیا رونما ہوا ہے۔