



ذہنی صحت اور نفسیاتی و سماجی معاونت سے متعلق آگاہی مہم

اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں

02

ذہنی صحت کے لئے سماجی و نفسیاتی معاونت



سماجی و نفسیاتی معاونت ایک غیر معالجاتی معاونت ہے جو شدید ذہنی بیماری میں مبتلا لوگوں کو اپنی کمیونٹی میں شرکت کرنے، اور روزمرہ کے کاموں کا انتظام کرنے، کام یا مطالعہ کرنے، رہائش تلاش کرنے، سرگرمیوں میں شامل ہونے، خاندان اور دوستوں کے روابط قائم کرنے میں مدد کر سکتی ہے



04

تعلیم میں ذہنی صحت اور سماجی و نفسیاتی معاونت کی اہمیت

کسی آفت کے بعد، خاص طور پر بچوں کو ان علامات کا سامنا ہو سکتا ہے جیسے پریشانی، خوف، اداسی، نیند میں خلل، پریشان کن خواب، چڑچڑاہٹ، توجہ مرکوز کرنے میں دشواری، اور شدید غصے کا اظہار جو ان کی ذہنی صحت اور سیکھنے کے عمل کو متاثر کرتے ہیں۔ ان کی ذہنی صحت کو محفوظ رکھنے اور سیکھنے کے عمل کو جاری رکھنے کے لیے انہیں اپنے والدین، اساتذہ اور کمیونٹی کے اراکین سے نفسیاتی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

سماجی و نفسیاتی معاونت بچوں کو ان کے جذبات کو سمجھنے، احساس ہمدردی پیدا کرنا، اور صحت مند تعلقات استوار کرنے میں مدد دیتی ہے۔



06

متاثرہ بچوں کی نفسیاتی بحالی کے لیے اساتذہ کے لئے تجاویز



- بچوں کو اضافی توجہ دیں اور روزمرہ کی سرگرمیوں کی بحالی کے لئے مدد فراہم کریں۔
- اسکول میں اور اسکول کی کارکردگی میں بچے سے بہت زیادہ امیدیں وابستہ نہ کریں اور ہر قسم کی سزاؤں دینے سے گریز کریں۔
- بچوں کے خیالات اور احساسات کے زبانی اظہار کی حوصلہ افزائی کریں۔
- کمیونٹی کی بحالی کے کام میں شرکت کی حوصلہ افزائی کریں۔
- بچوں کو آفات سے نمٹنے کی تیاری کی منصوبہ بندی، فرضی ڈرامے، اسکول اور کمیونٹی کی نقشہ سازی کے لیے شامل کریں۔
- ذہنی طور پر کمزور احساسات والے بچوں کی شناخت کرنا اور سوشل سپورٹ مہیا کرنا
- بچوں سے پوچھیں کہ وہ کسی کے بارے میں سوچیں جس کے پاس وہ مدد کے لیے جا سکیں یا جب وہ پریشان ہوں تو بات کر سکیں۔



01

ذہنی صحت

- ایک آفت سماجی زندگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے اور یہ معاشرے کے معمول کے کام کرنے میں بہت بڑی رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔
- آفت سے نہ صرف مادی نقصان ہوتا ہے بلکہ یہ انسانی ذہنی صحت پر بھی بری طرح اثر انداز ہوتی ہے جس کا ردقت علاج نہ کیا جائے تو یہ انسانی حسی اور سماجی زندگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔
- عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق ذہنی صحت سے مراد ایک فرد کا اپنی صلاحیتوں کا احساس کرنا زندگی کی مشکلات کا مقابلہ کرنا، نتیجہ خیز مفید کام کرنا اور کمیونٹی کے کاموں میں شرکت کرنا ہے۔



03

سماجی و نفسیاتی معاونت کیسے کی جا سکتی ہے



05

متاثرہ بچوں کی نفسیاتی بحالی کے لیے والدین کے لئے تجاویز

- اپنے بچوں کے پچھانے، روئے، غصہ کرنے، چڑچڑاہٹ سے نہ گھبرائیں اور نہ انہیں ڈانٹیں یا ماریں۔ یہ مختصر مدت کے لیے ہوتے ہیں۔
- اپنے بچوں پر توجہ دینے کے لیے اضافی وقت گزاریں۔
- جو بچے آپ سے الگ ہونے کے لئے تیار نہیں ہیں انہیں یہ بتائیں کہ آپ وہاں ملیں گے۔
- خاندان کو ساتھ رکھیں، خاص طور پر آفت کے بعد ابتدائی دنوں میں۔
- جتنی جلدی ممکن ہو معمول کی خاندانی سرگرمیوں پر واپس جائیں۔
- اپنے بچوں کو سنیں کہ جو کچھ ہوا ہے اس سے انہیں صورتحال کو سمجھنے اور اپنے جذبات سے نمٹنے میں مدد ملے گی۔
- بچوں کو بہادر بنانے یا خوفزدہ ہونے والی چیزوں کا سامنا کرنے پر مجبور نہ کریں۔



07

بحفاظت سکولوں کے دوبارہ کھلنے کے لئے پی ٹی ایس ایم سیز کا کردار

1. سکولوں سے نکاسی آب۔
2. حشرات الارض کے نقصان سے بچنے کے لئے ادویات کا چھڑکاؤ یا سپرے۔
3. لیڑیں اور ہاتھ دھونے کی سہولت۔
4. صاف پینے کے پانی کی فراہمی۔
5. بچوں کو دوبارہ سکولوں میں داخلے کی مہم میں حصہ لینا۔
6. سکول کی ترقی کا منصوبہ جسے ایس ڈی بی کہتے ہیں کے لیے کام کرنا۔
7. دیگر اداروں کے ساتھ ملکر وسائل کی فراہمی کے لئے کام کرنا۔



Provincial Institute for Teacher Education (PITE)
Continuous Professional Development Program (CPD)



صنفي بنياد پر تشدد سے متعلق آگاہی مہم



12 سلائیڈ

unicef for every child

صنفي بنياد پر تشدد

- جینڈر بیسڈ وائلنس (Gender Based Violence) یا صنفي بنياد پر تشدد کسی بھی نقصان دہ فعل کے لیے ایک مجموعی اصطلاح کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔
- یہ کسی شخص کی مرضی کے خلاف کی جاتی ہے جو کہ مرد اور عورت کے درمیان سماجی طور پر بیان کردہ (یعنی صنفي) فرق پر مبنی ہے۔
- وہ ناگوار حرکت جو کسی شخص کو جسمانی یا ذہنی طور پر نقصان یا تکلیف پہنچاتی ہے۔

13 سلائیڈ

unicef for every child

تشدد کی اقسام

1. جبر: تشدد کو وہ قسم جس میں کسی شخص سے زبردستی یا معاوضہ یا مصلحت کے نام پر تشدد کیا جاتا ہے۔
2. جنسی تشدد: ہر اس میں جنسی یا زبردستی یا باجائز یا حرکات کرنا، جسم کے مخصوص اعضاء کو چھونا یا ان کو نقصان پہنچانا شامل ہے۔
3. ذہنی و جذباتی تشدد: نامناسب باتیں کرنا، مثلاً کسی فرد یا بچوں کو گالی دینا، غلامی گفتاریات سے پکارنا وغیرہ۔
4. جسمانی تشدد: کسی فرد کو مارنا، پیٹنا، دھکے مارنا جس سے فرد کو نجات تکلیف کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اور معذوری کا سبب بنی ہو سکتا ہے۔
5. گھریلو تشدد: گھر کے کسی فرد کو مارنا، پیٹنا، جبری طور پر بات چیت کرنا، جانچنا اور اس حصہ نہ دینا اور کم عمری کی شادی شامل ہے۔
6. سماجی یا مواصلاتی تشدد: ان قسم کے تشدد میں کسی فرد کی ذاتی معلومات کو سوشل میڈیا پر اس شخص کے خلاف استعمال کرنا، ہراساں کرنا، ڈرانا، دھمکانا، ہراساں کرنا، پھیلانا اور دوسرے کو بھینچنا شامل ہے۔
7. معاشی تشدد: کسی شخص کا اپنے معاشی وسائل کو استعمال کرتے ہوئے دوسروں کے حقوق کو خیر کرنا، نقصان پہنچانا اور دوسرے کو بھینچنا شامل ہے۔

14 سلائیڈ

unicef for every child

تشدد کے اثرات

4	3	2	1
معاشرے پر صنفي تشدد کے اثرات	کیونکہ یہ صنفي تشدد کے اثرات	خاندان پر صنفي تشدد کے اثرات	فرد پر صنفي تشدد کے اثرات
1. صحت کی نگہ بھال کے اخراجات میں اضافہ	1. روزگار کے حصول میں دشواری	1. شادی کا ٹوٹنا یا نہ ہونا۔	1. عارضی یا مستقل معذوری
2. جرائم میں اضافہ	2. گھر سے بے گھر ہونا	2. بچوں کے ذہنوں پر منفي اثرات	2. شرمندگی و جہائی کا احساس
3. سماجی ہم آہنگی و اعتماد میں کمی	3. پرہیزی اور سماجی اخراج	3. خاندان کے باہمی تعلقات میں عدم اعتماد	3. شدید ذہنی دباؤ کا شکار
4. سماجی خدمات کے استعمال میں اضافہ	4. سماجی تعلقات میں کمی	4. نسل در نسل تشدد کا شکار	4. جسمانی ذہنی اور جنسی بیماریوں کا شکار

15 سلائیڈ

unicef for every child

متاثرین کی مدد

- نفسیاتی اور جذباتی اثرات سے نمٹنے کے لیے مشاورت اور ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی فراہم کریں۔
- متاثرہ شخص کے مسائل کو سمجھیں، ان کی مدد کریں اور امتیازی سلوک روا نہیں رکھیں۔
- قانونی مدد اور معاونت تک رسائی کو یقینی بنائیں۔
- رازداری اور گمنامی کو یقینی بنائیں۔

17 سلائیڈ

unicef for every child

GBV سے بچاؤ کے اقدامات

لوگوں کو GBV یا صنفي بنياد پر تشدد سے متعلق آگاہی فراہم کرنا۔

GBV کی روک تھام کے لیے اقدامات کرنا۔

مکمل متاثرین کو معاشی طور پر خود مختار بنانا۔

فوری قانونی مدد حاصل کرنے والی ہیلپ لائن سے متعلق معلومات فراہم کرنا۔

مثلاً چائلڈ پروٹیکشن اینڈ ویلفیئر ہیور 1121۔

پولیس ایمر جنسی ہیلپ لائن 911۔

متاثرین کی مدد کے لیے کیونکہ نیٹ سپورٹ ورک کا قیام۔

کیونکہ نیٹ ورک میں لڑکوں اور مردوں کو شامل کرنا۔

انفرادی طور پر GBV کے خلاف کام کرنے والوں کی حوصلہ افزائی اور مدد کرنا۔