جاپان میں زلزلہ، اسکے ممکنہ اثرات اور انکا ممکنہ حل

جاپان میں زلزلے اور سونامی کے بعد لوگوں میں جذباتی ردِعمل ایک قدرتی بات ہے۔ زلزلے کے اثرات ظاہری تباہی کے علاوہ ہر ایک کے ذہنی جذبات پر اثر انداز ہوئے ہیں۔ روزمرہ کے کام میں وقتی تعطل، انداز زندگی میں تبدیلی، سکول اور گھریلو معاملات میں فرق کے اثرات سے سب لوگ متاثر ہو رہے ہیں۔ لوگوں کو ممکنہ ذہنی اثرات سے آگاہ کرنے سے امید ہے سب کو اس بدلی ہوئی کیفیت کو بہتر سمجھنے اور اپنی زندگیاں واپس بحال کرنے میں مدد ملے گی۔

اس سلسلے میں ہر ایک کی ضروریات اور مشکلات پر قابو پانے کے طریقے مختلف ہیں۔ اس کیفیت کے زیادہ تر پائے جانے والے اثرات میں ضرورت سے زیادہ فکر یا زندگی سے بالکل بے اعتنائی اور انکے بارے میں گفتگو نہ کرنا شامل ہے۔ جو بھی اس تجربے سے گزرا ہے اس پر اسکے اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل باتوں کا سمجھنا ضروری ہے۔

- اپنی، اپنے اہلِ خانہ، رشتہ داروں اور دوستوں کے بارے میں پریشانی ایک قدرتی عمل ہے۔
- کچھ کو سر درد، پٹھوں کے درد اور پیٹ درد کی شکایات ہوسکتی ہیں۔
- سونے اور کھانے کی ضرورت اور اوقات میں تبدیلی محسوس ہوسکتی ہے۔
- غور کرنے، واضح طریقے سے سوچنے اور فیصلہ کرنے میں مشکلات کا سامنا ہوسکتا ہے۔
- کچھ لوگ غم، غصے، پریشانی یا بے بسی کی کیفیات سے دوچار ہوسکتے ہیں۔

یہ تمام قدرتی ردِعمل ہیں جو کہ وقت اور حالات میں بہتری کے ساتھ کم ہوجائیں گے۔ اپنی زندگیوں کو دوبارہ بحال کرنے میں آپکو اور آپکے گھر کے ممبران کو مندرجہ ذیل پریشانیوں کا سامنا ہوسکتا ہے۔

حالات میں تبدیلی

- رہائش، کاروبار اور آمدنی میں تبدیلی، مستقبل کے بارے میں پریشانی کا باعث بن سکتی ہیں۔
- جیسا کہ سب لوگ ذہنی تناؤ کا شکار ہیں۔ ایسے میں گھریلو جھگڑے بڑھ سکتے ہیں۔
- عارضی پناہ گاہوں یا رشتہ داروں / دوستوں کے ساتھ رہنا پڑ رہا ہے۔ جس سے آپس کے تعلقات اور نارمل حالات میں پائے جانے والے باہمی مدد کے نظام پر فرق پڑسکتا ہے۔
- والدین بچوں کو وقت دینے سے قاصر ہوسکتے ہیں۔ یا انکی حفاظت کے متعلق ضرورت سے زیادہ احتیاطی رویہ رکھ سکتے ہیں۔
- بچوں میں رویوں کی تبدیلی، جیسے ہر وقت والدین کی موجودگی کی ضرورت یا جھگڑالو پن ابھر سکتا ہے۔
- ایسی صورتحال میں بچے والدین کے رویوں سے اثر لیتے ہیں۔

کام میں توقف

- ذہنی پریشانی کام کے معیار میں تنزلی کا باعث بن سکتی ہے۔
- ذہنی پریشانی کی وجہ سے کام کرنے والے ساتھیوں میں تنازعے پیدا ہو سکتے ہیں۔
- کاروباری حلقے ملازمین میں کمی، کام کے اوقات کی کمی یا تنخواہوں کی کمی کر سکتے ہیں۔
- کام پر جانے کیلئے سفر کے طریقے میں تبدیلی پیدا ہو سکتی ہے۔
- لوگوں کے کام میں تبدیلی کی وجہ سے پرانا معیارِ زندگی کو جاری رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ جس سے معاشی پریشانیوں میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

قوتِ مدافعت اور حوصلہ کیسے بلند کیا جائے۔

موجودہ حالات نے ہم سب کو بارآور کروایا ہے کہ ہم اپنی زندگیوں میں ہر چیز پر قابو نہیں رکھ سکتے۔ لیکن کچھ چیزوں کے جذباتی اثرات کو بہتر طور پر کنٹرول کر سکتے ہیں۔ ذہنی پریشانی کو کم کرنے کے سلسلے میں مندرجہ ذیل ہدایات فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں۔

- خود کو اور اپنے گھر والوں کو غم، غصہ اور افسوس کے جذبات کے اظہار کا موقع دیں۔ اور آپس میں ایک دوسرے سے ان احساسات کے بارے میں ذکر کریں۔
- اپنا ہنگامی پلان تیار کریں، مستقبل کی ہنگامی صورتِ حال کے بارے میں پلاننگ اور تیاری ذہنی پریشانی میں کمی کا باعث بن سکتی ہے۔ مثلاً ہنگامی صورتِ حال کے لئے بنیادی ضروریاتِ زندگی کا ذخیرہ جمع کرنا وغیرہ
- روزمرہ کے معاملات اور گھریلو زندگی کو واپس اپنی روٹین پر لانا، بہت زیادہ ٹی وی/ ریڈیو اور اخبارات کے مشاہدے/ مطالعے میں کمی کرنا، اپنی ذمہ داریوں کو پورا کرنا اور دوسروں کو ان کی ذمہ داریوں کا احساس دلانا اُن سے اِنکو پورا کرنے کی امید رکھنا مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔
- وہ چیزیں جو آپ کے لئے خوشی کا باعث ہوں۔ اِن کو دوستوں اور گھر والوں کے ساتھ دوبارہ جاری کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
- معاشرے کے دوسرے لوگوں کی مدد لینا اور اُنکی مدد کرنا فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔
- زلزلے اور سونامی میں متاثرہ افراد کی امداد مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔
- اپنی صحت کا خیال رکھنا، صحت مند غذا کا استعمال اور پانی کا وافر مقدار میں استعمال اچھے اثرات مرتب کر سکتا ہے۔
- کیفین اور الکوحل میں زیادتی سے پرہیز فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔
- مکمل نیند، آرام اور ورزش فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں۔

۔ ایسے لوگوں سے جو اس تجربے سے گذرے ہوں تعلق قائم رکھنا فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔

۔ بالغ/بڑے افراد محفوظ ماحول کے قیام اور احساس سے اپنے اور دوسرے بچوں کی مدد کرسکتے ہیں۔

۔ ذہنی تناؤ کم کرنے کے طریقے جیسے کہ مراقبہ اور گہری سانسوں کا عمل فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔

اگر آپ یا آپکے ساتھی ذہنی کیفیات پر قابو پانے میں مشکل پارہے ہیں۔تو آپ انکی مدد کریں۔اس سلسلے میں ذہنی امراض کے ماہر سے رابطہ بھی کیا جاسکتا ہے۔آپ اپنی کمپنی کے ہیومین ریسورس ڈیپارٹمنٹ (Human Resource Department) سے رجوع کرسکتے ہیں۔اس سلسلے میں مندرجہ ذیل چند ٹیلیفون نمبر/ویب سائیٹس فائدہ مند ثابت ہوسکتی ہیں۔

ٹیلی فون نمبر Tell Life Line 03-5774-0992

ٹیلی فون کونسلنگ 03-4550-1146 انگلش کے لئے 034550 اور جاپانی کے لئے Tell Counselling1147

انگلش میں ریسورسز اور سروسز کے لئے Tell Wiki http://www.bluejava.com/tell/index.html

زلزلے اور سونامی کے بارے میں معلومات کے لئے http://www.telljp.com

ذہنی تناؤ سے نبٹنے کے لئے http://www.telljp.com

تعلقات میں تناؤ کے سلسلے میں والدین کیا کرسکتے ہیں۔www.nimh.nih.gov

Parent Guidelines for Helping Children After an Earthquake

بچوں میں تناؤ کے سلسلے میں

National Child Traumatic Stress Network www.NCTSN.org

افراد کی تلاش کے لئے

Google person finder - http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en

رضاکارانہ کاموں کے لئے

Volunteer help - http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/

ریڈ کراس فیملی لنک Red Cross Family Link

http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument