خود کشی۔

پچھلے کچھ سالوں میں نوجوانوں میں خود کشی کا رجحان ڈراما ئی طور پر زیادہ ہو گیا ہے۔ امریکہ میں ہر سال ہزاروں نوجوان خودکشی کرتے ہیں۔ پندرہ سے چوبیس سال کے جوانوں میں خودکشی موت کی تیسری بڑی وجہ ہے۔ اور پانچ سے چودہ سال کے لوگوں میں چھٹی بڑی وجہ ہے۔

نوجوان دباؤ ، پریشانی، بے یقینی پن، کامیابی حاصل کرنے کا بے جا دباؤ معاشی پریشانیوں اور مختلف قسم کے خوف کو بہت شدت سے محسوس کرتے ہیں۔

کچھ نوجوانوں کے لئے طلاق، والدین میں گھریلو ناچاقی، طلاق کی صورت میں سوتیلے ماں باپ یا بہن بھا ئیوں کے ساتھ اپنا یا نئی آبادی میں شفٹ ہونا بہت زیادہ پریشان کن ہوتا ہے اور بے یقینی کو بڑھاتا ہے۔ بسا اوقات خودکشی ان مسائل کا "حل" نظر آتا ہے۔ اداسی، یاسیت یا خودکشی کے خیالات قابل علاج ذہنی بیماریاں ہیں۔ بچے اور نوجوان کے لئے یہ ضروری ہے کہ اس کی بیماری کو سمجھا جا ئے اس کی تشخیص کی جا ئے اور ان کے علاج کا کو ئی قابل عمل منصوبہ بنایا جا ئے۔ اگر والدین کو ذہنی یا نفسیاتی امراض کا شک ہو تو نفسیاتی امراض کے ڈاکٹر سے معائنہ مفید ثابت ہو گا۔

خود کشی کے خیا لات کی علامت ڈپریشن کی علامات سے بہت ملتی جلتی ہیں۔

والدین کو ان نوجوانوں کے بارے میں جو خودکشی کر سکتے ہیں ان علامات کے بارے میں چوکنا رہنا چا ہیئے۔

1۔ کھانے یا سونے کی عادت میں تبدیلی۔
2۔ دوستوں، گھر والوں، رشتے داروں اور روزمرہ کے امور سے دور رہنا شروع کر دینا۔
3۔ توڑ پھوڑ، مارپیٹ، با غیانہ رویہ اختیار کرنا یا گھر سے بھاگ جانا۔
4۔ منشیات یا الکحل یا نشہ آور چیزوں کا استعمال کرنا۔
5۔ اپنے حلیے سے بے پروا رہنے لگنا۔
6۔ شخصیت میں تبدیلی۔
7۔ مستقل بوریت کا شکار رہنا، توجہ دینے میں مشکل پیش آنا، یا اسکول کا کام لا پروا ئی سے کرنے لگنا۔
8۔ ان جسمانی علاما ت کا بار بار اظہار کرنا جن کا تعلق جذبا تیت سے ہوتا ہے۔ جیسے پیٹ میں درد، سر میں درد اور تھکن وغیرہ۔
9۔ تعریف، تحفے یا انعام کو رد کردینا یا قبول نہ کرنا۔

وہ نوجوان جو خود کشی کے منصوبے بنا رہا ہو۔ وہ

1۔ اس بات کا اظہار کر سکتا ہے کہ وہ برا آدمی ہے اور اندر سے گل گیا ہے۔
2۔ زبانی اس طرح کے جملے بول سکتا ہے کہ "میں آپ کے لئے لمبے عرصے کے لئے مسئلہ نہیں رہوں گا"، "کسی چیز سے کوئی فرق نہیں پڑتا"، اب اس چیز کا کوئی فائدہ نہیں"، میں آپ کو دوبارہ نہیں دیکھوں گا"۔
3۔ اپنی چیزوں کو یا کاموں کو ترتیب سے کرنا شروع کردیا جیسے اپنی کو ئی پسندیدہ چیزیں کسی اور کو دینا شروع کردیا، اپنے کمرے کی صفائی کرنا، اپنی اہم چیزوں کو پھینک دینا۔ وغیرہ وغیرہ۔
4۔ اداسی کے ایک عرصے کے بعد اچانک خوش مزاج ہو جانا۔
5۔ شدید نفسیاتی بیماری (سائیکوسس) کی علامات ظاہر ہو نا جیسے کانوں میں غیبی آوازیں آنا یا بے ربط سوچیں۔

اگر بچہ یا نوجوان یہ کہے کہ "میں اپنے آپ کو مارنا چاہتا ہوں" یا "میں خودکشی کرنے جا رہا ہوں" تو اس طرح کے جملوں کو سنجیدگی سے لیں اور نفسیاتی امراض کے ڈاکٹر سے معائنہ کروا ئیں۔ لوگ عام طور پر موت کے متعلق بات کرتے ہوں آرام دہ محسوس نہیں کرتے ۔ حا لانکہ بچے یا نوجوان سے یہ معلوم کرنا کہ وہ اداس ہے یا خودکشی کے متعلق سوچ رہا ہے ، مددگار ثابت ہوتا ہے۔

بجائے اس کے کہ یہ سوچا جائے کہ اس طرح کی باتوں سے بچے کے ذہن میں یہ خیالات ڈال دیئے جا ئیں گے۔ اس موضوع پر بات کرنے سے بچے اور نوجوانوں کو تسلی ملے گی اور ان کو اپنے مسائل کے بارے میں بات کرنے کا موقع ملے گا۔

اگر ایک یا ایک سے زیادہ علامات ہوں تو والدین کو چا ہیئے کہ اپنے بچے سے ان مسا ئل کے بارے میں بات کریں اور
اگر علامات برقرار رہیں تو نفسیاتی امراض کے ماہر ڈاکٹر سے مدد طلب کریں۔ گھر والوں کا ساتھ اور ما ہرانہ مشورہ اور
علاج سے وہ بچے اور نوجوان جن کے اندر خودکشی کے
رجحا نات ہوتے ہیں، شفا یاب ہو سکتے ہیں اور صحت مندانہ انداز میں نشونما پا سکتے ہیں۔