

اگر آپ لیوے سے رابطہ کرنا چاہتے ہیں تو آپ ہمیں فون پر یا ذیل میں دیے گئے میل ایڈریس پر رابطہ کر سکتے ہیں. اگر آپ کو اس موضوع پر مزید کتابچے چاہئیں تو ضرور ہم سے رابطہ کر لیجئے

### کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

ڈاکٹر - اپنے ڈاکٹر سے ٹائم لیں، اسے ساری بات بتا کر آگے کسی ماہر نفسیات کے پاس اپوائنٹمنٹ لے کر دینے کی درخواست کریں

ایسی دوسری تنظیمات برائے لواحقین کو ڈھونڈیں جو آپکی مادری زبان میں ہوں . انٹرنیٹ پر تلاش کریں شاید آن لائن کہیں کوئی مدد مل جائے

### کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہو تو

22 20 49 00 - دماغی صحت سینٹر

22 40 00 40 - چرچ ٹیلیفون برائے امداد

22 36 17 00 - لیوے

810 00 040 - بالغان برائے اطفال مشاورتی ٹیلیفون

آپکی مقامی مذہبی کمیونٹی

وہ تنظیمات جو آپکی مادری زبان بولتی ہوں



## لیوے - ملک گیر تنظیم برائے لواحقین خود کشی

لیوے، خود کشی سے مرنے والوں کے لواحقین اور متاثرین کیلئے ایک ملک گیر تنظیم ہے. لیوے کا مقصد لواحقین اور متاثرین کو اس مشکل وقت میں بھرپور اور ممکن تر سہارا اور معلومات دینا ہے. لیوے ملاقات کیلئے مقامات، واقعات اور باہم گفتگو کی سہولیات میسر کرتی ہے تاکہ آپ ان دوسروں لوگوں کو مل اور دیکھ سکیں جو آپ ہی کی طرح کی صورتحال کا شکار ہیں. لیوے کا پوتہ ونگ نوجوانوں کیلئے کام کرتا ہے جو کہ سالانہ پروگرام کا اہتمام کرتا ہے اور اسکے علاوہ نوجوان متاثرین اور لواحقین کیلئے ایک نیٹ ورک بھی ہے

## وہ روشنی جس کی تمہیں تلاش ہے وہ موجود ہے

ہلگے تھوروند

آپکے لئے جو کسی کو خود کشی کی  
وجہ سے کھو چکے ہیں

ناروے کے قوانین کے مطابق یہ آپکا حق ہے کہ ڈاکٹر کے پاس اور مختلف صحتی مراکز میں آپکے ساتھ ایک مترجم ہو. اس بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کیلئے گوگل پر دیکھئے "مریض اور مترجم - کتابچہ - برائے مترجم کی سہولت". یہ کتابچہ ۲۴ زبانوں میں دستیاب ہے

مزید معلومات کیلئے دیکھئے ہماری ویب سائٹ



اس کتابچے کا مقصد آپ کو، جو اپنے کسی عزیز کو خود کشی کی وجہ سے کھو چکے ہیں، اس بارے میں معلومات دینا ہے کہ لیوے آپکی کس قسم کی مدد کر سکتی ہے یا آپ کس طرح کی مدد کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں

### کسی کو خود کشی کی وجہ سے کھو دینا

خود کشی کی وجہ سے ہونے والی موت ایک اچانک اور ناگہانی نقصان ہے جو مرنے والے کے لواحقین اور دوست احباب کو جذباتی کشمکش اور نہ حل ہونے والے سوالات دے جاتا ہے۔ بیشک ہر کسی کا سوگ کرنے کا اپنا انداز ہوتا ہے اور نہ ہی سوگ منانے کا کوئی طریقہ غلط یا صحیح کہا جا سکتا ہے اس کے باوجود کافی زیادہ لوگ ایک ہی جیسے ردعمل کا شکار ہوتے ہیں

اس بروشر کا متن کے بروشر "آپکے لئے جو کسی کو خود کشی کی وجہ سے کھو چکے ہیں" سے لیا گیا ہے۔ اس کتابچے میں درج معلومات ریسرچ پر مبنی مختلف کتابچوں سے لی گئی ہیں۔ کسی کو خود کشی کی وجہ سے کھو دینا بہت مشکل مرحلہ ہوتا ہے۔ آپ جس معاشرے اور کلچر کا حصہ ہوتے ہیں وہ بھی اس صورتحال پر اثر انداز ہوتا ہے۔ خود کشی پر ایک ممنوع موضوع کا لیبل لگا ہوا ہے بعض کلچر میں یہ موضوع زیادہ ممنوع بعض میں کم ہوتا ہے

ہم نے مختلف کلچر سے تعلق رکھنے والے لوگوں سے اس موضوع پر تفصیلی بات چیت کی ہے اور انہوں نے خصوصی طور پر اس بات کی نشاندہی کی ہے کہ آپکا تعلق خواہ کسی بھی کلچر سے ہو اس موضوع پر بات کرنا بہت ضروری ہے اور اس سے ایسی صورتحال کا سامنا کرنے میں انتہائی مدد ملتی ہے۔ انکا یہ بھی کہنا ہے کہ اس سلسلے میں مدد طلب کرنا بہت ضروری ہے اور خاص طور پر اگر آپ کا تعلق ہجرت کر کے ناروے آنے والوں میں سے ہے۔ اس کتابچے کے آخر میں ہم نے تفصیل سے بیان کیا ہے کہ آپ ایسی مدد کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں اور کن لوگوں سے اس سلسلے میں بات کر سکتے ہیں

### لیوے کے کتابچے "آپ کیلئے جنہوں نے خود کشی کی وجہ سے کسی کو کھویا ہے" سے اقتباس

یہ کتابچہ لیوے، سینٹ اولاف ہسپتال، روٹس کے جنوبی، مشرقی اور مغربی سینٹر کے اشتراک سے تیار کیا گیا

### فوری طور پر ہونے والے ردعمل

پہلے چپٹکے یا شاک کے عالم میں انسان کو اپنا آپ ہے حس اور انتہائی بے یقینی کے عالم میں لگتا ہے اسے اپنا آپ خود سے باہر محسوس ہوتا ہے۔ "یہ سچ نہیں ہو سکتا" کی کیفیت طاری ہو سکتی ہے۔ بے حسی اور انکار کا یہ عالم ایک فطری ردعمل ہوتا ہے جو انتہائی شدید جذبات پر قابو پانے اور غم کے پہلے دورانیے کو سنبھالنے میں مدد دیتا ہے۔ حقیقت کو تسلیم کرنے کا عمل آہستہ آہستہ واقع ہوتا ہے اور شروع کے دنوں اور ہفتوں میں عموماً پر زور اور ملے جلے جذبات کا حملہ ایک نارمل بات ہوتی ہے۔ کئی لوگ اس عمل سے بہت تھک اور جذباتی طور پر ٹوٹ پھوٹ جاتے ہیں

### فوری ردعمل کے مرحلے کے ختم ہونے کے بعد کے ردعمل

وہ جذبات جو دوسرے مرحلے میں آتے ہیں ان میں آنسو، رونا دھونا، بے بسی، تنہائی، چھوڑ دیے جانے کا احساس، غم اور جدائی کا احساس وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ اکثر لوگوں کو خود کشی کرنے والے پر غصہ اور طیش بھی آتا ہے

مرنے والے نے خود کشی کیوں کی، یہ بھی ایک ایسا سوال ہے جو لواحقین کو ستاتا رہتا ہے اور انہیں اس سوال کے جواب کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ اس سارے عمل میں لواحقین پر جرم کا احساس بھی طاری ہو جاتا ہے۔ کئی لوگوں کو مرنے والے کے ساتھ جڑی یادیں اور گزرے لمحے کسی فلم کی طرح ذہن کے پردے پر چلتے محسوس ہوتے ہیں

کئی لواحقین سب سے الگ تھلگ ہو کر خود کو محصور کر لیتے ہیں۔ بعض کو ڈپریشن ہو سکتا ہے مگر ایسا سب کے ساتھ نہیں ہوتا

### معمولات زندگی کی طرف لوٹنا

محققین اس بات پر متفق ہیں کہ اچانک ہونے والی اموات، جیسے کہ خود کشی، صحت کیلئے زیادہ نقصان دے ثابت ہوتی ہیں نسبتاً ان اموات کے جنکے لئے ہم ذہنی طور پر تیار ہوں۔ غم کے دورانیے کو وقت کے پیمانے میں قید کرنا آسان نہیں مگر غم کا دورانیہ ایک ذہنی طور پر تیار موت کیلئے خود کشی کے بعد کے غم کے دورانیے سے کم ہوتا ہے۔ لواحقین کی اکثریت اس بات سے اتفاق کریگی کہ کسی عزیز کی موت کے بعد پہلے چند سال مشکل اور جذبات کے اتار چڑھاؤ پر مبنی ہوتے ہیں