

## انسانی ذہن پر کورونا وائرس کے نفسیاتی اثرات و نمٹنے کی تدابیر

بے یقینی، تشویش، ہلکے یا ہوگا اسکا خوف ہمارے اعصاب پر سوار ہے۔ کورونا وائرس کے جس مرحلے سے ہم گزر رہے ہیں یقیناً یہ بہت اعصاب شکن ہے۔ وائرس کے خلاف لڑی جانے والی جنگ اعصاب کی جنگ ہے۔ اس میں آپکی جیت کو یقینی بنانے کے لیے آپکا نفسیاتی مدافعتی نظام کو موثر اور مستحکم بنانے کی ضرورت ہے تاکہ آپ انہیں حالات میں اپنے نجی اور سرکاری فرائض تندہی سے سرانجام دے سکیں۔

**نفسیاتی اثرات:** کوئی قدرتی آفت ہو یا وبائی امراض، ذہنی صحت کیلئے صورتحال ایک دھچکے سے کم نہیں ہوتی۔ خصوصاً ایسی صورتحال جس میں بچاؤ صرف خود ساختہ تنہائی (Self Isolation) ہو یہ کئی نفسیاتی مسائل کو جنم دیتی ہے جو مندرجہ ذیل ہیں:-

- ۱۔ وباء کے دوران ذہنی دباؤ کی علامات: گھبراہٹ، بے چینی، پریشانی: ایسے غیر معمولی حالات میں تشویش اور پریشانی بعض اوقات ایسی گھبراہٹ اور بے چینی پیدا کر دیتی ہے جس سے ذہنی دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔
- ۲۔ چڑچڑاپن: گھروں میں محدود رہنے کی وجہ سے طبیعت میں چڑچڑاپن، غصہ، اداسی، بے جا پریشانی، چھوٹی چھوٹی باتوں پہ الجھنا وغیرہ محسوس ہوتا ہے۔
- ۳۔ بیماری کا خیال حاوی ہونا: یہ وہم ہونا یا بار بار خیال آنا کہ اب کیا ہوگا، بیماری کی علامات کو خود میں یا گھر والوں میں محسوس کرنا، موت کا خوف آجانا، کورونا کا تو علاج ممکن نہیں وغیرہ شامل ہے۔
- ۴۔ زیادہ سوچنا (Over thinking): لوگ عام طور پر وائرس کے متعلق بہت زیادہ سوچتے ہیں اور معمول کے کام مکمل توجہ سے سرانجام نہیں دے پاتے۔
- ۵۔ جسمانی علامات محسوس کرنا: بعض اوقات موجودہ صورتحال سے خوف کھا کر اور پریشان ہو کر ایسا محسوس کرنا کہ طبیعت ٹھیک نہیں ہے اور وائرس کی علامات مثلاً سانس لینے میں دشواری، دل کی دھڑکن میں تیزی، بخار وغیرہ محسوس کرنا۔
- ۶۔ خود کو تنہا محسوس کرنا: ہر انسان اپنی نفسیاتی کیفیت کے مطابق کسی بھی بحرانی صورتحال کا اظہار مختلف طریقے سے کرتا ہے۔ بعض افراد تمام مسائل اور سوچوں کو اپنے تک محدود رکھتے ہیں اور خود کو اکیلا/تنہا محسوس کرتے ہیں۔
- ۷۔ ڈر اور خوف: لاک ڈاؤن کی وجہ سے ذاتی زندگی اور معمولات میں بے بسی محسوس کرنا کہ حالات میرے قابو میں نہیں ہیں، آپکے ڈر اور خوف کو بڑھاتا ہے۔ خاص کر جب آپ اکیلے کمانے والے ہیں۔
- ۸۔ نیند اور بھوک: گھروں میں محدود ہونے کی وجہ سے نیند اور کھانے کے اوقات میں کوئی خاص معمول نہ ہونا وغیرہ آپکی بے چینی اور گھبراہٹ میں اضافہ کرتا ہے۔
- ۹۔ سستی محسوس کرنا: لاک ڈاؤن کی وجہ سے یقیناً نفسیاتی و جسمانی صحت اثر انداز ہوتی ہے۔ عام طور پر جو طاقت یا کام کی لگن

ہوتی ہے اس میں کمی محسوس کرنا، کاموں کو سرانجام دینے میں التوا کا شکار ہونا وغیرہ شامل ہے۔

۱۰۔ ڈپریشن: بوریٹ کا عنصر حاوی ہونا۔ کوئی خاص معمول نہ ہونے کی وجہ سے دل بے چین و پریشان رہنا، اداسی کا عنصر غالب ہونا وغیرہ سے ڈپریشن محسوس کرنا۔

۱۱۔ منفی خیالات: اپنی روزمرہ کی روٹین سے ہٹنے کی وجہ سے اور کوئی خاص کام یا Activity نہ ہونے کی وجہ سے ذہن میں منفی خیالات جنم لے سکتے ہیں۔ جس میں مایوسی، مستقبل کے بارے میں کوئی مثبت خیال نہ آنا، بے یقینی، اپنے آپ کو گھر میں محصور سمجھنا شامل ہے۔

**نفسیاتی اثرات سے نمٹنے کے طریقے:** زندگی میں ہر کسی کو کبھی نہ کبھی پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر اس سے نمٹنے کے لیے کچھ تدابیر پر عمل پیرا ہو جائیں تو باآسانی اسکے نفسیاتی اثرات پہ قابو پا سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل پر عمل کرنے سے آپ کو یقیناً فائدہ ہو سکتا ہے:-

۱۔ اپنی توجہ ان چیزوں میں مرکوز رکھیں جو آپ باآسانی کنٹرول کر سکتے ہیں اور عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔ بے جا سوچ آپ کو ذہنی تناؤ اور خوف کی طرف لے کے جا سکتی ہے۔

۲۔ اچھی اور متوازن غذا آپ کی قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔ اس بیماری سے بچنے اور لڑنے کیلئے صحتمند ذہنی اور جسمانی نظام کی ضرورت ہے۔

۳۔ اگر آپ پڑھنے کے شوقین ہیں تو اچھی کتاب آپ کی بہترین ساتھی ہو سکتی ہے۔ یہ مثبت خیالات کو ترویج دیتی ہے۔

۴۔ کاموں کو پلین کریں جو کبھی آپ نے سوچے تھے لیکن مصروفیت کے باعث سرانجام نہیں دے سکے۔ مثلاً نماز کی پابندی، دوسروں کی مدد، فلاحی کام وغیرہ۔

۵۔ روزانہ ورزش سے ذہنی تناؤ کم ہوتا ہے اور انسان اپنے آپ کو پوسٹ محسوس کرتا ہے۔ ورزش صحتمند زندگی کی علامت ہے۔

۶۔ نیند کا خیال رکھیں۔ روزانہ آٹھ گھنٹے کی نیند آپ کے نفسیاتی مدافعت نظام کو مضبوط ہونے میں مدد دیتی ہے۔

۷۔ مصروفیت کی وجہ سے شاید آپ اپنے گھر والوں کو مناسب وقت نہیں دے پائے۔ لاک ڈاون میں گھر والوں کے ساتھ وقت گزاریں اور لحاحات کو یادگار بنائیں۔

۸۔ اگر آپ کے گھر میں بزرگ ہیں تو ان کے ساتھ وقت گزاریں اور ان کی خدمت کریں۔ ان کے تجربات سے سیکھیں اور فائدہ اٹھائیں۔

۹۔ روزمرہ کے معمولات کو مرتب کریں۔ اور یہ معمولات لچکدار ہونا چاہیں۔ اس سے آپ کی زندگی کا توازن برقرار رہے گا۔

۱۰۔ اپنے منفی جذبات سے آگاہ ہونے کے بعد ان سے توجہ ہٹانے کی کوشش کریں۔ اپنے گھر والوں کے ساتھ اس بارے میں گفتگو کریں اور اپنے جذبات کا اظہار کریں۔ منفی خیالات کے اثرات کو ختم کرنے کے لیے گہرے سانس لینے کی مشق کریں یہ پٹھوں کے تناؤ کو کم کرتی ہے۔ یا پھر کوئی اور مناسب ورزش کر سکتے ہیں تاکہ ذہنی دباؤ کا اخراج کیا جاسکے۔ ایک پرسکون ذہنی حالت برقرار رکھیں اور زندگی کی جانب پر امید نظر رکھیں۔

۱۱۔ یہ بات یاد رکھیں کہ آپ اکیلے اس پریشانی کا شکار نہیں ہیں۔ بہت سے لوگ ایک یا دوسری جگہ اس وائرس سے نمٹنے کی جدوجہد کر رہے ہیں۔ اس طرح کی جذباتی کیفیت سے گزرنا عام بات ہے۔

۱۲۔ اپنی بے چینی کو ختم کرنے کیلئے بہت سے طریقوں سے کام لے سکتے ہیں۔ سانس لینے کی مشق سے لیکر ایسے عمل کیلئے وقت نکالنا جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں، ان لوگوں سے باتیں کرنا جن پر آپ کا اعتماد ہو۔

۱۳۔ جو لوگ قرظینہ یا سلف آکسولیشن میں ہیں وہ ایک دوسرے سے رابطے میں رہیں۔ وہ جن کے عزیز واقارب یا دوست اس وائرس کا شکار ہیں ان کی بات تخیل سے سنیں اور ان کا حوصلہ بڑھائیں۔

۱۴۔ اس وائرس کا شکار انسان بعض اوقات اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہراتا ہے۔ ان کو سمجھائیں کہ اس بیماری کے لگنے میں ان کا کوئی قصور نہیں ہے۔ ان کے ارد گرد افراد خیریت سے ہیں۔

۱۵۔ ایسی صورتحال کو مثبت انداز میں لیں۔ ہم ایک ایسے دین کے پیروکار ہیں جس میں اللہ سب سے بڑا سہارا ہے اور جس میں صفائی نصف ایمان ہے جو کہ بہت سی بیماریوں کا موثر علاج ہے۔ اور اس طرح سوچیں کہ ہر بحران کے ساتھ کوئی مثبت پہلو جڑا ہوا ہوتا ہے اور اس سے فائدہ اٹھائیں۔

۱۶۔ غیر مصدقہ اطلاعات اور سوشل میڈیا سے دوری اس وباء کے ذہنی تناؤ کو کم کرے گی۔

خود کو زیادہ سے زیادہ قدرتی اور فطری ماحول سے جوڑ کر رکھیں۔ ایسے مشاغل اپنائیں جو آپ کے ذہنی سکون کا باعث ہوں۔ مثلاً باغبانی وغیرہ۔

۱۷۔ اپنے یقین اور ایمان کو پختہ رکھیں

۱۸۔ اپنے آپ کو بار بار یاد دلائیں کہ یہ وقت گزر جائیگا۔

موجودہ صورتحال کے پیش نظر ہم سب کو یہ سمجھنے اور قبول کرنے کی ضرورت ہے کہ یہ وبائی مرض اب کچھ عرصہ تک اپنی شدت برقرار رکھے گا، اور ہمیں حسب معمول اپنی زندگی کے معمولات کی سرانجام دہی میں تمام احتیاطی تدابیر کو مدنظر رکھنا ہے۔ اپنی طرز زندگی کو حالات کی ضرورت اور سنگینی کے مطابق ڈھالنا ہے۔ علاوہ ازیں، مندرجہ بالا تدابیر پر عمل پیرا ہو کر ہم اس وباء کے ذہنی و نفسیاتی اثرات سے بچ سکتے ہیں اور اپنی زندگی کے معمولات کیساتھ بخوبی نبرد آزما ہو سکتے ہیں۔