

کمیونٹیز میں صدماتی سہارا: صدماتی وسائل اور صدمے سے باخبر حکمت عملیاں برائے مذہبی رہنما

THRIVE
NYC

صدمے کی صورت میں، اکثر مذہبی رہنما دلجوئی کرتے اور سہارا دیتے دکھائی دیتے ہیں۔ جہاں COVID-19 کی عالمی وباء کے دوران نیویارک کے بہت سے باشندے مشکل سے دوچار رہے ہیں، تو ایسی صورت میں اس کردار کی اہمیت پہلے سے کہیں زیادہ ہو چکی ہے۔ صدماتی صورتحال اور صدماتی صورتحال سے باخبر عملیاتی طریقوں کا فہم و ادراک آپ کو اپنے کمیونٹی ممبران کا سہارا بننے اور اپنی ذاتی فلاح و بہبود کی حفاظت کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

صدمے سے کیا مراد ہے؟

”صدمہ کسی ایسے واقعے، مسلسل واقعات، یا مسلسل ایسے حالات کے نتیجے میں وقوع پذیر ہوتا ہے، کہ جس کا سامنا کرنا کسی فرد کے لیے جذباتی طور پر نقصان دہ یا مہلک صورت میں ہوتا ہے اور جس کے اس فرد کی کارکردگی اور دماغی، جسمانی، سماجی، جذباتی یا روحانی فلاح و بہبود پر دیر پا ناخوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔“¹ قدرتی آفات، تشدد، محرومی، بدسلوکی، لاپرواہی، اور دیگر جذباتی یا جسمانی دباؤ سے بھرپور تجربات صدمے کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس تعریف کو ”صدمے کے تین (Event, Experience of events, Effect) (E) بھی کہا جاتا ہے، ایک ایسی اصطلاح ہے جو امریکی محکمہ صحت و انسانی خدمات (U.S. Department of Health and Human Services) کی ایک شاخ، منشیات کے بے جا استعمال اور دماغی صحت کی خدمات (Substance Abuse and Mental Health Services, SAMSHA) کی جانب سے وضع کی گئی ہے۔²

اسباب کی بنیاد پر، صدمہ مختلف صورتوں میں لاحق ہو سکتا ہے:

- **نفسیاتی صدمہ** کسی ناخوشگوار تجربے کے سبب ہوتا ہے، مثال کے طور پر لاپرواہی یا بدسلوکی، جس کا نتیجہ ایسے ضرر کی صورت میں برآمد ہوتا ہے جو دماغ کی فعالیت میں خلل پیدا کرتا ہے۔
- **بالواسطہ صدمہ** ایسی صدماتی معلومات یا قصے سننے سے پہنچتا ہے جو کسی فرد کو کسی اور کی زبانی سننے کو ملیں، جن کا جذباتی اثر براہ راست صدمے سے دوچار ہونے جیسا ہی ہو سکتا ہے۔³
- **نسل پرستانہ صدمہ** نسلی تعصب اور قومیتی امتیاز، نسل پرستی، یا منافرت پر مبنی جرائم سہنے یا دیکھنے کے باعث ہو سکتا ہے۔⁴
- **کمیونٹی صدمہ** عوامی سطح پر بین شخصی تشدد کے من مانے افعال کا سامنا کرنے کے سبب ہوتا ہے، مثال کے طور پر غنڈا گردی یا مسلح تشدد۔⁵
- **اجتماعی صدمہ** وسیع پیمانے پر رونما ہونے والے کسی واقعے کے سبب ہوتا ہے، مثال کے طور پر COVID-19 کی عالمی وبا یا کوئی قدرتی آفت، جو معاشرے کے عمومی افعال میں خلل پذیر ہو اور ایک مشترکہ جذباتی ردعمل کو جنم دے۔⁶

صدمے کی نشانیوں اور علامات کا پتہ کیسے چلایا جائے⁷

ایک ہی صدمے سے دوچار دو مختلف اشخاص کے ردعمل مختلف ہو سکتے ہیں اور انہیں اپنی دماغی صحت پر مختلف نتائجی اثرات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے: ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص نفسیاتی اثر سے مغلوب ہوئے بغیر آگے بڑھ جائے، جبکہ دوسرے کو ممکنہ طور پر دماغی صحت کی سنگین اور طویل مشکلات کا سامنا کرنا پڑے۔ صدمے کی صورتحال میں ان مختلف ردعمل کا دارومدار بہت سے عوامل پر ہوتا ہے، جن میں سماجی و ثقافتی عوامل، کسی کا مالی تحفظ کا حصار (financial safety net)، قابو پانے کی حکمت عملیاں، اور لوگوں کو میسر معاونتی نیٹ ورکس شامل ہیں۔

صدماتی واقعات (بشمول عزیزوں کا بچھڑنا یا نوکری چھن جانا) کا سامنا تمام کمیونٹیز کو ایک طرح سے نہیں ہوتا۔ COVID-19 کے انفیکشن اور موت، اور نوکری اور روزگار ختم ہو جانے سے نیویارک کے سیاہ فام اور گندمی رنگت کے حامل باشندے غیر متوازن طور پر متاثر ہوئے ہیں۔ سیاہ فام و لاطینی کارکنان جن کی نوکریاں ختم ہو گئی ہوں انہیں سفید فام کارکنان کی نسبت سرکاری امداد ملنے کا امکان بھی کم ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں سیاہ فام اور لاطینی افراد کو پیش آنے والا صدمہ سفید فام لوگوں کے مقابلے میں مختلف ہو سکتا ہے، کہ جنہیں شاید اسی واقعے کا سامنا ہو مگر ان کو زیادہ وسائل تک رسائی حاصل ہو۔⁸

COVID-19 کی عالمی وباء کے دوران صدماتی صورتحال:

نفسیاتی صدمہ کئی طرح سے محسوس ہو سکتا ہے اور ہمارے پورے شہر اور قوم میں صحت کے حوالے سے ایک مسلسل خدشے کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ COVID-19 کی عالمی وبا سے غیر متوقع جانی نقصان، مالی مصائب، اور سماجی علیحدگی پیدا ہوئی، جس نے اس صدمے کے احساس کو مزید گہرا کر دیا جس کا بہت سے افراد کو سامنا ہے۔ نیویارک شہر (NYC) کے بہت سے باشندگان پولیس کے ہاتھوں جبر، نسلی ناانصافی، اور عدم مساوات کی چکی میں بھی پس رہے ہیں، اور سیاہ فام اور گندمی رنگت کی حامل کمیونٹیز، اور دیگر رنگ دار کمیونٹیز کو درپیش صدیوں کے تاریخی صدمے کا مقابلہ کرنے کی خاطر سرگرم عمل ہیں۔ عوامی صحت کے یہ بیک وقت چلتے بحران دباؤ کے نمایاں اسباب ہیں جو صدمے اور محرومی کے اس احساس کو جنم دیتے ہیں جس کا آج کئی لوگوں کو سامنا ہے۔⁹

صدمے کی تمام اقسام دماغی صحت پر مختصر اور دیر پا منفی اثرات مرتب کرتی ہیں۔

صدمے کی عام رویہ جاتی نشانیوں اور علامات میں شامل ہیں:

- بے خوابی اور ڈراؤنے خواب
- چڑچڑا پن، غصہ، اور بین شخصی تصادم
- خلل پذیر یادداشتیں اور خیالات
- بے بسی اور احتراز
- جذباتی بے حسی
- بیگانگی اور بے یار و مددگار ہونے کا احساس
- بے چینی اور بوکھلاہٹ
- خود کو قصور وار ٹھہرانا اور خود سے نفرت کرنا
- حد سے زیادہ احتیاط برتنا

صدمہ جسمانی ردعمل کی جانب لے جا سکتا ہے (یعنی کہ جذباتی دباؤ کا جسمانی اظہار)۔ جسمانی ردعمل کا نتیجہ اکثر حیاتیاتی تبدیلیوں کی صورت برآمد ہوتا ہے جو محیطی (limbic) نظام (شعوری و جذباتی افعال) کو متاثر کرتی ہیں اور کارٹیزول (cortisol) (جسم کا دباؤ کش ہارمون) کی پیداوار کم کرتی ہیں۔¹⁰

صدمے کی عام جسمانی نشانیوں اور علامات میں شامل ہیں:¹¹

- تیز دھڑکن، سردرد، پیٹ درد
- موٹاپا
- سانس لینے میں دشواری (جیسا کہ دمہ)
- منشیات اور الکحل کا بے جا استعمال
- دائمی طبی و دماغی بیماری

کیا چیز کارگر ہے: صدمے سے نمٹنے کے لئے حکمت عملیاں

مناسب معاونت کے ساتھ، افراد صدماتی تجربات کے اثر پر قابو پا سکتے ہیں۔ صدمے سے باخبر حکمت عملیاں لوگوں کو مزاحمت پسند بننے، شفا پانے، اور بامعنی اور پیداواری زندگیاں گزارنے کی جانب لے جانے میں مدد دے سکتی ہیں۔ SAMHSA کی جانب سے وضع کردہ، صدمے سے باخبر حکمت عملیاں "Rs 4" سے ہدایات پاتی ہیں:¹²

"کوئی بھی پروگرام، تنظیم، یا نظام کہ جو صدمے سے باخبر ہو وہ صدمے کے وسیع تر اثر کو **ماننا** اور بحالی کے ممکنہ راستوں کو سمجھتا ہے؛ صارفین، گھرانوں، عملے اور نظام سے منسلک دیگر افراد میں صدمے کی نشانیوں اور علامات کا ادراک کرتا ہے؛ اور پالیسیوں، طریقہ ہائے کار، اور عملیاتی سرگرمیوں میں صدمے کی آگاہی سے متعلق علم کو مکمل طور پر شامل کر کے **ردعمل کا اظہار** کرتا، اور دوبارہ صدمے سے دوچار ہونے کے خلاف **بھرپور مزاحمت** کے راستے تلاش کرتا ہے۔"

- **ماننا:** یہ سمجھیں کہ صدمہ کیسے افراد، گھرانوں، گروہوں، اور کمیونٹیز کو متاثر کر سکتا ہے۔
- **ادراک کرنا:** تعلیم اور/یا اسکریننگ کی مدد سے صدمے کی ممکنہ نشانیوں اور علامات کی نشاندہی کریں
- **ردعمل دینا:** ایسے پروگرامز اور پالیسیاں بروئے کار لائیں جو اس فہم و ادراک پر مشتمل ہوں کہ صدمہ افراد کو کیسے متاثر کرتا ہے
- **دوبارہ صدمے سے دوچار ہونے کے خلاف مزاحمت:** فضا میں تناؤ سے بچیں یا اس میں کمی لائیں جو دردناک یادوں کو بیدار کر سکتا ہے

اپنی مذہبی کمیونٹی کو معاونت دینے کی خاطر صدمے سے باخبر حکمت عملی وضع کرنے کی تجاویز

مذہبی رہنما اپنی کمیونٹیز کو معاونت دینے کی خاطر "Rs 4" کی بنیاد پر صدمے سے باخبر حکمت عملیاں تشکیل دے سکتے ہیں۔ SAMHSA کے مطابق، اپنی حکمت عملی وضع کرتے وقت درج ذیل چھ قواعد پر عمل کریں:¹³

1. حفاظت

صدمے سے گزرنے والے فرد کے بقول، حفاظت سے مراد نفسیاتی و جسمانی دونوں لحاظ سے محفوظ مقامات کا حصول ہے۔
تجویز #1: کمیونٹی ممبران سے ان اقسام کی جگہوں کے حوالے سے بات کریں جہاں انہیں سب سے زیادہ سکون میسر آتا ہو۔ ماحولیاتی عوامل (جیسا کہ فرنیچر، شور، آرائش) اور بین شخصی (یعنی کہ اس جگہ کون اور کب آتا ہے) پر غور کریں۔ اگر کمیونٹی کا کوئی ممبر آپ کو بتائے کہ انہیں کس چیز سے سکون ملے گا، تو بھرپور کوشش کریں کہ ان سے اس وقت اور اس مقام پر ملیں جہاں ان کی ضروریات کا انتظام موجود ہو۔

2. اعتماد اور احساسِ ذمہ داری¹⁴

مسلسل پُرخلوص بات چیت سے اعتماد اور احساسِ ذمہ داری کو فروغ حاصل ہو سکتا ہے، جس سے دباؤ کا ردِ عمل گھٹ جاتا یا اس کے اثر میں کمی آ جاتی ہے۔ تحقیق سے بھی معلوم ہوتا ہے کہ اعتماد اور عدم اعتماد وقت کے ساتھ ساتھ مختصر تفصیلات اور میل ملاپ سے وجود میں آتا ہے۔
تجویز #2: صحت عامہ، موجودہ واقعات، اور کمیونٹی فیصلوں کے بارے میں کثرت سے اپ ڈیٹس پیش کریں۔ فیصلوں کے منطقی جواز بیان کریں اور اپنے وعدوں پر عمل کریں۔

3. ہمعصری تعاون¹⁵

سماجی تعاون سے ہمیں چاہت، خیال رکھنے، اور احترام کا احساس ملتا ہے۔ جب کسی ایسے فرد کی جانب سے تعاون حاصل ہو جس نے صدمہ یا دماغی صحت کی کوئی اور آزمائش جھیلی ہو (کوئی "ہمعصر ساتھی")، تو اس سے امید، مزاحمت، اور شفایابی کے عمل کو تقویت ملتی ہے۔ سماجی تعاون کے مضبوط نظام دماغی صحت کو بہتر یا محفوظ بنا سکتے اور ڈپریشن اور بے چینی کی علامات میں کمی لا سکتے ہیں۔¹⁶

تجویز #3: ایسے افرادی گروہوں کو رسمی یا غیر رسمی ملاقاتوں کے ذریعے سے قریب لائیں کہ جن کے تجربات ایک جیسے ہوں۔ آپس میں گھلنے ملنے اور ایک دوسرے کو جاننے کی خاطر انہیں وقت اور جگہ دیں۔ آپ کمیونٹی کے ممبران کو ہمعصری قیادت میں دماغی صحت کے معاونتی گروہوں سے وابستگی اختیار کرنے کی ترغیب بھی دے سکتے ہیں (معاونتی گروہ کیسے تلاش کرنے ہیں اس کے متعلق معلومات کے لیے اس دستاویز کے اختتام پر وسائل کی فہرست ملاحظہ کریں)۔

4. شمولیت و ہم آہنگی

مشترکہ قوت اور فیصلہ سازی سے اختیار اور خود ارادیت کا احساس پیدا کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور مقصدیت اور وابستگی کے احساس کو تقویت دینے میں مدد مل سکتی ہے۔

تجویز #4: کمیونٹی کی سرگرمیوں پر رائے طلب کریں اور افراد کو کمیونٹی کی تشکیل میں شامل ہونے کے مواقع فراہم کریں۔

5. فراہمی اختیار

صفِ اول میں افراد کے تجربات اور طاقتوں کو شامل کرنا شفا یابی کو فروغ دینے کی بنیاد بن سکتا ہے۔ صدمے سے دوچار ہونے والے لوگوں کو مدد دینے کی خاطر، انہیں اپنے فیصلے خود کرنے اور اپنے اہداف خود مقرر کرنے میں معاونت دیں۔

تجویز #5: افراد کی صحت اور فلاح و بہبود کے حوالے سے بات چیت میں انہیں شامل کریں۔ انہیں ان حکمت عملیوں کے چناؤ کے سلسلے میں انتخابات اور خود ارادیت فراہم کریں جو وہ اپنے صدمے کے تدارک میں بروئے کار لا سکتے ہیں۔

6. ثقافتی، تاریخی اور صنفی مسائل

غور کریں کہ آپ کی عبادت گاہوں کے پروگرامز، پالیسیاں، اور ابلاغیات آپ کے کمیونٹی ممبران کی نسلی، قومیتی اور ثقافتی ضروریات کی عکاسی کیسے کرتے ہیں، اور وہ تاریخی اور بین النسلی صدمے کا تدارک کیسے کرتے ہیں۔

تجویز #6: نئے اقدامات کی تشکیل کاری میں یہ یقینی بناتے ہوئے شمولیت پسندی اپنائیں کہ وہ کمیونٹی کے متنوع ممبران کی شناختوں اور ضرورتوں کی عکاسی کرتے ہوں۔

مزاحمت کسی مشکل صورتحال سے ابھر کر باہر آنے کی صلاحیت کا نام ہے۔ تعلقات میں تحفظ، شفافیت اور شمولیت کو فروغ دے کر، کمیونٹیز اور تنظیمیں دباؤ کم کر سکتی اور مزاحمت کو فروغ دے سکتی ہیں۔ مذہبی رہنما یہ حکمت عملیاں اپنی دیکھ بھال کرنے کی خاطر استعمال کر سکتے ہیں اور ان حکمت عملیوں کو کمیونٹی ممبران میں مزاحمت پیدا کرنے کی خاطر ان کے ساتھ شیئر بھی کر سکتے ہیں:

- دکھ، محرومی اور غمزدگی کے احساس فطری ہیں، یہ تسلیم کرنے سے مزاحمت کو فروغ مل سکتا ہے: اپنے احساسات کو قبول کریں۔ اپنے بل بوتے پر اور اپنے طریقے سے شفا پائیں۔ اپنے اندر صبر پیدا کریں۔
- **معاونتی روابط تشکیل دیں:** انسان وہ سماجی مخلوق ہے جو درستگی، وابستگی اور تحفظ کی خاطر دوسروں کی طرف دیکھتی ہے۔ معاونت پذیر تعلقات کے ذریعے سے روابط تشکیل دینے سے تحفظ اور اجتماعیت کا احساس پروان چڑھتا ہے جس سے شفایابی میں معاونت میسر آ سکتی ہے۔ دوستوں اور اہل خانہ سے تعلقات بحال کرنا بھی ایک طاقتور معاونتی وسیلہ ثابت ہو سکتا ہے۔
- **اپنی طاقتوں کو پہچانیں اور استعمال کریں:** کمیونٹی بحران ایسی ذاتی طاقتوں اور اوصاف (جیسا کہ بہادری، لطافت، اور ولولہ انگیزی) کی نشاندہی کرنے کے مواقع تشکیل دے سکتا ہے جنہیں بدحالی کے نتیجے میں لاحق ہونے والے دباؤ سے نمٹنے کی خاطر استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- **دوسروں کو ایسی سرگرمیوں میں مدد دینے کی خاطر اپنی صلاحیتیں بروئے کار لائیں، جیسا کہ قابو پاتے میں کسی کی مدد کی خاطر رضاکارانہ کام:** رضاکارانہ مواقع تلاش کرنے کے لئے، [Help Now NYC](#) یا [NYC Service](#) ملاحظہ کریں۔
- **ان چیزوں پر دھیان دیں جو آپ بدل سکتے ہیں:** آزمائشوں کی شناخت کریں اور اس امر پر توجہ دیں کہ کیا چیز آپ کے اختیار میں ہے۔ آگہی کو اپنا شعار بنائیں اور صحتمندانہ سرگرمیوں میں شامل ہوں۔
- **دوسروں کو رحمدلی اور اہمیت کے ساتھ ردعمل دیں اور یہ بات مدنظر رکھیں کہ لوگ COVID-19 سے مختلف طرح سے متاثر ہوئے ہیں:** احترام کی فضا قائم کریں؛ لوگوں سے میل جول رکھیں اور انہیں بتائیں کہ آپ ایسے تجربات سننے کو تیار ہیں جو شاید آپ کے تجربات سے مختلف ہوں۔

- **تفریحِ طبع اور دھیان بٹانا:** تفریحِ طبع قابو پانے کی ایک طاقتور حکمت عملی ہو سکتی ہے، اور پُرلطف سرگرمیوں میں شریک ہونے کے مواقع حاصل کرنے سے ان منفی اور دردناک پیغامات کے اثر کو کسی حد تک کم کیا جا سکتا ہے جن کا آپ کو سامنا ہو یا جو میڈیا کے ذریعے سے آپ کو سننے کو ملے ہوں۔ جان لیں کہ یہ دونوں عمل صدمے کے ردعمل میں اجتنابی حکمت عملیوں کا کام بھی کر سکتے ہیں۔ قابو پانے کی دیر پا حکمت عملی کے طور پر تفریحِ طبع اور دھیان بٹانے کے عمل کا استعمال ان دردناک احساسات سے اجتناب برتنے یا ان کو پس پشت ڈالنے کی تحریک میں مدد دے سکتا ہے جو ممکنہ طور پر نقصان دہ اور مزید صدماتی انداز سے دوبارہ ابھر سکتے ہیں۔
- **نسل پرستانہ صدمے کے درد کو تسلیم کریں:** نسل پرستانہ صدمے کے تجربے کو اکثر اوقات نظر انداز کر دیا جاتا یا دبا دیا جاتا ہے۔ نسل پرستی کے اپنے تجربات پر بات کرنے کے مواقع پیدا کرنے اور اپنے اعتماد کے لوگوں سے معاونت طلب کرنے سے اختیار اور شفا حاصل ہو سکتی ہے۔ آپ اپنے درد پر قابو پانے میں مدد کے لئے تحریک کی مدد سے آواز بھی اٹھا سکتے ہیں۔
- **امید پیدا کریں:** مثبت نتائج سوچیں، طے کریں، اور ان کی امید رکھیں۔ اپنی کمیونٹی اور سماجی نیٹ ورک کے ان لوگوں کی جانب دیکھیں جو مددگار ہیں، اور جان لیں کہ آپ کو نظر نہ بھی آئے، تب بھی آپ کے پیچھے ایک پوری کمیونٹی موجود ہے۔ ان لمحات میں ایک دوسرے کو تسلیم کرنے اور معاونت دینے سے ہمیں مزید مضبوط بن کر اور پہلے سے زیادہ استحکام کے ساتھ ابھرنے کا موقع ملتا ہے۔

دماغی صحت کی معاونت مدد دے سکتی ہے:

- اس صدمے، دماغی صحت کی مشکلات اور عوارض میں کہ جن کا تدارک متعدد اضافی علاج معالجوں اور/یا ادویات سے کیا جا سکتا ہے۔ دماغی صحت کا علاج کروانے سے:¹⁸
- علامات کو کم کر کے معیارِ زندگی بہتر بنایا جا سکتا ہے
 - تعلقات کو تقویت مل سکتی ہے
 - اسکول یا کام کی جگہ پر کارکردگی بہتر بنائی جا سکتی ہے
 - بین شخصی تصادم کو کم کیا جا سکتا ہے
 - منشیات کے بے جا استعمال اور/یا طبی مسائل کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے

کسی کمیونٹی ممبر کو دماغی صحت کی معاونت سے مربوط کرنے کی تجاویز

- کسی فرد کے ساتھ رازداری سے بات کرنے اور یہ بتانے کے لئے وقت مقرر کریں کہ آپ فکرمند ہیں۔
- انہیں بتائیں کہ آپ کو فکر ہے اور واضح کریں کہ آپ انہیں دماغی صحت کے کسی ماہر کے پاس بھیجنا چاہتے ہیں۔
- انہیں یقین دہانی کروائیں کہ دماغی صحت کی خدمات رازدارانہ اور موثر ہیں۔
- اگر آپ کے پاس اختیار ہو، تو متعلقہ فرد کو حوالے کے مختلف امکانات پیش کرنے کی کوشش کریں۔ آپ ذیل میں موجود وسائل کا جائزہ لے کر فراہم کنندہ تلاش کر سکتے ہیں یا (1-888-NYC-Well) پر NYC Well کو کال کر کے فراہم کنندہ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔
- فیسوں، مقام، رسائی، وغیرہ کے معاملات پر تبادلہ خیال کریں۔
- اس فرد کو یقین دہانی کروائیں کہ آپ ہمیشہ ان کی مدد کی خاطر موجود رہیں گے۔ حتیٰ کہ آپ ماہر کے ساتھ پہلی ملاقات پر ان کے ساتھ جانے کی پیشکش بھی کر سکتے ہیں۔

دماغی صحت کی معاونت دستیاب ہے

(1) بذریعہ فون یا آن لائن دماغی صحت کی متعدد مفت خدمات تک رسائی حاصل کریں۔ اگر آپ یا آپ کے کسی جاننے والے کو معاونت درکار ہو، تو ہم آپ کو [یہاں](#) درج کردہ پروگرامز تک رسائی حاصل کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ انشورنس کوریج یا ترک وطن کی حیثیت سے قطع نظر مدد دستیاب ہے۔

(2) NYC Well کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں، جو فلاح و بہبود اور جذباتی معاونت کی ایسی متعدد ایپلیکیشنز کی پیشکش کرتی ہے جو آپ کو قابو پانے میں مدد دے سکتی ہیں۔ اگر آپ کے دباؤ کی علامات شدت اختیار کر رہی ہیں، تو معاونت اور مدد کے لئے رسائی حاصل کریں۔ آپ NYC Well سے رابطہ کر سکتے ہیں، جو کہ دماغی صحت اور منشیات کے بے جا استعمال کی رازدارانہ ہیلپ لائن ہے۔ تربیت یافتہ صلاح کاران آپ کو ہفتے میں 7 دن، دن میں 24 گھنٹے، 200 سے زائد زبانوں میں معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔ **کال کریں: (1-888-692-9355) 1-888-NYC-Well، منٹی پیغام بھیجیں:** "Well" لکھ کر 65173 پر بھیجیں، یا اس پتے پر آن لائن چیٹ کریں nyc.gov/nycwell۔ خدمات میں شامل ہیں:

- بحران کی صلاح کاری
- فوری ہمعصری معاونت
- قلیل مدتی صلاح کاری
- موبائل کرائسز ٹیمز
- دماغی صحت اور منشیات کے بے جا استعمال کی جاری خدمات سے وابستگی، جس میں ہمعصری معاونت کے گروپس اور صدمے سے باخبر دماغی صحت کی دیگر پیشہ ورانہ خدمات شامل ہیں

(3) ریاست نیویارک کی COVID-19 کی جذباتی معاونت کی ہیلپ لائن کو 1-844-863-9314 پر کال کر کے خصوصی تربیت یافتہ رضاکار ماہرین سے بات کریں۔ ہفتے کے سات دن، صبح 8 سے رات 10 بجے تک وہ بات سننے، معاونت دینے اور حوالے فراہم کرنے کی خاطر موجود ہیں۔

(4) سیف ہورائزن (Safe Horizon) ہاٹ لائن کے ذریعے 1-866-689-HELP پر متاثرین جرم کے مندوب سے، جو 24/7 کام کرتا ہے یا متاثر جرم کے امدادی پروگرام (Crime Victim Assistance Program) سے بات کریں، جو شہر بھر کے نواحی علاقوں اور اقامتی پولیس کے خدمتی علاقوں میں کام کرتے ہیں۔ پروگرام نے گھریلو تشدد سے متاثرہ افراد کے لئے مندوبین برائے متاثرہ فرد اور دیگر ہر نوعیت کے جرم کے لئے اضافی مندوبین برائے متاثرین مختص کیے ہیں۔ پروگرام معاونتی صلاح کاری، انفرادی یا اجتماعی تھیراپی کے روابط فراہم کرتا ہے، اور ان قانونی و مالی مشکلات سے نمٹنے میں مدد فراہم کرتا ہے جو جرم کے نتیجے میں پیش آ سکتی ہیں۔ [اپنی کمیونٹی میں مندوب تلاش کرنے کے لئے یہاں کلک کریں۔](#)

(5) بزرگ افراد اور ان کے گھرانوں کے لئے وسائل، خدمات اور مواقع ریفر کرنے کے لئے عمر رسیدہ افراد کے روابط (Aging Connect) کو کال کریں۔ (1-212-244-6469) 212-Aging-NYC پر کال کریں۔

(6) ابتدائی بچپن کی دماغی صحت کے نیٹ ورک سے رابطہ کر کے چھوٹے بچوں اور ان کے گھرانوں کے لئے دماغی صحت کی معاونت تک رسائی پائیں۔ ابتدائی بچپن کے سات معالجاتی مراکز، جو نیویارک کے تمام باشندگان کے لئے کھلے ہیں، شہر بھر میں موجود ہیں اور پیدائش سے لے کر پانچ سال تک کے بچوں کو دماغی صحت کے خصوصی علاج، نیز خاندانی ہمعصری مندوبین تک رسائی اور مسلسل معاونت سے ربط کاری کی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ [اپنا قریبی کلینک تلاش کرنے کے لئے یہاں کلک کریں۔](#)

(7) دماغی صحت اور کمیونٹی ممبران کو معاونت دینے کی حکمت عملیوں کے بارے میں یہاں سے ThriveNYC کی دماغی صحت کی ٹول کٹ برائے مذہبی رہنما (ThriveNYC's Mental Health Toolkit for Faith Leaders) ڈاؤن لوڈ کر کے جاننا جاری رکھیں۔

صدماتی صورتحال سے متعلق دیگر وسائل

اگر آپ صدمے کے بارے میں جانتے رہنے میں دلچسپی رکھتے ہیں، تو ہم آپ کو درج ذیل وسائل دیکھنے کی ترغیب دیتے ہیں:

- ریاست نیویارک کا صدمے سے باخبر نیٹ ورک
- قومی مرکز برائے گھریلو تشدد، صدمہ و دماغی صحت
- چائلڈ مائنڈ انسٹیٹیوٹ کی صدمے سے متعلق ہدایات

1 SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Published July 2014. Accessed March 25 2021, P.8

2 Ibid.

3 "The Vicarious Trauma Toolkit." Office for Victims of Crime, ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction. Accessed March 20, 2021.

4 Helms, J. E., Nicolas, G., & Green, C. E. (2010). Racism and ethno-violence as trauma: Enhancing professional training. *Traumatology*, 16(4), 53-62. doi:10.1177/1534765610389595. Accessed March 20, 2021.

5 Peterson, Sarah. "Community Violence." The National Child Traumatic Stress Network, 25 May 2018. Accessed March 20, 2021. www.nctsn.org/what-ischildtrauma/trauma-types/community-violence.

6 Hirschberger, Gilad. "Collective Trauma and the Social Construction of Meaning." *Frontiers in Psychology*, Frontiers Media S.A., 10 Aug. 2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/.

7 Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services., U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/.

8 NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.

9 Ibid.

10 Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services., U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/.

11 "Penn Psychiatry." What Is Psychological Trauma? Penn Center for Youth and Family Trauma Response and Recovery. Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania, www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html.

12 SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Published July 2014. Accessed July 27, 2020, P. 9.

13 Ibid.

14 Menschner, Christopher. Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation. Center for Health Strategies, April 2016, www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf.

15 Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K., & Miller, R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence and experience. *World Psychiatry*, 11, 123-128.

16 Gros DF, Flanagan JC, Korte KJ, Mills AC, Brady KT, Back SE. Relations among social support, PTSD symptoms, and substance use in veterans. *Psychol Addict Behav*. 2016;30(7):764-770. doi:10.1037/adb0000205.

17 NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.

18 "Mental Illness, Diagnosis and Treatment." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 8 June 2019, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974. Accessed March 25, 2021.