

خودکشی اور جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانا

انگلش نام = *Suicide And Deliberate Self Harm*

خودکشی خود کو جان لیوا نقصان پہنچانے والا ایک خطرناک عمل ہوتا ہے، جس کا آغاز زندگی ختم کرنے کے ارادے سے ہوتا ہے۔ اگرچہ کئی لوگ ایسا جلد بازی میں کرتے ہیں۔ لیکن یہ عموماً خودکشی کے کئی سالوں پر محیط برتاؤ سے منسلک ہوتا ہے جس میں خودکشی کے خیالات اور خود کو جان بوجھ کر نقصان پہنچانے کے اعمال شامل ہیں۔

یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ دنیا میں ہر سال ایک ملین سے زیادہ لوگ خودکشی کا ارتکاب کرتے ہیں۔ ایک اور اندازے کے مطابق خودکشی کرنے والے 50 فیصد لوگ پہلے بھی اس طرح کی کوشش کر چکے ہوتے ہیں۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ وہ لوگ جو خودکشی کر کے بچ جاتے ہیں، ان میں اس بات کا امکان بہت زیادہ ہے کہ وہ دوبارہ بھی خودکشی کی کوشش کریں گے اور ہو سکتا ہے کہ مداخلت کر کے اسے روکنا ممکن ہو۔

دوسری طرف جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانا / ڈیلیبریٹ سیلف ہارم، جس کی مثالیں خود کو کاٹنا، خود کو جلانا یا زخم دینا مختلف نفسیاتی محرکات کی بنیاد پر ہوتا ہے۔ اور اکثر لوگ ایسا مدد کے لئے دوسروں کی توجہ حاصل کرنے کے لئے کرتے ہیں۔ تاہم ان میں سے تقریباً 10 فیصد لوگ بالآخر اپنی جان خود لے لیتے ہیں۔

خودکشی کے برتاؤ کے متعلق چوکنا رہنا

- صحت سے متعلقہ تمام ماہرین کو ان مریضوں کے متعلق چوکنا رہنا چاہیئے جو خود کو نقصان پہنچانے کی خواہش کا اظہار کرتے ہیں۔
- خودکشی سے متعلقہ تمام دھمکیوں کو سنجیدگی سے لینا چاہیئے اور اسکی مکمل طور پر چھان بین کرنی چاہیئے۔
- وہ ایک ایسا مریض بھ ہو سکتا ہے جسکی زندگی ختم ہونے والی ہے اور ایک کامیاب پیشہ ور ماہر بھی۔
- اس طرح کے براہ راست سوالات پوچھنے میں کوئی مضائقہ نہیں جیسے کیا آپ نے کبھی اپنی زندگی کو مکمل طور پر ختم کرنے کے متعلق سوچا ہے؟

اگر خاندان کے افراد اس بات کی شکایت کریں کہ مریض میں خود کو نقصان پہنچانے کی خطرہ نمایاں طور پر موجود ہے جیسے شدید ڈپریشن وغیرہ تو اسکو ہسپتال میں داخلے کی ضرورت ہو سکتی ہے -

خودکشی کا رجحان کن لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے؟

- مرد ہونا (مردوں میں خودکشی کا رجحان عورتوں کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہوتا ہے)

- بڑھتی ہوئی عمر
- بے روزگاری
- ایک ساتھ ہونے والی ذہنی بیماریاں
- ماضی میں خودکشی کی کوشش
- شراب اور نشہ آور اشیاء کا استعمال
- سماجی معاشی مرتبے میں کمی یا غربت
- ماضی میں کروائے جانے والے نفسیاتی علاج
- مخصوص پیشے والے لوگ جیسے ڈاکٹر، طالب علم وغیرہ
- سماجی سہارے کا کم ہونا یا اکیلے رہنا
- زندگی میں پیش آنے والے مسائل
- کسی ادارے میں داخل ہونا جیسے فوج میں یا قید میں ہونا وغیرہ

ذہنی بیماریاں اور خودکشی کا خطرہ

ذہنی بیماریوں میں مبتلا مریضوں میں خودکشی کا خطرہ ایسے مریضوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے جنہیں کوئی ذہنی بیماری نہیں ہوتی۔ اداسی کے شکار افراد میں یہ تعداد 15 فیصد زیادہ رپورٹ کی گئی ہے۔ شیذوفرنیا/فصام کے شکار افراد کی موت کی ایک بڑی وجہ خودکشی کا ارتکاب ہے۔ اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ شیذوفرنیا کے شکار 10 میں سے ایک فرد خودکشی کر سکتا ہے۔

ایک مریض میں خودکشی کے خطرے اور ارادے کا طے کرنا

خودکشی کے ارادے سے خودکشی کی مکمل کوشش کی بہترین طریقے سے پیشن گوئی کی جا سکتی ہے، جیسے 2500 مریضوں پر 5 سال سے زیادہ عرصے تک ہونے والی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ خودکشی کی کوشش کرنے والے لوگ جنکا خودکشی کے ارادے کے ٹیسٹ پر سکور زیادہ آیا تھا ان میں ایک سال کے اندر مکمل خودکشی کرنے کا خطرہ بہت زیادہ تھا۔

اگر کوئی فرد خودکشی کے خیالات کا اظہار کرے تو ایسی صورت میں کیا کرنا چاہیئے؟

- ہمیشہ مریض سے اکیلے میں بات کرنے کی کوشش کریں کیونکہ بہت سے مریض اپنے رشتے داروں کی موجودگی میں اپنے خیالات کا اظہار نہیں کرتے۔
- مریض کے ساتھ ایک اچھا تعلق پیدا کریں، اس سے ہمدردی کریں اور اسکی باتیں راز میں ہی رکھنے کی یقین دہانی کروائیں۔
- خودکشی کے خطرے کے عوامل تلاش کریں۔ جیسے اُوپر بیان کیا گیا ہے۔
- حالیہ ذہنی اور جسمانی مشکلات کا اندازی لگائیں۔
- مریض کے لیئے موجود کسی بھی طرح کے مدد کی نیٹ ورک کا احاطہ کریں۔

- خود کو مزید نقصان پہنچانے کا خودکشی کی کوشش کرنے کے خطرے کا احاطہ کریں۔
- خودکشی کی کسی بھی طرح کی کوشش کی ہسٹری یا تفصیلات لینا اور یہ دیکھنا کہ کیا وہ اسکے منصوبے بنا رہے ہیں۔
- اسکا ارادہ کیا تھا اور اسکا آغاز کرنے والے عوامل کیا ہیں۔
- خودکشی یا خود کو جان بوجھ کر نقصان پہنچانے کی پچھلی کوششوں کے متعلق پوچھنا
- شراب اور ممنوعہ ادویات کے استعمال کا عادی ہونا
- سماجی حالات
- دوسرے متعلقہ ذہنی صحت کے مسائل جیسے ڈپریشن وغیرہ

ابتدائی تشخیص کے بعد علاج

اگر مریض میں خودکشی کا خطرہ کم ہو تو بھی اسے باقاعدگی سے رابطے میں رہنے کی تجویز دینی چاہیے (اگر ممکن ہو تو یہ ٹیلی فون پر بھی ہو سکتی ہے) اور کونسلنگ کی بھی تجویز کرنی چاہیے۔ مزید فالو اپ کے لیئے مریض کو کسی ذہنی صحت سے متعلقہ ادارے کے پاس بھی بھیجنے کی ضرورت پر بھی غور کیا جا سکتا ہے۔ اگر مریض کی حفاظت سے متعلق خطرات موجود ہوں یا خودکشی کے خطرے کے سکیل پر اسکا امکان زیادہ آئے تو مریض کو فوری طور پر ذہنی صحت کی تشخیص کے لیئے بھیجنا چاہیے۔ پوشیدہ بیماری کا علاج کریں جیسے اگر مریض ڈپریشن کا شکار ہو تو اداسی کشا ادویات کے ذریعے

جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانا

حادثاتی اور ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے والے لوگوں کی تشخیص اور علاج میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے والے لوگوں کو ادویات بہت احتیاط سے تجویز کرنی چاہییں، اور انکے رشتے دار بھی اس کی روک تھام میں انکی مدد کر سکتے ہیں۔ جب ایک فرد جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کے وقفاتی حملے کے ساتھ پرائمری کیئر میں آتا ہے تو صحت کی نگہداشت کے ماہر ڈاکٹروں کو فوراً اسکے خطرے، اور فرد کی ذہنی اور جسمانی حالت کا اندازہ لگانا چاہیے۔

جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کے ایک عمل (مثلاً دوا کی زیادہ مقدار لے لینا) کے بعد خطرے کی شدت کا اندازہ لگانے کے لیئے چند مندرجہ ذیل سادے سوالات پوچھنے چاہییں۔

- کیا آپکو ایک ماہ سے زیادہ سے یہ تمام مسائل ہیں؟
- جب آپ نے خود کو نقصان پہنچایا یا دوا کی زیادہ مقدار لی تو کیا آپ اس وقت گھر پر اکیلے تھے؟
- کیا آپ نے اس بات کی یقین دہانی کی کہ اس عمل کے دوران دوسرے آس پاس نہ ہوں تاکہ آپکو خودکشی میں کامیابی حاصل ہو؟
- کیا آپ نے اس سے پہلے کوئی خط یا وصیت لکھی؟
- کیا آپکو یقین تھا کہ آپ اس سے مر جائیں گے؟
- کیا آپ نے دوا کی زیادہ مقدار لینے کا منصوبہ تین گھنٹے سے زیادہ پہلے بنا رکھا تھا؟

- کیا آپ اپنے مستقبل کے متعلق مایوس ہوتے ہیں۔ کہ چیزیں کبھی بہتر نہیں ہوں گی؟
- کیا دوا کی زیادہ مقدار لینے سے پہلے تقریباً سارا دن آپ ادس رہے؟
- اب آپ اس کے متعلق کیا سوچتے ہیں؟
- کیا آپ خوش ہیں کہ آپ بچ گئے؟

ان میں سے جتنی زیادہ خصوصیات موجود ہوں گی اتنا ہی زیادہ خودکشی کا رجحان اور ڈپریشن نمایاں طور پر موجود ہوگا۔

جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کی وضاحت ایک ایسے عمل کے طور پر کی جاتی ہے جس کے نتائج خطرناک نہیں ہوتے، جس میں ایک فرد جان بوجھ کر مندرجہ ذیل میں سے ایک یا دو چیزیں کرتا ہے۔

- ایک ایسا برتاؤ (جیسے خود کو کٹ لگانا) جس کا مقصد خود کو نقصان پہنچانا ہو۔
- ایک ڈاکٹر کی طرف سے تجویز کردہ دوا یا کوئی جانی پہچانی دوا مقررہ مقدار سے زیادہ لے لینا۔
- لذت آمیز یا ممنوعہ دوا اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے عمل کے نتیجے میں کھا لینا۔
- نہ کھائی جا سکنے والی چیز یا محلول کو نگل لینا۔

بہت زیادہ کیسز میں جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کا عمل دراصل خودکشی نہیں ہوتی۔ یہ عموماً پریشان کن حالات یا جذباتی دباؤ جیسے غنڈہ گردی یا استحصال، تعلیمی یا نوکری کی پریشانیوں پر اپنا کنٹرول برقرار رکھنے کی ایک کوشش ہوتی ہے۔ جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کا عمل عموماً ذاتی طور پر اور کسی دوسرے سے چھپ کر کیا جاتا ہے۔

آبادی میں شرح کیا ہے؟

جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کا رجحان نوجوانوں میں بہت عام ہے، 5 سے 20 سال کے نوجوانوں پر ایک سروے کیا گیا جس سے اندازہ لگایا گیا کہ 20 فیصد سے زیادہ لڑکیوں اور 3 فیصد سے زیادہ لڑکوں نے پچھلے سال جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچایا۔

نفسیاتی امراض کی ایک بہت وسیع تعداد، جیسے سرحدی شخصیتی بیماری، ڈپریشن، دوقطبی بیماری، شیذوفرینیا، نشہ اور اشیاء کا استعمال اور شراب نوشی، کا تعلق جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے سے منسلک ہے۔ دوسرے خطرناک عوامل میں گھریلو تشدد کا نشانہ بننے والے، سماجی اور معاشی طور پر پسے والے لوگ اور کھانے سے متعلقہ بیماریوں کا شکار افراد اس میں شامل ہیں۔ جنوبی ایشیائی خواتین میں اس کا خطرہ زیادہ ہے۔

اس کا علاج کیا ہے؟

ابتدائی علاج

- جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے یا زہر کھا لینے والے لوگوں کے علاج کا ابتدائی مرحلہ ادویات سے علاج کا آغاز کرنا ہے۔
- زیادہ تر حالات میں، جس شخص نے زہر کھا لیا ہو اور وہ پرائمری کیئر میں علاج کے لیئے آئے تو اسے فوراً قریبی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں بھیج دینا چاہیئے۔
- اگر آپکو لگے کہ جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کا خطرہ زیادہ ہے تو اسے کسی ذہنی صحت کے معالج کے پاس بھیج دینا چاہیئے۔
- جن لوگوں کو زیادہ خطرہ نہ ہو انکے لیئے صرف مشورہ ہی کافی ہو سکتا ہے۔

تشخیص اور مزید علاج

جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانا اپنی تکلیف کے اظہار کا ایک طریقہ ہے۔ اکثر لوگوں کو یہ پتہ بھی نہیں ہوتا کہ وہ کیوں جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچا رہے ہیں۔ یہ رابطے کا ایک ذریعہ ہوتا ہے اور اسکی وضاحت ایک اندرونی چیخ کے طور پر کی جا سکتی ہے۔ ان تمام لوگوں کی کسی علاقائی ذہنی صحت کے ادارے سے مناسب تشخیص کروانا بہت ضروری ہے جنہوں نے جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کی کوشش کی اور انکا مناسب علاج ہونا چاہیئے، اور اسکی نگہداشت میں شامل صحت سے متعلقہ تمام ماہرین کو اسکی مدد کرنی چاہیئے۔

خطرے کا اندازہ لگانا: وہ تمام لوگ جو جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچاتے ہیں انکے لیئے خطرے کا اندازہ لگانا بہت ضروری ہے۔ اس تخمینے میں ایسی اہم اور ذاتی خصوصیات کی شناخت شامل ہونی چاہیئے، جن کے متعلق یہ سوچا جاتا ہے کہ انکا تعلق مزید جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے یا خودکشی کی کوشش کے خطرے سے ہو سکتا ہے، اور اس خطرے سے منسلک اہم نفسیاتی خصوصیات کی شناخت بھی کرنی چاہیئے، خصوصاً ڈپریشن، مایوسی، اور خودکشی کا بڑھتا ہو رجحان۔ بہت زیادہ شدید خودکشی کا رجحان، بہت زیادہ بھلکڑ ہونا، تلاش کر لیئے جانے کے متعلق بہت محتاط ہونا، اور نفسیاتی بیماریاں خودکشی کے رجحان کے خطرے کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔

نفسیاتی علاج جو جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے والے لوگوں کے لیئے بنائی گئی ہیں انکا مشورہ دینا چاہیئے۔ نفسیاتی، ادویاتی اور سماجی نفسیاتی مداخلتیں کسی بھی طرح کی ذہنی صحت کی حالتوں کے لیئے استعمال کی جاسکتی ہیں۔

جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کے مسئلے کے علاج کے طور پر خصوصی طور پر صرف ادویات سے علاج نہیں کرنا چاہیئے۔

بہتری کا امکان کیا ہوتا ہے؟

- بار بار جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کے خطرے سے، خودکشی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کے عمل کے بعد ہسپتال لائے جانے والے لوگوں میں سے 5 فیصد لوگ اگلے 9 سال میں خودکشی کر سکتے ہیں۔
- کچھ نوجوان لوگ بڑی باقاعدگی سے جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچاتے ہیں جبکہ باقی لوگ ایسا صرف ایک یا چند ایک بار کرتے ہیں۔
- کچھ لوگوں کے لیئے یہ اس مسئلے سے نمٹنے کے ایک طریقے کا حصہ ہوتا ہے اور جب وہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے تو وہ اسے چھوڑ دیتے ہیں۔
- کچھ لوگ سالوں تک مخصوص قسم کی پریشانیوں اور احساسات میں جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچاتے رہتے ہیں۔
- جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کی ہسٹری سے خودکشی کے ارتکاب کا خطرہ بڑھ جاتا ہے

روک تھام کیسے ممکن ہے؟

جس فرد کے لیئے بھی لگے کہ وہ خطرے میں ہے، تو اسکے لیئے جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کے خطرے کا اندازہ لگانا بہت ضروری ہے۔

خودکشی کے لیئے لکھے گئے خط کی موجودگی سے اسکی سنجیدگی کا پتہ چلتا ہے کہ وہ ایک صحیح کوشش تھی مگر وہ اس میں ناکام رہا۔ خودکشی کے لیئے لکھا گیا خط اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ مستقبل میں مکمل خودکشی کرنے کا خطرہ بہت زیادہ ہے بہ نسبت ان لوگوں کے جو جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں اور خودکشی کے لیئے کوئی خط نہیں لکھتے۔

ایسے لوگ جن کے متعلق یہ تصور کیا جاتا ہے کہ وہ زہر یا تجویز کردہ دوا کی زیادہ مقدار کھا لیں گے، وہ دوا کی زیادہ مقدار کھا لینے سے سب سے کم خطرے میں ہوتے ہیں۔ اور انہیں ایک وقت میں کم سے کم ادویات کی تعداد تجویز کرنی چاہیے۔

ایسے رشتے دار جو اس خطرے میں مبتلا مریض کے ساتھ رہتے ہیں، انہیں دوا تجویز کرتے وقت بھی یہ اصول نظر میں رکھنا چاہیئے۔ کیونکہ وہ فرد دوسروں کی تجویز کردہ دوا بھی زہر کے طور پر زیادہ مقدار میں استعمال کر سکتا ہے۔

مزید ذہنی بیماریوں پر مفت معلومات اور سی بی ٹی پر مشتمل اپنی مدد آپ کے علاج کے کتابچوں کے لئے ہماری ویب سائٹ دیکھیں۔ پاکستان ایسوسی ایشن آف کوگنیٹو تھراپسٹس

<http://www.pactorganization.com/>

بیماری شدید ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر یا نزدیکی ماہر امراض نفسیات سے رجوع کریں۔