

خوشی غمی کے مواقع پر افسردگی سے کیسے نمٹا جائے

کسی قریبی شخص کے انتقال کے بعد آپ کے اندر ڈھیروں جذبات پیدا ہوتے ہیں جو اہم مواقع پر امنڈکرا سکتے ہیں جیسے کہ سالگرہ، شادی کی سالگرہ وغیرہ۔ ان دنوں میں کیا کیا جائے؟ کیا ان لوگوں کو یاد کرنا ٹھیک ہے؟ کیا ان کو یاد کرنے سے گریز کرنا ٹھیک ہے؟ ہم ان دنوں میں کیا کر سکتے ہیں؟ ہم اپنے جذبات کے ملغوبہ پر کیسے قابو پائیں گے؟

**کون سے دن غمزہ بچوں اور نوعمر لوگوں کے لئے مشکل ہوں گے؟**

سب سے پہلے تو یہ کچھ مخصوص ایام ہوں گے، جیسے کہ سالگرہ، شادی کی سالگرہ، اور انتقال کرنے والے کی برسی۔ لیکن اسکے علاوہ بھی اتنے اہم ایام ہوتے ہیں جو صرف ایک مخصوص شخص یا خاندان کے لئے ہی اہم ہوں گے، خصوصی طور پر بچوں کے ایسے دن جب یہ اہم شخص ان کے کام آیا ہوگا، فون پر یا انفرادی طور پر۔ جیسے کہ اسکول کا آخری دن، ماضی میں کوئی ایسی تاریخ جس پر سب چھٹیاں منانے گئے ہوں، انکی اپنی سالگرہ یا گریجوایشن کا دن۔ یہ سب ایام بہت اہمیت کے حامل ہیں اور ان کے آنے پر مشکلات میں اضافہ محسوس ہوسکتا ہے۔

**کیا ہمیں یہ ایام یاد رکھنے چاہیے ہیں یا پھر یاد کرنے سے گریز کرنا چاہیے؟**

ہر کسی کا دکھ و درد منفرد ہوتا ہے، اور جب یہ سالگرہ وغیرہ اور دیگر خاص ایام آنے لگتے ہیں، ہر کسی کے ان کے بارے میں الگ جذبات ہوتے ہیں۔ جو ہم نے خاندانوں سے بات کر کے سیکھا ہے، اسکے مطابق ان دنوں کے بارے میں سوچ بچار کر کے فیصلہ کر لینا کہ کیسے ان دنوں کو گزارا جائے بہت مفید ہو سکتا ہے، بچوں کے لئے بھی اور آپ کے لئے بھی۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ فیصلہ کرے کہ مرنے والے شخص کے بارے میں سوچنا بہت دردناک محسوس ہوتا ہے۔ جب بچے جان لیں کہ یہ ان کے لئے ایک مشکل دن ہے، پھر آپ اور آپ کا بچہ مختلف اقدام اٹھا سکتے ہیں اور فیصلے کر سکتے ہیں کہ یہ دن کیسے گزارے جائیں اور اپنے جذبات پر کیسے قابو پایا جائے۔ ہو سکتا ہے کہ اس دن اپنی عام زندگی کے طرز عمل سے ہٹ کر کچھ بالکل مختلف کیا جائے، تا کہ یادیں اور جذبات بہت تکلیف دہ محسوس نہ ہوں۔

اگر آپ کے بچے کو لگتا ہے کہ کچھ ایسا کیا جائے جس سے وہ محسوس کرے کہ وہ مرے ہوئے شخص سے رابطہ میں ہے تو یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اس کی امداد کو پہنچیں اور کوئی منصوبہ بنائیں کہ ایسا کرنا کیسے ممکن ہے۔ ذیل میں دی گئی کچھ تجاویز کو دیکھیں جو اس دن کو تھوڑا اہم بنائیں۔

اور یہ بھی ممکن ہے کہ ہر کوئی اس دن کو گزارنے کے لئے مختلف خیالات رکھتا ہو۔ اگر ایسی صورتحال ہے تو آپ دن کے کسی مخصوص وقت کو مرے ہوئے شخص کو یاد کرنے کے لئے وقف کر سکتے ہیں، جیسے کہ صبح کے وقت، ایسا کرنے سے ہر کسی کو اپنے طریقے سے جانے والے شخص کو یاد کرنے کا موقع مل سکتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے روزمرہ کام کرنے کا بھی وقت مل سکتا ہے۔ اس دن اپنی یادوں پر بہت دیر تک توجہ دینے سے بھاری پن محسوس ہو سکتا ہے۔

یہ یاد رکھنا بہت ضروری ہے کہ ہر کسی کا مختلف طریقے سے محسوس کرنا بالکل قدرتی عمل ہے۔ کچھ کرنے کا انتخاب کرنا، یا کچھ نہ کرنے کا انتخاب کرنا، اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ آپ کا دکھ اور پیار کسی اور کے پیار یا دکھ سے کم ہے۔ اگلی بار کوئی سالگرہ یا اہم دن ہو تو اس پر مختلف محسوس کرنا بالکل نارمل ہے۔ تاہم آپ کو سب کی رائے جاننی چاہئے کہ وہ یہ دن کیسے گزارنا چاہتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو آپ کے بچے کے دوست احباب، کلاس فیلوز اور سکول ٹیچرز وغیرہ اہم دنوں کا نوٹ بنا کر آپ کو فراہم کر سکتے ہیں تا کہ آپ اور آپ کے بچے ان دنوں میں مدد کے حصول کے لئے وہاں پہنچ سکیں۔

## 10 طریقے جن سے آپ شادی کی سالگرہ، پیدائش کی سالگرہ اور دیگر اہم ایام کو گزار سکتے ہیں

1. اس دن ایک خاص جگہ کا انتخاب کر لیں جہاں فوت ہوئے شخص کو یاد کیا جا سکے۔ آپ ادھر ایک موم بتی جلا سکتے ہیں، انکی کوئی تصویر لگا سکتے ہیں، یا انکی کوئی یادگار یا کوئی ایسی چیز جو آپ کو انکی یاد دلاتی ہے وہاں رکھ سکتے ہیں جن سے آپ کو گزرے ہوئے لمحات کی یاد آئے۔ خاندان کے افراد اس جگہ پر ایک ساتھ یا اکیلے وقت گزار سکتے ہیں، یا انکو یاد کرنے کے لئے کم از کم کچھ لمحات نکال سکتے ہیں۔
2. کوئی کارڈ لکھیں یا بنائیں اور اس کو وہاں لے جائیں جہاں ان کی قبر ہے یا جہاں ان کی راکھ پھیلائی ہے، یا آپ اس کارڈ کو اپنے گھر میں بھی رکھ سکتے ہیں۔ بچوں کو معلوم ہوگا اسکو کدھر رکھنا ٹھیک لگتا ہے۔
3. اپنے خاندان والوں سے کہیں کہ وہ آپ کو پیغامات، خطوط یا محفوظ کی گئی خاص یادیں بھیجیں۔ آپ انکو کسی کتاب میں رکھ لیں یا انکو دیواروں پر لٹکا دیں یا کسی آئینہ یا دیوار پر چسپاں کر دیں۔
4. ان کے پسندیدہ گانے سنیں۔
5. ایک یادوں کا صندوق بنانا شروع کریں جس میں آپ وہ چیزیں رکھیں جو آپ کو اس شخص کی یاد دلائیں۔ جیسے کہ تصویریں، ٹکٹیں، لپسٹک، آفٹر شیو وغیرہ۔
6. مرنے والے کی تصویروں کا ایک ڈیجیٹل یادوں کا بورڈ بنائیں یا پھر انکی کوئی تصویر سوشل میڈیا پر ڈالیں، دوسروں سے بھی پوچھیں کہ اگر ان کے پاس مرنے والے کی کوئی تصویریں یا کوئی یادیں ہیں تو ان کو تصویروں کی شکل میں ان کی "لائف سٹوری" میں ڈال دیں۔ اگر مناسب ہو تو آپ اس دن کی یادیں ڈالیں جس دن سے آپ ان کو یاد کر رہی ہیں۔
7. ان کا پسندیدہ کھانا یا کیک بنائیں، یا ان کا پسندیدہ کھانا آرڈر کریں۔
8. ان کو ایک خط، یا ان کے لئے ایک نظم یا گانا لکھیں۔ آپ کچھ اس طرح سے آغاز کر سکتے ہیں: "اگر آپ 5 منٹ کے لئے واپس آجائیں، تو میں آپ کو بتاؤں۔۔۔"
9. اوروں کے ساتھ وقت گزاریں جو مرنے والے شخص کو اس اہم دن میں یاد کرنا پسند کرتے ہوں؛ یہ آمنے سامنے بھی ہو سکتا ہے اور ویڈیو کال کے ذریعے بھی، جدھر آپ ایک دوسرے کو دیکھ سکیں اور اتنا وقت بھی ہو کہ آپس میں بات چیت کی جا سکے، ایک دوسرے کو سہارا دیا جا سکے۔
10. اپنے آپ کو کسی ایسی چیز کا تحفہ دیں جو آپ کو مرنے والے شخص سے منسلک کر دے۔ ہو سکتا ہے کہ ان کی سالگرہ ہو، تو جو پیسے آپ نے ان پر خرچ کرنے ہو سکتے

ہیں ان میں سے آپ اپنے لئے کچھ ایسا خریدیں جو آپ کو اہم محسوس ہو اور ساتھ ہی ان کی یاد دلائے۔

### اہم مواقع اور سالگرہ وغیرہ پر اپنے غم سے نمٹنے کے طریقے

کسی کا انتقال ہوئے جتنا بھی وقت گزرا ہو، سالگرہ، اور خاص ایام اہم ہوتے ہیں اور یادیں آپ کو آرامدہ یا پرسکون کرتی ہیں یا ان کا سامنا مشکل ہوتا ہے۔

یہ بہت اہم ہے کہ آپ کے بچوں کو علم ہو کہ وہ ایسے دنوں پر اپنا کس طرح خیال رکھیں اور اپنے ساتھ نرمی سے پیش آئیں۔ آپ آپس میں بات کر سکتے ہیں کہ کون سی چیز مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔

ان کو اس بات کا احساس دلائیں کہ آپ ان کے لئے موجود ہیں اور بوقت ضرورت آپ ان کو سہارا دیں گے۔ انہیں ان لوگوں کے بارے میں سوچنے میں مدد دیں جو اس بات کو سمجھیں گے کہ وہ احساسات جو اس آدمی کے متعلق وہ اس وقت محسوس کرتے تھے جب وہ زندہ تھے وہ اتنے مضبوط ہوسکتے ہیں، اور زیادہ ہوسکتے ہیں، جبکہ اب وہ ان کے ساتھ جسمانی طور پر موجود نہیں ہیں۔

اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اس دن آرام کریں اور کچھ وقت نکال کر سکون لیں۔ اس کے لئے وہ ایک گرم بیل باتھ لے سکتے ہیں، یا اپنے دوستوں سے گپ شپ کر سکتے ہیں، یا ایکس باکس پر کھیل سکتے ہیں، یا اچھا کھانا کھا سکتے ہیں۔ ایسے دنوں میں ان کو اچھا محسوس کروانے کے لئے یہ سب کرنا بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

والدین یا نگران کی حیثیت سے ان میں سے کچھ تجاویز پر عمل کرنا بہت اہم ہے۔ یہ اہم دن آپ کے لئے بھی مشکل ہیں، اور اگر آپ اپنا دھیان رکھنے کے لئے کچھ کرتے ہیں تو اس سے آپ کے بچوں کو پتا چلتا ہے کہ وہ بھی یہ سب کچھ کر سکتے ہیں۔

### رہنمائی کہاں سے حاصل کی جائے

ونسٹن وش بیلپ لائن نارمل کام کر رہی ہے۔ اگر آپ کو برسیوں، سالگرہوں اور خصوصی دنوں سے متعلق مدد کرنے کے ضمن میں مشورہ چاہیے تو ہمیں کال کریں 08088020021 پر (صبح 9.00 بجے سے شام 5.00 بجے تک، سوموار سے جمعہ تک)۔ آپ [ask@winstonswish.org](mailto:ask@winstonswish.org) پر ای میل بھی کر سکتے ہیں یا ہماری آن لائن چیٹ سروس کے لئے [www.winstonswish.org/online-](http://www.winstonswish.org/online-chat/) chat/ پر جائیں۔

ہمارا ونسٹن وش کا بحران سے نمٹنے کا میسنجر ہنگامی امداد فراہم کرنے کے لئے 24/7 دستیاب ہے۔ 85258 پر WW ٹیکسٹ کریں۔