بچوں کی ذہنی صحت پر روشنی

ڈاکٹر ڈیوڈ ولف (Dr. David Wolfe,)

چیئر آف RBC چلڈرنز مینٹل ہیلتھ پروجیکٹ

بہت سے والدین میں یہ عجیب صلاحیت پائی جاتی ہے کہ وہ بہت جلد (اور درست) اپنے بچے کی جسمانی بیماریوں کی شدت کا اندازہ لگا لیتے ہیں۔ بہت سے معاملات میں، کچھ اٹھائے گئے سوالات، ہمیں ایسی معلومات فراہم کرتے ہیں جن سے فیصلہ کرنے میں ضرورت پیش آتی ہے۔

لیکن جسم کے بجائے اگر یہ اثرات ذہن پر مرتب ہوں تو اس پریشانی کو پہچاننے اور اندازہ لگانے کیلئے ہم کتنے بہتر ہیں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ بدقسمتی سے "اتنے بہتر نہیں جتنا ہمیں ہونا چاہیے"۔

دماغی بیماری کو اکثر غلطی سے 'بالغان کا مسئلہ' سمجھا جاتا ہے۔ دراصل ہمارے معاشرے میں بچوں کی ذہنی صحت سے متعلق مسائل کو نظرانداز کرنے کی پرانی پریشان کن تاریخ ہے۔ آج، شکر ہے، ہم نے اس بات کو تسلیم کیا ہے کہ بچوں اور نوجوانوں میں ذہنی صحت سے متعلق مسائل تسلسل سے ہو رہے ہیں اور اس کیلئے دنیا بھر میں ایک معاشرتی فکر پائی جاتی ہے۔

اس وقت کینیڈا میں 12 لاکھ بچے اور نوجوان ذہنی بیماری کا شکار ہیں۔ حالیہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ہر پانچ بچوں اور نوجوانوں میں سے ایک، شدید ذہنی بیماری کا شکار ہوگا جو اس کیلئے نقصان دہ بھی ہوسکتا ہے۔ اور اس بات کے قوی شواہد موجود ہیں کہ زیادہ تر پوری زندگی چلنے والے نفسیاتی امراض پہلے بچپن یا نوجوانی میں رونما ہونگے۔

اس وقت کینیڈا میں 12 لاکھ بچے اور نوجوان ذہنی بیماری کا شکار ہیں

بچے کی ذہنی بیماری کو انفرادی طور پر بہت سی درجہ بندیوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے لیکن ان کو عام طور سے برتاؤ سے متعلق اور جذباتی مسائل کے پیش نظر دیکھا جاتا ہے۔

تقریباً تمام بچے نوجوانی میں قدم رکھتے ہوئے اپنے برتاؤ اور جذبات میں کچھ وقت کیلئے مسائل کا سامنا کریں گے، یہ زندگی کا حصہ ہے۔ مگر جب یہ مسائل بچے کے اسکول اور گھر کے معاملات میں دخل اندازی شروع کر دیں تو اس کو فوری زیرِ غور لائیں۔ چند بنیادی سوال ہیں جو والدین کی حیثیت سے ہمیں اپنے آپ سے پوچھنے ہونگے۔ کیا یہ برتاؤ بچے کیلئے پریشانی کا باعث ہے؟ یہ کتنے عرصے سے ہو رہا ہے؟ کیا یہ ان کی عمر کے اعتبار سے 'معمول' کی بات ہے؟

بچوں کی ذہنی صحت کا علاج اور سروسز کا معیار بہتر ہوتا چلا جا رہا ہے۔ بدقسمتی سے، بہت سے بچے ان سروسز سے مستفید ہونے سے قاصر ہیں کیونکہ بچے کی ذہنی صحت سے متعلق مسائل سے شرم محسوس کی جاتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ اگر ہم بچوں کی صحیح نگہداشت کی شرح کو بڑھانا چاہتے ہیں تو ہمیں ایک معاشرے کے طور سے اس بات کو اجاگر کرنا ہوگا کہ بچے کی ذہنی صحت کو زیرِ غور لانا کوئی شرم کی بات نہیں ہے۔ علامات کو نظر انداز کرنے سے منفی اثرات مرتب ہونگے۔ آغاز میں ہی اندازہ لگا لینے سے مثبت نتائج سامنے آئیں گے۔ اور اس عمل میں کوئی شرم اور جھجک محسوس نہ کرنا ایک اہم پہلو ہے۔

مزید معلومات کیلئے www.rbc.com/childrensmentalhealth پر رجوع کریں۔