

## وسواسی جبری عارضہ

### وسواسی جبری عارضے میں مبتلا بچوں کی مدد کیسے کریں

#### "وسواسی جبری عارضہ" کیا ہے؟

وسواسی جبری عارضے (OCD) میں مبتلا افراد دماغ کے مسلسل الارم کی وجہ سے ممکنہ بحرانوں کے لیے خاص طور پر حساس ہو جاتے ہیں، جس کے نتیجے میں درج ذیل میں سے ایک یا دونوں بڑی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

#### وسواس

- وسواس خیالات، خواہشات یا تصاویر ہیں جو بار بار ظاہر ہوتی ہیں اور OCD والے لوگوں کے ذہن میں مستقل طور پر دخل اندازی کرتی ہیں۔ حالانکہ وہ جانتے ہیں کہ یہ خیالات ضرورت سے زیادہ اور غیر معقول ہیں، لیکن وہ ان خیالات کے ابھرنے کو نہیں روک سکتے ہیں۔ خیالات کو دبانے کی کوشش انہیں مزید بے چین کر دے گی
- عام وسواس میں چیزوں کو پیچھے چھوڑنے کا خوف، غلطیاں کرنے کا شبہ، جراثیم کے ذریعے کھانے کی آلودگی، وغیرہ کی فکر شامل ہیں

#### مجبوریاں

- مجبوریاں دہرائے جانے والے رویے ہیں جنہیں لوگ انجام دینے کے لیے یا جیسا کہ "رسموں" کے طور پر اپنے وسواس کی وجہ سے پیدا ہونے والی بے چینی یا پریشانی کو دور کرنے کے لیے محسوس کرتے ہیں۔ مجبوریوں میں مشغول رہنے سے کوئی خوشی یا تسکین حاصل نہیں ہوتی اور نہ ہی بے چینی کو مؤثر طریقے سے ختم کرتی ہے
- عام مجبوریوں میں بار بار ہاتھ دھونا، بار بار اسکول بیگ کی پڑتال کرنا، گھر والوں سے مسلسل ایک ہی سوال کا جواب دینے کی درخواست کرنا، کچھ الفاظ یا جملے خاموشی سے پڑھنا، وغیرہ شامل ہیں
- OCD میں مبتلا لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ خیالات یا رویے غیر معقول اور ضرورت سے زیادہ ہیں، لیکن وہ کنٹرول کی کمی محسوس کرتے ہیں۔ چونکہ OCD والے لوگ ان خیالات یا طرز عمل پر بہت زیادہ وقت صرف کرتے ہیں، اس لیے ان کی روزمرہ کی زندگی شدید متاثر ہو رہی ہے (جیسے کہ وہ گھر سے نکلنے سے پہلے کافی وقت لگانا، اپنا ہوم ورک یا نظرثانی مکمل کرنے میں ناکام ہونا، ساتھیوں کی طرف سے غلط فہمی کا شکار ہونا، یا جسمانی بے آرامی کا باعث بننا، وغیرہ)۔

#### والدین کا کردار

اگر مجھے شبہ ہے کہ میرے بچے کو OCD ہے، تو مجھے چاہیے...

- جتنی جلدی ممکن ہو اپنے بچے کے لیے نفسیاتی مشاورت اور تشخیص حاصل کریں، تاکہ اس کے لیے مناسب علاج اور معاونت کی تربیت کا بندوبست کیا جا سکے
- خصوصی تعلیمی ضروریات کے کوآرڈینیٹر (SENCO)، کلاس ٹیچر، اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن سے مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے رابطہ شروع کریں

میرے بچے کے TS کے طور پر تشخیص ہونے کے بعد، مجھے چاہیے...

- صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کے ساتھ تجویز کردہ علاج کے منصوبے کو شروع کرنے میں تعاون کریں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے بچے کو وہ علاج ملے جو اسے درکار ہے اور وہ تجویز کردہ دوا لیتا ہے (اگر قابل اطلاق ہو)
- اسکول کو اپنے بچے کی خصوصی تعلیمی ضروریات کے بارے میں جلد از جلد معلومات فراہم کرنے کے لیے پہل کریں، بشمول مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے اس کی نفسیاتی رپورٹ اسکول کو دینا
- اپنے بچے کے سیکھنے اور ایڈجسٹمنٹ کی حالت کو سمجھنے کے لیے اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن، SENCO، اسٹوڈنٹ سپورٹ ٹیم، کلاس ٹیچر اور سبجیکٹ ٹیچرز کے ساتھ رابطے کو برقرار رکھیں؛ اور اگر ضروری ہو تو مشترکہ طور پر مناسب معاون حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کریں

اپنے بچے کی مدد کرتے وقت درج ذیل حکمت عملیوں پر غور کیا جا سکتا ہے:

#### ابلاغی مہارت اور جذبات کا نظم و نسق

- اپنے بچے کی مشکلات کو قبول کریں اور سمجھیں کہ وہ جان بوجھ کر اہل خانہ کی رہنمائی کے خلاف کام نہیں کرتا ہے
- اپنے بچے کو گہرے سانس لینے اور اعصاب میں نرمی جیسی ورزش کا استعمال کرنا سکھائیں تاکہ وہ خود کو آرام دہ اور تناؤ سے نجات دلا سکے

- اپنے جذبات اور خیالات کے ساتھ ایماندار بنیں، اپنی جسمانی اور ذہنی تندرستی کے توازن پر زیادہ توجہ دیں، اپنے آپ کو کافی آرام کرنے دیں، اور اپنے بچے کی نشوونما میں معاونت کے لیے والدین کا ایک مثبت طریقہ برقرار رکھیں

### طرز عمل کا نظم

- اپنے بچے کے لیے اپنی توقعات میں ردوبدل کریں اور مشترکہ طور پر باہمی رضامندی سے رویے میں ترمیم کے منصوبے بنائیں، جیسے کہ ہر بار جب وہ اپنے ہاتھ دھوئے تو ایک مخصوص مدت سے زیادہ وقت تک اس کے ہاتھ نہ دھونے کا ہدف طے کرنا۔ معالج کی تجاویز اور OCD کے علاج کے منصوبے کے مطابق، خاندان کے افراد دہرائے جانے والے رویوں کے لیے، جیسے کہ مجبوریوں کو معطل کرنے کی درخواست، مجبوریوں کی تعدد یا مدت کو محدود کرنا، یا یقین دہانی کے حصول میں کئی بار کا تعدد، تاکہ ان کے وسوس یا مجبوریوں کو تقویت دینے سے بچنے کے لیے مناسب حدیں مقرر کر پائیں
- ایسی سرگرمیاں دریافت کریں اور انجام دیں جو آپ کے بچے کے ساتھ جسم اور دماغ کو سکون دینے میں مدد کرتی ہیں اور خاندانی تعلقات کو فروغ دیتی ہیں

### معاونتی اقدامات اور حکمت عملیاں

عام طور پر، اسکول انفرادی طلباء کی ضروریات کے مطابق درج ذیل مدد فراہم کر سکتے ہیں:

#### اسکول کی ترتیبات میں طالب علم کی مدد کرنا

- ایک ہمدردانہ اور دوستانہ سیکھنے کا ماحول پیدا کریں تاکہ طالب علم کو محفوظ محسوس ہو اور اس کی دیکھ بھال کی جا سکے
- اسکول کا عملہ طالب علم کو محفوظ اور پرسکون ماحول میں لے جانے کا بندوبست کرے تاکہ ضرورت پڑنے پر اس کے جذبات کو منظم کیا جا سکے
- ضرورت مند طالب علم کے لیے انفرادی مشاورت فراہم کریں، جب مناسب ہو OCD کے علاج کے منصوبے کو شروع کرنے میں تعاون کریں، وسوس یا مجبوریوں کے بارے میں طالب علم کی آگاہی اور سمجھ کو بہتر بنائیں، مشترکہ طور پر رویے میں ترمیم کے ٹھوس منصوبے بنائیں، طالب علم کے ساتھ وسوس یا مجبوریوں سے نمٹنے کے لیے حکمت عملی پر تبادلہ خیال کریں، اور مناسب وقت میں اس کی پیش قدمی کی تعریف کریں

#### طلباء کو اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ ہم آہنگ ہونے اور بات چیت کرنے میں مدد کرنا

- یہ سمجھیں کہ طالب علم کا زبردستی رویہ جان بوجھ کر مخالفت نہیں ہے اور اس کے لیے انہیں سزا نہ دیں
- طالب علم کے مثبت ذاتی خصائص کی تعریف کریں اور مناسب کلاس ڈیوٹی یا غیر نصابی سرگرمیوں کا اہتمام کریں تاکہ طالب علم اس کی اپنی صلاحیتوں اور اقدار کی تعریف کر سکے
- طالب علم کو وسوس اور مجبوریوں سے نمٹنے میں مدد حاصل کرنے کے لیے بصری اشارے استعمال کرنا سکھائیں (مثال کے طور پر، "سرخ روشنی" کا مطلب اساتذہ سے مداخلت کرنے کے لیے کہنا ہے اور "سبز روشنی" کا مطلب ہے کہ وہ خود اس سے نمٹنے کی کوشش کر رہا ہے)
- طالب علم کے ساتھ گروپ کی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے دوستانہ ہم جماعتوں کا اہتمام کریں، اس کے سماجی حلقے کو وسعت دیں، اور ساتھیوں کے درمیان باہمی تعاون اور رواداری کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ طلباء کی حالت کی وجہ سے تعامل میں کمی سے بچ سکے
- اگر کسی طالب علم کا سماجی تعلق اس کی حالت سے متاثر ہوتا ہے، تو اساتذہ طالب علم کو کلاس میں کچھ مددگار ساتھیوں کے ساتھ جوڑ سکتے ہیں، یا اس کو سیکھنے یا سماجی مدد فراہم کرنے کے لیے کلاس گروپس کا بندوبست کر سکتے ہیں

#### تربیتی سرگرمیوں میں طلباء کو شامل کرنا

- اگر کوئی طالب علم جنونی خیالات کی وجہ سے پریشان ہے تو مختصر ہدایات دیں۔ ضرورت پڑنے پر ہدایات کو دہرائیں، یا اس کی توجہ مرکوز رکھنے میں مدد کے لیے بصری اشارے دیں
- اگر کوئی طالب علم اپنی حالت کی وجہ سے تربیتی سرگرمیوں کی پیشرفت کو برقرار رکھنے میں قاصر ہے، تو اسے چیک لسٹ استعمال کرنے میں مدد کریں اور کام کا شیڈول ترتیب دیں تاکہ وہ سرگرمیاں بتدریج مکمل کر سکے
- طالب علم کو ان کی حالت کی وجہ سے یادداشت، توجہ اور تنظیم پر بوجھ کو کم کرنے کے لیے مناسب کلاس روم سپورٹ (جیسے کہ نوٹ لینے میں مدد) فراہم کریں
- طالب علم کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے اس کی ضروریات کے مطابق ہوم ورک میں سہولیات فراہم

- کریں  
 ➤ طالب علم کی ضروریات اور پیشہ ور افراد کی تجاویز کے مطابق امتحان کے خصوصی انتظامات فراہم کریں  
**معاونت اور گھر-اسکول تعاون کو تقویت دینا**  
 ➤ ضرورت کے مطابق شدید مشکلات والے طلبا کو انتہائی معاونت کی خدمات فراہم کریں، جیسے کہ انفرادی سیکھنے کا منصوبہ بنانا، باقاعدگی سے جائزے لینا اور فالو اپ کرنا  
 ➤ اسکول، والدین اور پیشہ ور افراد (جیسے صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد، سماجی کارکنان، ماہرین نفسیات، وغیرہ) کے درمیان قریبی تعاون اور ابلاغ کو برقرار رکھیں

### کارآمد ویب سائٹس

#### ایجوکیشن بیورو

ایجوکیشن بیورو کا ہوم پیج

<http://www.edb.gov.hk/en>

"SENSE" مربوط تعلیم اور خصوصی تعلیم سے متعلق آن لائن معلومات

<https://sense.edb.gov.hk/en>

"Mental Health@School" طالب علم کی ذہنی صحت سے متعلق آن لائن معلومات

<http://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

مربوط تعلیم کے لیے پورے اسکول کے نقطہ نظر پر عملی رہنمائی

[https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie\\_guide\\_en.pdf](https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf)

دماغی بیماری میں مبتلا طلباء کو سمجھنے اور ان کی مدد کرنے سے متعلق اساتذہ کے وسائل کی دستی کتاب

[https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's\\_Resource\\_Handbook\\_on\\_Understanding\\_and\\_Supporting\\_Students\\_with\\_Mental\\_Illness\\_Aug\\_2017.pdf](https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf)

### محکمہ صحت

بچے کی تشخیصی خدمت

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

طلباء کی صحت کی خدمت

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

### محکمہ سماجی بہبود

<https://www.swd.gov.hk/en/index>

بانگ کانگ کی سماجی خدماتی کونسل

<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

انکوائری کے لیے ٹیلی فون نمبر

ایجوکیشن بیورو

3698 3957

خصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسارات

ہسپتال اتھارٹی

2466 7350

ہسپتال اتھارٹی مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ (24 گھنٹے)

### محکمہ صحت

2246 6659

بچے کی تشخیصی خدمت

2349 4212

طلباء کی صحت کی خدمت

كميونٲى كے وسائل اور ہیلپ لائنز

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>