



جنس پر مبنی تشدد (جی۔ بی۔ وی) کا ذہنی صحت پر اثر

ذہنی صحت کیا ہے؟

ذہنی صحت سے مراد تندرستی کی حالت ہے۔ ذہنی صحت میں ہمارے جذبات، دوسروں سے تعلق کے احساسات، ہمارے خیالات اور احساسات، اور زندگی کی بلندیوں اور پستیوں میں سنبھلنے کے قابل ہونا شامل ہیں۔

ذہنی بیماری کیا ہے؟

ذہنی بیماری ایک مخصوص حالت ہے جو کسی انسان کے احساسات، سوچ یا برتاؤ کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے۔ ذہنی بیماری کی مثالوں میں (depression) ڈپریشن،

(anxiety) بے چینی،

(bipolar disorder) بائی پولر ڈس آرڈر اور

(schizophrenia) شیزوفرینیا شامل ہیں۔

ذہنی بیماری سے کون متاثر ہوتا ہے؟

ذہنی بیماری ہر عمر، تعلیم معیار، اقتصادی درجات اور ثقافتوں کو متاثر کرتی ہے؛ تاہم نظامی عدم مساوات جیسے کہ نسل پرستی، غربت، بے گھری، امتیازی سلوک، صنفی بنیاد پر تشدد، اور دیگر عوامل، ذہنی صحت اور دماغی بیماری کی علامات کو بدتر کر سکتے ہیں، خاص طور پر اگر ذہنی صحت کی معاونت تک رسائی مشکل ہو۔

صنفی بنیاد پر تشدد (جی-بی-وی) کا خواتین کی ذہنی صحت پر اثر:

* صنفی بنیاد پر تشدد انسانی وقار پر ایک لامتناہی حملہ ہے، جو لوگوں کو ان کے انسانی حقوق سے محروم کرتا ہے۔ تشدد سے آزادی ایک بنیادی انسانی حق ہے، اور صنفی بنیاد پر تشدد کسی شخص کی عزت نفس اور خود اعتمادی کو مجروح کرتا ہے۔



* صنفی بنیاد پر تشدد ہر فرد کی فلاح و بہبود اور ان کی تکمیل اور انفرادی ترقی کے حق کی راہ میں رکاوٹ ہے۔

*صنفی بنیاد پر تشدد کا سامنا کرنے والی خواتین میں ڈپریشن کا

شکار ہونے کا امکان 2.4 گنا اور بے چینی کا شکار ہونے کا

امکان 4 گنا زیادہ ہوتا ہے -

*صنفی بنیاد پر تشدد سے بچ جانے والے افراد میں ڈپریشن،

عمومی بے چینی، اور پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر (پی-ٹی-

اس-ڈی) پیدا ہو سکتا ہے۔

پی-ٹی-اس-ڈی ایک اضطرابی بیماری ہے جو کسی تکلیف دہ

واقعے کا سامنا کرنے کے بعد نشوونما پا سکتی ہے اور ہفتوں،

مہینوں یا اس سے زیادہ عرصے تک جاری رہ سکتی ہے۔

* امتیازی سلوک خواتین کی ذہنی صحت کو قلیل اور طویل مدتی

دونوں طرح سے، منفی طور پر متاثر کر سکتا ہے۔

*خواتین جب امتیازی سلوک کا شکار ہو جاتی ہیں تو مایوس اور

بے اختیار محسوس کر سکتی ہیں اور اس غصے کو اندر رکھ لینے

کی وجہ سے افسردہ اور بے چین ہو جاتی ہیں۔ وہ بعض اوقات اپنے

آپ کو بھی مسائل کا ذمہ دار ٹھہراتی ہیں چاہے ادارے کی غلطی

کیون نہ ہو۔

*ثقافتی اصول اور توقعات بھی بدنامی، تشدد اور اخراج کا باعث بن

سکتے ہیں، جس سے خواتین غیر محفوظ ہو جاتی ہیں اور ان کی آواز

کو معاشرے میں خاموش کر دیا جاتا ہے، جس سے ان کی ذہنی صحت مزید تناؤ کا شکار ہو جاتی ہے۔

مقابلہ کرنے کی حکمت عملی

*مقابلہ کرنے کی حکمت عملی وہ مہارتیں ہیں جنہیں لوگ ذہنی صحت کے چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے استعمال کرتے ہیں تاکہ مثبت ذہنی صحت اور تندرستی حاصل ہو۔ مقابلہ کرنے کی مہارتوں کی کئی اقسام ہیں۔ لوگ اپنے خیالات، احساسات اور اعمال کو کنٹرول کرنے کے لیے اپنی ذاتی مقابلہ کرنے کی مہارتوں کا استعمال کر سکتے ہیں، اور ایسا کرنے سے وہ ذہنی طور پر صحت مند محسوس کرتے ہیں یہاں تک کہ ترقی کی منازل طے کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

*ضروری نہیں کہ مقابلہ کرنے کی مہارتیں تناؤ کو دور کریں یا ذہنی بیماری جیسے چیلنجوں کو ختم کریں، لیکن وہ چیلنجوں کے باوجود لوگوں کو اچھی طرح سے کام کرنے میں بھرپور مدد کر سکتی ہیں۔

*مقابلہ کرنے کی حکمت عملی میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:

1 - ڈپریشن یا بے چینی کی جانچ کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ملنا۔

2 - (Meditation) مراقبہ یا مراقبہ کے متبادل استعمال کرنا -

3 - اپنے آپ کو بدسلوکی کے تمام پہلوں سے آگاہ کرنا -

4 - (ذہنی اور جذباتی طور پر) اپنے ساتھ بدسلوکی کرنے

والے سے الگ ہونا۔

5 - گھریلو تشدد کی

ہاٹ لائن پر کال کرنا۔

6 - "گھریلو تشدد

حفاظتی منصوبے" کو

پُر کرنا۔

7 - ایک ایسا نیٹ

ورک بنانا جس میں

معاون دوست (آن لائن بھی)، خاندان کے افراد، اور مقامی

گھریلو تشدد کے پروگرام جن میں معاون گروپ بھی شامل

ہوں -

8 - ذہنی تناؤ کو محسوس کرنا اور اسے کم کرنے کے لیے

گہری سانسیں لینا۔



9 - منفی خیالات کی نشاندہی کرنا اور انہیں مثبت خیالات سے تبدیل کرنا۔

10 - اپنے اور دوسروں کے درمیان مناسب اور صحت مند حدود کا تعین کرنا اور اسے برقرار رکھنا۔

11- (Aroma therapy) اروما تھراپی کے ساتھ آرام حاصل کرنا۔

12- آرام دہ سرگرمیوں جیسے ڈائری لکھنا ، مطالعہ وغیرہ سے پریشانی دور کرنا ۔

13 - صحت مند کھانا کھانا۔

14 - مناسب مقدار میں سونا ۔

15 - شراب اور نشہ آور چیزوں سے پرہیز کرنا۔

16 - شکر گزاری کرنا ۔

17 - ہر دن خوشی کے لمحات تخلیق کرنا۔