

## بچوں میں تناؤ سے نپٹنے کا انتظام

### مسموم تناؤ کیا ہے اور اس کا سبب

تناؤ کو مدنظر رکھتے ہوئے تین اقسام کے ردعمل ہوتے ہیں: مثبت، قابل برداشت اور مسموم۔ یہ تین اصطلاحات جسم پر تناؤ کے ردعمل نظامات کے اثرات کی طرف اشارہ کرتی ہیں، نہ کہ تناؤ آمیز واقعہ یا بذات خود تجربہ کی بابت بتلاتی ہیں۔<sup>1</sup> تناؤ کا ردعمل تب سامنے آتا ہے جب بچہ مددگار بالغ فرد کی درمیان میں موجودگی کے بغیر، شدید، بکثرت یا سخت نوعیت کے تناؤ کے ردعمل کی توسیع شدہ فعالیت کا شکار ہو جاتا ہے۔<sup>2</sup> تناؤ کے ردعمل نظام کی طویل مدت تک فعالیت فروغ پاتے دماغ کو متاثر کرتی ہے اور اس کے اثرات عمر بھر پڑتے رہتے ہیں۔<sup>3</sup> مسموم تناؤ کے تربیتی عمل، رویے اور زندگی بھر صحت پر تباہ کن اثرات پڑ سکتے ہیں۔ بعض مطالعات یہ بات سامنے لائے ہیں کہ نوعمر بچے جو کہ مسموم تناؤ کے تجربے سے گزرتے ہیں وہ بلوغت میں کئی اقسام کے صحت کے مسائل، بشمول دل کے مرض، ذیابیطس، منشیات نوشی اور ذہنی تناؤ کے باعث شدید خطرے کا شکار ہوتے ہیں۔<sup>4</sup>

2- تناؤ کا ردعمل کئی طرح کی صورت حال جیسا کہ جسمانی اور جذباتی بدسلوکی، دائمی نظر اندازی، نگہبان کی منشیات نوشی یا ذہنی بیماری، تشدد آمیز ماحول، اور/یا خاندان کی معاشی مشکلات کے بوجھ کی جمع گیری کے دوران موزوں بالغ فرد کی عدم موجودگی میں بچوں کے اندر ظاہر ہو سکتا ہے۔ کس شدت سے ان دباؤ انگیز واقعات کے اثرات ہو سکتا ہے ان کا جزوی طور پر اندازہ کسی فرد کے حیاتیاتی ردعمل کے پر ہوتا ہے (جس کو دونوں جینیاتی میلانات اور دستیاب مددگار رشتہ داری تعلقات کی مدد سے اعتدال میں لایا جا سکتا ہے) اور جزوی طور پر دورانیے، شدت، وقت اور دباؤ آمیز تجربے سے انہیں جانا جا سکتا ہے۔<sup>5</sup>

3- موجودہ سماجی واقعات کو بطور امثال لیں، بچے یا تو بذات خود فعال ہو کر منظر نامے پر موجود ہوتے ہیں یا ان کو ان کے والدین سامنے لاتے ہیں، یا وہ نیوز میڈیا یا سوشل میڈیا پر براہ راست یا ریکارڈ شدہ براڈکاسٹ دیکھتے ہیں۔ اس لیے بچے متشدد رویوں، چوٹوں کے مناظر، تخریب کاری کے افعال اور بدزبانی کو ملاحظہ کرتے ہیں، جو تمام مل کر بچے میں بڑے پیمانے پر تناؤ کا باعث بن سکتے ہیں۔ مزید یہ کہ، والدین/بالغ نگہبان/اساتذہ / احباب وغیرہ کے ساتھ تنازعات کو رپورٹ کیا گیا ہے جو کہ حالیہ سماجی واقعات کے حوالے سے مختلف خیالات رکھتے ہیں۔ چونکہ صورت حال پانچ مہینوں سے زائد سے جاری و ساری ہے، اس لیے بالغ فرد کی موزوں معاونت کے بغیر تناؤ کے ردعمل کو کم کرنا، بچوں میں مسموم تناؤ کو بڑھا سکتا ہے۔

### بچوں پر تاہم شدید منفی اثرات

4- قصہ مختصر، جب مسموم ردعمل طول پکڑ جائے یا کثیر ذرائع سے متحرک ہو جائے تو، یہ فرد کی جسمانی اور ذہنی صحت پر زندگی بھر کے لیے بھاری بوجھ بن سکتا ہے۔ جس قدر برے تجربات بچپن میں ہوتے ہیں، ان کے باعث امکانی طور پر نشوونما میں تاخیر ہو سکتی ہے اور بعد ازاں صحت کے مسائل، بشمول عارضہ قلب، ذیابیطس، منشیات نوشی اور ذہنی تناؤ پیدا ہو سکتے ہیں۔<sup>4</sup>

### مسموم تناؤ کی تباہ کاری سے بچاؤ

5- سب سے زیادہ موثر بچاؤ یہ ہے کہ شدید دباؤ آمیز صورت حال کے اندر موجودگی سے گریز کیا جائے۔<sup>1</sup> والدین/بالغ نگہبان افراد/اساتذہ / احباب کو جس قدر ممکن ہو سکے بچوں/طلباء کو بڑے پیمانے پر غیر قانونی سرگرمیوں/تصادم کے مقامات/ تشدد کے مناظر بشمول میڈیا پر براڈ کاسٹ ہونے والے تشدد کا سامنا کیے جانے سے بچانا چاہیے۔

6- تحقیق یہ بھی بتاتی ہے کہ، دباؤ آمیز صورت حال میں بھی، معاونتی اور ذمہ دار رشتے دار جو کہ نگہبان بالغ افراد میں سے ہوتے ہیں وہ مسموم تناؤ کے ردعمل کے تباہ کن اثرات سے بچاتے ہیں یا ان کو پلٹ بھی سکتے ہیں۔<sup>1</sup> والدین/بالغ نگہبان افراد کو مستحکم اور اعتدال پسند تعلقات فراہم کرنے چاہئیں جب

بچوں کو اس کی ضرورت ہو۔ یہاں کچھ طریقے بتائے جا رہے ہیں جن کی مدد سے والدین اور نگہبان بالغ افراد ان کی مدد کر سکتے ہیں:<sup>6</sup>

- مشکل صورت حال سے نیپٹنے کے لیے مثبت مثالی نمونہ بنیں۔
- بچوں کے طفل زمانہ کے جذبات اور رویہ جاتی ردعمل پر نگاہ رکھیں مثلاً عام معمول سے ہٹ کر کسی بات سے چمٹے رہنا، ان سے یہ سوالات پوچھتے چلے جائیں کہ کیا ہوا۔
- بچوں کی مدد کرنا کہ وہ اپنی رفتار سے اور مناسب طور پر اپنے جذبات کا اظہار کریں۔ ان کو بتائیں کہ یہ معمولی بات ہے کہ کہ جذبات رکھے جائیں۔ تنقید یا ان پر الزام تراشی سے گریز کریں۔
- واقعے سے متعلق راست بازی سے کام لیں۔ اپنے جذبات، فیصلوں اور واقعے سے متعلق اقدار سے آگاہ رہنا بچوں پر واقعات کے بارے میں تاثر قائم کرنے کے حوالے سے اثر انداز ہو سکتا ہے۔ ایسے واقعات سے متعلق بات کرنے سے گریز کریں جو کہ زائد بے چینی اور تناؤ کا باعث بنتے ہوں۔
- راحت آمیزی، روزمرہ امور کے ذریعے پیش بینی فراہم کر کے ان کو تحفظ کا احساس دلائیں۔
- چاہے آپ صورت حال کو نہ بدل سکتے ہوں مگر پھر بھی آپ اپنے بچوں کے ساتھ جڑے رہیں۔

7- والدین/نگہبان نگہبان کو اپنے بچوں کے اندر غیر عمومی رویوں اور تنبیہی علامات کا نوٹس لینا چاہیے کہ جہاں پیشہ وارانہ مدد کی ضرورت ہو، جیسا کہ اچانک اور نمایاں جسمانی، رویہ جاتی یا جذباتی تبدیلی، نئی یا بگڑتی جسمانی علامات جیسا کہ بھوک میں کمی، سر درد، غیر تشخیص شدہ معدے کا درد، نیند میں مسائل، نیا یا ریکرنٹ بستر گیلا کرنا، یا سومیٹک علامات جس میں بظاہر کوئی جسمانی بیماری وغیرہ نہ ہو؛ جذباتی یا کرداری علامات جیسا کہ جذبات پر قابو رکھنے میں ناکامی، بڑتی ہوئی بے چینی، معاشرے سے کٹنا، نیا یا پہلے سے جاری ڈر وغیرہ۔<sup>7</sup>

8- اگرچہ والدین حالیہ سماجی بے چینی، کو روکنے میں اپنا کردار ادا کرنا چاہیں گے، یہ ناگزیر ہے کہ والدین بھی جذباتی طور پر تناؤ کا شکار ہوں۔ ذیل میں اپنی مدد آپ کے تحت والدین کے لیے کچھ عمومی مشورے دیے گئے ہیں جو کہ تناؤ محسوس کر رہے ہوں:

- اپنی بنیادی ضروریات کو پورا کریں، مثلاً۔ کھانا اور سونا۔
- اگرچہ چاہے آپ گرما گرم سماجی مسائل سے متعلق خدشات رکھتے ہوں، آپ غیر مصدقہ ذرائع کی معلومات سے دور رہیں تاکہ خبروں سے حقیقی وقت کے اندر یا بار بار کے سامنے سے گریز کر پائیں۔
- ڈائیاپریگمیٹک سانس کی مشق کریں اور/یا دیگر راحت انگیز ورزش کریں۔
- اس سے شراکت کریں جس پر آپ کو بھروسا ہو۔
- دیگر ارکان خانن سے سے معاونت طلب کریں اور جب کبھی ممکن ہو اپنے بچوں کی دیکھ بھال کے لیے رائے سے رجوع کریں۔
- پیشہ وارانہ مدد لیں جب ایسا کرنا انتہائی ضروری ہو۔

9- آخر میں مگر یہ نکتہ بھی کم اہم نہیں کہ، صحت مندانہ طرز زندگی اپنانے سے، جیسا کہ تمباکو نوشی چھوڑنے اور شراب نوشی کی بہتات سے گریز کرنے سے، باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی کو بحال رکھنے اور خاندان بھر میں صحت مندانہ خوراک استعمال کرنے سے تناؤ آمیز واقعات کے خلاف مزاحمت بڑھانے میں بھی مدد ملتی ہے۔

حوالہ جات

<sup>1</sup> Center of the Developing Child. Harvard University. Toxic Stress.

<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

<sup>2</sup> Johnson, S.B.; Riley, A. W.; Granger, D.A.; Riis, J. The Science of Early Life Toxic Stress for Pediatric Practice and Advocacy. Pediatrics. 2013, 131, 319-327.

<sup>3</sup> Family Health Service, Department of Health, HKSAR Government. Early Child Development from the scientific point of view (PART II) [https://www.fhs.gov.hk/english/health\\_professional/OMP\\_eNewsletter/enews\\_20150410.html](https://www.fhs.gov.hk/english/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20150410.html)

<sup>4</sup> Franke, H. A. (2014). Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. *Children*, 1(3), 390-420. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928741/>

<sup>5</sup> American Academy of Pediatrics. Adverse Childhood Experiences and the Lifelong Consequences of Trauma. 2014. [https://www.aap.org/en-us/documents/ttb\\_aces\\_consequences.pdf](https://www.aap.org/en-us/documents/ttb_aces_consequences.pdf)

<sup>6</sup> The suggestions are prepared with reference to the resources of the National Child Traumatic Stress Network: “After a Crisis: How Young Children Heal” ([https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//after\\_a\\_crisis\\_helping\\_young\\_children\\_heal.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//after_a_crisis_helping_young_children_heal.pdf)), “Talking to Children about Mass Violence” ([https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//talking\\_to\\_children\\_about\\_mass\\_violence.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//talking_to_children_about_mass_violence.pdf)), “Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters” ([https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa\\_parent\\_tips\\_for\\_helping\\_preschool\\_age\\_children\\_after\\_disasters.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_preschool_age_children_after_disasters.pdf)) and “Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters” ([https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa\\_parent\\_tips\\_for\\_helping\\_school\\_age\\_children\\_after\\_disasters.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_school_age_children_after_disasters.pdf))

<sup>7</sup> MedlinePlus. Stress in childhood. <https://medlineplus.gov/ency/article/002059.htm>