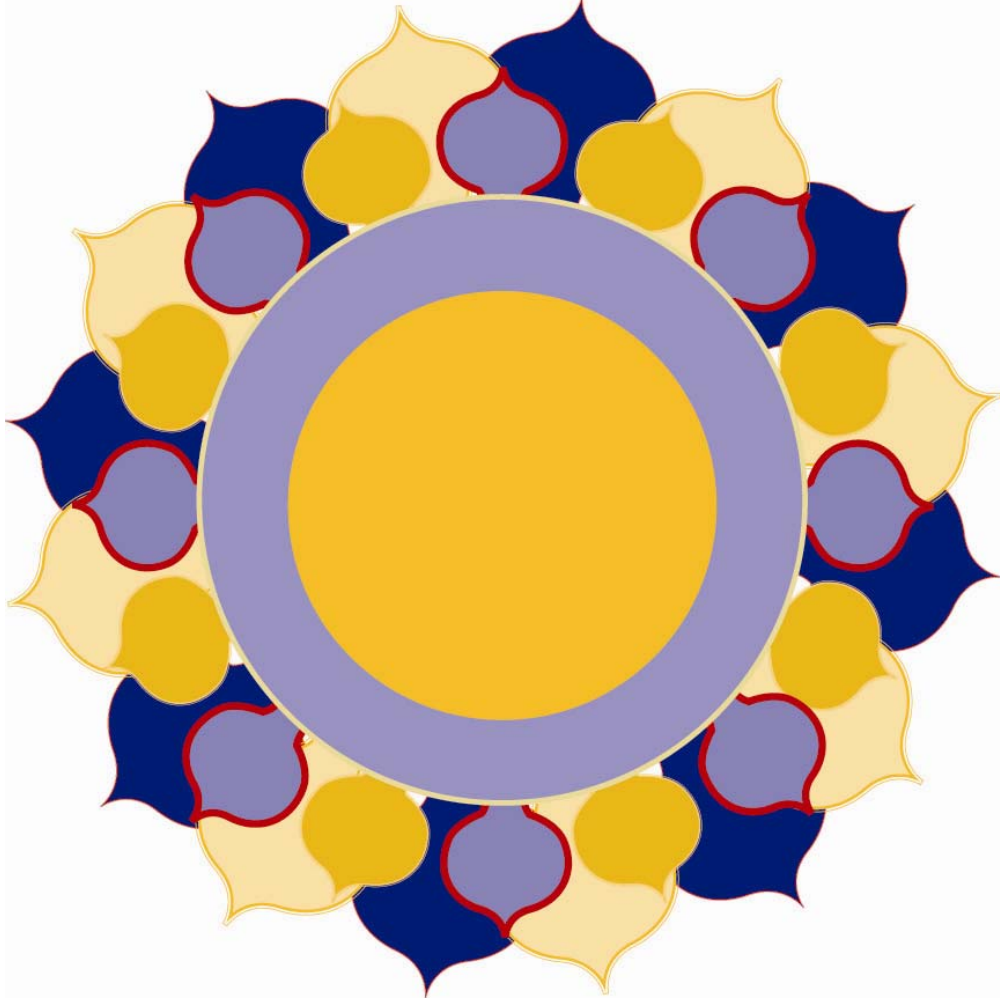


ایڈن برگ میں صحت یابی اور کالے اور نسلی اقلیتی جماعتوں کے لوگ

نسلی اقلیتی ذہنی صحت کے منصوبے کی خلاصہ رپورٹ



ڈبے سے باہر ترقیاتی امداد
مئی 2008

اس رپورٹ کے متعلق

یہ رپورٹ ایک منصوبے سے نکلی ہے جو ایڈن برگ میں کالے اور نسلی اقلیتی (BME) جماعتوں کے لوگوں کے تجربات دیکھنے کے لیے ہے۔

یہ ان لوگوں کے اٹھائے ہوئے نکات بیان کرتی ہے جو اقلیتی دماغی صحت کے منصوبہ سے رابطے میں ہیں اور دماغی صحت کی خدمات حاصل کر چکے ہیں۔

اس منصوبے سے ۳ چھوٹے منصوبے نکلتے ہیں، جن کی بنیاد NHS لوتھین نسلی اقلیتی دماغی صحت کا منصوبہ ہے، ذہن میں مرد اور ساحیلیا، جو عورتوں کا منصوبہ ہے۔ منصوبے کے دوسرے حصوں کے متعلق بھی رپورٹیں ہوں گی۔

حصہ لینے والے لوگوں کے متعلق

۱۰ افراد نے اس منصوبے میں حصہ لینے کے لیے پوچھا۔ زیادہ تر انٹرویو صرف اس شخص کے ساتھ تھے جس نے ان خدمات کا استعمال کیا۔ دو اشخاص اپنی سب سے زیادہ دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ مشترکہ ملاقات کرنا چاہتے تھے۔ ایک کے لیے یہ اس کی بیوی تھی اور دوسرے کے لیے اس کی ماں۔

جن لوگوں نے حصہ لیا ان میں ہر عمر کے مرد اور عورتیں شامل تھے۔ ان کا تعلق مختلف نسلی جماعتوں سے تھا۔ بعض اسکاٹ لینڈ میں بچپن سے رہے تھے جب کہ باقی بالغ ہو کر یہاں آئے تھے۔ ان میں سے زیادہ تر دماغی صحت کی خدمات کے ساتھ کئی سالوں سے رابطے میں رہتے آئے تھے۔

لوگوں نے ہمیں جو بتایا: بہتر رہنے میں کیا چیز آپ کی مدد کرتی ہے؟

اس بارے میں اٹھائے گئے بہت سے نکات کہ وہ کیا چیز ہے جو لوگوں کو اچھا رکھتی ہے، ان سے ملتے جلتے ہیں جو اسکاٹ لینڈ میں رہنے والے دوسرے لوگوں نے اٹھائے۔

لوگوں نے وہ نکات بھی اٹھائے جو ان کی تہذیب و ثقافت اور کسی اقلیتی جماعت کے رکن ہونے کے حوالے سے ان کے تجربات ظاہر کرتے تھے۔

زیادہ تر افراد نے ایک جیسی چیزوں کا ذکر کیا جو انہیں اچھا رکھتی ہیں:

- ان کا خاندان اور دوست
- کام یا تعلیم
- اپنے دن یا ہفتے کا ایک نظام رکھنا
- جسمانی طور پر اچھا رہنا – اور اس کے ساتھ اچھی خوراک لینا
- رہنے کے لیے اچھی جگہ ہونا
- اپنی دیکھ بھال خود کرنا

- حق انتخاب اور مرضی رکھنا
- ضرورت کے لحاظ سے کافی رقم، اور پیسے سے متعلق مشکلات میں مدد اگر یہ ایک مسئلہ تھا
- امدادی GP اور دماغی صحت کی سروس سے دوسری امداد
- ان کا ایمان اور عبادت گاہوں کے ذریعے دوسرے لوگوں سے رابطہ
- علامات کو سنبھالنے کے طریقے جس میں دوا، آرام اور غورو فکر شامل ہیں
- ورزش، تازہ ہوا
- مستقبل کی جانب دیکھنے کا موقع
- زندگی کے مختلف پہلوؤں میں توازن رکھنا
- نسلی امتیازی سلوک کے ماحول سے دور رہنا

"کافی یا کسی لائبریری کے لیے گھر سے باہر نکلنا، دوستوں سے ملنا"

"مثبت سوچ رکھنا اور اپنی بیٹی کا خیال رکھنا مجھے اچھا محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے۔"

لوگوں نے ہمیں کیا بتایا: آپ کے لیے صحت یاب ہونے کا کیا مطلب ہے؟

ایک شخص نے صحت یابی کے لفظ کو مددگار نہیں پایا کیونکہ یہ بیماری سے تعلق کی یاد دہانی کروا دیتا ہے۔ باقی تمام لوگوں نے صحت یابی کو ایک مددگار نظریہ خیال کیا اور اپنے تجربات اور اپنی صحت اور بہبود سے آگاہی ظاہر کی۔

"میں نے صحت یابی کا لفظ کبھی نہیں سنا تھا۔ آج میں نے پہلی بار یہ سنا ہے۔ مجھے اچھا لگا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ دماغی صحت کے مسائل اور دوسری مشکل چیزوں سے صحت یاب ہونا جو آپ کی زندگی میں ہوتی ہیں۔"

"مقابلہ کرنے کی ہمت محسوس کرنا۔ اپنی صحت کے ساتھ اور دوسرے لوگوں کے رویے سے جب وہ خوش آئند نہ ہو"

لوگوں نے ہمیں جو بتایا: آپ کی صحت یابی کے لیے، یا آپ کو بہتر رکھنے میں آپ کا خاندان اور دوست کیسے مدد کرتے ہیں؟

لوگوں نے بتایا کہ ان کے خاندان اور دوستوں نے ان کی مدد کیسے کی۔ لوگوں کو بات چیت کرنے کے مواقع دینا ایسی امداد تھی جس کا زیادہ تر ذکر ہوا۔ لوگوں نے وہ عملی طریقے بھی بیان کیے جو خاندان اور دوستوں نے ان کی صحت یابی میں مدد کے لیے اپنائے۔

کچھ لوگوں نے ایسی چیزوں کے بارے میں بتایا جب خاندان اور دوستوں کے لیے مدد کرنا یا مزید امداد دینا مشکل تھا۔

بیماری پر توجہ مرکوز کرنے کی بجائے آگے بڑھنے پر توجہ اور میری ترقی اور نشوونما جاری رکھنے کی لگن۔ مجھے مکمل طور پر اپنا آپ دیکھنے میں مدد کرتی ہے نہ کہ صرف بیماری کو"

میرے تمام خاندان کی امداد بہت ہی مدد گار ثابت ہوئی ہے۔ میرے والد مجھے امید دیتے ہیں۔ میرے والد کہتے ہیں کہ ہر دن ایک جیسا نہیں ہوتا اور وہ کہتے ہیں ہمت نہیں ہارنا، آگے بڑھتے رہو۔ اس سے مجھے ذہنی سہارا ملا۔ میرے والد نے مجھے ایک کاروبار بنا دیا جس سے مجھے اپنی زندگی کا ایک معمول بنانے میں مدد ملی۔"

لوگوں نے ہمیں جو بتایا: آپ کے دوستوں یا خاندان، یا دوسرے لوگ جنہیں آپ جانتے ہیں کو بہتر رکھنے میں کیا چیز مدد کرے گی؟

لوگوں نے اس بارے میں بات کی کہ کیا چیز ان کے خاندان اور ان کی جماعت کے دوسرے افراد کی اپنی طور پر ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنے اور بہبود میں مدد کر سکتی ہے۔

"اپنی دیکھ بھال خود کرنا - جسمانی اور ذہنی صحت۔"

"میرے خاندان کو آگے بڑھنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے۔ میری ماں کچھ امداد ملنے پر شکر گزار ہو گی کیونکہ ہماری جماعت کا وہ ذہنی طور پر بیمار افراد کے لیے بہت منفی ہے۔"

"کم ذمہ داری ہماری جماعت اور ممکن ہے کہ دوسری جماعتوں میں بھی بہت سے لوگ، بہت زیادہ ذمہ داری لے لیتے ہیں - اپنے خاندان کی دیکھ بھال کرنا، کاروبار چلانا، پاکستان اور پوری دنیا میں پھیلے ہوئے خاندان کے ساتھ رابطہ رکھنا۔ ہم مدد کے لیے نہیں پوچھتے۔ بعض اوقات ہمیں اپنی بہبود کے لیے 'ناں' یا 'ابھی فوراً نہیں' کہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن یہ وہ نہیں ہے جو ہم نے سیکھا ہے"

"خاندانوں کے لیے ذہنی بیماری کے بارے میں مزید معلومات، ان طریقوں سے کہ عام لوگ سمجھ سکیں۔ میں سوچتا تھا کہ صرف ہم ہی تھے جو سمجھتے نہیں تھے۔"

لوگوں نے ہمیں جو بتایا: وسیع تر جماعتی وسائل کا کردار

ہم نے لوگوں سے پوچھا کہ اگر ان کے خیال میں کوئی اور طریقے ہیں جو اس علاقے میں رہنے والی BME جماعتوں کے لوگوں کو دماغی صحت کے مسائل سے صحت یاب ہونے میں مدد دے سکتے ہیں۔

"ہفتے میں ایک بار میں جماعت کے ڈراپ-ان مرکز میں جاتی ہوں جو عورتوں کے لیے ہے۔ یہ آگے بڑھنے کے لیے ہے۔"

"رضا کارانہ کاموں یا ان سرگرمیوں کے متعلق مزید معلومات جو آپ کو اپنا حصہ ڈالنے یا سیکھنے یا صرف لطف اندوز ہونے کا موقع دیں۔"

تجربہ بانٹنا: دوسرے لوگوں کے لیے پیغامات

ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار افراد کے لیے پیغام

"اپنے جیسے لوگوں کے ساتھ گھل مل جائیں تاکہ آپ خود کو اکیلا محسوس نہ کریں، دوسروں کے ساتھ دوستانہ میل جول پیدا کریں۔"

"یہ جانیں کہ آپ کو کیا چیز ہنسنا دیتی ہے اور خوش رہیں۔"

"یہ یاد رکھیں کہ کسی بیماری سے صحت یاب ہونے میں وقت لگتا ہے - ذہنی بیماری اور کسی جسمانی بیماری سے۔"

دوستوں اور خاندانوں یا *BME* کی وسیع تر جماعتوں کے لیے پیغامات

"میرا پیغام یہ ہے کہ ذہنی بیماری سے خوف زدہ نہ ہوں۔ اس بات کا انکار نہ کریں کہ یہ ہماری جماعت میں ہوتا ہے۔ مدد طلب کرنا نہ چھوڑیں۔"

"ہم سب کو اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ وقت گزارنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب میں چھوٹا تھا تو میرے والدین نے بہت محنت کرتے تھے اور ان کے پاس اپنے بچوں کے ساتھ گزارنے کے لیے زیادہ وقت نہ تھا۔ مجھے ان سے زیادہ محبت اور پیار نہیں ملا۔ میرا خیال ہے کہ شاید یہی وجہ ہے کہ میں لوگوں کے ساتھ پراعتماد نہیں ہوں۔ میں اب اپنے بچوں کی دیکھ بھال کر کے لطف اندوز ہونے کی کوشش کرتا ہوں کیونکہ میں انہیں مستقبل میں خوش اور پراعتماد دیکھنا چاہتا ہوں۔"

"کلنک کا ٹیکہ مٹانے کے لیے مہم رویوں کی تبدیلی میں مددگار ہو گی اور دماغی صحت کے متعلق سوجھ بوجھ میں اضافہ ہو گا۔"

ذہنی صحت کی سروس کے لیے پیغامات جو امداد فراہم کرتی ہیں

"یہ جانیں کہ کیا لوگ اپنی نسل کے بارے میں حساس ہیں، کیا یہ ان کے لیے ایک رکاوٹ ہے؟ اگر ایسا ہے، تو آپ ان کو خوش آمدید کہنے اور پُرسکون محسوس کروانے میں کیا مدد کر سکتے ہیں؟"

"زیادہ تر لوگ جو سنتے ہیں، ہمدرد کان۔"

"بہت زیادہ فرق ہوتا اگر ایسے لوگ ہوتے جو میری تمام تر زندگی میں دلچسپی لیتے۔"

"یہ بیماری کسی کو بھی ہو سکتی ہے۔ NHS کو ضرورت ہے کہ لوگوں کو اس بیماری سے آگاہ کرے تاکہ وہ سمجھ سکیں۔ یہ صحت یابی میں مدد کرے گا۔"

آگے کیا ہوتا ہے

ہم ایک تقریب منعقد کریں گے جس میں مزید لوگ اپنے تجربات شامل کر سکتے ہیں اور اپنے خیالات پیش کر سکتے ہیں اس بارے میں کہ چیزوں کو بہتر بنانے میں کیا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

رپورٹ کو بہت سے مختلف طریقوں سے استعمال کیا جائے گا۔

- نسلی اقلیتی ذہنی صحت کا منصوبہ اور دوسرے شریک منصوبے یہاں اٹھائے گئے نکات سے اس منصوبے کے حصے کے طور پر فائدہ اٹھا سکتے ہیں کہ وہ بی ایم ای جماعتوں کے لوگوں کی مدد کرنا کیسے جاری رکھیں گے جو دماغی صحت کے مسائل سے دوچار ہوتے ہیں۔
- دماغی صحت کی سروس ایڈن برگ میں BME جماعتوں کے لوگوں کے تجربات کی بنا پر انہیں بہتر خدمات مہیا کرنے میں مدد دے سکتی ہیں جو برائیک کے لیے فائدہ مند ہوتی ہیں۔
- قومی ادارے مستقبل میں اسکاٹ لینڈ میں کام کو فروغ دیتے وقت ان تجربات اور نئے خیالات سے فائدہ حاصل کر سکیں گے۔

تفصیلات رابطہ

<p>Rashpal Nottay Ethnic Minorities Project Co-ordinator (Mental Health) Royal Edinburgh Hospital Morningside Terrace Edinburgh EH10 5HF T: 0131 537 6468 E: Rashpal.Nottay@lpct.scot.nhs.uk</p>	<p>Outside the Box Development Support Unit 19, Six Harmony Row Glasgow G51 3BA T: 0141 445 3062 E: anne@otbds.org W: www.otbds.org</p>
---	---

یہ رپورٹ دیگر زبانوں میں دستیاب ہے۔ برائے مہربانی ہم سے رابطہ کریں اور ہمیں بتائیں کہ آپ کو کیا چاہیے۔