

## ذہنی صحت

اہم حقائق

ذہنی صحت کو فروغ دینے ، تحفظ اور بحال کرنے کے لیے سستی ، موثر اور قابل عمل حکمت عملی موجود ہیں ۔

- ذہنی صحت پر کارروائی کی ضرورت ناقابل تردید اور فوری ہے ۔
- ذہنی صحت کی اندرونی اور سازگار قدر ہے اور یہ ہماری فلاح و بہبود کا لازمی حصہ ہے ۔
- ذہنی صحت کا تعین انفرادی ، سماجی اور ساختی تناؤ اور کمزوریوں کے پیچیدہ باہمی عمل سے ہوتا ہے ۔

ذہنی صحت میں تصورات

ذہنی صحت ذہنی تندرستی کی ایک حالت ہے جو لوگوں کو زندگی کے تناؤ سے نمٹنے ، اپنی صلاحیتوں کا ادراک کرنے ، اچھی طرح سیکھنے اور اچھی طرح سے کام کرنے اور اپنی برادری میں ، حصہ ڈالنے کے قابل بناتی ہے ۔ یہ صحت اور تندرستی کا ایک لازمی جزو ہے جو فیصلے کرنے ، تعلقات استوار کرنے اور جس دنیا میں ہم رہتے ہیں اس کی تشکیل کے لیے ہماری انفرادی اور اجتماعی صلاحیتوں کو تقویت دیتا ہے ۔ ذہنی صحت ایک بنیادی انسانی حق ہے ۔ اور یہ ذاتی ، سماجی اور سماجی و اقتصادی ترقی کے لیے اہم ہے ۔

ذہنی صحت ذہنی عوارض کی عدم موجودگی سے زیادہ ہے ۔ یہ ایک پیچیدہ تسلسل پر موجود ہے ، جس کا تجربہ ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف طریقے سے ہوتا ہے ، جس میں مشکل اور پریشانی کی مختلف ڈگریاں اور ممکنہ طور پر بہت مختلف سماجی اور طبی نتائج ہوتے ہیں ۔ ذہنی صحت کے حالات میں ذہنی عوارض اور نفسیاتی معذوری کے ساتھ دیگر ذہنی حالتیں شامل ہیں جو اہم پریشانی ، کام کرنے میں خرابی ، یا خود کو نقصان پہنچانے کے خطرے سے وابستہ ہیں ۔ ذہنی صحت کے حالات والے افراد میں ذہنی تندرستی کی نچلی سطح کا تجربہ کرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے ، لیکن یہ ہمیشہ یا ضروری نہیں ہوتا ہے ۔

ذہنی صحت کے تعین کار

ہماری پوری زندگی میں ، متعدد انفرادی ، سماجی اور ساختی فیصلہ کن ہماری ذہنی صحت کی حفاظت یا اسے کمزور کرنے اور ذہنی صحت کے تسلسل پر ہماری پوزیشن کو تبدیل کرنے کے لیے یکجا ہو سکتے ہیں ۔

انفرادی نفسیاتی اور حیاتیاتی عوامل جیسے جذباتی مہارتیں ، مادے کا استعمال اور جینیات لوگوں کو ذہنی صحت کے مسائل کا زیادہ شکار بنا سکتے ہیں ۔

غربت ، تشدد ، عدم مساوات اور ماحولیاتی محرومیوں سمیت غیر موافق سماجی ، معاشی ، جغرافیائی اور ماحولیاتی حالات کی نمائش سے لوگوں کو ذہنی صحت کے حالات کا سامنا کرنے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے ۔

خطرات زندگی کے تمام مراحل میں خود کو ظاہر کر سکتے ہیں ، لیکن وہ جو نشوونما کے لحاظ سے حساس ادوار ، خاص طور پر ابتدائی بچپن کے دوران ہوتے ہیں ، خاص طور پر نقصان دہ ہوتے ہیں ۔

مثال کے طور پر ، سخت والدین اور جسمانی سزا بچوں کی صحت کو کمزور کرنے کے لیے جانا جاتا ہے اور غنڈہ گردی ذہنی صحت کی حالتوں کے لیے ایک اہم خطرہ عنصر ہے ۔

حفاظتی عوامل اسی طرح ہماری پوری زندگی میں پائے جاتے ہیں اور لچک کو مضبوط کرنے کا کام کرتے ہیں ۔ ان میں ہماری انفرادی سماجی اور جذباتی مہارتیں اور صفات کے ساتھ مثبت سماجی تعاملات ، معیاری تعلیم ، مہذب کام ، محفوظ محلے اور سماجی ہم آہنگی شامل ہیں ۔

ذہنی صحت کے خطرات اور حفاظتی عوامل معاشرے میں مختلف پیمانوں پر پائے جا سکتے ہیں ۔ مقامی خطرات افراد ، خاندانوں اور برادریوں کے لیے خطرہ بڑھاتے ہیں ۔ عالمی خطرات پوری آبادی کے لیے خطرہ بڑھاتے ہیں اور ان میں معاشی بدحالی ، بیماریوں کا پھیلنا ، انسانی ہنگامی صورتحال اور جبری نقل مکانی اور آب و ہوا کا بڑھتا ہوا بحران شامل ہیں ۔

ہر ایک خطرے اور حفاظتی عنصر میں صرف محدود پیش گوئی کی طاقت ہوتی ہے ۔ زیادہ تر لوگ خطرے کے عنصر کی نمائش کے باوجود ذہنی صحت کی حالت پیدا نہیں کرتے ہیں اور بہت سے لوگ ، جن میں کوئی معلوم خطرہ عنصر نہیں ہے وہ اب بھی ذہنی صحت کی حالت پیدا کرتے ہیں ۔ بہر حال ذہنی صحت کے باہمی تعامل کے تعین کنندگان ذہنی صحت کو بڑھانے یا کمزور کرنے کا کام کرتے ہیں ۔

ذہنی صحت کا فروغ اور روک تھام

فروغ اور روک تھام کی مداخلت ذہنی صحت کے انفرادی ، سماجی اور ساختی تعین کنندگان کی شناخت کر کے کام کرتی ہے ، اور پھر خطرات کو کم کرنے ، لچک پیدا کرنے اور ذہنی صحت کے لیے معاون ماحول قائم کرنے کے لیے مداخلت کرتی ہے ۔ مداخلت افراد ، مخصوص گروہوں یا پوری آبادی کے لیے بنائی جا سکتی ہے ۔

ذہنی صحت کے تعین کاروں کو نئی شکل دینے کے لیے اکثر صحت کے شعبے سے باہر کارروائی ، کی ضرورت ہوتی ہے اور اس لیے فروغ اور روک تھام کے پروگراموں میں تعلیم ، محنت ، انصاف نقل و حمل ، ماحولیات ، رہائش اور فلاحی شعبے شامل ہونے چاہئیں ۔ صحت کا شعبہ صحت کی خدمات کے اندر فروغ اور روک تھام کی کوششوں کو شامل کر کے اور جہاں مناسب ہو ، کثیر شعبہ جاتی تعاون اور ہم آہنگی کی وکالت ، شروعات اور سہولت فراہم کر کے نمایاں کردار ادا کر سکتا ہے ۔

خودکشی کی روک تھام عالمی ترجیح ہے اور اسے پائیدار ترقیاتی اہداف میں شامل کیا گیا ہے ۔ ذرائع تک محدود رسائی ، ذمہ دار میڈیا رپورٹنگ ، نوعمر کے لیے سماجی اور جذباتی سیکھنے اور ابتدائی مداخلت سے بہت زیادہ پیش رفت حاصل کی جا سکتی ہے ۔ خودکشی کی شرح کو کم کرنے کے لیے انتہائی خطرناک کیڑے مار ادویات پر پابندی لگانا خاص طور پر ایک سستی اور کم لاگت والی مداخلت ہے ۔

بچوں اور نوعمر کے ذہنی صحت کو فروغ دینا ایک اور ترجیح ہے اور اسے ایسی پالیسیوں اور قوانین کے ذریعہ حاصل کیا جا سکتا ہے جو ذہنی صحت کو فروغ اور تحفظ فراہم کرتے ہیں ، دیکھ بھال کرنے والوں کو پرورش کی دیکھ بھال فراہم کرنے میں مدد کرتے ہیں ، اسکول پر مبنی پروگراموں کو نافذ کرتے ہیں اور کمیونٹی اور آن لائن ماحول کے معیار کو بہتر بناتے ہیں ۔ اسکول پر مبنی سماجی اور جذباتی

سیکھنے کے پروگرام آمدنی کی تمام سطحوں پر ممالک کے لیے فروغ دینے کی سب سے موثر حکمت عملیوں میں سے ہیں -

کام پر ذہنی صحت کو فروغ دینا اور اس کی حفاظت کرنا دلچسپی کا بڑھتا ہوا شعبہ ہے اور اس کی حمایت قانون سازی اور ضابطے ، تنظیمی حکمت عملیوں ، منیجر کی تربیت اور کارکنوں کے لیے مداخلت کے ذریعے کی جا سکتی ہے -

#### دماغی صحت اور علاج

ذہنی صحت کو مستحکم کرنے کی قومی کوششوں کے تناظر میں ، نہ صرف سب کی ذہنی تندرستی کی حفاظت اور فروغ دینا ، بلکہ ذہنی صحت کے حالات میں مبتلا لوگوں کی ضروریات کو پورا کرنا بھی ضروری ہے -

یہ کمیونٹی پر مبنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے ذریعے کیا جانا چاہیے ، جو ادارہ جاتی دیکھ بھال سے زیادہ قابل رسائی اور قابل قبول ہے ، انسانی حقوق کی خلاف ورزیوں کو روکنے میں مدد کرتا ہے اور ذہنی صحت کے حالات والے لوگوں کے لیے بہتر بحالی کے نتائج فراہم کرتا ہے - کمیونٹی پر مبنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال باہمی متعلقہ خدمات کے نیٹ ورک کے ذریعے فراہم کی جانی چاہیے جس میں شامل ہیں

ذہنی صحت کی خدمات جو عام صحت کی دیکھ بھال میں مربوط ہیں ، عام طور پر عام اسپتالوں میں اور بنیادی صحت کی دیکھ بھال میں غیر ماہر نگہداشت فراہم کرنے والوں کے ساتھ ٹاسک شیئرنگ کے ذریعے -

کمیونٹی ذہنی صحت کی خدمات جن میں کمیونٹی ذہنی صحت کے مراکز اور ٹیمیں ، نفسیاتی سماجی بحالی ، ہم مرتبہ معاون خدمات اور معاون رہائشی خدمات شامل ہو سکتی ہیں ؛ اور ایسی خدمات جو سماجی خدمات اور غیر صحت کی ترتیبات میں ذہنی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرتی ہیں ، جیسے بچوں کا تحفظ ، اسکول کی صحت کی خدمات ، اور جیلیں -

ڈپریشن اور اضطراب جیسے عام ذہنی صحت کے حالات کے لیے دیکھ بھال کے وسیع فرق کا مطلب ہے ، کہ ممالک کو ان حالات کی دیکھ بھال کو متنوع بنانے اور بڑھانے کے لیے جدید طریقے تلاش کرنے چاہئیں مثال کے طور پر غیر ماہر نفسیاتی مشاورت یا ڈیجیٹل سیلف ہیلپ کے ذریعے -

#### ڈبلیو ایچ او کا ردعمل

ڈبلیو ایچ او کے تمام ممبر ممالک "جامع ذہنی صحت ایکشن پلان 2013-2030" کو نافذ کرنے کے لیے ، پرعزم ہیں ، جس کا مقصد موثر قیادت اور حکمرانی کو مضبوط بنا کر ذہنی صحت کو بہتر بنانا ، جامع مربوط اور ذمہ دار کمیونٹی پر مبنی نگہداشت فراہم کرنا ، فروغ اور روک تھام کی حکمت عملیوں کو

نافذ کرنا ، اور انفارمیشن سسٹم ، شواہد اور تحقیق کو مضبوط کرنا ہے - 2020 میں ، ایکشن پلان کے خلاف ملک کی کارکردگی کے ڈبلیو ایچ او کے "مینٹل ہیلتھ اٹلس 2020" کے تجزیے میں متفقہ ایکشن پلان کے اہداف کے خلاف ناکافی پیش رفت دکھائی گئی -

ڈبلیو ایچ او کی "ورلڈ مینٹل ہیلتھ رپورٹ: ٹرانسفارمنگ مینٹل ہیلتھ فار آل" میں تمام ممالک سے ایکشن پلان کے نفاذ میں تیزی لانے کا مطالبہ کیا گیا ہے - اس کا استدلال ہے کہ تمام ممالک تین "تبدیلی کے راستوں" پر توجہ مرکوز کر کے اپنی آبادی کے لیے بہتر ذہنی صحت کی طرف بامعنی پیش رفت حاصل کر سکتے ہیں

افراد ، برادریوں اور حکومتوں کی طرف سے ذہنی صحت کو دی جانے والی قدر کو گہرا کرنا ؛ اور تمام شعبوں میں تمام اسٹیک ہولڈرز کی طرف سے عزم ، مشغولیت اور سرمایہ کاری کے ساتھ اس قدر کو ملانا ؛

ذہنی صحت کی بہتر حفاظت اور ذہنی صحت کے حالات کو روکنے کے لیے گھروں ، اسکولوں ، کام کی جگہوں اور وسیع تر کمیونٹی میں ماحول کی جسمانی ، سماجی اور معاشی خصوصیات کو نئی شکل دینا ؛ اور

، ذہنی صحت کی دیکھ بھال کو مضبوط بنانا تاکہ ذہنی صحت کی ضروریات کا پورا دائرہ قابل رسائی سستی اور معیاری خدمات اور معاونت کے کمیونٹی پر مبنی نیٹ ورک کے ذریعے پورا کیا جا سکے - ڈبلیو ایچ او انسانی حقوق کے تحفظ اور فروغ ، زندہ تجربے والے لوگوں کو باختیار بنانے اور کثیر شعبہ جاتی اور کثیر فریقین کے نقطہ نظر کو یقینی بنانے پر خاص زور دیتا ہے -

ڈبلیو ایچ او قومی اور بین الاقوامی سطح پر-بشمول انسانی ہمدردی کی ترتیبات میں-حکومتوں اور شراکت داروں کو اسٹریٹجک قیادت ، ثبوت ، ٹولز اور تکنیکی مدد فراہم کرنے کے لیے کام جاری رکھے ہوئے ہے تاکہ ذہنی صحت کے لیے اجتماعی ردعمل کو مضبوط کیا جا سکے اور سب کے لیے بہتر ذہنی صحت کی طرف تبدیلی کو قابل بنایا جا سکے -