

اسلامی صدمے کے علاج کے پروگرام کی تفصیل

یہ پروگرام کس کے لیے ہے؟

یہ پروگرام (اسلامی صدمے کا علاج) دماغی صحت کے پیشہ ور افراد کے لیے ہے، خاص طور پر وہ لوگ جو علمی طرز عمل کا تجربہ رکھتے ہیں۔ یہ پروگرام مسلم کمیونٹی/مذہبی رہنماؤں کو ان کی کمیونٹیز میں صدمے کے ذہنی اثرات سے نمٹنے کے لیے مدد کرتا ہے۔

اس پروگرام کا مقصد کیا ہے؟

یہ پروگرام معلومات فراہم کرتا ہے ان لوگوں کے لیے جو کسی تنظیم کے اندر ذہنی صحت کی نفسیاتی مدد میں دلچسپی رکھتا ہے۔

- اسلامی اقدار کے ساتھ صدمے کا علاج کیا ہے؟
 - یہ چھ گروپ سیشن ہیں جن کی قیادت کمیونٹی کے اراکین کرتے ہیں جو صحت یاب ہونے کے لیے نفسیاتی طریقے استعمال کرتے ہیں۔
 - اس کا مقصد لوگوں کو صدمے (مثلاً، جنگ، قدرتی آفات [قحط، خشک سالی، زلزلے]، جنسی حملہ، حادثات) کا سامنا کرنے کے بعد نفسیاتی ردعمل کو بہتر بنانا ہے۔
 - پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس، ڈس آرڈر، ڈپریشن، اضطراب، صوماتی علامات، بہبود، پوسٹ ٹرومیٹک نمود کو بہتر کرنا ہے۔
 - یہ کمیونٹی کو متحد کرنے میں مدد کرتا ہے۔
 - اس میں مردوں اور عورتوں کے لیے الگ الگ گروپ ہیں۔
- تکلیف دہ تناؤ کو دور کرنے کے لیے اسلامی اور سائنسی طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔
 - یہ پروگرام مساجد میں منعقد کیا جاتا ہے۔ ائمہ/شیخ اس کے لیے معاونت فراہم کرتے ہیں۔ اس پروگرام میں سیشن کا آغاز اور اختتام دعاؤں کے ساتھ ہوتا ہے۔
 - پروگرام میں قرآنی آیات اور ان انبیاء کرام کے قصے استعمال کیے جاتے ہیں جو صدمے سے گزر چکے ہیں۔ پروگرام میں یہ بھی بتایا جاتا ہے کہ انبیا مثلاً، ایوب، یوسف وغیرہ نے صدمہ کو کیسے ہینڈل کیا۔
 - اس پروگرام میں لوگ دعا کے دوران اللہ سے اپنے صدمے کے بارے میں بات کرتے ہیں۔
 - یہ سائنسی طور پر تجربہ کیا گیا پروگرام ہے جو صدمے کی علامات کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ علاج کے لیے نفسیاتی سماجی صدمے کے طریقے استعمال کرتا ہے۔
 - مختلف رینڈمڈ کنٹرول ٹرائل کے طریقے استعمال کیے جاتے ہیں جو یہ ثابت کرتے ہیں کہ علاج کے یہ طریقے کام کرتے ہیں۔
 - یہ پروگرام گروپ ڈسکشن میں انبیا کی زندگی کے بارے میں بات کر کے لوگوں کے سوچنے کے انداز کو تبدیل کرنے میں مدد کرتا ہے۔

▪ یہ پروگرام لوگوں کو دعا کے دوران اپنے صدمے کے بارے میں سوچنے میں مدد کرتا ہے۔

○ یہ پروگرام کمیونٹی کی تعمیر اور بعد از صدمے کی نشوونما کے ذریعے اتحاد کو فروغ دیتا ہے۔

اسلامی صدمے کی شفایابی کو کیا چیز منفرد بناتی ہے؟

- یہ پروگرام صدمے کے علاج اور کمیونٹی میں مدد کے لیے اسلامی تعلیمات کا استعمال کرتا ہے۔
- یہ پروگرام "امت" کے اتحاد کو استوار کرتا ہے۔ اور ممکنہ فرقہ واریت سے بچتا ہے۔
- یہ پروگرام دماغی صحت کے علاج کے بارے میں ممکنہ غلط فہمی کو دور کرتا ہے۔
- ذہنی صحت فراہم کرنے والوں سے توجہ کمیونٹی/مسجدوں کی طرف منتقل کرتا ہے۔
- یہ پروگرام صدمے کے بارے میں غلط فہمی اور صدمے کے اثر کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- یہ پروگرام لوگوں کی ذہنی بیماری، تشخیصی لیبلز، علاج وغیرہ کو خفیہ رکھتا ہے۔
- لوگ گروپ میں دوسروں کے ساتھ اپنے صدمے کے تجربات پر بات نہیں کرتے ہیں
- یہ پروگرام کمیونٹی کے اراکین کو دماغ کا معالج بننے کی تربیت نہیں دیتا ہے۔ یہ ان کو کمیونٹی رہنما بناتا ہے۔
- یہ پروگرام کمیونٹی رہنما کو دو سے چار گھنٹے کے تربیتی سیشن فراہم کرتا ہے۔
- ٹرینرز ان رہنماؤں کو ٹیکسٹ پیغامات کے ذریعے بھی تربیت فراہم کرتے ہیں۔
- یہ پروگرام معاون رہنماؤں کی تربیت پر توجہ مرکوز کرتا ہے جو بحث کی قیادت کرتے ہیں۔ یہ رہنماؤں کو صدمے کو ٹھیک کرنے کے عمومی طریقوں پر بھی تربیت دیتا ہے۔
- کمیونٹی لیڈر گروپ سیشن کو انجام دینے کے لیے تجویز کردہ طریقے استعمال کرتا ہے۔ یہ تجویز کردہ طریقے لوگوں کے صدمے کو ٹھیک کرنے میں مدد کرتے ہیں۔
- کمیونٹی رہنما قرآن کے علم کا استعمال کرتے ہیں اور دوسروں کو صحت مند کرنے کا جذبہ رکھتے ہیں۔
- یہ پروگرام لاگو کرنا آسان ہے اور اس کی مدت کو آسانی سے بڑھایا جا سکتا ہے۔
- ایک ہفتے، 2 ہفتے، 3 ہفتے، یا 6 ہفتوں میں مکمل کیا جا سکتا ہے۔
- کمیونٹی کے ممبران جنہیں کمیونٹی لیڈر کے طور پر تربیت دی گئی تھی وہ دوسرے ممبران کو لیڈر بننے کی تربیت دیتے ہیں۔

ترقی اور ڈیٹا اس تاریخ تک

- 2012 میں، سیٹل میں صومالی کمیونٹی کے ایک رکن نے یونیورسٹی سے مسلم کمیونٹی کے صدمے کے علاج کے لیے ایک پروگرام بنانے میں مدد کرنے کو کہا۔ یونیورسٹی نے پروگرام بنانے کے لیے مختلف اماموں اور اسلامی اسکالرز کے ساتھ کی سال تک کام کیا۔

- شائع شدہ ترقیاتی اشاعت۔ (Bentley et al., 2021)
- سیٹل، واشنگٹن میں مردوں اور عورتوں کے لیے ایک ٹیسٹ ٹرائل کا انعقاد کیا گیا۔ کمیونٹی کے اراکین اور رہنماؤں نے اس ٹیسٹ ٹرائل کے بارے میں رائے فراہم کی۔ ٹیسٹ ٹرائل کو سیٹل فاؤنڈیشن اور کیتھرین ہومز ولکنز فاؤنڈیشن نے مالی اعانت فراہم کی۔
- شائع شدہ امریکی پناہ گزین پائلٹ ٹرائل شائع ہوا (Zoellner et al., 2018)
- صومالی لینڈ ٹرائل کی مالی اعانت یونیورسٹی آف واشنگٹن پاپولیشن ہیلتھ انیشیٹیو۔ انہوں نے مرد اور خواتین گروپ لیڈروں کو تربیت دی۔
- شائع شدہ صومالی لینڈ ٹرائل (Zoellner et al., 2021)
- کمیونٹی لیڈروں کو ٹیکسٹ میسجز کے ذریعے آسانی سی طبی نگرانی کی جاتی تھی۔
- شائع شدہ کوالیٹیو تجزیہ (Klein et al., 2022)
- امریکی صومالی پناہ گزین کمیونٹیز میں رینڈم کنٹرول ٹرائل مکمل کیا گیا (N = 101)۔ اس کو سیٹل واشنگٹن اور کولمبس اوہائیو میں یو ایس نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ (R34MH112756) کے ذریعے فنڈ کیا گیا۔
- صومالی لینڈ کے تین شہروں میں ایپلرہ (n = 67) کے فنڈز کے ذریعے رینڈم کنٹرول ٹرائل جاری ہے۔ یہ ٹرائل صومالی یوتھ ڈویلپمنٹ اور رضاکارانہ تنظیم اور یونیورسٹی آف براؤ کے ساتھ شراکت میں ہے۔

رابطے کی معلومات:

یونیورسٹی آف واشنگٹن/کیس ویسٹرن ریزرو یونیورسٹی

ڈیگا انگولا، ایم ایس سی (Dega Angula, MSc)

جیکب بینٹلی، پی ایچ ڈی۔ (Jacob Bentley, Ph.D)

نورہ فیینی، پی ایچ ڈی (Norah Feeny, Ph.D)

لوری زوئلنر، پی ایچ ڈی (Lori Zoellner, Ph.D)