

# بچوں سے نفسیاتی بیماری کے متعلق بات کریں

18 سال سے کم عمر کے بچوں کے ان والدین کے لئے معلومات جو نفسیاتی مسائل کا شکار ہیں



18 سال سے کم عمر کے بچوں کے والدین میں سے کوئی ایک اگر نفسیاتی علاج کے ضلعی مرکز میں زیر علاج ہیں تو بچے والدین کے لواحقین کے شمار کئے جاتے ہیں۔ یہ حق سرف سگے بچوں کو ہی حاصل نہیں ہوتا، بلکہ سوتیلے بچوں اور لے پالک بچوں کو بھی حاصل جوتا ہے۔

ناروے میں قانون کے مطابق محکمہ صحت کے ملازمین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کو بطور لواحقین ضروری معلومات فراہم کریں، اور ان کی پیروی کریں (قانون برائے ملازمین محکمہ صحت 10الف)

بچے آپ کی سوچ سے زیادہ غور و فکر کرتے ہیں۔ ایک خاندان میں، تقریباً سبھی ایک دوسرے پر توجہ اور فکر مند رہتے ہیں، خاص طور پر جب خاندان میں کوئی بیمار ہو جائے۔ بن والدین کے لئے جو پریشانیوں اور مشکلات میں گھرے رہتے ہیں، یہ محسوس کرنا کہ وہ اپنے بچوں کے لئے بیک حد سے زیادہ کچھ نہیں کر سکتے، تکلیف دہ اور مشکل امر ہوتا ہے۔

مشکلات کے بارے میں کھل کر بات کرنے سے بیک دوسرے کو سمجھنا آسان ہوتا ہے اور بس طرہ آپس میں وقت بھی اچھا گزر سکتا ہے۔

جو مشکل ہے اس کے بارے میں کھل کر بات کرنے سے، ایک دوسرے کو سمجھنا اور یہ ظاہر کرنا آسان ہو سکتا ہے کہ آپ ایک دوسرے سے محبت کرتے ہیں۔ یہ آپ کے ساتھ مزید اچھے وقت گزارنے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

بہت سے بچے اور نوجوان یہ سوچ سکتے ہیں کہ اگر خاندان میں کوئی فرد کسی پریشانی میں مبتلا ہے تو یہ ان کی غلطی کی وجہ سے ہے، لیکن اصل وجہ تکلیف دہ خیالات اور احساسات ہیں، کسی دوسرے کی وجہ سے نہیں۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ بچوں اور نوجوانوں کو یہ بات بتائیں۔

ہمیں معلوم ہے کہ جب خاندان کا کوئی فرد تکلیف دے، خوفناک یا غمگین خیالات اور احساسات میں مبتلا ہوتا ہے تو بچے اور نوجوان اسے محسوس کر سکتے ہیں، لیکن وہ اس کی وجہ نہیں سمجھ سکتے ہیں کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے۔

"اپنی امی کو اس قدر تکلیف میں دیکھ کر بہت خوف محسوس ہوتا ہے، ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے کہ میرا دل کھٹ رہا ہے۔ کبھی میری خواہش ہوتی ہے کہ امی کے نزدیک رہوں اور کبھی دل چاہتا ہے کہ امی سے خد سے زیادہ دور رہوں۔ ایسی کیفیت میں انسان کچھ کر نہیں سکتا لیکن میں اکثر رات کو سونے کے وقت روتا ضرور ہوں۔"

اقتباس کتابچہ "بڑے، بچوں کے لیے"  
مصنفین Antionia Ringbom اور Solantau Tytti

یہ کتابچہ آکرسہوس یونیورسٹی ہسپتال (اوس) اور مشترکہ ادارہ صحت میں شامل بلدیات کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔

## بچوں سے نفسیاتی آزمائشوں کے بارے میں کیسے بات کرنی چاہیے؟

ہماری خواہش ہے کہ والدین اپنے بچوں سے نفسیاتی مسائل کے بارے میں بات کریں، لیکن یہ مشکل کام ہے۔ اضافی معلومات کے ساتھ نفسیاتی صحت کے بارے میں بات کرنا آسان ہو جاتا ہے، موضوعات جو بورے خاندان کے لیے مشکلات کا باعث ہوتے ہیں۔

نفسیات کیا ہے؟

نفسیات ہمارے خیالات اور احساسات ہیں، اور وہ دماغ میں ہوتے ہیں۔ انسانی نفسیات ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے، اور ہمارے طریقہ اظہار خیالات اور احساسات کو متاثر کرتی ہے۔ نفسیاتی صحت کے بارے میں اضافی معلومات حاصل کرنا درست امر ہے، اس طرح آپ اپنی اور دوسروں کی نفسیاتی صحت کی بہتر طریق پر دیکھ بھال کر سکتے ہیں۔

اچھی نفسیاتی صحت کی علامات میں آپ کا اپنی روزمرہ کی زندگی سے خوش رہنا، احساس شناخت اور یہ احساس کرنا کہ آپکی زندگی با مقصد ہے اور یہ کہ آپ روزمرہ زندگی کے مسائل کا بخوبی مقابلہ کرتے ہیں۔ آپ ذہنی طور پر کیسا محسوس کرتے ہیں یہ دن بہ دن اور وقت کے ساتھ ساتھ بدل سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگ تجربہ کرتے ہیں کہ ان کی ذہنی صحت زندگی کے دوران بدلتی رہتی ہے۔

ذہنی امراض اور تشخیص

، اختلاج، نفسیاتی دباؤ، کھانے میں بے ترتیبی، ذاتی ایذا رسانی، مزاج کی تندی و پستی، شیزوفرینیا، صدمہ کے باعث اختلاج و گھبراہٹ، وہم اور خوف کا مرض۔

اوپر دی گئی فہرست کچھ علامات تشخیص شدہ بیماریوں کے نام ہے۔ ان سب بیماریوں مشترک بات یہ ہے کہ وہ آپ کے سوچنے، سمجھنے، محسوس کرنے اور عمل کرنے کے انداز متاثر ہوتے ہیں۔ جب آپ کو نفسیاتی بیماری ہوتی ہے تو آپ کو احساس ہوتا ہے کہ معمول اے کاموں میں آپ کا یہ کام آپ کو بوجھ معلوم ہوتے ہیں۔

نفسیاتی امراض کو سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو خود ان میں مبتلا ہیں۔ اپنے ساتھ کیا ہو رہا ہے اسے الفاظ میں بیان کرنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔

ثقافتی اختلافات

ثقافت اس بات پر اثر انداز ہو سکتی ہے کہ ہم ذہنی صحت کے بارے میں کیسے بات کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے نفسیاتی آزمائشوں کے بارے میں بات کرنے کے بجائے، ٹوٹی ہوئی ٹانگ جیسی جسمانی چوٹوں کو سمجھنا اور ان کے بارے میں بات کرنا آسان ہو سکتا ہے۔

نفسیاتی امراض کو سمجھنے کے لیے ہم ان کا نام رکھ سکتے ہیں، جیسا کہ ہم جسم میں مختلف بیماریوں کے ساتھ کرتے ہیں۔

نفسیاتی بیماریاں مندرجہ ذیل حالتوں کا باعث بن سکتی ہیں:

اپنے اور دوسروں کے بارے میں بہت سے منفی خیالات۔

زندگی زیادہ تاریک اور خوفناک محسوس ہوتی ہے اور جینا مشکل لگتا ہے۔

آپ زیادہ تھکے ماندے، اداس، غمگین اور اپنے آپ یا دوسروں پر جلد غصہ کرنا محسوس کرتے ہیں۔

آپ ان چیزوں سے بہت ڈرتے ہیں جن سے پہلے آپ نہیں ڈرتے تھے۔



ہم جانتے ہیں کہ بچے اور نوجوان رشتہ دار اس وقت غور کرتے ہیں جب والدین میں سے کوئی:

ان چیزوں میں دلچسپی ختم کر دیتے ہیں جو انہیں عام طور پر خوش کرتی ہیں، اور اسکے علاوہ معمول سے کہیں زیادہ اداس بھی ہوتے ہیں۔  
 چھوٹی چھوٹی چیزوں کے بارے میں خوف زدہ اور پریشان ہو جاتے ہیں جن سے وہ پہلے نہیں ڈرتے تھے۔  
 گھر سے نکلنے سے ڈرتے ہیں اور اپنے آپ میں ہی رہنا پسند کرتے ہیں۔  
 تھکن اور سستی کا شکار رہتے ہیں۔  
 نوکوی پر جانے کو دل نہیں چاہتا  
 کھانا کھانے کی طرف طبیعت نہیں آتی یا بہت زیادہ کھا کر الٹی کر دیتے ہیں۔  
 اپنے آپ کو مختلف طریقوں سے نقصان پہنچاتے ہیں کیونکہ وہ برے خیالات اور احساسات کے زیر اثر ہوتے ہیں۔  
 ایک ہی کام کو تواتر زیادہ بار کرتے ہیں۔  
 پہلے کی نسبت زیادہ تیزی سے مزاج کا بدلنا، مثال کے طور پر کہ بچے پہلے سے بہت زیادہ غصے میں آجاتے ہیں یا غمگین ہو جاتے ہیں، یا موڈ بہت زیادہ خوشی سے بہت اداسی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔  
 ان کو محسوس ہوتا ہے کہ ان پر کوئی جادو ہو گیا ہے  
 ان کو محسوس ہوتا ہے کہ ہر کوئی آپ کو تکلیف دینے کے لیے تیار ہے۔  
 ان کو اس بات کا علم نہیں ہوتا کہ جو کچھ وہ دیکھتے اور سنتے ہیں ان میں سے حقیقت کیا ہے۔

بچوں سے بات کریں۔

بچوں اور نوجوانوں کے لیے ہمیشہ یہ سمجھنا آسان نہیں ہوتا کہ ماں یا باپ کے سلوک میں تبدیلی ذہنی بیماری کی وجہ سے ہے۔ خاندان میں کسی فرد کی بیماری کی وجہ سے بچوں اور نوجوانوں کی پریشانی اور گہراہٹ ہمیشہ ظاہر نہیں ہوتی۔

بچے اور نوجوان ڈرتے ہیں ان کی کسی بات سے کہیں ماں یا باپ میں سے کوئی مزید مشکل میں نہ پھنس جائیں، اور اس لیے وہ اپنے جذبات اور خیالات کو اپنے تک ہی رکھتے ہیں۔

بہت سی ثقافتوں میں یہ عام نہیں کہ والدین اپنے خاندان کی بیماریوں کے بارے میں اپنے بچوں سے بات کریں یا ان کو آگاہ کریں۔ والدین کا یہ خیال بھی عام ہے کہ وہ کچھ نہ کہہ کر بچوں کو محفوظ رکھ رہے ہیں۔

اگرچہ بچوں اور نوجوانوں کو تکلیف اور بیماریوں کے بارے میں سننے میں دقت محسوس ہوتی ہے، لیکن بچوں اور نوجوانوں کا کہنا ہے کہ ان کے لیے یہ سمجھنا پھر بھی تسلی کی باعث ہوتا ہے کہ ان کے ارد گرد کیا ہو رہا ہے۔ گفتگو کے ذریعے بچوں اور نوجوانوں کو بات چیت کرنے اور سوالات پوچھنے کا موقع ملتا ہے۔

جب ماں یا باپ میں تبدیلی آتی ہے اور وہ پہلے کی طرح نہیں رہتے تو بچے اور نوجوان سوچنے پر مجبور ہوتے ہیں کہ شاید یہ انکی کسی غلطی کا نتیجہ ہے۔

بچے اور نوجوان یہ بھی سوچ سکتے ہیں کیا وہ خود بھی ماں یا باپ کی طرح تکلیف میں مبتلا ہو سکتے ہیں، یا کہ ان کے ماں یا باپ کبھی "ٹھیک" ہو جائیں گے۔

جب بچوں اور نوجوانوں کو اس کے بارے میں علم ہوتا ہے کہ ان کے ارد گرد کیا ہو رہا ہے، تو ان کی روزمرہ کی زندگی محفوظ اور توقعات کے مطابق گزرتی ہے۔ نفسیاتی بیماری سے آگاہی اس بات کو آسان بناتی ہے کہ خاندان کے دوسرے افراد ایک دوسرے کے ساتھ اچھی طرح سے رہتے ہیں اور اچھے دنوں میں بھی ایک دوسرے کے ساتھ خوش رہ سکتے ہیں۔

اگلے صفحے پر آپ کو تجاویز ملیں گی کہ آپ بچوں کو کیا کہہ سکتے ہیں۔

## آپ بچوں کو کیا کہہ سکتے ہیں؟

"میرے والد بدل گئے ہیں۔ وہ فٹ بال کے میچوں میں شرکت کرتے تھے اور جب میں کھیلتا تھا تو مجھے خوش کرتے تھے، اب وہ زیادہ تر گھر پر ہی رہتے ہیں اور ان کا چہرے پر پریشانی رہتی ہے اور وہ مایوس نظر آتے ہیں، یہ دیکھنا تکلیف دہ ہے۔ پھر وہ ہر بات کی شکایت کرتے ہیں تو میں پریشان ہو جاتا ہوں۔ انہوں نے کہا کہ وہ دے پھے ایس میں جانا شروع کریں گے، امید ہے کہ وہاں سے انہیں مدد ملے گی۔"

لڑکا، 15 سال کا

جب آپ، بطور والدین، نفسیاتی آزمائشوں کے بارے میں کھل کر بات کرنا چاہیں، تو آپ، مثال کے طور پر، یہ بتا کر شروع کر سکتے ہیں کہ آپ خود اس صورت حال کے بارے میں کیا جانتے ہیں۔

اس کے بعد آپ ایسے سوالات پوچھنا شروع سکتے ہیں جیسے کہ بچے صورتحال کو کیسے سمجھتے ہیں۔

مثال کے طور پر، آپ کہہ سکتے ہیں:

"مجھے تکلیف دہ اور پریشان کن خیالات آتے رہے ہیں، اور اب میں مدد حاصل کرنے کے لیے ایک معالج سے ملنے جا تا ہوں۔ میں فکرمند ہوتا ہوں کہ میری طبیعت کی خرابی آپ پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ کیا آپ نے محسوس کیا ہے کہ میں بدل گیا ہوں، یا آپ کچھ سوچ رہے ہیں؟"

پھر آپ بچوں کو مدعو کریں کہ وہ اس صورتحال کے بارے میں بتائیں جیسے وہ محسوس کرتے ہیں۔ بچے جو کہتے ہیں اسے سنیں اور تسلیم کریں۔ بچے محفوظ محسوس کرتے ہیں جب ہم بڑے بچوں کی بات کی تصدیق کرتے ہیں مثال کے طور پر، سرکو ذرا ہاں میں ہلانا یا دوستانہ طریقے سے دیکھنا۔

یاد رکھیں کہ حالات کا کوئی تجربہ غلط نہیں ہوتا۔ بچوں کو آزادانہ طور پر بات کرنے دیں اور جو کچھ وہ کہتے ہیں اسے درست کرنے سے گریز کریں۔ موبائل فون کو دور رکھیں اور بچوں کے سوالات سننے اور جواب دینے کے لیے وقت نکالیں۔

ایک اچھی گفتگو اچھے حل کی طرف لے جا سکتی ہے جس کا کسی نے پہلے سوچا بھی نہیں ہوگا، اور وہ بات کرنے کے بعد ہی واضح ہوتی ہے۔



## ڈی پی ایس، ضلعی نفسیاتی مرکز، کیا کرتا ہے؟

ڈی پی ایس میں 18 سال سے زیادہ عمر کی مدد کی جاتی ہے جو نفسیاتی آزمائشوں اور عوارض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ مریضوں کے 18 سال سے کم عمر بچوں کا خیال رکھنا بھی مرکز کے فرائض میں شامل ہے۔

جب خاندان کو زیادہ معلومات ہوں تو یہ جاننا بھی آسان ہو جاتا ہے کہ آپ ایک دوسرے کے ساتھ اچھا وقت گزارنے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔

### بلدیہ/ضلع کے لیے فارم

ڈی پی ایس اور بلدیہ ایک دوسرے سے تعاون کے ذریعہ اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ بچوں اور نوجوانوں کا بطور لواحقین خیال رکھا جائے۔ وہ مریض جو ڈی پی ایس میں زیر علاج ہیں ان سے پوچھا جاتا ہے کہ کیا ان کے 18 سال سے کم عمر کے بچے ہیں جو مریض کے ساتھ رہتے ہیں۔ اگر جواب ہاں میں ہے تو معالج مریض سے مزید پوچھتا ہے کہ آپ جس ضلع یا میونسپلٹی میں رہتے ہیں وہاں ڈی پی ایس کے ذریعے فارم بھیجنے پر وہ رضامند ہیں۔

رضامندی کا مطلب ہے کہ والدین اور معالج اس بات پر متفق ہیں کہ کون سی معلومات بلدیہ یا ضلعی انتظامیہ کو دی جا سکتی ہیں، تاکہ بچوں کو بطور رشتہ دار مدد مل سکے۔ دیگر چیزوں کے علاوہ، بچوں کو بات چیت کی پیشکش کی جاتی ہے، اور بلدیہ میں موجود کسی ایک اہلکار یا نرس سے بچوں کا رابطہ کروایا جا سکتا ہے تاکہ بچے ان سے اپنے احساسات کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ بچے ذہنی صحت کے بارے میں بھی جو کچھ پوچھنا چاہتے ہیں پوچھ سکتے ہیں۔

ڈی پی ایس میں نفسیاتی تکلیف میں مبتلا لوگ معالج یا مددگار سے بات کرتے ہیں۔ ڈی پی ایس میں انفرادی گفتگو، یا اجتماعی گفتگو، کام کرنے کی سب سے عام طریقہ ہوتا ہے۔ بات چیت کے ذریعے مریض کو پریشان کن خیالات اور احساسات سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے، جیسے ذہنی آزمائشیں یا عارضہ بھی کہا جاتا ہے۔

معالج اور مریض اس کے بارے میں بات کرتے ہیں جو مریض کو مشکل لگتا ہے۔ یہ خیالات، احساسات یا حالات کام پر، خاندان میں یا دوستوں کے بارے میں بھی ہو سکتے ہیں۔

معالج سوالنامے یا ٹیسٹ بھی استعمال کر سکتا ہے۔ مریض اور معالج اس بات پر متفق ہو سکتے ہیں کہ دوران علاج کن موضوعات پر بات کی جائے گی اور بطور مریض آپ کے لیے کیا اہم ہے۔

### تشخیص

معالج گفتگو، فارم اور ٹیسٹ کی مدد سے مرض کی تشخیص کرتا ہے۔ جس کی بنیاد پر مریض کا علاج ہوتا ہے۔

### علاج

علاج کا مطلب ہے کہ معالج مریض کو گفتگو کے ذریعے مریض کو بہتر محسوس کروانے پر کام کرتا ہے۔ چند مریضوں کو گفتگو کے علاوہ دوائیں بھی دی جاتی ہیں۔

### گفتگو

ڈی پی ایس والدین اور بچوں دونوں کو ایک دفعہ بات چیت میں حصہ لینے کی پیشکش کرتا ہے۔ گفتگو میں جوڈی پی ایس میں زیر علاج مریض شامل ہو سکتے ہیں، یا یہ گفتگو مریض کی شمولیت کے بغیر بھی ہو سکتی ہے

خاندان سے بات چیت میں ہم یہ بتاتے ہیں کہ ڈی پی ایس کس قسم کی مدد کر سکتا ہے، اور خاندان بیماری کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتا ہے اور سوالات بھی کئے جا سکتے ہیں۔



## میونسپلٹی اور ضلع میں بچوں اور نوجوانوں کے لیے پیشکش

میونسپلٹیز اور اضلاع میں بچوں اور نوجوانوں کے لیے رشتہ داروں کے طور پر بہت سی مختلف پیشکش ہیں، جن میں ہیلتھ سٹیشن اور اسکول ہیلتھ سروس شامل ہیں۔

بچے اور نوجوان جسم اور صحت، دوست یا خاندان، مشکل خیالات، احساسات اور پریشانیوں جیسے موضوعات پر مشورہ اور رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر بچوں یا نوجوانوں کو مزید مدد کی ضرورت ہے، تو اسکول ہیلتھ سروس فیملی ڈاکٹر، ڈینٹسٹ، فزیو تھراپسٹ یا ماہر نفسیات وغیرہ سے رابطہ کروا سکتے ہیں۔

رابطہ کرنے والے شخص یا ہیلتھ نرس کے پاس ان مختلف فارغ اوقات میں کی جانے والی سہولیات کی بھی تفصیل ہوتی ہے جو میونسپلٹی یا ضلع کے بچوں اور نوجوانوں اور لواحقین کے لئے موزوں ہو سکتی ہیں۔ مزید برآں، ان کے پاس والدین کے لیے مختلف سہولیات کی بھی فہرست ہوتی ہے مثال کے طور پر والدین کی رہنمائی کے کورسز۔

### رازداری

جو لوگ ہیلتھ سٹیشن اور اسکول ہیلتھ سروس میں کام کرتے ہیں وہ صیغہ رازداری کے پابند ہوتے ہیں۔ صیغہ رازداری کا مطلب یہ ہے کہ صحت کے اہلکار عام اصول کے طور پر یہ نہیں بتا سکتے کہ بچے یا نوجوان ان کے ساتھ کیوں رابطے میں رہے ہیں، یا کس چیز کے بارے میں بات کی گئی ہے۔



### ہیلتھ سٹیشن

والدین کو ہیلتھ سٹیشن سے 0-6 سال کی عمر کے تمام بچوں کی پیروی کرنے کی سہولت مہیا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ والدین ضرورت پڑنے پر مقامی ہیلتھ سٹیشن سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔ آپ ہیلتھ سٹیشن میں والدین بچوں کی صحت اور نشوونما کے بارے میں مشورہ، مدد اور اپنے سوالات کے جوابات حاصل کر سکتے ہیں۔ ہیلتھ سٹیشن کی طرف سے تمام سہولتیں مفت ہیں۔

### اسکول ہیلتھ سروس

6-20 (24) بچہ سال کی عمر سے لیکر چوبیس سال کی عمر کے اسکول کے بچوں اور نوجوانوں کو اسکول کی طرف سے صحت کی خدمات کی سہولت ہے۔ نوجوانوں کے لیے ہیلتھ سٹیشن میں 12 - 20 (24) بارہ سال کی عمر سے لیکر چوبیس سال کی عمر والے گروپ کے لیے ہے۔

اسکول کی طرف سے صحت کی خدمات میں بچے اور نوجوان ہیلتھ نرس سے مدد حاصل کر سکتے ہیں اور بعض صورتوں میں، اسکول کے ڈاکٹر، فزیو تھراپسٹ اور ماہر نفسیات سے بھی مدد لی جا سکتی ہے۔ یہاں، بچوں اور نوجوانوں کے مسائل پر توجہ دی جاتی ہے، اور مختلف سرگرمیوں کے ذریعے وہ خاندان میں ذہنی صحت کی آزمائشوں کے ساتھ رہنے کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں۔ ان معاملات کے بارے میں بھی بات کر سکتے ہیں جن کا نفسیاتی مریض کے لواحقین یا کسی اور عام مریض کے طور پر انکا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

بچے اور نوجوان براہ راست ڈراپ ان ٹائم پر یوتھ ہیلتھ سٹیشن سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ گویا انہیں پبلک ہیلتھ نرس یا اسکول ہیلتھ سروس میں موجود دیگر افراد سے بات کرنے کے لیے وقت مختص کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہیلتھ نرس سوالات کا جواب بھی دے سکتی ہے اور اس بارے میں بات کر سکتی ہے جو بچے یا نوجوان پوچھنا چاہتے ہیں۔ کسی محفوظ پیشہ ور سے بات کرنے سے اکثر مدد مل سکتی ہے۔