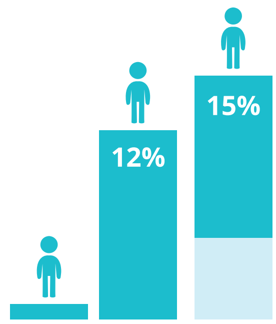
# آوازوں کا سننا کیا ہے؟

## 1 آوازوں کے سننے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو پراگندہ ذہنی یا ذہنی خلل کا مرض لاحق ہے۔

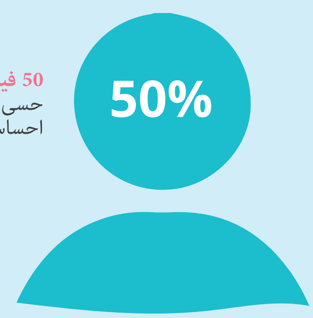
آوازوں کے سننے کو کئی اقسام کی تشخیصات بشمول پراگندہ ذہنی یا ذہنی خلل، بائی پولر ڈس آرڈر، حدودی شخصیتی مرض، تفارقی شناختی اضطراب، PTSD، انوریکسیا اور شدید تناؤ کے ساتھ جوڑا جاتا ہے۔ **لیکن آوازوں کا سننا اس بات کی علامت نہیں ہے کہ کسی شخص کو ذہنی صحت کا مسئلہ ہے۔ بعض** آوازوں کو سننے والے لوگ بغیر کسی نفسیاتی مدد کی ضرورت کے اپنے احساسات کے ساتھ اچھی طرح زندگی گزارتے ہیں۔




**5 تا 15 فیصد** بالغوں کو ان کی زندگی میں کسی نہ کسی موقع پر آوازیں سننے کے احساسات ہونگے

**تقریباً 12 فیصد** بچے آوازیں سنتے ہیں یا انہیں دیگر خلاف معمول والے احساسات پیش آتے ہیں

**1 فیصد تک** لوگوں کو آوازیں سننے کے احساسات واقع ہوں گے جو کہ کم از کم ایک ماہ میں ایک بار پیش آتے ہیں اور انہیں کسی نفسیاتی نگہداشت کی ضرورت نہیں ہوگی




**50 فیصد** سے زیادہ لوگ متعدد دنوں والی نیند یا حسی محرومی کے بعد خلاف معمول والے ادراکی احساسات کے حامل ہوتے ہیں

کیا آپ نے کبھی سنا ہے کہ کوئی شخص آپ کو نام سے پکار رہا ہے، لیکن دیکھنے پر معلوم ہوتا ہے کہ وہاں پر کوئی نہیں ہے؟ یا آپ کو نیند میں چلے جانے کے دوران سرگرشیوں کی آوازیں آتی ہوں؟

آوازوں کا سننا اس سے کئی زیادہ عام ہے جیسا کہ لوگ سمجھتے ہیں۔ یہ بشمول درج ذیل کے بہت ساری مختلف صورتوں میں واقع ہوتا ہے:

- بچپن میں خیالی دوست
- سوگ کے دوران
- روحانی یا مذہبی احساسات کے ایک حصے کے طور پر
- شدید جسمانی کیفیت، علاحدگی کی طویل مدتیں، اور حس یا نیند سے محرومی۔

## 2 آوازوں کا سننا ایک مثبت احساس ہو سکتا ہے

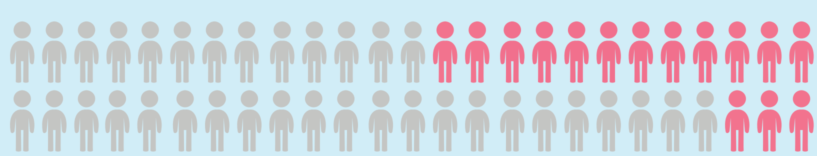
آوازوں کا سننا ایک ایسا احساس ہے، جو بہت سارے لوگوں کے لیے انتہائی پریشان کن ہے۔ لیکن یہ ایک عمومی غلط فہمی ہے کہ آوازیں ہمیشہ اونچی، جارحانہ ہوتی ہیں اور لوگوں کو خطرناک کام کرنے کا حکم دیتی ہیں۔ کچھ آوازیں مثبت، حوصلہ بخش اور معاونتی، یا بالکل غیر جانبدارانہ ہوتی ہیں اور جذباتی طور پر شدید نہیں ہوتی۔

”تین سال کی عمر سے، میں نے آوازیں سنی ہیں، اور میں نے اپنے سر میں بات چیت میں شرکت کی ہے۔
میرا خیال ہے کہ ہرشخص ایسا محسوس کرتا ہے۔یہ زیادہ تر اچھے داخلی دوست ہوتے ہیں، لیکن اس کے ساتھ ساتھ چند ڈراؤنی آوازیں بھی آئی تھیں۔“

” میری آواز...مجھے مثبت باتیں بتاتی ہیں - مجھے اس بات کی یقین دہانی کراتی ہیں کہ میں اپنے خوف پر قابو پانے کے قابل ہوں۔ وہ ہمیشہ مجھے بتاتا ہے کہ وہ ہر وقت میرے ساتھ میری بغل میں موجود ہے۔“

### کیا آپ جانتے ہیں؟

کسی فوت شدہ محبوب یا شریک حیات کی آواز سننا یا دیکھنا **سوگ کا ایک عمومی ردعمل ہے**، اور یہ غم میں ڈوبے ہوئے لوگوں کے لیے تسکین اور سہارے کا ذریعہ ہو سکتا ہے۔ 50 حالیہ طور پر سوگ میں موجود لوگوں کے ایک سویڈش مطالعے کے نتیجے میں یہ بات مشاہدے میں آئی کہ:



**30 فیصد** شرکا کو اپنے فوت شدہ شریک حیات کی موت کے ایک مہینے کے بعد ان کی آوازیں سنائی دے رہی تھی۔

6 فیصد لوگ اس کے بعد 12 ماہ بعد بھی آوازیں سن رہے تھے۔

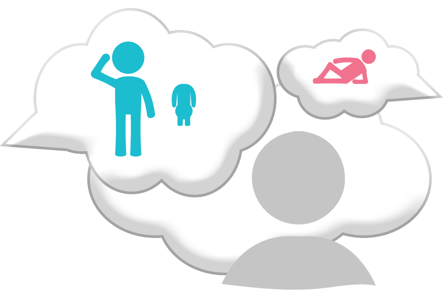
## 3 آوازوں کے سننے کا تعلق صرف آوازیں سننے نہیں ہیں۔

کچھ لوگوں کے لیے آوزوں کا سننا اسی کمرے میں موجود لوگوں کے ساتھ بات کرنے کے مساوی ہے۔
دیگر لوگوں کو خالص طور پر ’خیال جیسی‘ یا ’بے آواز‘ آوازوں کا احساس ہوتا ہے، جو کہ لوگوں کے اونچی آواز میں بات کرنے کی طرح نہیں ہے۔ چند لوگ جسم کے مخصوص حصے میں اپنی آوازوں کو دیکھتے، سونگھتے اور محسوس کرتے ہیں۔ آوازیں دیگر حسوں کے ساتھ ہو سکتی ہیں جیسا کہ گرمی کا احساس یا ہاتھوں اور پیروں میں سنسناہٹ کا احساس۔

جب میں آوازیں سنتا ہوں تو ایسا لگتا ہے کہ گویا میرا جسم اور دماغ آگ میں ہو؛ مجھے اپنے جسم کے کناروں پر مسلسل سنسناہٹ کے احساسات تھے اور مجھے جوف معدہ کے اعصاب میں جھٹکے جیسے احساسات محسوس ہوتے ہیں۔

”میں آوازیں کانوں سے نہیں سنتا۔ وہ اس سے زیادہ قریب اور ناگزیر ہوتی ہیں...“

اکثر آوازوں کی اپنی **شخصیتیں** بھی ہوا کرتی ہیں۔ چند لوگ اپنے شناسا یا معلوم لوگوں کی آوازیں سنتے ہیں؛ دیگر لوگوں کو بالکل اجنبی لوگوں جانوروں یا وجود کی آوازوں کا احساس ہوتا ہے۔



”مجھے الگ آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ ہر آواز کی اپنی خاص شخصیت ہوا کرتی ہے۔ وہ اکثر مجھے یہ بتانے کی کوشش کرتی ہیں کہ میں کیا کروں یا وہ کسی مخصوص چیز یا معاملے سے متعلق اپنے ذاتی خیالات یا احساسات مجھ میں داخل کرنے کی کوشش کرتی ہیں... میری آوازیں عمر اور پختگی کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں۔ ان میں سے کئی ایک نے مجھ سے اپنی شناخت کروائی ہے اور اپنے آپ کو نام دیا ہے۔ میں اکثر ان کے ساتھ باتیں کرتا ہوں۔ بعض اوقات یہ خوشگوار ہوتی ہیں، جبکہ بعض اوقات نہیں ہوتی۔“

## 4 آوازوں کا مطلب سمجھنے کے بہت سارے طریقے ہیں

لوگوں کے پاس آوازوں کو سمجھنے یا ان سے مطلب اخذ کرنے کے بہت سارے طریقے ہوتے ہیں۔ حالانکہ بعض لوگ اپنی آوازوں کو کسی بیماری کی ایک علامت کے طور پر دیکھتے ہیں، جبکہ دیگر انہیں خلاف معمول لیکن حتمی طور پر اپنی زندگی کے صدمہ خیز واقعات سے پیوستہ معنی خیز احساس کے طور پر تصور کرتے ہیں۔ جبکہ دیگر لوگوں کے لیے پھر بھی، آوازیں **روحانی یا مذہبی احساسات** کا ایک اہم حصّہ ہوتی ہیں، یا ان کا تعلق **تخلیقی طریقہ کار** سے ہوتا ہے، جیسا کہ تصنیف و تالیف یا موسیقی تیار کرنا۔

## 5 اگر آپ کی آوازیں پریشان کُن ہوں تو ان پر قابو پانے کے لیے معاونت دستیاب ہے

اگر آپ اپنی آوازوں کے ساتھ مزاحمت کر رہے ہیں اور ان پر قابو پانا آپ کو مشکل لگتا ہوتو آپ درج ذیل ویب سائٹ کو مفید پا سکتے ہیں:

**دی ہیئرنگ وائسز نیٹ ورک: hearing-voices.org**
ایک برطانوی تنظیم جو آوازیں سننے والے لوگوں اور انہیں سہارا دینے والے لوگوں کے لیے معلومات، معاونت اور سمجھ کی پیشکش کرتی ہے۔

**MIND: tinyurl.com/y26mdur**
یو کے میں ذہنی صحت کے خیراتی ادارے کی طرف سے آوازیں سننے کے بارے میں معلومات۔

**آپ اپنی ”Understanding Voices“ کے ”Coping Strategies“ سیکشن کو بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں:**
understandingvoices.com/living-with-voices/coping-with-voices.org


### ماخذات:

Grimby, A. (1993)۔ادھیڑ عمر کے لوگوں میں سوگ: غم پرردعمل، ما بعد سوگ ہذیان اور زندگی کا معیار۔ اکٹا سائیکیٹریکا اسکینڈناویکا، 87(1), 80-72۔

Maijer, K., Begemann, M. J. H., Palmen, S. J. M. C., Leucht, S., & Sommer, I. E. C. (2018)۔ عمر بھر رہنے والا صوتی ہذیان: ایک منظم جائزہ اور مابعد تجزیہ۔ سائیکولوجیکل میڈیسنس، 48(6), 888-879۔

Woods, A., Jones, N., Alderson-Day, B., Callard, F., & Fernyhough, C. (2015)۔ آوازیں سننے کے احساسات: انوکھے مظہر پر مبنی سروے کا تجزیہ۔ دی لینسیٹ سائیکیٹری، 2(4), 331-323

# آوازیں سننا: احساس کا طیف

UNDERSTANDING VOICES

اس بات کو زیادہ تر تسلیم کیا گیا ہے کہ آوازوں کا سننا' احساسات کے تسلسل' یا 'طیف' کے آخر میں پایا جاتا ہے، جس میں سادہ زبانی خیالات، خیالی دنیا میں مگن رہنا، اور خلل انداز خیالات شامل ہیں۔ ہم سب آوازوں کو سننے کی صلاحیت رکھتے ہیں، فرق صرف اتنا ہے کہ ہم میں سے بعض لوگ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ شدید آوازیں سننے یا انہیں زیادہ بار سننے کا امکان رکھتے ہیں۔

## کیا آپ جانتے ہیں؟

**1 فیصد تک** لوگوں کو مسلسل طور پر آوازیں سننے کا احساس ہوتا ہے اور انہیں نفسیاتی نگہداشت کی ضرورت نہیں ہوتی...

... **1 فیصد** علاحدہ لوگوں میں پراگندہ ذہنی کی موجودگی کی تشخیص کی گئی ہے۔
اس گروپ کے تقریباً 75 فیصد لوگوں کو آوازیں سنائی دے گی۔

## آوازیں سننے اور اپنی ذاتی آواز سننے میں کیا فرق ہے؟

ہماری اپنی اندرونی آواز کے واقعات کے برخلاف جو کہ واضح طور پر ہم سے وابستہ ہے، اکثر لوگوں کا کہنا ہے کہ کسی متکلم کی موجودگی کے بغیر آوازیں سننے سے ایسا محسوس نہیں ہوتا کہ یہ اندر سے آ رہی ہے۔
آواز کی اونچائی اور مقام، چاہے اس کے سر کے 'اندر' موجود ہونے یا 'باہر' سے آنے کا احساس ہو یا نہ ہو، غیر متعلق معلوم ہوتی ہے۔
بعض لوگوں کو ایسی آوازوں کا احساس ہوتا ہے کہ گویا وہ بیرونی ماحول سے آ رہی ہوں، لیکن اسی طرح بہت ساری آوازیں ہماری اپنی اندرونی آوازوں کے طور پر محسوس ہوتی ہیں۔

| بنا کسی تشخیص والے لوگوں میں آوازیں | پراگندہ ذہندی یا ذہنی خلل سے متاثرہ لوگوں میں آوازیں |
|---|---|
| سر کے باہر سے یا اندر والی ہو سکتی ہے | سر کے باہر سے یا اندر والی ہو سکتی ہے |
| یہ مقدار کے اعتبار سے مختلف ہو سکتی ہے | یہ مقدار کے اعتبار سے مختلف ہو سکتی ہے |
| اشیا پر تبصرہ کریں گے یا بات چیت میں حصّہ لیں گے | اشیا پر تبصرہ کریں گے یا بات چیت میں حصّہ لیں گے |
| اکثر ان پر قابو پانا آسان ہوتا ہے | اکثر ان پر قابو پانا مشکل ہوگا |
| پہلا احساس عمر 5 تا 15 (اوسط طور پر) | پہلا احساس عمر 25-16 ( اوسط طور پر) |
| زیادہ سے زیادہ ایک دن میں کئی بار واقع ہوسکتی ہیں | ایک دن میں کئی بار واقع ہونے کا امکان ہے |

کسی نفسیاتی نگہداشت کی ضرورت نہ رکھنے والے لوگوں کے ذریعے محسوس کی جانے والی آوازوں کے ذہنی خلل میں مبتلا لوگوں کے مقابلے میں مثبت اور مفید ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ان آوازوں کے معاونت اور رہنمائی فراہم کرنے کے امکانات پائے جاتے ہیں، اور اکثر ان کا ایک اہم روحانی پہلو ہوتا ہے۔

## اگر آوازوں کا سننا عمومی طور پر عام ہو تو یہ کس وجہ سے بعض لوگوں کے لیے تکلیف دہ ہوتی ہے، جبکہ  دیگر کے لیے نہیں؟

### 1 قابو اور مواد

ایک چیز جس کے ساتھ لوگوں کو اثر پریشانی کا سامنا رہتا ہے آوازوں کے بات کرنے پر اس پر قابو پانے میں ناکامی - یہ اکثر اچانک ہو سکتا ہے اور یہ ایک طویل مدّت تک جاری رہ سکتا ہے۔
جبکہ دیگر لوگوں کے لیے، یہ بات اہم نہیں ہوتی ہے کہ آوازیں کب بات کرتی ہے، کس قدر باتیں کرتی ہیں، ان کے لیے یہ بات اہم ہوتی ہے کہ آوازیں کیا کہتی ہیں۔ یعنی انہیں آوازوں کے مواد پریشان کن لگتے ہیں، غالباً اس وجہ سے کہ یہ توہین آمیز، ناگوار یا اس شخص کی ذاتی رائے، خیالات یا ارادوں سے بالکل مختلف رائے، خیالات یا ارادے ظاہر کرتی ہیں۔

### 2 صدمہ

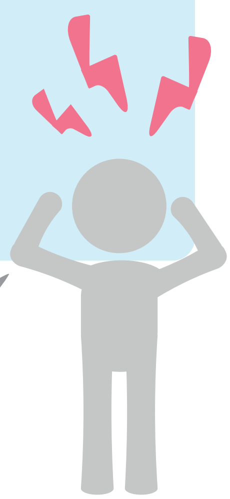
تحقیقات نے اس بات کا اشارہ دیا ہے کہ آوازوں کا سننا صدمے والے زندگی خصوصاً بچپن کے دوران پر پیش آنے والے واقعات کا ردعمل ہوتی ہیں۔ اس کی مثالوں میں ڈرانا، نظر انداز کرنا اور جسمانی، جنسی اور جذباتی بدسلوکیاں شامل ہیں۔ زندگی میں ہونے والی اہم تبدیلیاں جیسا کہ رشتے کے خاتمے، ملازمت کھونے، بے گھر ہونے، یا نئے اسکول یا کالج میں جانے کا تعلق بھی آوازوں کے سننے کے آغاز کے ساتھ جوڑا گیا ہے۔

بچپن والی مصیبتوں کی سرگزشت رکھنے والے افراد کو ذہنی خلل واقع ہونے کا اندازاً 3 گنا زیادہ امکان ہے۔



### 3 دیگر محرّکات

دیگر چیزیں جو پریشان کن آوازوں کے  پیدا کرنے کے زیادہ امکانات رکھتی ہیں ان میں شامل ہیں:
- نیند کی کمی
- شدید بھوک
- منشیات اور شراب
- خطرہ یا خطرات میں ہونے کا احساس
- کشیدگی اور دباؤ




**ماخذات:**

کریکوک ایٹ آل ( 2015)۔ کسی عمومی آبادی میں صوتی زبانی خلفشار کا غالب ہونا
تقابلی مطالعے کا ایک گروپ۔ سکینڈیوین جرنل آف سائیکالوجی، 56, 508 -515۔

پاورز ایٹ آل (2017)۔ آوازوں کی سماعت کی مختلف اقسام: روحیات اور ذہنی انتشار کا تسلسل۔ اسکیزوفرینیا بلٹین، جلد 43، شمارہ 1، 84–98۔

ڈالمین ایٹ آل (2011)۔ ایک ہی یا مختلف؟ صحت مند اور نفسیاتی خلل کے شکار  افراد میں  صوتی زبانی خلفشار کے مظہر پر مبنی موازنہ۔
جرنل آف کیلنیکل سائیکیٹری، 72(3):5-320۔

ڈالمین ایٹ آل (2016)۔ ”نگہداشت کی ضرورت“ رکھنے والے اور نہ رکھنے والے مستقل نفسیاتی انتشار والے احساسات کے حامل افراد میں طبی، معاشرتی-آبادیاتی اور نفسیاتی  خصوصیات۔
عالمی سائیکیٹری، 15(1):41-52۔

پاورز ایٹ آل (2017)۔ صوتی زبانی ہذیان اور  ذہنی خلل کے احساسات کے تسلسل کے نمونے:
صحت مند آوازوں کے سننے والے کے ایک منظم  جائزے کا لٹریچر۔
طبی نفسیات کا جائزہ، 51:
125-141۔

جانس ایٹ آل (2014)۔ نگہداشت کی ضرورت رکھنے والے اور نہ رکھنے والے اشخاص میں صوتی زبانی ہذیان۔ اسکیزوفرینیا بلٹین، جلد 40، شمارہ 4،  جولائی 2014، S255–S264۔


Durham University
hearing the voice
UV UNDERSTANDING VOICES
wellcome

پریشان کُن آوازوں اور احساسات پر قابو پانے کے بہت سارے مختلف طریقے ہیں۔ یہاں پر ہم نے آوازوں پر قابو پانے کی چھ حکمت عملیوں کو اکھٹا کیا ہے جو لوگوں کے لیے زیادہ کار آمد معلوم ہوتی ہیں۔

## 1 موسیقی، پوڈ کاسٹ یا آڈیو بُک کی سماعت

موسیقی، پوڈ کاسٹ یا آڈیو بُک سننا آوازوں سے اپنی توجہ ہٹانے کا ایک طریقہ ہو سکتا ہے۔یہ ایک مفید حکمت عملی ہے، کیونکہ اسے ہیڈ فونس کے ذریعے اس پر گھر کے اندر یا باہر اور آس پاس اپنایا جا سکتا ہے۔

"میں نے اپنے فون میں ایک پلے لسٹ تیار کی ہے۔ جب مجھے آوازوں کا مقابلہ کرنے کے لیے طاقت درکار ہوتی ہے، یا مجھے پریشانی کا احساس ہونے پر شہر میں چلتے ہوئے، مجھے موسیقی درکار ہوتی ہے۔ جب مجھے ان کا مقابلہ کرنا ہوتا ہے، میں موسیقی چلاتا ہوں۔ میں اس وقت غمگین موسیقی لگاتا ہوں جب مجھے یہ محسوس ہوتا ہے کہ کوئی میرے احساسات سے واقف ہے۔ غلط قسم کی موسیقی میری آوازوں کو ابتر بنا سکتی ہے، اس لیے میں نے اس کی تیاری کا طریقہ سیکھ لیا ہے۔"

جب میں گھر پر ہوتا ہوں، اور میں مجھ سے بات کرنے والی بہت سی آوازیں سننا شروع کرتا ہوں، تو میں اکثر آوازیں سننے کے بجائےآڈیو بک کے الفاظ سننے کے لیے آڈیو بک آن کرتا ہوں۔

"موسیقی میرے لیے ایک ناقابل یقین حد تک مددگار ثابت ہوئی ہے۔ ایک بہتر، زیادہ خوبصورت آواز میں ڈوب کر آواز کو بھگا نا"

## 2 گراؤنڈنگ کی تکنکیں اور چیزیں

**گراؤنڈنگ تکنیکیں** توجہ کو پریشان کن آوازوں سے چاہے یہ جسم کے اندر سےہوں یا باہر سے، دیگر حسی معلومات کی طرف موڑنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ ایسی چیزیں ہیں جو آپ کو موجودہ لمحے کے ساتھ رابطے میں رکھتی اور اس دنیا میں اترنے کا احساس دلاتی ہیں۔

**گراؤنڈنگ چیزیں** ایسی چیزیں ہیں، جنہیں لوگ پکڑتے ہیں یا چھوتے ہیں تاکہ وہ ان پر اپنی توجہ مبذول کرا سکیں۔ بعض لوگ خصوصی مطلب یا یادوں سے جڑی ہوئی چیزیں، یا ایسی چیزیں جو سکون بخش ہوں یا دلچسپ شکلوں والی ہوتی ہے منتخب کرتے ہیں۔

### مثالیں جنہیں آپ آزمانا پسند کر سکتے ہیں:

**1-2-3-4-5 تکنیک۔**

5 چیزیں جنہیں آپ دیکھ سکتے ہیں، 4 چیزیں جنہیں آپ سن سکتے ہیں، 3 چیزیں جنہیں آپ سونگھ سکتے ہیں، 2 چیزیں، جنہیں آپ محسوس کر سکتے ہیں اور 1 چیز جسے آپ چکھ سکتے ہیں۔

**دس دھیمی گہری سانسیں لیں۔** ہر ایک سانس لیتے ہوئے اور اسے واپس چھوڑتے ہوئے پر اس پر اپنی مکمل توجہ مرکوز کریں۔ہر بار سانس لیتے ہوئے سانس کی تعداد اپنے آپ سے کہیں۔

**ٹہلنے کے لیے جائیں۔** چلتےہوئے آپ کے پیروں کو کیا محسوس ہوتا ہےاس پراپنی مکمل توجہ مرکوز کریں۔

"میں جب باہر جاتا ہوں تو اپنے ساتھ اپنی جیب میں ایک چھوٹا سا پتھر لے جاتا ہوں۔ جب میری 'آوازیں' شروع ہوتی ہے تو مجھے اسے پکڑنا اور اپنی انگلیوں کےدرمیان حرکت دینا مفید معلوم ہوتا ہے۔ جب میں گھر پر موجود ہوتا ہوں تو میں عمومی طور پر خود کو سکون بخشنے کے طریقے آزماتا ہوں جیسا کہ کوئی گرم کھلونا پکڑنا اور کمبل استعمال کرنا۔"

## 3 ورزش

ورزش آپ کے لیے آوازوں سے اپنی توجہ ہٹانے، توانائی استعمال کرنے یا اپنے آپ کو جسم سے زیادہ مربوط تصور کرنے کا ایک مفید طریقہ ثابت ہو سکتا ہے۔ بعض لوگ لاتوں والی باکسنگ یا شیڈو باکسنگ کو طاقتور احساسات کے اظہار کا ایک مفید طریقے کے طور پر پسند کرتے ہیں۔ لیکن اس کے لیے زیادہ توانائی کی ضرورت نہیں ہوتی، بہت سے لوگوں کو دھیمی انداز میں جسم کو تاننا یا چلنا کسی دوسری چیز پر توجہ مرکوز کرنے کا ایک اچھا طریقہ معلوم ہوتا ہے۔

" جب آپ آواز سن رہے ہوتے ہیں، اس وقت مکّے بازی کی تھیلی کے متعدد استعمالات ہوتے ہیں۔ یہ نہ صرف غصّے کا اظہار کرتا ہے، بلکہ یہ مجھے اس بات کی بھی یاد دلاتا ہے کہ میں ایک بالغ شخص ہوں اور یہ کہ میں طاقتور ہوں۔

"ورزش کے معمول سے، حتیٰ کہ ہفتے میں صرف دو بار ہی سہی مجھے واقعی طور پر مدد ملی ہے۔ کسی ایسی چیز کو تلاش کریں، جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں، میرے لیے یہ چیز یوگا پر مشتمل جسم کو متوازن بنانے کی کلاس تھی۔"

## 4 آوازوں کو للکارنا

حکم دینے والی آوازوں کو ’نہیں‘ کہنا طاقت اور قابو کا ایک ذریعہ بن سکتا ہے۔ اگر آپ کے لیے ’نہیں‘ بہت ہی مشکل معلوم ہو تو جواب یا کاروائی کو مؤخر کرنے کے لیے ’ابھی نہیں‘ کہنا زیادہ قابل عمل ہو سکتا ہے۔ مشکل آوازوں سے نمٹتے وقت مفید ہو سکنے والے دیگر امور۔

- ”ریلٹی ٹیسٹنگ“ اس میں اس بات کی جانچ کرنا شامل ہے کہ آواز کیا کہہ رہی ہے، مثال کے طور پر کسی دوست یا با اعتماد ساتھی سے یہ پوچھ کر کہ وہ کیا سمجھتے ہیں۔
- اپائنٹمنٹس کی ترتیب یا آوازوں کے ساتھ معاہدہ کرنا۔ اس جیسی باتیں کہنا ”میں آپ کی باتوں کو صرف شام کے وقت ایک گھنٹے کے لیے سنوں گا/گی، یا ”میں آپ کو صبح کے وقت  کام سے پہلے اپنا وقت اور توجہ دے سکتا/ سکتی ہوں، لیکن جب میں میں کام پر ہوتا/ ہوتی ہوں آپ کو مجھے اپنی جگہ پر چھوڑنا ہوگا۔
- چھوٹا کرنا آوازوں پر توجہ دینے کے وقت میں ہر دن/ ہفتہ بتدریج طور پر کمی کریں۔

## 5 تخلیقی بننا

بہت سے لوگ اپنی بات کی شکل، احساس یا خیال اور ان کے نتیجے میں پیدا ہونے والے خیالات، احساسات، افکار اور سنسنیوں کا اظہار کرنے کے لیے تصنیف و تالیف، آرٹس، دستکاری، اور دیگر تخلیقی سرگرمیوں کی طرف راغب ہوتے ہیں۔

”جب میں ہاتھوں سے سلائی کر رہی ہوتی ہوں تو میری آوازیں خاموش ہو جاتی ہے... یہ تبدیلی لانے اور میرے (اور ان کے جذبات) کو ختم کرنے کا ایک اور طریقہ ہے۔“

”میرے تجربات کے بارے میں لکھنا اسے برتنے اور اس کے اظہار کا ایک طاقتور طریقہ ہے۔“

”بعض اوقات جب آوازیں بہت زیادہ ابتر ہوتی ہیں تو میں عمومی طور پر، ڈرائنگ یا پینٹنگ کی طرف راغب ہوتا ہوں۔ یا میں اپنی آوازوں کو اپنی ڈرائنگ میں پیش کرنے کی کوشش کرتا ہوں کہ یہ کیسے نظر آتی ہیں۔“

## 6 دوسروں کے ساتھ جڑنا

معاونتی گروپوں، انفرادی گفتگو، یا کسی آن لائن فورم کے ذریعے،  آوازیں سننے والے دیگر لوگوں کے ساتھ جڑنا یا اشتراک کرنا، صورت حال کو انتہائی طور پر درست کرنے اور معاونت کا ایک اہم ذریعہ فراہم کرسکتا ہے۔

اپنے علاقے میں ہیرنگ وائسز گروپ کے بارے میں مزید جاننے کے لیے اور آن لائن ساتھی سپورٹ گروپ کے لیے آپ ذیل کو آزما سکتے ہیں:

**یو کے ہیئرنگ وائسز نیٹ ورک:**
hearing-voices.org

**وائس کلکٹیو:**
voicecollective.co.uk

مشکل آوازوں پر قابو پانے کے مزید طریقے یہاں دستیاب ہیں:
understandingvoices.com/coping-with-voices

”میٹ اپ گروپس“ مفید ہو سکتے ہیں، اور علاحدگی میں کمی کرنے میں مدد کر سکتے ہیں... اس کے لیے زیادہ دماغی صحت کی جگہ درکار نہیں ہے۔

” میرا خیال ہے کہ ایسے لوگوں کے ساتھ رہنے کی کوشش کرنا جنہیں اس قسم کے احساسات درپیش ہوں، آپ کو اکیلا محسوس نہ کرنے میں مدد دے گا۔ میرا یہ بھی خیال ہے کہ یہ بات اہم ہے کہ لوگ یہ بات سمجھیں کہ ہر  شخص مختلف طور پر اپنی آوازوں پر قابو حاصل کرے گا، ایساکوئی واحد حل نہیں ہے کہ جو ”سب کے لیے موزوں ہے“اس لیے اگر آپ کو کوئی تدبیرکارگر نہ ہو تو اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ کوئی چیز آپ کی مدد نہیں کرے گی۔

# لوگ آوازیں کیوں سنتے ہیں؟

سائنسدانوں نے آوازوں کے سننے کے مختلف اسباب اوروضاحتیں بیان کی ہیں۔ یہ وضاحتیں کسی مخصوص ترتیب میں نہیں ہیں، یہ ایک دوسرے کو خارج نہیں کرتیں اور ان تمام میں موافق اور مخالف دونوں قسم کے دلائل پائے جاتے ہیں۔

## 1 آوازوں کو 'اندرونی گفتگو' سے جوڑا جاتا ہے

ہم میں سے اکثر لوگ اپنے سروں میں اپنے آپ سے گفتگو کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ صبح کو گھر سے باہر نکلتے وقت اپنے آپ سے کہہ سکتے ہیں 'دودھ خریدنا یاد رکھیں'۔ اسے اندرونی گفتگو کہا جاتا ہے اور بعض سائنس دان اسے آوازیں سننے کے ساتھ جوڑتے ہیں۔ یہ نظریہ کہتا ہے کہ کوئی شخص اس وقت آواز سنتا ہے جب وہ حقیقت میں اپنے آپ سے بات کر چکے ہوں، لیکن کسی وجہ سے ان خیالات کو ان کے اپنے کے خیالات کے طور پر تسلیم نہیں کرتے۔ نتیجہ یہ ہے کہ اندرونی گفتگو کا ایک ذرّہ جو کہ حقیقت میں آپ کے ذریعے تیار کردہ تھا، کسی دوسرے شخص یا آواز سے منسوب ہو جاتا ہے۔

### اگر آوازیں اندرونی گفتگو ہیں تو لوگ انہیں اپنی ذاتی گفتگو کے طور پر کیوں تسلیم نہیں کرتے؟

- **بعض اوقات کسی شخص کی اندرونی گفتگو کی آواز ان کی طرح نہیں لگتی۔** جب ایسا واقع ہوتا ہے تو یہ بات سمجھنا آسان تر ہے کہ اس کے کسی دوسری جگہ سے آنے کا احساس کیسے ہو سکتا ہے۔
- **دباؤ یا تناؤ**۔نیند سے محرومی، منشیات یا شراب، یا زندگی کے بڑے دباؤ سوچ کی غلطیوں کے امکان کو آسان بنا سکتے ہیں۔
- **اندرونی گفتگو خلل انداز ہو سکتی ہے۔** جب خیالات صرف 'ہمارے سروں میں ابھرتے ہیں'، تو ان کو کسی دوسرے شخص کے ساتھ منسوب کیے جانے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔
- **ناقابل قبول خیالات**۔بعض اوقات لوگ اپنے خیالات کے مواد کو اس قدر ناقابل قبول پاتے ہیں کہ اس بارے میں انہیں یقین ہوتا ہے کہ وہ 'میں نہیں' ہوں۔

### اندرونی گفتگو کے نظریے کی حمایت میں:

- دماغ کے اسکیننگ کے مطالعات سے اس بات کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ آواز سننا بشمول اپنے سروں میں اپنے آپ سے بات کرنا، دماغ کے اسی حصّے کو فعال کرتا ہے، جسے ہم بات کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔
- جب کوئی شخص آوازیں سن رہا ہوتا ہے، منہ کے اطراف والے عضلات حرکت کرتے ہوئے پائے گیے ہیں۔ ایسا اس وقت بھی واقع ہوتا ہے، جب کوئی شخص اندرونی گفتگو کر رہا ہوتا ہے۔

## 2 آوازیں صدمے پر ردعمل ہوتی ہیں

'بچپن کی بد قسمتی اور مستقبل کے نفسیاتی عارضے کے درمیان تعلق کا ثبوت شماریاتی طور پر تقریباً اس قدر مضبوط ہے جیسا کہ سگریٹ نوشی اور پھیپڑے کے کینسر کے درمیان پایا جانے والا تعلق ہے۔'

**رچرڈ بینٹال، یونیورسٹی آف شیفیلڈ کی طبی نفسیات کے پروفیسر**

بچپن کے صدمے والے افراد بشمول غفلت، ڈرائے جانے، جنسی اور جذباتی بد سلوکی کے شکار لوگوں کے ذہنی خلل کا سامنا کرنے کا

زیاد امکان پایا جاتا ہے۔

بعض اقسام کی آوازوں کو ان کے صدمے سے بھرے زندگی کے احساسات، خصوصاً بچپن میں واقع ہونے والے واقعات والی یادوں کے پائے جانے والے گہرے تعلق کے پس منظر میں بہتر طور پر سمجھا جا سکتا ہے۔ چند لوگ آوازوں اور دیگر خلاف معمول والے احساسات یا ان یادوں کی اطلاع دیتے ہیں، جو راست طور پر ری پلے ہوتی ہیں یا صدمہ انگیز واقعے کی گونج پیدا کرتے ہیں۔ دیگر لوگوں کے لیے، یہ لنک زیادہ پیچیدہ ہے۔ مثال کے طور پر، بچپن میں بدسلوکی کا شکار ہونے والا شخص جو شرم اور دیگر منفی احساسات کی کشمکش میں مبتلا ہو، اپنے ساتھ بدسلوکی کرنے والے شخص کی آوازیں سن سکتا ہے ، جو اس سے کہا کہ وہ بے کار ہے اور اسے خطرناک اور نا قابل قبول کاموں کو انجام دینے کا حکم دے رہا ہو۔

"میں نے سوچا کہ میں خراب ہوں کیونکہ آوازیں مجھے ہر طرح کے ناموں سے پکارتی ہیں۔ بعد میں مجھے اس بات ک پتہ چلا کہ یہ آوازیں جسمانی بد سلوکیاں تھیں، کیونکہ یہ اس قسم کی خصوصیات کی حامل تھیں، جو میرے ساتھ بدسلوکیاں کیا کرتی تھیں۔

## 3 سماجی اور ماحولیاتی عوامل ایک کردار ادا کرتے ہیں

یو کے میں رہنے والے اقلیتی گروپوں کے لوگوں کے سفید فام برطانوی لوگوں کے مقابلے میں شدید نفسیاتی خلل یا پراگندہ ذہنی کے ستھ تشخیص کیے جانے کا امکان ہے۔

سماجی شمولیت، امتیازی سلوک، روزمرہ کی اور ادارہ جاتی نسل پرستی یہ تمام چیزیں اس مسئلہ میں اپنا کردار ادا کرتی ہیں۔

| پاکستانی | سیاہ فام آفریقی | سیاہ فام کیریبئن |
|---|---|---|
| 2.3 گنا زیادہ امکان | 4.1 گنا زیادہ امکان | 4.6 گنا زیادہ امکان |

آوازوں کے سننے کو روز مرّہ کے بہت سارے دباؤ اور تناؤ سے بھی جوڑا جاتا ہے۔ ان میں پیسوں کی پریشانیاں، اسکول اور کام تک رسائی اور کمیونٹی کے مسائل شامل ہیں۔

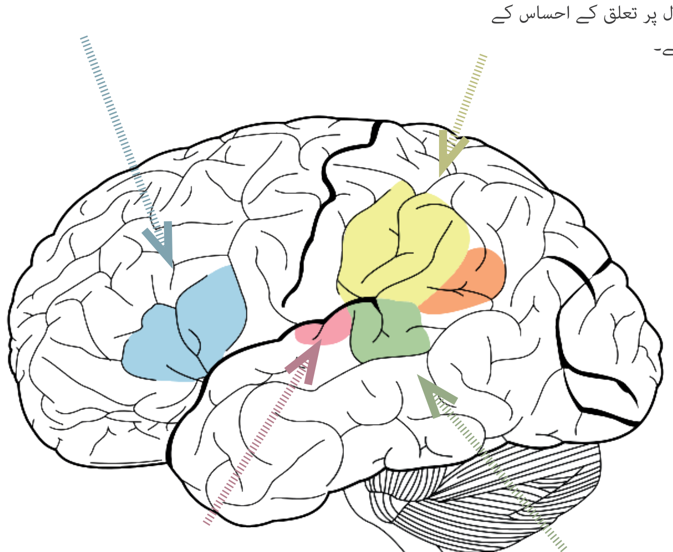
لندن میں حالیہ ریسرچ سے اس بات کا پتہ چلا ہے کہ **غربت اور محرومی** کسی شخص کے شدید ذہنی خلل کو ترقی دینے کا سبب بن سکتا ہے، جیسا کہ دیہی علاقے میں رہنے کے مقابلے میں ایک شہر میں رہنا بن سکتا ہے۔ عدم مساوات بھی ایک معاون عامل ہے۔

## 4 دماغ میں جو کچھ واقع ہوتا ہے یہ بھی متعلق ہے

دماغ کے اسکین کے مطالعات ( فنکشنل میگنیٹک ریزونینس امیجنگ یا (MRI) کے استعمال سے یہ بات ظاہر ہوئی ہے کہ جب کوئی شخص آوازیں سنتا ہے تو دماغ کے چند مخصوص حصے دوسرے حصوں سے زیادہ فعال ہوتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

**بروکا کا حصہ**
تقریر کی پیداوار اور سر کے اندر اپنے آپ سے بات کرنے (یعنی اندرونی گفتگو) میں شامل ہے

**صدعی جنکشن (TPJ)**
حسوں اور جسمانی علامات کو مربوط کرنے اور خود پیدا کردہ افعال پر تعلق کے احساس کے لیے استعمال ہوتا ہے۔



**بنیادی صوتی جھلّی**
بعض اوقات اس وقت فعال ہوتی ہیں جب لوگ آوازیں سنتے ہیں، لیکن ہمیشہ نہیں۔

**ورنیک کا حصہ**
گفتگو کو سمجھنے میں اہم ہے

### کیا آپ جانتے ہیں؟

بعض سائنس دان اب دماغ کو ایک **'پیشن گوئی کی مشین** کے طور پر تصور کرتے ہیں، جس کا کام باہر سے آنے والی معلومات کو گزارنا نہیں ہے، بلکہ اس کے بجائےاس بات کی پیشنگوئی کرنا ہے کہ دنیا میں کیا ہو رہا ہے اور ان پیشن گوئیوں کو نئی معلومات کے مطابقت ترتیب دیتے ہیں۔

اس نظریے کا موقف ہے کہ عموماً دماغ کو بہت سی معلومات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس لیے ہم شارٹ کٹ اپناتے ہیں یا 'خلا کو پر کرتے ہیں'۔ ہم کس طرح خلا کو پُر کرتے ہیں یہ سابقہ تجربات یا اس بات کی بنیاد پر ہو سکتا ہے کہ ہم نے دنیا کے بارے میں کس بات کی توقع کرنا سیکھا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ اپنے اطراف کسی مخصوص خطرات کے عادی ہو جائیں - مثلاً بدخواہانہ تبصرے، سرگرشیاں، یا کھلی بدسلوکی- آپ **کا دماغ ان توقعات کے ساتھ 'اس خلا کو پر کرنا'** شروع کر سکتا ہے۔ بعض معاملات میں، اس کے نتیجے میں نا خوشگوار آوازیں سنائی دیتی ہیں؛ جبکہ دوسرے لوگوں کو سیاہ پرچھائیاں نظر آتی ہیں، یا اس بات کا احساس کہ گویا آپ کو کوئی چھو رہا ہے یا ڈھکیل رہا ہے۔


بین ایلڈرسن ڈے اینڈ چارلس فیرنی ہاوس (2015) اندرونی گفتگو: ترقی، ادراکی کارکردگیاں، مظہریات اور اعصابی حیاتیات۔ نفسیاتی بلٹین، 141(5)، 965-931۔ doi: 0.1037/bul0000021.

ایلڈرسن-ڈے ایٹ آل (2016)۔ دماغ کا اپنے آپ سے بات چیت کرنا: مکالماتی اندرونی گفتگو کے عصبی ذیلی ذرائع۔ معاشرتی ادراکی اور مؤثر اعصابی سائنس، جلد 11، شمارہ 1۔ doi: 10.1093/nsv094/scan.

arese et al (2012). بچپن کی مشکلات ذہنی خلل کا خطرہ بڑھاتی ہیں: مریض پر قابو، متوقع اور مقطعی ہم آہنگی والے مطالعات کا مابعد تجزیہ۔ اسکیزوفیرینیا بلیٹن، جلد 38، شمارہ 4, 4, 661-71. doi: 10.1093/schbul/sbs050.

کرک برائڈ ایٹ آل (2017)۔ دیہی ماحولوں میں نسلی اقلیت کی حالت، ترک وطن پر عمر اور ذہنی خلل کے خطرات: SEPEA مطالے سے ثبوت: اسکیزوفیرینیا بلیٹن، جلد 43، شمارہ 6۔ doi: 10.1093/schbul/sbx010.



Durham University
hearing the voice
UNDERSTANDING VOICES
wellcome