

آپ نے حمل ساقط کرایا ہے؟

چند خواتین ہی خوشی خوشی حمل ساقط کرانے کا فیصلہ کرتی ہیں؟

لیکن جب حمل ایسا ہو جس کی منصوبہ بندی نہ کی گئی ہو، تو وہ محسوس کر سکتی ہیں کہ اس کا ایک متبادل بھی ہے۔ حالات کا دباؤ ایک پہاڑ جیسا بوجھ محسوس ہوگا اور ایسی نازک صورت میں اکثر کوئی سہارے کی بھی کمی رہتی ہے۔ اسقاط کے بعد عورت کے فوری احساسات عموماً ایک گونہ سکون کے ہوتے ہیں۔ ایسا معلوم دیتا ہے کہ جیسے مسئلہ حل ہو گیا ہے اور زندگی واپس اپنے معمول پر آگئی ہے۔ لیکن کچھ خواتین کے لیے ابتدائی سکون بعد میں ایسی جذباتی دشواریوں کا پیش خیمہ بن جاتا ہے جس کی انہیں کبھی توقع نہیں ہوتی۔

یہ دشواریاں اسقاط کے برسوں بعد نمودار ہو سکتی ہیں اور ان میں یہ کیفیات شامل ہو سکتی ہیں:

- جذباتی بے حسی
- ڈپریشن
- شیر خوار یا چھوٹے بچوں کے قریب رہنے سے معذوری
- اسقاط حمل یا نازا ائیدہ بچے سے متعلق بار بار آنے والے خواب
- احساسِ ندامت اور گناہ
- نقصان اور بے مایہ ہونے کا احساس
- تعلقات کی دشواریاں
- پارٹنر، کنبے، دوستوں حتیٰ کہ بچوں پر غصہ
- کھانے پینے کے نظام کی خرابی، الکحل یا ڈرگز کا ناجائز استعمال
- لاچارگی اور تنہائی کا احساس
- اپنی ذات کی بے قدری

بیشتر خواتین کے پاس زندگی کو رواں رکھنے کے لیے ان سواہن روح احساسات کو دفن کر دینے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں ہوتا ہے۔ اسقاط بعض اوقات ایک راز ہوتا ہے۔ عورت کو خود اس بات کا خدشہ ہو سکتا ہے کہ اُس کے بارے میں غلط سمجھا جائے گا۔ اگر کنبے والوں اور دوست احباب کو پتہ چل جاتا ہے، تو اکثر انہیں یہ یقین نہیں ہوتا ہے کہ وہ اُس کے جذبات کو ٹھیس پہنچائے بغیر اپنی بات کیسے کہیں۔

یادوں کے قبرستان میں دفن کیے ہوئے اس درد کو کبھی کبھی پوسٹ ابارشن اسٹریس (مابعد اسقاط ذہنی دباؤ) کہتے ہیں۔

اسقاط کے نتیجے میں آپ اگر کسی ذہنی دباؤ کا شکار ہیں، تو مدد دستیاب ہے۔

مابعد اسقاط ذہنی اذیت کا علاج ممکن ہے۔۔۔ اس کا عمل فوراً اُس وقت شروع ہو جاتا ہے جب آپ یہ کہہ دیں کہ آپ کو سپورٹ چاہیے۔ بہت سی خواتین کی اس سلسلے میں پہلے مدد کی جا چکی ہے کہ وہ اسقاط کرانے کے اپنے فیصلے سے پیدا ہونے والے نتائج سے سمجھوتہ کر سکیں۔ یہ کام یا تو تنہا یا ایک گروپ کی شکل میں کونسلنگ کے ذریعہ انجام دیا جاتا ہے اور جس میں ایک حساس بازیابی صحت کا پروگرام استعمال کیا جاتا ہے جسے 'دی جرنی' (مسافت) کہتے ہیں۔

'میں اس قابل ہوگئی ہوں کہ اپنے نقصان سے سمجھوتہ کر سکوں۔ ماضی نے مجھے زخم دیا تھا وہ اب مندمل ہو چکا ہے اور اب میں محسوس کرتی ہوں کہ میں ایک بار پھر سر اٹھا کر چل سکتی ہوں۔'

آپ اگر اپنے اسقاط حمل کے تجربہ کے بارے میں کسی سے بات کرنا چاہیں تو
کیئر کا نیشنل ہیلپ لائن کو فون کریں

0800 028 2228

پر لاگ آن کریں www.careconfidential.com

آپ کے اپنے لوکل سینٹر کے بارے میں معلومات ان میں سے کسی بھی ذریعہ سے مل سکتی ہیں:

CARE Centres Network is a department of CARE

CARE is a registered Charity No 1066963

© CARE Centres Network, all rights reserved product code L033