

لیفٹیننٹ کرنل

ڈاکٹر انعام الحق مسعود (ر)

تمغہ امتیاز ملٹری

ایم۔ بی۔ بی۔ ایس (پنجاب)، ڈی۔ پی۔ ایم (اے۔ ایف۔ پی۔ جی۔ ایم۔ آئی)

ایم۔ سی۔ پی۔ ایس (سائیک)

سرٹیفکیٹ ان چائلڈ۔ ایڈولسنٹ اینڈ ٹراماسائیٹری

ماہر امراض دماغی، نفسیاتی و ترک منشیات



اسکول کا خوف

اسکول کا خوف

اسکول سے خوف کی کیا علامات ہیں۔

اسکول کا خوف بچوں کے تشویشی امراض (Anxiety Disorders)

Disorders) میں سے ایک مرض ہے۔ یہ بچوں میں علیحدگی کا خوف ہے جو والدین یا کسی قریبی شخص، جگہ یا گھر سے علیحدہ ہو جانے کے غیر حقیقی خوف سے بھی جانا جاتا ہے۔ بہت سے بچے اسکول جانے کو تجسس اور تفریح کے طور پر لیتے ہیں اگرچہ کچھ حالات میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچے اسکول نہیں جانا چاہتے۔ یہ عموماً اس وقت ہوتا ہے جب بچوں کو تعلیمی سرگرمیوں میں، امتحانات یا پھر دوستوں سے تعلقات میں دقت پیش آرہی ہو۔ یہ تمام تر بچوں میں فطری/حسب معمول (نارمل) نشوونما کا حصہ ہے۔ وہ بچے جن میں اسکول کا خوف پایا جاتا ہے بہر کیف معمول سے زائد خوف زدہ رہتے ہیں۔ اسکول سے بھاگنے کے لئے یا فرار حاصل کرنے کے لیے تمام حربے اپناتے ہیں۔ والدین کو باخبر/ہوشیار ہونا چاہیے جب ان کے بچے لگاتار مسلسل کہتے ہیں کہ وہ بیمار ہیں اور اسکول نہیں جاسکتے۔ وہ عموماً ایسا تشویشی احساسات سے اجتناب کے لئے کہتے ہیں۔ بچوں میں اسکول سے خوف مندرجہ ذیل علامات کی شکل میں ظاہر ہو سکتا ہے

جیسے کہ:

- اپنا اور اپنے والدین کے تحفظ سے متعلق خوف اور مسلسل خیالات
- اسکول جانے سے انکار
- مسلسل پیٹ میں درد کی شکایت اور دیگر جسمانی علامات
- گھر سے دور رہ کر نیند/سونے کے متعلق انتہائی تشویش
- ضرورت سے زیادہ قربت کی خواہش (والدین یا جاننے والے سے)

- بے بنیاد خوف یا والدین سے علیحدہ ہونے پر اشتعال
- نیند میں دشواری یا ڈراؤنے خواب آنا
- کمرے میں اکیلا خود کو غیر محفوظ تصور کرنا
- بے جا قربت کی خواہش
- بے جا پریشانی کا اظہار اور والدین یا خود کو نقصان پہنچنے کا خوف
- گھر میں ماں باپ کے ساتھ چپکے رہنا۔
- سونے میں دقت پیش آنا۔
- ڈراؤنے خواب آنا
- جانوروں/دیو/نقاب پوش یا چور کا غیر حقیقی یا مبالغے کی حد تک خوف ہونا۔
- اندھیرے میں تنہا رہنے کا خوف۔
- جب اسکول جانے کے لئے زور دیا جائے تو غیظ و غضب برپا کر دینا یا بے حد شور مچانا۔

بچے کی زندگی کا یہ عرصہ نہ صرف بچے کو پریشان اور خوف زدہ کر دیتا ہے بلکہ بچے

کے والدین کے لئے بھی مایوسی اور پریشانی کا باعث بنتا ہے۔

اسکول سے خوف کی کیا وجوہات ہیں۔

بچوں میں اسکول سے خوف بھی، نوجوانوں کے تشویشی امراض کی طرح پروان چڑھتا ہے۔ چھٹیوں کا اور بیماری کا ایک لمبا عرصہ گھر گزارنے کے بعد بچے کے لئے گھر چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔ جگہ کی تبدیلی، طلاق یا کسی عزیز کی موت ایسے عوامل ہیں جو بچوں میں بے حد تناؤ، پریشانی اور تشویشی کردار کا باعث بنتے ہیں اور اسکول کے خوف کو بڑھا دیتے ہیں۔

علاوہ ازیں بچے کے اہل خانہ نادانستہ طور پر اسکول کے خوف کو تقویت دیتے ہیں جب خاندان کسی عزیز کی موت یا مکان / رہائش کی تبدیلی جیسے ذہنی دباؤ پیدا کرنے والے عوامل سے گزر رہا ہوتا ہے تو بچے عام طور پر لواحقین سے (جو کہ بذات خود اُدا سی، تناؤ اور تشویش کی کیفیت سے گزر رہے ہوتے ہیں) علیحدگی یا نظر انداز کئے جانے پر علیحدگی کے خوف کا اظہار کرتا ہے۔ والدین سے علیحدگی کا خوف بچے میں بتدریج بڑھتا چلا جاتا ہے اگر والدین / لواحقین اپنے آپ سے بچے کی علیحدگی پر بچے کی صحیح طور پر حوصلہ افزائی نہ کریں۔

بعض اوقات والدین غیر ارادی طور پر بچے پر بلا ضرورت توجہ دینے لگتے ہیں۔ بچے کی والدین سے علیحدگی کی تشویش (جدا ہونے کے خوف) کو جب تقویت ملتی ہے تو وہ آگے پیش آنے والی زندگی میں علیحدہ رہنے کے ہنر کو سیکھنے یا جانچنے میں ناکام ہو جاتا ہے۔ کم عمری میں اس طرح کا احساس نہ صرف بچے میں ڈر بلکہ بچے کی پریشانی میں اضافے کا بھی باعث بنتا ہے۔ عمر کے اس حصے میں بچے کی سوچ سطحی ہوتی ہے اور اس بات کا شعور کہ زندگی صرف کھیل کود اور مزے کرنے کا نام ہی نہیں بلکہ جینا ایک ذمہ داری اور دشوار مرحلہ بھی ہے ایک صدمے کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔ والدین یا سرپرست کا بچوں کو اس تبدیلی کے موڑ پر (کہ جس سے وہ گزر رہے ہوتے ہیں) صحیح طور پر رہنمائی نہ کر سکرنا بھی بچوں میں پریشان کن خوف کی کیفیت کا باعث بن سکتا ہے۔

اسکول کا خوف کتنا عام ہے۔

تحقیقات سے واضح ہوا ہے کہ اسکول کا خوف 7-11 سال کی عمر کے بچوں میں 4.1 سے 4.7% شرح فیصد جبکہ نوجوانوں میں جن کی عمر 14-16 سال ہے 1.3% شرح فیصد پایا جاتا ہے جبکہ 5% بچے اسکول جانے سے صاف انکار کرتے ہیں۔ بعد میں کی گئی بین الاقوامی تحقیقات میں یہ شرح 2.4% معلوم ہوئی۔ اسکول کے خوف کی اوسط عمر 7.5 سال سے 10.5 سال تک کی عمر کے بچوں کی ہے۔

کیا بچپن میں اسکول جانے کا خوف بلوغت تک برقرار رہے گا؟

اسکول کے بے جا خوف کے نتائج دیر پا ہو سکتے ہیں۔ لمبے عرصے تک بچوں میں اسکول کے بے جا خوف برقرار رہنے کی صورت میں نوجوانی میں تشویش کی کیفیت اور شدید خوف کے دورے (Panic Attacks) ظاہر ہو سکتے ہیں۔ تحقیقات سے یہ پتا چلا ہے کہ جن بچوں میں اسکول کا بے جا خوف موجود تھا ان میں کامیاب علاج ہو جانے کے باوجود معاشرتی میل جول اور تعلیمی سرگرمیوں میں اسکول سے لمبے عرصے غیر حاضری کی وجہ سے کمی دیکھی گئی۔

کیا اسکول کا بے جا خوف قابل علاج ہے۔

یہ بات واضح طور پر انتہائی اہمیت کی حامل ہے کہ اسکول کے خوف کی جتنی جلدی ہو تشخیص اور علاج کر لیا جائے تاکہ دنیا بچے کے لئے محدود ہو کر نہ رہ جائے۔ لمبے عرصے تک موجود اسکول کے بے جا خوف کا علاج مشکل ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس ضمن میں جچوں کی ذہنی صحت کے ماہر ”گرہہ کشتن روز اول“ کی پالیسی کا استعمال کرتے ہیں۔ اسکول کے بے جا خوف کا علاج جلد سے جلد کیجیے۔

جو چیز آپ والدین کی حیثیت سے کر سکتے ہیں اُس میں سب سے پہلے اسکول حکام سے اس مسئلے کے بارے میں گفتگو/مدد/معلومات حاصل کرنا شامل ہے۔ اساتذہ کو معلوم ہونا چاہیے کہ بچے کو کیا مسئلہ درپیش ہے۔ بچے کی اسکول میں حاضری کو یقینی بنائیے۔ بعض اوقات کچھ اسکولوں میں ایسے کمرے ہوتے ہیں جو کہ گھر کی طرح دکھائی دیتے ہیں جن میں بچے وقت گزارنا پسند کرتے ہیں اور یہ کمرے اسکول اور گھر کے درمیانی خلا کو پُر کر سکتے ہیں۔

اساتذہ کو واضح طور پر بتائیں کہ بچہ ڈھونگ نہیں رہا رہا ہے بلکہ اسکی تشویش حقیقی ہے اور وہ اسکا شکار ہے۔ گھر میں بچے کے ساتھ روزمرہ زندگی کی طرح پیش آئیں اور اسکی حوصلہ افزائی کریں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بچہ باہر جانا چھوڑ دے خاص طور پر آپکے بغیر اور ہر روز باہر جانے سے کترائے۔ آپکو چاہیے خصوصاً ان موقعوں پر کہ جہاں وہ تنہا وقت بتانا پسند کرتا تھا آپ اسکا ساتھ دیں۔

آپکو چاہیے کہ اسکے ساتھ نرم رویہ برتیں تاکہ دنیا اسکے لئے محدود ہو کر نہ رہ جائے۔ اس سلسلے میں اس کے ساتھ باہر جانے میں کوئی حرج نہیں۔

☆ اپنے بچوں کو یقین دہانی کروائیں کہ جب وہ اپنے خوف پر قابو پالے گا تو وہ بالکل ٹھیک ہو جائیں گے۔

☆ بچے پر واضح کریں کہ اسکا خوف اسکی سوچوں کی وجہ سے ہے اور اُسکا رد عمل کچھ ضرورت سے زیادہ ہی ہے۔

☆ اُسے بتائیں کہ وہ اتنا بہادر ہو گیا ہے کہ اسکول جائے۔ اگر اُس کے دوست اسکول جانے کو آسان سمجھتے ہیں تو وہ کیونکر اپنی ذاتی کمزوری پر حاوی نہیں ہو سکتا۔ اُسے ہر روز اسکول جانے کے لیے اس کمزوری پر قابو پانا ہوگا۔

☆ اسے کہیں کہ ہمیں تمہاری بہادری پر فخر ہے۔

☆ اسے بتائیں کہ آپ اس سے پیار کرتے ہیں۔

☆ روزمرہ زندگی کو جاری رکھیے۔ تمام ایام (بشمول چھٹی کے) مقررہ اوقات پر سونے اور جاگنے کی تلقین کریں تاکہ اسے منظم زندگی بسر کرنے کی عادت ہو۔

☆ ہر روز ایسی چیزوں کے بارے میں بچے میں تحریک پیدا کریں جن کی اسے لگن ہو۔

☆ اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں ان چیزوں میں جنہیں کر کے وہ اسکول میں لطف

اندوز ہوتا ہے۔