

SINDH MENTAL HEALTH AUTHORITY



<https://www.smha.sindh.gov.pk>



ISSUE No. 6

JANUARY 2023 - MARCH 2023

Mental Health for All



Syed Murad Ali Shah, Honorable Chief Minister of Sindh is addressing a gathering during groundbreaking ceremony of Neuropsychiatric hospital to be established by the Children of Adam at Gadap, Karachi, Sindh.



Courtesy: Syed Wasif Ali



Courtesy: Syed Wasif Ali



Sindh Mental Health
Authority

Sindh Mental Health Authority

Mental Health for All



Issue No. 6

January 2023 - March 2023

EDITORIAL BOARD

Senator

Dr. Karim Ahmed Khuwaja

(Chairman, Sindh Mental
Health Authority)

Members:

- Dr. Syed Ali Wasif
- Dr. Ajmal Mughal
- Dr. Ali Gul Metlo
- Dr. Zafar Mehdi
- Aijaz Ali Khuwaja
- Ms. Uroosa Khati
- Mr. Ishaq Soomro
- Engr. Zahid Hussain Lashari
- Dr. Muzamil Hyder
- Mr. Majid Khan Solangi

Sketches:

Dr. Syed Ali Wasif

Title:

Zafar Aftab Abro

Printed By:

Peacock Printer, Karachi

0300-2152634

All right reserved

CONTENT

English

Editorial	Dr. Karim Ahmed Khuwaja	02
News & Views		24
Special Report		25
Breaking the Silence: Overcoming the Taboo Surrounding Mental Health	Ms. Saba Akram Qazi	19
Mental Health Illness is a Curable disease	Dr. Rahib Ali Jalalani Ghulam Rasool Rahimoon	21
There's No Shame in Video Games!	Aisha Sanobar Chachar	24
Special Report		27
Anxiety and Depression	Professor Dr Shagufta	33
Twinning Project	Dr Khuram H Khan Dr Helen Walker	34
Excerpts from Press		37
Social Message		43
SMHA Contacts		44

اردو

01	ڈاکٹر کریم احمد خواجہ	ایڈیٹوریل
03	ڈاکٹر صابر حسین خان	ذہنی صحت اور ہم
08		مزدوروں کے معاشی مسائل حل کر کے ذہنی دہانوسے نکالا جائے
		سنڈی
09	پاکٹر کریمر احمد خواجہ	ایڈیٹوریل
11	اعجاز علی خواجہ	سنڈ کی غربت مان کیئن آزاد کچی!؟

Address: Room # 411, 4th floor, Doctor Plaza, Opposite Emeraled
Mall, 2 Talwar Clifton Karachi Sindh.

Phone: 021-35308771-4

Email: info.smha@sindh.gov.pk

Website: www.smha.sindh.gov.pk

EFFECTS OF CLIMATE CHANGE ON MENTAL HEALTH

Senator Dr. Karim Ahmed Khuwaja
Chairman Sindh Mental Health Authority



Climate Change has devastating impact on lives of humanbeing. Mental Health related cases are increasing day by day due to change in climate. Sindh Mental Health Authority has organized mobilization events for awareness of the masses about the impact of the climate change. Current population of Sindh is facing crisis due to climate change, floods, heatwave and inflation. Unemployment amongst youth is increasing so issues of Mental Health are also increasing day by day. The ever-growing stressful life circumstances and mental health challenges necessitate advent of mental health services, including but not limited to those catering mental health disorders. SMHA is scaling up quality mental health services and expanding its network through collaborations with NGOs, various health institutions, universities, hospitals and private clinics run by the civil society organizations.

In current reporting quarter SMHA organized a seminar on issues of Human Rights, Laws and Justice System held at Arts Council, Karachi. Human Rights activists and experts in law and justice system shared their viewpoint and suggested measures to cope with the current situation. SMHA attended followup meetings about activities related to mental health issues. It's a matter of great pride for me to announce that Honorable Syed Murad Ali Shah, Chief Minister of Sindh, laid

stone of the groundbreaking ceremony of a private hospital on Psychiatry. This 150 bedded hospital will be established in Gadap, town of Malir, Karachi Sindh. Children of Adam, NGO is establishing this private hospital with the generous support from Government of Sindh. CM proudly stated that Sindh Government is encouraging private sector to contribute in establishment of hospitals in field of psychiatry. He said that last month cabinet approved status of University for Sir Cowasjee Jehangir Institute of Psychiatry, he said that "This would be the first university of psychiatry and behavioral sciences in Asia."

Academic excellence in mental health is one such service domain. SMHA highly appreciate support of the private sector.

I am also proudly announcing that Benazir Income Support Program (BISP) agreed to support initiatives of the Sindh Mental health Authority. Ms Shazia Ata Mari, Minister and Chairperson of BISP announced during a conference on "How BISP can support mental health activities" seminar organized by the Sindh Mental Health Authority. I highly appreciate Honorable Ms Shazia Mari for her great support to SMHA.

This is, indeed, one of the biggest achievements of Sindh Mental Health Authority through persistent efforts. I hope SMHA & BISP will work together to support downtrodden masses.

SMHA has continuously been providing technical guidance through different resources. SMHA is working on different community mobilization approaches and serving masses at remote rural, rural, semi urban and urban areas of Sindh. In current situation people are still facing post flood issues. Floods have wreaked havoc on thousands of people, which have been displaced, houses destroyed resulting in serious mental health issue. SMHA is providing full support to communities in relief camps and regularly organizing medical camps at several locations.

SMHA helplines are continuously providing guidance and services to mental health patients. Helplines are supporting for the prevention of suicide & prevention of mental illnesses. SMHA has also established two help lines, one at Sir Cowasjee Jahangir Institute of Psychiatry and Behavioral sciences and other at department of Psychiatry & Behavioral Sciences, Jinnah Post Graduate Medical Center.

In last quarter, SMHA inaugurated the Tele Psychiatry Facility at Islamkot, District Tharparkar. SMHA established the Tele Psychiatry facility at Mithi, District Tharparkar. Thar Foundation, Health Department, DHO Tharparkar, DG Health, DC Tharparkar & Indus Hospital has supported SMHA for this Tele Psychiatry facility. Poor people of district Tharparkar are getting benefit of services at such state of the art psychiatry facility.

Sindh Mental Health Authority has also conducted Roundtable Conference on "Economic Crisis & Mental Health Issues". Economic and social experts attended roundtable and suggested measures to cope with the situation. SMHA is regularly conducting research on different topics related to Mental Health & Psychosocial issues. SMHA is sharing reports with all the concerned persons/departments and following up implementation of activities. All activities of SMHA are being regularly update and monitored by the SMHA team. Now all SMHA activities can be viewed at SMHA website, Facebook, Twitter and Youtube Channel. I hope our tireless efforts in Mental Health will maximize the benefits for all the communities.

SEMINAR ON HUMAN RIGHTS ISSUES

A seminar on issues of Human Rights, Laws and Justice System held at Arts Council. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman SMHA in his speech stressed the need of respect of human rights and proper implementation of laws. The seminar was conducted at Arts Council, KHI on March 21st, 2023. The Thar Foundation in Collaboration with Human Rights Department, Govt. of Sindh supported seminar. Other speakers were Mr. Muhammad Hasan Akber, Advocate General Sindh, Mr. Karamat Ali, Executive Director, PILER, Mr. Imtiaz Mir, Anchor, Adv. Riaz Hussain Baloch, Principal, SZAB Law College Malir, Dr. Ayoub Baloch, Mr. Ishaq Soomro, Dr. Maqbool Memon, Mr. Qazi Bashir, Dr. Muhammad Bux Dahani, M.S Thado Nalo, Malir, Mr. Suleman Memon, Mr. Kishore Kumar, Mr. Naresh Kumar, Civil Society, Social Activist, NGOs, Media Persons and others participated in the Seminar. ■



GROUND BREAKING CEREMONY OF 150 BEDDED COA NEURO PSYCHIATRIC HOSPITAL AT GADAP, DISTRICT MALIR KARACHI

Syed Murad Ali Shah, Chief Minister Sindh attended Ground Breaking Foundation Ceremony of 150 bed Neuro Psychiatric hospital at Gadap, District Malir Karachi, Sindh. Children of Adam is supporting this

mega project. Dr Azra Peechuho, Minister Health, Dr Karim Ahmed Khuwaja, Chairman Sindh Mental Health Authority, Mr Zafar Mehdi, Secretary SMHA & other dignitaries participated in the event. ■



MEETING WITH MEDIA TEAMS

Mr. Zahoor Saroqi, Staff Report, Daily Parwan Karachi and Member Karachi Press Club Mr. Muhammad Ali, Staff Reporter, Daily Awami Awaz conducted a meeting with Senator Dr.

Karim Ahmed Khawaja, Chairman Sindh Mental Health Authority at SMHA office Karachi. Media team discussed progress in field of Mental Health and initiatives taken by SMHA.▪



FOLLOWUP MEETING ON MENTAL HEALTH ISSUES

A followup meeting on issues of Mental Health, held at SMHA office. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman Sindh Mental Health Authority, Dr. Abdul Hameed Jumani, Director, Health Services Karachi, Dr. Maqbool

Memon, DHO Malir, Dr. Syed Zafar Mehdi, Secretary SMHA and Ms. Zareen Qureshi, Children of Adam attended the meeting. Participants reviewed ongoing activities and suggested measures for the implementation.



HOLI CELEBRATION

Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman Sindh Mental Health Authority participated in Holi Cerebration Ceremony held at Press Club Karachi. Mr. Saeed Sarbazi, President Karachi Press Club, Dr. Jaipal Chhabria, Dr. Suresh Kumar, Ex-Secretary Health, Journalists/Members of Press Club participated in the Holi Celebration. Holi is festival of colors which Hindus and other religions celebrate.▪



MEETING WITH CEO CHILDREN OF ADAM, NGO

Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman, Sindh Mental Health Authority conducted a meeting with Mr. Shahzad Sadan, Chief Executive Officer of NGO "Children of Adam". SMHA Chairman and CEO Children of

Adam discussed different issues related to Mental Health. SMHA & Children of Adam agreed to join and initiate different activities related to mental health issues. Ms. Zareen Qureshi also participated in the meeting.▪



INTERNATIONAL WOMEN DAY

Karwan-e-Hayat Organization has organized International Women's Day ceremony at KPT Staff College, Karachi on March 8th, 2023. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman Sindh Mental Health Authority participated as Guest Speaker. 8th March is declared by UN as "International Women Day". Prof. Iqbal Afridi, Prof. Dr.

Naeem Siddiqui, Prof. Uniza Niaz, Dr. Uroosa, Karwan-e-Hayat, Dr. Ayesha Mia, Ms. Anita Pasha, CEO IRD and others also participated and spoke on importance of Women in Society and issues, which women are facing. Participants recommended different measures to increase role of women in society.



GLOBAL CONFERENCE ON RESEARCH IN EDUCATION & SOCIAL SCIENCES

Shaheed Zulfiqar Ali Bhutto Institute of Science & Technology (SZABIST) organized a Global Conference on Research in Education and Social Sciences, held on March 10th, 2023 at SZABIST Karachi Campus. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman, Sindh Mental Health Authority participated as Speaker and Panelist, Prof. Shahida Wizarat, Dean of Economics and Social Development, IOBM, Mr. Karamat Ali,

Executive Director, PILER participated as Panelist and Moderator of different sessions. Dr. Naheed P. Malbari, Assistant Prof. SZABIST, Dr. Riaz Ahmed Shaikh, SZABIST, Mr. Jannat, social workers, media person and students of SZABIST, Civil Society Organizations participated in conference. Ms. Shahnaz Wazir Ali, President, SZABIST addresses conference and distributed shields among participants.



BRITISH ASIAN TRUST PARTNERS PROGRAM

The British Asian Trust Conducted Annual Partners Gala program at Acton Garden, British Deputy High Commission, Karachi, held on March 1st, 2023. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman Sindh Mental Health Authority, Mr. Martin Dowson, Deputy Head of Mission, British Deputy High Commission, Mr.

Richard Hawks, CEO British Asian Trust, Ms. Kamyla Marvi Tapal, Director Pakistan BAT, Dr. Shenila Rawal, Trustee BAT, Ms. Sana, BAT, Ms. Sarah Mooney, Head of Mission BDHC, Ms. Adina, BAT participated in this mega event. Senator Dr. Karim Khawaja, Chairman SMHA distributed gifts/shields in participants. ■



WORLD PSYCHIATRIC ASSOCIATION THEMATIC CONGRESS

The World Psychiatric Association (WPA) organized a Thematic Congress, held on March 3rd, 2023 at Karachi. Dr. Mahesh Kumar Malani, Minister of State, Ministry of National Health Services, Government of Pakistan was the Chief Guest of the Inauguration Session of the Congress. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja,

Chairman Sindh Mental Health Authority, Prof. Afzal Javed, President, WPA, Prof. Ghulam Rasool, President, Pakistan Psychiatric Society (PPS), Prof. Majid Ali Abidi, Prof. Iqbal Afridi, Prof. Naseer Saeed Khan, Prof. Khalid Mufti, Prof. Wajid Ali Akhunzada and others participated in the Thematic Congress. ■



FOLLOWUP MEETINGS ON RESEARCH

A follow up meeting regarding different researches and related issues, held on March 2nd, 2023, at Social Welfare Department, Government of Sindh. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman Sindh Mental Health Authority, Dr. Shereen Mustafa, Secretary, Social Welfare Department, Dr. Suresh Kumar, Ex-Secretary Health, Dr. Syed Zafar Ali Mehdi, Secretary SMHA, Ms. Samina

Vertejee, Lecturer Aga Khan University, Adv. Riaz Hussain Baloch, Principal, Shaheed Zulfiqar Ali Bhutto Law College, Malir, Eng. Zahid Lashari, Ms. Ambreen Sehto, LUMHS, Ms. Rubina Jaffer, HANDS, Mr. Parkash, HANDS, and others participated in the meeting. Participants discussed research on Mental Health, Psychosocial and related subjects. ■



SEMINAR ON EFFECTS OF COVID₁₉, FLOOD & ENVIRONMENTAL ISSUES

Sindh Mental Health Authority conducted a seminar on “Post effects of COVID-19 pandemic, rain and flood devastation, environmental issues & impact on Mental Health of the population of Pakistan”.

Participants discussed "how Benazir Income Support Programme (BISP) can help & address Mental Health issues". Seminar was held on Saturday, 18th February, 2023, at local hotel, Karachi. ■



LAUNCHING OF BREAKUP REPORT ON PSYCHOSOCIAL & MENTAL HEALTH ISSUES

Sindh Mental Health Authority (SMHA) published a breakup report on Psychosocial & Mental Health Issues. SMHA & International Medical Corps (IMC) and other Institutions i.e. Dow University of Health Sciences (DUHS), Jinnah

Postgraduate Medical Centre (JPMC), Institute of Professional Psychology, Bahria University, Institute of Clinical Psychology (ICP) and Hamdard University organized a medical camp at Tent City Malir. This breakup report is about



activity conducted at Mental Health Camps, which has been organized for Flood and Rain affected Population of Sindh and Balochistan at Mega Tent City, Malir. Honorable Madam Shazia Marri, Federal Minister, Poverty Alleviation and Social Safety and Chairperson of BISP and Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman SMHA launched the Breakup Report. ■

CELEBRATION OF 54th ANNIVERSARY OF DARUL SUKUN

The Sohail Rana Art Production celebrated 54th Anniversary of Dar ul Sukun & organized a mega event with Special Children at Dar ul Sukun, Karachi. Event was held on Friday 17th February, 2023. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman Sindh Mental Health Authority participated as Chief Guest, Dr. Farooq Sattar, Ex-MNA, Mr. Chanzeb Khan, Sister Katherine, Head of Dar ul Sukun, Ms. Jia Ali, Filmstar, Mr. Sahir Lodhi, TV Star, Mr.

Honey Khan, Filmstar, Ms. Anum Ali, Tv Artist, Ms. Saba Patel, Ms. Sanober Ahmer, Educationist, Mr. Sohail Rana, Chairman, S.R Art Production, Mr. Aftab Hussain Memon, Director SMHA, Mr. Masood Shamsi, CEO Global books, social activists, media persons and others participated in the event. Special children performed different tablose, songs and also sang National anthem in program.



ROUNDTABLE DISCUSSION ON “ECONOMIC CRISIS & MENTAL HEALTH ISSUES”

The Pakistan Institute of Labour Education and Research (PILER) in Collaboration with Sindh Mental Health Authority organized a “Roundtable Discussion on “Economic Crises and the Mental Health issues”, held on February 15th, 2023 at SMHA office Karachi. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman Sindh Mental Health Authority, Mr. Karamat Ali, Executive Director PILER, Dr. Riaz Ahmed Shaikh, Acting Director, PILER participated as Key Speakers. Dr. Maqbool Memon, DHO Malir, Dr. Ali Wasif, President, PAMH, Dr. Chooni Lal, Incharge Deptt of Psychiatry JPMC, Dr. Suresh Kumar, Ex-Secretary Health, Prof. Dr. Farha Iqbal, University of Karachi, Prof. Dr. Qudsia Tariq, University of Karachi, Adv. Riaz Hussain Baloch, SZABLC Malir, Dr. Syed Zafar Mehdi, Secretary SMHA, Ms. Zahra Javed Naqvi, Head of Psychiatry Deptt. Shaheed Mohtarma Benazir Bhutto Institute of Trauma, Ms. Uzma Noorani, HRCP/WAF, Mr. Faris Ali Mughal,

ICP, Dr. Ajmal Mughal, Consultant Psychiatry, Mr. M. Tehseen, South Asia Partnership Pakistan, Lahore, Mr. Mehboob ur Rehman, All Pakistan Federation of Trade Union (Wapda), Dr. Sohail Sehto, Radiologist, Mr. Saeed Baloch, Pakistan Fisher-Folk Forum, Ms. Malka Khan, Aurat Foundation, Ms. Mahnaz Rahman, Executive Director, Aurat Foundation, Ms. Zareen Rafi, Human rights Activist (PILER), Mr. Muqadar Zaman, Railway Workers Union, Mr. Abbas Hyder, Project Manager, PILER, Mr. Khadim Hussain, Admn Officer (PILER), Mr. Irshaq Soomro (SSSF), Mr. Ayoub Shan, Founding Member, Pakistan Fisher-Folk Forum Mr. Jannat Hussain, Pakistan Trade Union Defense Campaign and others participated in Roundtable discussion.

City News and Parwan Newspaper, Sindh Courier published news about roundtable discussion. Participants showed serious concern about mental health issues and suggested measures to cope with the situation. ■



SIGNING OF MEMORANDUM OF UNDERSTANDING

Sindh Mental Health Authority signed a Memorandum of Understanding (MoU) with Thar Foundation in presence of stakeholders i.e. Deputy Commissioner, Tharparkar, District Health Officer (DHO), Tharparkar, Health Department, Sir Cowasjee Jahangir Institute of Psychiatry and Behavioral Sciences (SCJIP&BS), Hyderabad, Dow University of Health Sciences (DUHS), Jinnah Postgraduate Medical Centre (JPMC) regarding Tele Psychiatry Services on Mental Health in Islamkot, District Tharparkar, in the Signing Ceremony Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman Sindh Mental Health Authority, Mr. Amir Iqbal, Chief

Executive Officer, Sindh Engro Coal Mining Company (SECMC), Mr. Farhan Ansari, General Manager, Thar Foundation, Dr. Greech, DHO Tharparkar, Medical Superintendent, Civil Hospital Mithi, Dr. Kheempal Das representative of Dow University, Dr. Manisha representative of JPMC, Dr. Syed Zafar Mehdi, Secretary SMHA, Dr. Bharat Kumar, Mr. Fayyaz Shaikh, Health Sector, Thar Foundation, Mr. Junaid Ansari, media persons and others were participated in the ceremony. Thar Foundation & SMHA will work together in future and address issues related to Mental Health.▪



PILER & SMHA JOINT COLLABORATION MEETING

Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman Sindh Mental Health Authority conducted a meeting with Prof. Riaz Ahmed Shaikh, Executive Director, Pakistan Institute of Labour, Education & Research (PILER) and Head of Social Sciences Department, Shaheed Zulfiqar Ali Bhutto Institute of Science and

Technology (SZABIST) regarding mental health issues. SMHA & PILER discussed joint collaboration activities. Advocate Riaz Hussain Baloch, Principal, Shaheed Zulfiqar Ali Bhutto Law College, Malir, Dr. Ali Gul Metlo and Dr. Babar Jamali also participated in the meeting.



MEETING WITH DIRECTOR GENERAL HEALTH, BALOCHISTAN

Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman, Sindh Mental Health Authority conducted a meeting with Dr. Taj Baloch, Ex-Director General, Health Balochistan and Mr.

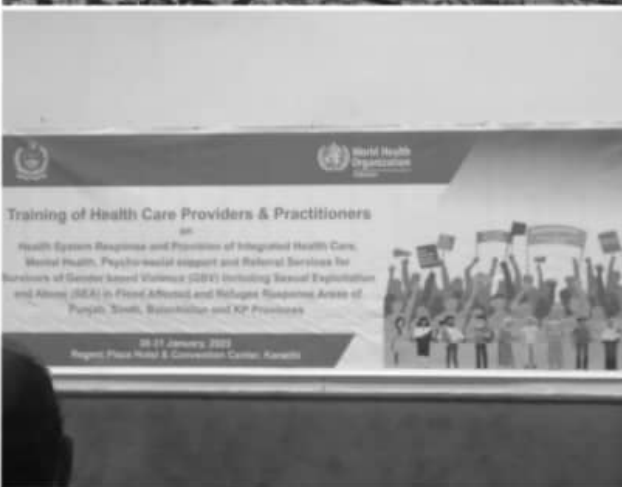
Faheem Zaman, Ex-Administrator, Karachi regarding mental health & social issues of Sindh & Balochistan.



TRAINING OF HEALTH CARE PROVIDERS & PRACTITIONERS

The World Health Organization Pakistan and Health Services Academy conducted two days Training of Health Care Providers & Practitioners on Health System Response and Provision of Integrated Health Care, Mental Health, Psycho-social support and Referral Services for Survivors of Gender based Violence (GBV) including Sexual Exploitation and Abuse (SEA) in Flood Affected and Refugee Response Areas of Punjab, Sindh, Balochistan and KP Provinces. Training event was held on January, 30th to 31st, 2023 at Regent Plaza Hotel and Convention Centre

Karachi. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman, Sindh Mental Health Authority participated as Chief Guest, other participants were Dr. Muhammad Juman Bahuto, Director General, Health Services Sindh, Hyderabad, Prof. Dr. Syed Haider Ali Naqvi, Head of Psychiatry Deptt. DMC Dow University, Dr. Sara Salman, WHO Sindh Sub-Office head, Prof. Dr. Abid Malik, Head of Public Mental Health Deptt. Health Services Academy (HSA), Dr. Syed Zafar Mehdi, Secretary SMHA and other Professors, Doctors participated in training event. ■



REHABILITATION COMMITTEE MEETING ON HIV/AIDS

1st meeting of the Rehabilitation Committee for HIV/AIDS-infected persons in Larkano Division, held on January 27th, under the Chairmanship of Commissioner Larkana and chairman of the Committee Mr. Ghanwar Laghari at office of the Additional Director, CDC-HIV/AIDS, Karachi. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman, Sindh Mental Health Authority, Prof. Dr. Nusrat Shah, Vice Chancellor, Shaheed Mohtarma Benazir Bhutto

Medical University Larkana, Prof. Dr. Irfana Shah, Dr. Azizullah Dhiloo, Assistant Prof. Infectious disease, Dow University, District Health Officer Larkana and Deputy Commissioner Larkana participated in the meeting, in this meeting Syed Irshad Hussain Kazmi, Additional Director, CDC-HIV/AIDS Sindh briefed to the Committee about the initiatives has been taken for the welfare of the people living with HIV. ■



MEETING WITH DIRECTOR PSYCHIATRY HAMDARD UNIVERSITY

Dr. Rakesh Bhagtwani, Head of Psychiatry Ward, Hamdard University met with Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman, Sindh Mental Health Authority at SMHA office,

Karachi. Mental Health issues & collaboration initiatives has been discussed. Hamdard University & SMHA will work together in future ahead. ■



VISIT OF SIR COWASJEE JEHANGIR INSTITUTE OF PSYCHIATRY

Dr. Syed Zafar Mehdi, Secretary Sindh Mental Health Authority and Ms. Adina Alan, British Asian Trust alongwith donors team visited Sir Cowasjee Jahangir Institute of Psychiatry and Behavioral Sciences, Hyderabad and Community Medicine Health Department, Liaquat University of Medical Health Sciences, Jamshoro. Dr. Amir Dabeer, Medical

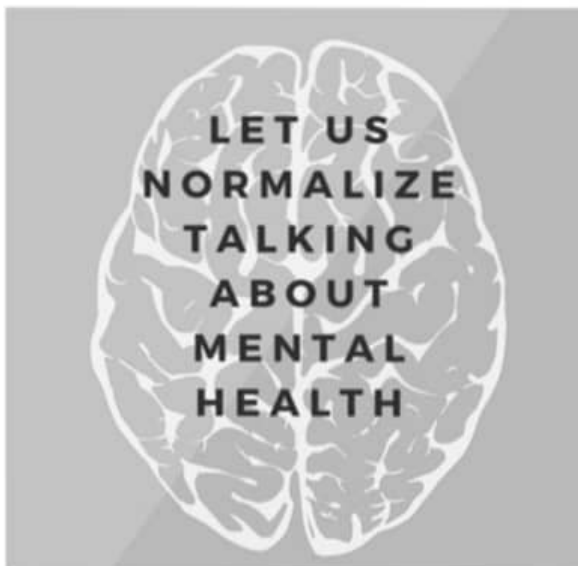
Superintendent SCJIP&BS and Prof. Dr. Ilyas Siddiqui Head of CMH, LUMHS briefed the participants. Dr. Syed Zafar and Adina also visited F.M Radio 96.6 of LUMHS, alongwith Dr. Mushtaq Bhatti, Dr. Prem and Mr. Suresh. SMHA team regularly visiting Medical Universities, Institutions & Media outlets for the support of Mental Health related activities in Sindh. ■



BREAKING THE SILENCE: OVERCOMING THE TABOO SURROUNDING MENTAL HEALTH

Ms. Saba Akram Qazi

*Associate Clinical Psychologist
Institute of Professional Psychology, Bahria University*



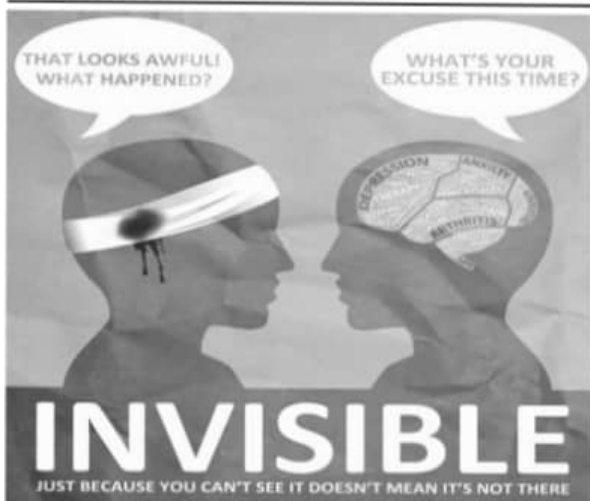
Mental Health remains a topic shrouded in stigma and silence, contributing to a pervasive taboo that prevents open discussions and hinders progress. A culture of shame among South Asian predominantly remains higher in comparison with the west (Kayani, 2018). However, it is vital to break this barrier and create a supportive environment that encourages dialogue and understanding. This article delves into the issue of mental health taboo, explores its implications, and offers practical strategies to deal with it effectively.

The mental health stems from deeply ingrained societal attitudes and misconceptions

surrounding mental illness. Misunderstandings, fear, and discrimination perpetuate the idea that discussing mental health is taboo, making individuals hesitant to seek help or share their struggles openly. The silence further exacerbates the isolation and suffering experienced by those facing mental health challenges.

The mental health taboo has severe consequences. It leads to lack of awareness, preventing individuals from recognizing symptoms and seeking timely support. The fear of judgement and rejection discourages open conversations, reinforcing feeling of shame and perpetuating the cycle of silence. Moreover, the taboo creates barriers to accessing proper mental healthcare and support systems, leaving individuals to suffer in silence (Greenstein, 2017):

1. Education and Awareness: Foster an environment of understanding and empathy by promoting mental health education at various levels, including schools, workplaces, and communities. Offering accurate information about mental health disorders, their prevalence, and available treatments can help dispel myths and reduce stigma.
2. Encourage Open Dialogue: Create safe



(Credit: Wordpress.com)

spaces for individuals to share their experiences without fear of judgement. Encourage open conversations about mental health, both online and offline, to normalize discussions and foster a supportive community. Platforms like support groups, online forums, and social media can play a significant role in breaking the silence.

3. **Share Personal Stories:** Personal narratives have immense power in challenging misconceptions and humanizing mental health struggles. Encourage individuals with lived experiences to share their stories openly, helping others realize they are not alone and inspiring empathy and understanding.
4. **Language Matters:** Promote the use of respectful and inclusive language when discussing mental health. Encourage people to use accurate and compassionate terminology, avoiding derogatory terms or insensitive jokes that perpetuate stigma.
5. **Lead by Example:** Leaders in various fields, including celebrities, politicians and public figures, can help normalize conversations about mental health by sharing their own experiences and advocating for change. Their influence can inspire others to do the

same and create a ripple effect in dismantling the taboo.

6. **Educate Healthcare Providers:** Mental health professionals and healthcare providers must receive comprehensive training on mental health issues, including sensitivity and empathy towards patients. Improved knowledge and understanding among healthcare providers can help create a more supportive and accessible environment for individuals seeking help.
7. **Policy Changes:** Advocate for policy changes that prioritize mental health services and support. This includes increased funding for mental health programs, improved access to mental healthcare, and the integration of mental health support in all aspects of society.
8. **Challenge Stereotypes in Media:** Media plays a significant role in shaping public opinion. Encourage accurate and sensitive portrayals of mental health issues in movies, television shows, and other forms of media. Highlight positive stories of recovery and resilience to counter negative stereotypes.

Overcoming the mental health taboo is crucial to creating a society that prioritizes well-being and support for all. By promoting education, fostering open dialogue, sharing personal stories, and advocating for policy changes, we can dismantle the stigma and create an environment where mental health is valued and treated with same importance as physical health. Let us break the silence, support one another, and work towards a future where mental health is no longer a taboo.

References:

1. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2017/9-Ways-to-Fight-Mental-Health-Stigma>
2. <https://www.bps.org.uk/psychologist/mental-health-south-asian-communities>

MENTAL HEALTH ILLNESS IS A CURABLE DISEASE

Dr. Rahib Ali Jalalani

Ghulam Rasool Rahimoon

The mental health illness is a global issue and increasing day by day since last a few decades because of so many reasons and about 13% of the world's population is facing mental health issue. There are two major categories of mental health such as Any Mental Illness (AMI) and Serious Mental Illness (SMI). Both categories have different signs, affects and causes.

The world Health Organization (WHO) conceptualizes mental health as a "state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community"

Despite progress in some countries, to deal with this major issue of world to make world healthy, still, people who have mental health issue, often experience severe human rights violations, discrimination, and stigma across the world. Similarly, the global burden of disease related to mental illness has risen globally in terms of demographic, environmental and sociopolitical transitions and issue is higher in median and low income countries. According to WHO, In 2018, about 970 million people were facing mental health or substance abuse disorder across the world. Major victims were females, shared 11.9% and 9.3% males has been reported.

Pakistan is a developing and home to about 220 million people, but has one of the poorest mental health indicators and less than

500 psychiatrists for this population size while estimated 24 million people are in need of psychiatric assistance. According to WHO, Pakistan has only 0.19 psychiatrists per 100,000 inhabitants. This ratio is lowest among WHO members' states in mental health treatment. Due to the lack of psychiatrists and other facilities, more than 90% of people with common mental disorders untreated across Pakistan.

Let's share with you some of stories of victims (with supposed names). In March, 2007, Mustaque's mental health became disturbed when he was working as a bus driver in Karachi and after a few months, his brother Qadir also faced similar issue. At the beginning, they got medicines without proper diagnoses, but health never stabilized. Unfortunately, both were among those unfortunate victims of untreated mental health population of Pakistan, they did not get psychiatrists' treatment to for mental health from 2007 to 2022. Along with other societal issues, family and financial constraints put to them in this situation and they spent as neglected persons of society more than a decade and challenge for other family members and caretakers.

The daily wage worker, Rafiq, lived with two sons, Ashfaq and Qadir and three daughters in village Kharori Syed which is about four kilometers away from Umerkot city and later moved family to Rohal Wai village for searching job near to Umkerkot city. Ashfaq and Qadir just got primary education from



village Kharori Syed, however, they did not continue further education because of financial and other social issues. In addition, financial constraints pushed them to go to work instead of school in early age to support family. After death of father, they did hard work to fight with poverty and other related social issues. Ashfaq decided to move to Karachi for searching job and had worked as bus driver while Qadir was working as a local bus conductor from Umerkot to Mirpurkhas. Both brothers saved some amounts to support their three sisters to get marry. After getting free from responsibility of sisters, Ashfaq also got marry, however did not work.

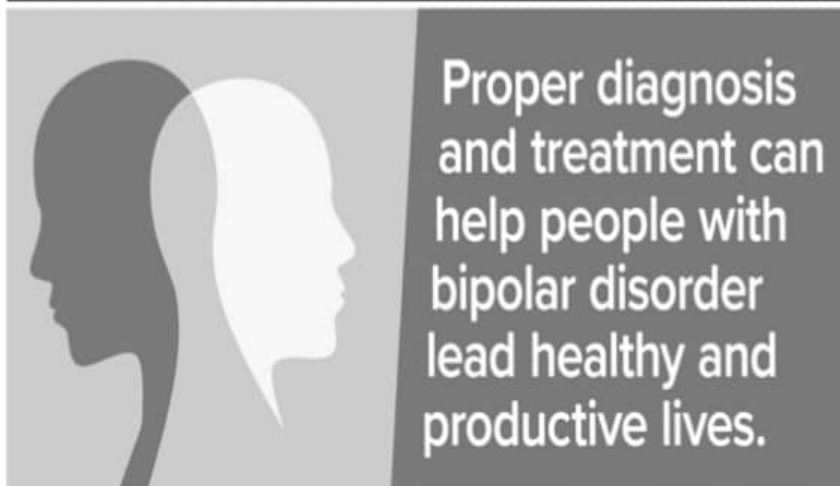
“My brothers were very happy, even Ashfaq has told me that he has saved some amount to buy plot and he wants to construct new house in Rohal Wai village, told by Ashfaq’s sister”

She further told that, He did not share

with us, what kind of problems he was facing? Just told us that he has problem in Karachi and he moved back to home. We observed that he was not well and his behavior was not normal like that a normal man should be. His situation was going every day worst and family issues again nurtured because his behavior was not normal with his wife and later his wife filed for divorce and left him.

Second sister of patients shared that, after Ashfaq divorce there was not anybody to care her brother, her elder sister lived close him, she started taking care of him. However, due to family issue she also got divorce. I do not know, who so ruined my brother’s family, sister said while crying.

The family issues and brother’s health situation disturbed life of Qadir and soon he decided to leave job. His that situation stressed him a lot and after some time his mental health condition was not different from his brother.



Know the signs and symptoms.



nimh.nih.gov/bipolardisorder

In early days of illness, Mohammad, stepbrother, brought them to local doctors but due to the lack of proper diagnose by psychiatrists' treatment was not fruitful. The financial situation of family was main barriers for proper diagnose from specialist psychiatrist.

"I cannot afford huge amounts of medicine and doctors' fees, and we decided to cure through traditional methods, said Mohammad, stepbrother of patients."

"The traditional method of treatment damaged them entirely such that they stop recognizing their family members, said a neighbor".

Similarly, by sharing the experience, one social activist, and employees of Association for Water, Applied Education & Renewable Energy (AWARE), Abdul, said that mental health illness is a curable disease, but due to financial constraints, large numbers of patients never reach to psychiatrists' specialist, this is a backdrop of our society.

After assessing financial situation of patients' family, AWARE steps up to take responsibility of medicine and fees, The AWARE team contacted a psychiatrist. Currently, both patients, Ashfaq and Qadir are

under treatment of mental health illness specialist. Since both brothers have taken proper treatment, their health is significantly improving.

Unfortunately, majority of mental ill patients are not lucky like that Ashfaq and Qadir who have been diagnosed properly and are getting treatment under the supervision of psychiatrist. The traditional treatment is very common on ground which damages patients entirely and remaining life as neglected person of family as

well society. It is very important to make progressive change which is required in the current state of psychiatry in country. It is also very important to review existing plans with a focus on setting supportable priorities in the field of mental health, especially in policymaking, capacity building, awareness among public across Pakistan. The national and local media also prioritize in their agenda to advocate people regarding current situation and minimize stigma. The health department must make available a psychiatrist in districts and talukas hospitals to make easy access at local level. It is basic responsibility of concern department to develop data base such mental health illness patients at district, provincial and country level and make easy access to hospitals for such patients. It is huge space for research on this issue. The higher education commission of Pakistan and the higher education commission of provinces must involve academia to conduct research on such neglected segment of population of country, figure out major determinants and suggest possible solutions.

■

THERE'S NO SHAME IN VIDEO GAMES!

Aisha Sanober Chachar

A child psychiatrist recommends that accepting video gaming as part of our social behaviour can be useful.

In my clinical experience as a child and adolescent psychiatrist, I have observed that discussing gaming behaviours is almost taboo. Parents loathe it in their children, experts avoid broaching the topic, and decision-makers do not fully understand it. Yet the youth loves video gaming, and the gaming industry continues to flourish.

According to a recent article published in Express Tribune, experts project Pakistan's gaming revenue to exceed 200 million dollars in 2023. More than 87 million people use the Internet in the country. However, since Pakistan has a value insistence that centres on collectivism, this rapid rise in digital vitality could lead to a clash between indigenous culture and what the digital media values (perceived or actual), such as individualism and self-expression.

Culture extends through every human activity; the aspect of play is not an exception. So if our sociocultural context includes the practice of play compellingly, why is our attitude different toward video gaming when it serves the same purpose?

Video gaming signifies playing electronic games through consoles and computers. It enhances cognitive skills, fosters social skills and a sense of purpose, and improves mental agility, self-discipline, and executive functions by altering neurochemical changes in a player's brain. However, the most discussed aspect of video gaming has been the link between video

gaming and violent behaviour in real life.

Internationally, this debate deepened after the rising phenomenon of mass public shootings. In Pakistan, this came to light after the cases of suicide and homicide in the context of gaming behaviours. While such incidents warrant an individual psychological autopsy, video gaming-related deaths represent only a tiny fraction of cases in Pakistan. The media's depiction of these incidents does not include a wider discussion and the need for formal psychiatric evaluation, demonstrating inadequate mental health literacy at a societal level.

The discourse around digital video games and mental health must go beyond defining it as a diagnosable psychiatric disorder. The unique context in which video games exist distinguishes what brands gaming as a gaming disorder. Simply put, the frustration at being unable to play becomes a symptom of withdrawal rather than an understandable reaction.

Three percent the world's 3.4 billion gamers are estimated to suffer from Internet Gaming disorder (IGD). However, not every gaming behavior requires clinical attention, as this phenomenon exists on a spectrum. Furthermore, the cause and effect of the development of IGD have few clear indicators of who is at risk for developing more symptoms with various facets of gaming.

In Pakistan, we must start recognizing gamers' worth and refer to gaming professionals as athletes rather than addiction sufferers. With no formal advanced training to

support and manage the growing number of gamers seeking mental health care services, using any diagnostic labelling loosely raises a moral and ethical concern; clinicians must stay updated with the latest knowledge. While working with a dynamic demographic cohort, we must try to understand what is happening in their community while being acutely aware of their status as an outsider.

We now know that the teenage brain is a work under construction. However, because of the number and scope of the biochemical changes and the cognitive maturation that only sometimes keeps up with other drives, as compensation, teens are more vulnerable to adopting alarming behaviors, especially if they struggle with self-identity, fears and anxieties.

Drug experimentation is common among teenagers, but addiction is a severe mental health disorder.

Adolescence is not recent, as the narrative's expression has changed. Still, the fundamental human psyche remains the same. For example, research shows that teenagers lie or withhold information on 12 of 36 topics, ranging from how they spend their allowance to deception.

We worry about children's physical safety, stranger danger, and child locks in cars, doors, and child-proof homes. So why don't we do the same for their psychological safety? If we want to protect our children from the harms of the digital world, why do we not even try to learn what is out there? Our attempts to protect them are understandable, but what do we protect them from? We are not protecting our kids by avoiding drug talk or by not talking about death. So by not recognising video gaming as a behaviour, we are raising a generation who will doubt themselves at the fundamental level believing that their strength is disgraceful, a waste of time, and a severe form of addiction.

Video games are not without adverse effects, but at the same time, evidence shows

that playing video games requires problem-solving strategies – some games are considered digital therapeutics. In addition, neuroscience and cognitive science have shown that gaming can help people's social behaviour, self-esteem, and coordination skills.

We need to move beyond the disease model by examining the influences at various levels. Such as, Individual impact includes their sense of responsibility for other tasks and roles, ability to plan/schedule, meet self-care needs, gaming habits, reasons for playing and preferred game genre. Interpersonal influences include co-habitants, friends, social apps/websites, co-workers, and teammates.

Videogaming affects people's actions, but the gamer's perspective varies. Some factors come up more than others, such as online trolling, academic decline, and mental health. On the other hand, gamers find gaming helpful for stress management. Environmental impacts include the design of the games, where they live, and measures that support/constraint on activity engagement. Gamers need adults to talk to about cross-cultural communication, fundamental rules to avoid in online and offline relationships, protecting one's reputation, and how to respond if they give personal information.

"Mind games such as bridge or chess could have a positive effect," says one gamer.

Playing video games helps eye and hand coordination, especially "how it requires a keen hearing," said a young gamer. Though most gamers feel calmer and less stressed, there are also downsides: "I feel stressed when I am losing or happy when I am winning," says one young gamer, "So it is the adrenaline rush either way." Let us examine a common critique of a decline in the academic performance of gamers.

Schoolwork and video games

Cognitive science says that schoolwork is always overly challenging for a student; it should be no surprise that they dislike school. The principle guiding this argument is that

people are naturally curious but not inherently good thinkers; people will only think if the learning conditions are right. This aspect implies that teachers should reconsider how they encourage their students to consider maximising the likelihood that students will get the pleasurable rush from successful thought, something the gaming industry understands and delivers well.

The gamer's perspective on improving school or work performance while balancing gaming behaviour is fascinating. The dilemmas of the modern gaming industry are being discussed in the popular media, the community, and academic literature. However, unfortunately, the education sector has yet to incorporate gaming principles.

One young gamer, however, has an interesting suggestion. "Teachers could tie school and work performance to video game rewards like gaming points," he said, referring to gamification. In addition, some gamers said they would not mind playing video games with teachers. "Teachers could play video games with me, tie school performance, and monitor my gameplay," said another gamer I interviewed. But some gamers do not want teachers to interfere with their gaming.

"It would be an excellent idea for video game companies if they gave out free items to high-performing students," said a gamer. "If we can be offered academic lessons as part of the video gaming package and gave out free things that limited the amount a video game could be played."

There is a more significant responsibility for the video game industry here; offering academic lessons and monitoring young children's time online by integrating a mechanism they could not play for more than a specific time.

Parental supervision

If we worry about our children's digital safety, why are we not supervising them?

Gamers often feel that parents or guardians do not supervise their gameplay, nor do they use gameplay to help them do well in school. Most gamers play with friends they met online or do not know personally but play for one to five hours daily, mainly with friends they know.

We must consider replacing it with validation if we want them to play less. For example, what would they feel if they didn't play video games? Most said they would be bored, watch TV, interact with friends, or read books. Moreover, it varies from one to 10 hours.

Evolutionarily, humans seek methods to ease misery, stress, and the harsh realities of life through board games, card games, and sports. Despite this, video gaming continues to carry the perception of undesirable activity. Gaming community members are given a countercultural movement identity like hippie culture during the 1960s and 1970s; we can open a civil discourse to reduce the widening generation gaps.

New interventions mean increasing awareness, knowledge, and enlightenment almost always pushes the needle in the right direction. This also opens the door to a collaborative discourse on policy, strategic recommendations, resource mapping, priority setting and defining the values and guiding principles for interacting with technology.

Technological trends take on a life of their own, like the broom in *The Sorcerer's Apprentice*. To bring them under control, stakeholders must learn to tolerate ambiguity, resist the lure of the immediate, cease fearing uncertainty, and rechannel their response to wonder.

Aisha Sanobar Chachar is a psychiatrist and co-founder of Synapse, Pakistan Neuroscience Institute. All facts and information are the sole responsibility of the write. ■

BISP WILL SUPPORT SMHA FOR MENTAL HEALTH ACTIVITIES



GROUNDBREAKING CEREMONY OF PRIVATE NEUROPSYCHIATRY HOSPITAL BY CHILDREN OF ADAM, NGO



Sindh Chief Minister performs groundbreaking of first ever private Neuropsychiatry Hospital in Gadap

Sindh Chief Minister Syed Murad Ali Shah performed groundbreaking ceremony of Neuropsychiatry hospital in Gadap. This private hospital will establish by Children of Adam, NGO. CM said that he intends to grant Gambat, Khairpur the status of Health City.

He said, "Gambat Institute of Medical Sciences has established a Lung Cancer unit which would be inaugurated shortly. The Gambat Institute has performed over 700 liver transplant procedures free of cost which is a record itself," he said addressing the groundbreaking ceremony of first of its kind Neuropsychiatric Hospital being established by NGO 'Children of Adam (CoA) at Gadap. Hospital will provide mental health services to patients of all ages, including adolescent psychiatry, adult and geriatric care, and drug

and alcohol & substance abuse. Sindh government had provided the ten acre land to the NGO. Murad Shah said that his government has made a significant investment in healthcare facilities and established 31 new hospitals with 701 beds and upgraded/expanded infrastructure in 108 existing hospitals with 771 beds for primary healthcare facilities, upgraded/rehabilitated Teaching Hospitals, and District/Taluka Hospitals in the last few years.

CM said that the state of mental health awareness and its services in Pakistan remained a big issue. "As per statistics, in Pakistan, over 15 million people are suffering from some form of mental illness, however, only a small percentage of people suffering from mental health conditions are able to seek the proper



help they need,” he said. Sindh Mental Health Act 2013 was introduced and accordingly Sindh Mental Health Authority (SMHA) was established in 2017. The authority has the mandate to deal with all matters relating to the promotion of mental health, setting standards, and prevention of mental disorders. Sindh is a pioneer in Pakistan to legislate for mental health and establish this authority, CM said. He said that the Sir Cowasjee Jehangir Institute of Psychiatry (SCJIP) Hyderabad was being upgraded as a university Mr Shahzad Sadan, NGO Head said that the objective of the facility

is to provide services for Bipolar disorders, Autistic disorders/MR/Pervasive developmental disorders, Schizophrenic disorders, Anxiety, Depression, Electroconvulsive Therapy, and Rehabilitation services.

Dr Karim Ahmed Khuwaja, Chairman SSMHA, Provincial Ministers, Dr. Azra Fazal Pechuho, Nasir Shah, Murtaza Wahab, MNA Hakim Baloch, MPAs, special assistant to CM, members of the civil society, office bearers of CoA Mufti Mohammad Farhan, Dr. Syed Tariq Ibrahim, and Syed Wasim Quadri attended the ceremony. ■



WORLD PSYCHIATRIC ASSOCIATION (WPA) ORGANIZED A THEMATIC CONGRESS

World Psychiatric Association (WPA) organized a Thematic Congress. Congress was held on March 3rd, at Karachi. Dr. Mahesh Kumar Malani, Minister of State, Ministry of National Health Services, Government of Pakistan was the Chief Guest of the Inauguration Session of the Congress. Dr Mahesh Kumar Malani said that cases of Psychosocial and Mental Health issues are increasing. He appreciated efforts of SMHA under

leadership of Dr Karim Khuwaja, Chairman SMHA. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman Sindh Mental Health Authority, Prof. Afzal Javed, President, WPA, Prof. Ghulam Rasool, President, Pakistan Psychiatric Society (PPS), Prof. Majid Ali Abidi, Prof. Iqbal Afridi, Prof. Naseer Saeed Khan, Prof. Khalid Mufti, Prof. Wajid Ali Akhunzada and members of civil society, educational institutions participated in the Thematic Congress. ■



GLOBAL CONFERENCE ON RESEARCH IN EDUCATION & SOCIAL SCIENCES

Shaheed Zulfiqar Ali Bhutto Institute of Science & Technology (SZABIST) conducted a “Global Conference on Research in Education and Social Sciences”, held Friday, 10th March, 2023 at SZABIST Karachi Campus. Panel discussion held on different education and social science related topics. Dr Karim Ahmed Khuwaja, Chairman SMHA participated as Panelist in discussion topic on “Economic and Political Crisis in Pakistan”. Other Panelists were Prof. Shahida Wizarat, Dean of Economics and Social Development, IOBM, Mr. Karamat Ali, Executive Director, PILER participated as Panelist and Moderator of the Conference were Dr. Naheed P. Malbari, Assistant Prof. SZABIST and others participants were Dr. Riaz Ahmed Shaikh, SZABIST, Mr. Jannat, social workers, media person and students were participated in the Global conference. Ms. Shahnaz Wazir Ali, President, SZABIST distribute shields amongst the Panelists. Civil Society Organizations & Educational Institutions, Students participated in discussion.



AWARENESS SEMINAR ON HUMAN RIGHTS & JUSTICE SYSTEM



The Arts Council of Thar in collaboration with the Human Rights Department, GoS, conducted “Awareness Seminar on Human Rights, Laws and Justice System”, held at Arts Council KHI. Seminar participants discussed issues related to Society free of violence, extremism and have an environment of peace interfaith and justice. Senator Dr. Karim Ahmed Khawaja, Chairman, Sindh Mental Health Authority participated as Chief Guest. Dr sahib emphasised need of implementation of laws on HR & Justice System. Other speakers were from different organizations. Advocate General Sindh Mr. Muhammad Hasan Akber, Mr. Karamat Ali, Executive Director, PILER, Mr. Imtiaz Mir, Anchor, Adv. Riaz Hussain Baloch, Principal, SZAB Law College Malir, Dr. Ayoub Baloch, Mr. Ishaq Soomro, in the Seminar Dr. Maqbool Memon, Mr. Qazi Bashir, Dr. Muhammad Bux Dahani, M.S Thado Nalo, Malir, Mr. Suleman Memon, Mr. Kishore Kumar, Mr. Naresh Kumar, Civil Society, Social Activist, NGOs, Media Persons participated, in the Seminar. Certificates, Shields have been distributed in participants.

ANXIETY AND DEPRESSION

Professor Dr Shagufta
Karachi University

Depression and anxiety affect the body, either by making existing health problems worse or causing severe problems to develop.

Since the beginning the human beings are facing anxiety and depression but earlier, family, support was a great treatment. People living together loved and had time to help and understand each other. The elders in the family were vigilant and so could identify issues and support the sufferer to cope up and survive. Now, in the present era, because of the individual living alone, work pressure, economic pressures and social pressures, things have changed. Every one of us has to bear the burden alone, and so face problems.

To sum up, I shall recommend the following strategies:

1. First stage is realization, so the moment you feel something is wrong, consult a doctor/psychiatrist immediately
2. Develop understanding and support in the family
3. Keep checking yourself on checklist available so you know your self
4. Once known that you are having anxiety or depression, search for therapeutic help
5. Make a schedule of your day, and follow
6. Try to identify things that you like and spare sometime for your self
7. Stop pleasing others, rather do what pleases you
8. Try to identify the good things you do, instead of
Counting the bad happenings▪



TWINNING PROJECT: SIR COWASJEE JEHANGIR INSTITUTE OF PSYCHIATRY/BEHAVIOURAL SCIENCES PAKISTAN & THE STATE HOSPITAL CARSTAIRS SCOTLAND

Dr Khuram H Khan

Dr Helen Walker

Sir Cowasjee Jehangir Institute of Psychiatry Jehangir Institute of Psychiatry is a hospital located in Latifabad suburb of the city of Hyderabad, in Sindh, Pakistan. It was established in 1852 during the British Raj and was named after Jehangir Cowasji Jehangir Readymoney. It is the largest psychiatric hospital in Pakistan. It is locally known as Giddu Bandar Mental Hospital.

The State Hospital Scotland is a psychiatric hospital near the village of Carstairs Junction, in South Lanarkshire, Scotland. It provides care and treatment in conditions of high security for around 140 patients from Scotland and Northern Ireland. The hospital is managed by the State Hospitals Board for Scotland which is a public body accountable to the First Minister of Scotland through the Scottish Government Health and Social Care

Directorates. It is a Special Health Board, part of the NHS Scotland and the only hospital of its kind within Scotland.

The twinning project started in 2021 under the Global Citizenship Programme of the Scottish Government (Welcome - NHS Scotland - Global Citizenship (scottishglobalhealth.org))

The group is represented by individuals from two separate organisations:

- (1) The School of Forensic Mental Health (SoFMH) in Scotland and
- (2) Sir C J Institute in Sindh, Pakistan.

Together they pursued a common goal; improvement in clinical practice through use of educational activity. The development of a new educational initiative in Pakistan entitled 'New to Forensic Let's Work Together' is based on a well-



established education programme integrated into all Scottish Forensic Mental Health Services in Scotland, but is novel for partners in Pakistan. The aspiration is that the programme will serve to stimulate staff and inspire a new way of working within the service.

The group has worked tirelessly to overcome the language barrier that is inevitable across two disparate nations; Scotland and Pakistan. Sometimes this meant using interpreters or recording sessions and sometimes simply speaking slowly and repeating information with a degree of regularity.

The Chair of the group engaged in on line training apps in Sindh and was coached by a former university student on evenings for 3 months. Additional time and effort was essential when collaborating via Microsoft Teams with poor internet connections and time differences. This resulted in the need for more flexible patterns of working. The group persevered against the odds and the new programme slowly began to emerge after a year.

Patience was important because long term projects have varying degrees of engagement through the different stages of completion, the initial flurry with multiple parties, then gradual drop off until a core group is established / sustained, then the return of leaders to celebrate successful completion. The two groups worked hard to maintain momentum throughout the COVID period, when the volume of work they already engaged in was at an optimal level and this initiative served to add further to the workload. The desire to succeed was never in question and all involved remained enthusiastic throughout the process. This nomination is being made in order to highlight an example of good practice in cross collaborative working.

What were they trying to achieve?

The aim of the group was to develop a bespoke educational programme for frontline staff in Sir CJ Institute, Pakistan. The programme entitled New to Forensic 'Let's work Together' is designed to be self-directed, problem based and practice

oriented.

The programme is substantive, designed to be completed over a maximum of one year. The School of Forensic Mental Health (SoFMH) - which is part of the Scottish Forensic Mental Health Managed Care Network - launched the 'New to Forensic' introductory education programme in Scotland in 2007 with huge success, now completed by just under 2,000 participants. It serves to prepare practitioners to work safely with mentally disordered offenders (MDOs). Feedback through a three-year longitudinal project indicates this programme has had an enormous impact. It has increased knowledge and awareness of issues pertinent to the care and treatment of mentally disordered offenders, improved information sharing and enhanced multi-disciplinary working.

The State Hospital/SoFMH was approached by representatives from Sir C J Institute to create a similar programme for use in Pakistan in order to prepare their staff to work both safely and therapeutically with MDO's.

The School of Forensic Mental Health (SoFMH) was established within the higher and further education sectors to meet the forensic mental health education and training needs of Scottish society. SoFMH is an integral part of the Forensic Mental Health Managed Care Network. It is a virtual School with a number of clear aims to:

- Improve the quality of response, care, treatment and outcomes for people with a mental disorder who come into contact with, or whose behavior puts them at risk of contact with the criminal justice system, in ways that are non-discriminatory, promote equality and respect diversity;
- Effect a shift in the overall institutional culture of services to one which emphasizes care and treatment in a variety of settings, and the promotion of positive mental health delivered on a multi-disciplinary and multi-agency basis;
- Improve public safety through enhanced risk assessment and risk management.
- Offer multi-level and progressive provision of

learning across the College and University interface, and

- Enhance clinical practice through the development and promotion of findings from large scale research projects.

The SoFMH model involves expert clinicians active in the forensic field developing and delivering short courses in multi-agency fora. High standards of teaching are maintained and governed rigorously. There has been a rapid increase in the demand for short courses since its inception in 2007. SoFMH now provide an extensive range of 35 skills based short courses including: risk assessment / risk management; legal aspects; clinical assessments and psychological interventions. Positive feedback has been gathered from participants following every event. This model could be replicated through time in Pakistan with the New to Forensic programme used as a catalyst for change.

WHAT DID THEY DO?

A short life working group was established with representation from the SoFMH and Sir C J Institute in Pakistan. Initial meetings for the first year were monthly, reducing to two monthly in year two. The original New to Forensic education programme was used as a template and new material emerged through discussion across parties. All case studies were re-written, the structure of the programme was modified, new references were added and additional supportive material incorporated at suitable intervals. One of the key factors was to understand the context into which this programme would be delivered. There are cultural differences between the two countries and writers had to be sensitive to this. The programme that has been developed includes information on: mental disorder and the Sindh law; policies and practice in Pakistan; underpinning values and attitudes of staff working with mentally disordered offenders; the current service provided at Sir CJ Institute and aspirational activity e.g. introduction of a wider service to include mental health tribunals and social work provision; assessment, treatment

and management of mentally disordered offenders.

WHAT IMPACT OR RESULT DID IT HAVE?

The programme is near to completion and the organization (Sir C J Institute) is being prepared for implementation. Training for trainers has been planned; thereafter this group of trainers will begin to mentor staff in Sir C J Institute and within the next year complete the programme with staff in the two secure wards that hold mentally disordered offenders.

The most immediate and obvious impact this has had already is the establishment of a formal working relationship between two countries, bound through common interest and desire to improve care and treatment conditions for people who suffer from mental disorder. The collaborative spirit in which the programme has been created is to be applauded. Learning has taken place on both sides and a strong bond and mutual working partnership has been created. This clearly is the first of many initiatives that will result from partnership working such as this. The next stage is to train partners in risk assessment and risk management. To date SoFMH has listened to the requests of practitioners in Pakistan, delivered what was desired in order to satisfy the needs of the service and has created an appetite for new knowledge. The Scottish university that provides higher education and training in collaboration with the SoFMH (University of the West of Scotland) has received interest from staff in Pakistan for its MSc in Forensic Mental Health and Graduate Certificate in personality Disorder programmes - both of which are delivered on line.

Dr Khuram H Khan, MRCPsych

Consultant Forensic Psychiatrist

The State Hospital Carstairs

Chair - Global Citizenship Scotland

The world looks to Scotland's State Hospital to learn - YouTube

Dr Helen Walker, PhD, MSc, BSc, RMN, BEd

Consultant Nurse, Forensic Network

Senior Lecturer, University of the West of Scotland

APNS Member Web site: www.dailywaka.com

ABC CERTIFIED

ڪراچي ۽ سکر مان هڪ ئي وقت شايع ٿيندڙ روزانه

WAKA ڊائيوڪريٽو مئگزين

ڪراچي

(جلد 14) خميس 23 مارچ 2023 ع پهرين رمضان المبارڪ 1444ھ (قيمت 20 روپيا) شمارو 292

ٻڌايا

”بنيادي انساني حقن، انصاف جو نظام ۽ قانون سازي“ بابت سيمينار ڪوئمبر ۽ ڊاڪٽر ڪي. ڪنڊي سينيئر ڊاڪٽر ڪوئمبر خواجه چيو ته پاڪستان ۾ انصاف جو نظام 1973 ع جي آئين سان گڏ قائم ٿيو. سنڌ حڪومت جي حڪومتن سان قانون سازي جا ادارا ٺاهي رهيا آهيون. هي سيمينار مثالي حيثيت رکي ٿو. پاڪستان پيپلز پارٽي عوامي ڪميونٽي جي آواز ۽ شعور ڏنو آهي. اڄ به شهيدول ڪلاسٽ ۽ لائو ڪيبلن جي مائٽن جي حقن جي لاءِ سينيئر شهادت آڻيون جي ڏينهي سينيئر ۽ بل پيش ڪيو ويو آهي. سيمينار ڪي ڪنڊي ڊيوڪيٽ جنرل سنڌ چيو ته پاڪستان جي عوام وٽ انصاف جا موقعا موجود آهن. اڄ به اتي جي سنڌ جي اديس عوامي مسئلن جي حل لاءِ پنهنجي مڪمل حڪومتن ۽ انصاف، حقن ۽ قانون بابت عوامي شعور ڏيڻ تيار گهڻو اهميت واري ڪم آهي. ان موقعي تي پائلز جي سي اي آر حڪومت علمي چيو ته سنڌ جي انساني حقن واري ڪاميٽي جي ذميداري آهي ته اسان پورهيتن جي حقن جي لاءِ ڪم ڪري رهيا آهيون. سنڌ حڪومت کي انهن جي لاءِ جوڙيل قانون تي عمل ۽ انهيءَ پاڪستان پيپلز پارٽي جي اڳواڻ انساني حقن تي ٺهيل وچپنيس ڪميٽي جي ميمبر سرڊار نوازڪت حسين چيو ته سنڌ جي انساني حقن واري ڪاميٽي عوام جي لاءِ بجايل قانون کي اڳاهيءَ جي لاءِ ڏينهن رات محنت ڪري رهيا آهن. انساني حقن جي اداري ۽ سماجي ادارن کي سنڌ حڪومت جي جوڙيل اداري ۽ ڪم کي عوام جي آڳاٽي ڏيڻ گهرجي.

بنيادي انساني حقن، انصاف جو نظام ۽ قانون سازي بابت سيمينار

پاڪستان ۾ انصاف جو نظام 1973 ع جي آئين سان گڏ قائم ٿيو؛ ڊاڪٽر ڪوئمبر خواجه

هي سيمينار مثالي حيثيت رکي ٿو. پاڪستان پيپلز پارٽي عوامي ڪميونٽي جي آواز ۽ شعور ڏنو آهي

ڪراچي (پريس) آرٽس ڪائونسل آف ٽر ڪاميٽي جي سهڪار سان آرٽس ڪائونسل پاران سنڌ حڪومت جي انساني حقن واري ڪراچي ۾ ٻڌايا پڙهو صفحو 2 نمبر 09



ڪراچي: آرٽس ڪائونسل آف ٽر پاران انساني حقن بابت ڪوئمبر ڊاڪٽر ڪي. ڪنڊي سيمينار جو ڏيک

جنگ کی جنگی ۷ کلک کر شہداء اور شہداء
باقائدہ تصدیق شدہ لاشاء ABC CERTIFIED
صبح شاعر بیٹھو اور پاکستان کے ہر فنکار سب سے
موت مشرق **کلبچی**
ایوننگ اسپیشل
 جلد نمبر 40 شمارہ نمبر 290 یکم رمضان المبارک 1444ھ / جمعرات 23 مارچ 2023ء قیمت 10 روپے

آرٹس کونسل آف قمر کی جانب نگہ انسانی حقوق حکومت سندھ کے تعاون سے انسانی بنیادی حقوق، انصاف کا نظام اور قانون سازی کیلئے سیمینار

کراچی (پ ر) آرٹس کونسل آف قمر کی جانب سے انسانی حقوق حکومت سندھ کے تعاون سے انسانی بنیادی حقوق، انصاف کا نظام اور قانون سازی کیلئے سیمینار آرٹس کونسل کراچی میں منعقد کیا گیا، سیمینار کو خطاب کرتے ہوئے چیئر ڈاکٹر کریم طوبہ نے کہا کہ پاکستان میں انصاف کا نظام 197 کے آئین کے ساتھ بنا ہوا ہے قانون سازی کے ادارے بنائے گئے ہیں حکومت سندھ کی کوشش سے سندھ میں انصاف کے ادارے کام کر رہے ہیں یہ سیمینار مقامی تنظیم رکھتا ہے پاکستان پیپلز پارٹی نے تمام کو آواز دی ہے شعور بڑھانے کے مواقع فراہم کئے ہیں آج بھی شہرہ دل کاسٹ تھاک خانہ بدوش تھاک کے حقوق کے لئے

پیپلز شہادت ایمان کے ذریعہ جنت میں ملے بغیر کیا گیا ہے، سیمینار کو خطاب کرتے ہوئے ایڈووکیٹ جنرل سندھ نے کہا کہ پاکستان کی تمام کو انصاف کے مواقع موجود ہیں آج بھی ای سی سی سندھ کا دفتر ہماری مسائل کے حل کے لئے اپنی کوشش میں ہے، انصاف حقوق اور قانون کے بارے میں تمام کو شعور دینا بہت اہمیت شدہ کام ہے۔ اس موقع پر پانچ ای سی ای او کراچی میں نے کہا ہے کہ انسانی حقوق حکومت سندھ کی ذمہ داری ہے ہم محنت کش اور مزدور کے حقوق کے لئے کام کر رہے ہیں سندھ حکومت کو ان کے حقوق کیلئے بننے قانون کونسل میں لائے، پاکستان پیپلز پارٹی کے رہنما اور سندھ حکومت کے انسانی حقوق پبلی

ڈپٹی کمشنر کلبچی کے ممبر سردار نذیر اکرم سمین نے کہا کہ سندھ انسانی حقوق حکومت سندھ تمام کیلئے بنائے گئے قانون کو آگہائی کیلئے دن رات محنت کر رہی ہے انسانی حقوق کے ادارے اور سماجی اداروں کو سندھ حکومت کے بنائے گئے ادارے اور کام کو تمام کے آگے لے جانے چاہئے۔ پروگرام کو ڈاکٹر شام سندھ آزادی، آرٹس کونسل آف قمر کی جانب سے صدر کشور کشور آسٹریائیائی ڈاکٹر جینل سندھ محمد حسن اکبر، ایڈووکیٹ سیراج کورٹ جاسٹی جیڑ ریکی بھنگو، ڈپٹی ڈائریکٹر علی بھنگو کراچی کے پرنسپل ڈاکٹر ریاض لنگہ، آزادی وی کے انتہاز میر، سیکرٹری صحتی عید بھنگو اور دیگر نے خطاب کیا آخر میں انسانی حقوق کے سرورہ اجارا اور شکریت دینے گئے۔



Daily
Karachi Times ABC CERTIFIED
 THE OPINION LEADER

Karachi

Friday, 24, March, 2023, 02, Ramadan, 1444,

Pages: 4

Seminar on basic human rights, justice system and legislation was organized at Arts Council Karachi

Karachi : On behalf of the Arts Council of Thar, with the support of the Human Rights Department of the Government of Sindh, a seminar on basic human rights, justice system and legislation was organized at Arts Council Karachi, while addressing the seminar, Senator Dr. Karim Khawaja said that justice in Pakistan. The system of 1973 constitution has been created. Legislation institutions have been created with the efforts of the

ing for the rights of laborers and laborers.

Sardar Nazakat Hussain, leader of Pakistan People's Party and member of Sindh Government's Vigilance Committee on Human Rights, said that the Human Rights Department of the Sindh Government is working day and night to make the law known to the people of Sindh. Institutions should bring the institutions and work of Sindh government to the people. The



Sindh government. Justice institutions are working in Sindh. Opportunities have been provided.

Even today, a bill has been presented in the Senate by Senator Shahadat Awan for the rights of Scheduled Caste Tribes, Nomadic Tribes. Addressing the seminar, Advocate General Sindh said that there are opportunities for justice for the people of Pakistan. Giving is a very important task. On this occasion, PILER CEO Karamat Ali has said that human rights are the responsibility of the government of Sindh, we are work-

ing for the rights of laborers and laborers. The program was attended by Dr Sham Sunder Advani, Arts Council of Thar President Kishor Kumar Aswani, Advocate General Sindh Muhammad Hasan Akbar, Writer Social activist er Ishak Soomro, Advocate Supreme Court Qazi Basheer, Mukhi Bhagwandas, Shaheed Zulfiqar Ali Bhutto Law College Principal Dr Riaz. Lund, Awaaz TV's Imtiaz Mir, Senior Journalist Hameed Bhutto, and others spoke at the end of which human rights champions were given awards and certificates.

Bill to declare mother tongues as national languages by establishing , Demand in language conference

KARACHI (REPORT BY MUSTAFA KHUHAWAR) People's Party Senator Dr. Karim Khawaja, Dr. Tausif Ahmad and Sindh language experts have demanded that a bill to declare mother tongues as national languages should be approved by the parliament by establishing a national commission. There will be no loss of any language including Urdu. Addressing the Mother Tongue Conference held at the Karachi Press Club, People's Party Senator Dr. Karim Khawaja said that MNA Nawab Yousif

Talpur, Sasai Palijo,

A J i z Dhamrah and others tried to amend Article 251 of the Constitution to declare

mother tongues as the national language.

Two-thirds majority is required to amend Article 251, PPP believes that a national commission should be established to give the status of mother tongues as national



languages, in my opinion, 7 languages should be given the status of national languages instead of 4. Because the votes of the MNAs and senators of the remaining three languages are present in the parliament.

ڪراچي ۾ سنڌي سميت ٻين ٻولين کي قومي جو درجو ڏيارڻ لاءِ ٻولي ڪانفرنس

سنڌي سميت ٻين ٻولين کي قومي جو درجو ڏيارڻ لاءِ نيشنل ڪميشن جوڙڻ جو مطالبو

هر صوبي ۾ پنهنجي ٻولي کي قومي جو درجو ملڻ گهرجي. ب پ ان حوالي سان ڪم ڪيو آهي؛ ڪريم خواجہ سنڌي کي قومي ٻولي جو درجو ڏيارڻ لاءِ سڀني کي گڏجي ڪم ڪرڻو پوندو اسان بنيادي طور چار ٻوليون کڻي بل آڻيون ها ته ڪامياب ٿي وڃون ها؛ شير مھراڻي ملڪ ۾ 70 ٻوليون ڳالهائون وڃن ٿيون. پنهنجي ٻولي ڳالهائيندي شرم محسوس ڪري ٻولي کي پاڻ ٿي ماريون پيا هر ٻولي سان محبت ڪرڻ گهرجي؛ توصيف احمد، رکيل مورائي، توقير چغتائي، طارق قريشي ۽ ٻين جو خطاب

ڪراچي (رپورٽ: عبدالقادر لاشاري) سنڌي سميت ٻين ٻولين کي قومي ٻولي جو درجو ڏيارڻ لاءِ ڪراچي ۾ ٻولي ڪانفرنس سياسي سماجي ذرين شرڪت ڪئي ٻولي 2023 ڪولٽي وٺي جنهن ۾ نامور ڪانفرنس ۾ / ڏسو صفحو 2 بڻايا 31



ڪراچي: ٻولي ڪانفرنس ۾ سڃاڻ ڏرين استيج تي ويٺل آهن

ميرپور پرڙو پوسان جو ميهنن ڪاهي ويا

سپارڪيٽور (رپورٽ) ميرپورپرڙو ڌڻي جي حد ۾ چورين ۽ / ڏسو صفحو 2 بڻايا 32

سوڀوڊيرو واسن ناري کي اين شاهه جي عدالت ۾ پسنند جو پڙڻو ڪري ڇڏيو

ميهڙان ها تعلقي سوڀوڊيرو جي رهواسين تادم ۽ عبدالحميد مڪتبحو ڪهران نظري پيار جو پڙڻو / ڏسو صفحو 2 بڻايا 33



کراچی) اسٹاف رپورٹر (وزیر اعلیٰ سندھ سید مراد علی شاہ نے کہا ہے کہ پاکستان میں 15 ملین سے زائد افراد ذہنی بیماری میں مبتلا ہیں۔ حکومت سندھ نے صحت کی سہولیات پر نمایاں سرمایہ کاری کی ہے۔ گزشتہ کچھ سالوں میں 701 بستروں کے 31 نئے اسپتال قائم کیے ہیں۔ بنیادی صحت کی سہولیات کیلئے 771 بستروں کے ساتھ 108 موجودہ اسپتالوں کو اپگریڈ کیا ہے۔ ان خیالات کا اظہار انہوں نے تقریب سے خطاب کے دوران کیا۔ وزیر اعلیٰ سندھ نے کہا کہ سندھ حکومت نے مالی سال 2022-23 میں صحت کیلئے 23.334 ارب روپے مختص کیے ہیں، سندھ مینٹل ہیلتھ ایکٹ 2013 متعارف کرایا گیا ، 2017 میں سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی قائم کی گئی، اتھارٹی کو دماغی صحت ورڈ ذہنی امراض کی روک تھام سے متعلق تمام امور سے نمٹنے کا اختیار حاصل ہے۔

BISP can help in dealing with mental health issues: Shazia Marri



By Zia Qureshi
Karachi: Federal Minister for Poverty Alleviation and Social Safety, and Chairperson of Human Income Support Programme, Madam Shazia Marri, addressed the conference held by the South Mental Health Authority at the Regent Plaza in Karachi. The conference, titled "How Human Income Support Programme (HISP) can help with Mental Health Issues", focused on the impact of the COVID-19 pandemic, rise and food prices, and environmental issues on the mental health of people in Pakistan.
In her address, the Minister praised the work of the South Mental Health Authority in highlighting the importance of addressing mental health issues in society. She thanked the doctors, psychologists, psychiatrists, and members of civil society who attended the conference. The Minister acknowledged the excellent work of Dr. Karim Khanjari and highlighted the

CityNews
Pakistan is our oyster

PILER holds discussion on Economic Crisis and Mental Health issues



Karachi: (Staff Reporter) The speakers at a roundtable conference on Wednesday noted with grave concern that the depression and other kinds of mental illness are on the rise across the country owing to various factors including economic crisis, being the main factor.
Pakistan Institute of Labor Education and Research (PILER), in Collaboration with South Mental Health Authority had organized the Roundtable Talk regarding "Economic Crisis and the Mental Health Issues" at SMHA office Karachi.
"The level of prevalence of depression among the masses, which had risen to 40 percent during the years of Covid-19, would further increase due to the economic crisis," Dr. Karim Khanjari viewed adding that there are various hypotheses that suggest that the increasing mental illnesses might give way to anxiety.
"The people might resort to suicide in different ways," he said referring to rise in economic crises that followed the outbreak of plague in Europe resulting in violence against women, incidents of witch-hunting and setting ablaze the people etc.
Dr. Karim Khanjari said that prevalence of mental illnesses shoot up when the anxiety is overwhelmed by fiction, regression, and economic crisis.
He further stated that "In such a situation, a particular section of society falls victim to it, like the Jews who became the target of Holocaust in Germany during the WWI," he said. There is need to build rehabilitation centers for the patients suffering with mental health issues he added.
Kamran Ali, Executive Director PILER stated "lonely situation prevailed during the military rule of General Zia in Pakistan when the incidents of violence against women and children at home had increased manifold," he said.
The composition of the parliament should be representative. The best example of a representative parliament is of Nepal he added.

PARWAN
روزنامہ

پسروان



Karachi: (Staff Reporter) The speakers at a roundtable conference on Wednesday noted with grave concern that the depression and other kinds of mental illness are on the rise across the country owing to various factors including economic crisis, being the main factor.
Pakistan Institute of Labor Education and Research (PILER), in Collaboration with South Mental Health Authority had organized the Roundtable Talk regarding "Economic Crisis and the Mental Health Issues" at SMHA office Karachi.
"The level of prevalence of depression among the masses, which had risen to 40 percent during the years of Covid-19, would further increase due to the economic crisis," Dr. Karim Khanjari viewed adding that there are various hypotheses that suggest that the increasing mental illnesses might give way to anxiety.
"The people might resort to suicide in different ways," he said referring to rise in economic crises that followed the outbreak of plague in Europe resulting in violence against women, incidents of witch-hunting and setting ablaze the people etc.
Dr. Karim Khanjari said that prevalence of mental illnesses shoot up when the anxiety is overwhelmed by fiction, regression, and economic crisis.
He further stated that "In such a situation, a particular section of society falls victim to it, like the Jews who became the target of Holocaust in Germany during the WWI," he said. There is need to build rehabilitation centers for the patients suffering with mental health issues he added.
Kamran Ali, Executive Director PILER stated "lonely situation prevailed during the military rule of General Zia in Pakistan when the incidents of violence against women and children at home had increased manifold," he said.
The composition of the parliament should be representative. The best example of a representative parliament is of Nepal he added.

karachiCity

REPORTER
OBSERVER



Shazia lauds wonderful work by Sindh Mental Health Authority

ORIGINAL REPORT:
Federal Minister for Poverty Alleviation and Social Safety and Chairperson Benazir Income Support Programme – Madam Shazia Marri, addressed the conference held by the Sindh Mental Health Authority, at the Regent Plaza in Karachi. Titled “How Benazir Income Support Programme (B.I.S.P) can help with Mental Health Issues”, the conference focused on the effect of the COVID-19 pandemic, the rain and flood havoc and environmental issues, in worsening mental health issues around the country.

Madam Shazia Marri, while addressing the conference, lauded the wonderful work being done by the Sindh Mental Health Authority (SMHA) in providing mental health services to the people of Sindh. She said that the SMHA has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh, and has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh.

She said that the SMHA has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh, and has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh. She said that the SMHA has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh, and has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh.

She said that the SMHA has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh, and has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh. She said that the SMHA has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh, and has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh.

She said that the SMHA has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh, and has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh. She said that the SMHA has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh, and has been instrumental in providing mental health services to the people of Sindh.



Daily Parliament Times

Madam Shazia Marri, address conference held by Sindh Mental Health Authority

By Daily Parliament Times • February 19, 2023

Karachi: Federal Minister for Poverty Alleviation & Social Safety and Chairperson Benazir Income Support Programme – Madam Shazia Marri, addressed the conference held by the Sindh Mental Health Authority, at the Regent Plaza in Karachi. Titled “How Benazir Income Support Programme (B.I.S.P) can help with Mental Health Issues”, the conference focused on the effect of the COVID-19 pandemic, the rain and flood havoc and environmental issues, in worsening mental health issues around the country.

SOCIAL MESSAGE


After Covid, patients are not properly recovering from Covid symptoms, so with the consultation of the Doctors, visit this Government Institute for Physiotherapy and Rehabilitation.

POST COVID REHABILITATION- A ROAD TO RECOVERY


Covid 19 virus affect the lungs

→


Lasting Symptoms of Covid 19




Healthy Lungs




Covid 19 affected Lungs



Breathlessness



Cough



Tiredness

Physiotherapy is the key to recovery from Covid 19. Exercise plays an important role during recovery and your Physiotherapists can guide you.

You are Eligible for Post Covid Rehabilitation


- If you have tested positive for Covid 19
- If you have been Hospitalized
- Discharged from hospital
- If you have been isolated at Home/Institution

We Physiotherapists can help you at our Rehabilitation OPD to:

- * Reduce Breathlessness
- * Reduce Stress
- * Reduce Cough
- * Improve Fitness
- * Improve Muscle Strength
- * Improve Activities of Daily Living

Post Covid Rehabilitation Includes

1. Breathing Re-Training
2. Lung Expansion Exercises
3. Fitness Training









Address: Sindh Institute of Physical Medicine and Rehabilitation, Chand Bibi Road, near Dr. Ruth K.M Pfau, Civil Hospital, Karachi.

SUICIDE PREVENTION HELPLINE SET UP BY SINDH MENTAL HEALTH AUTHORITY

Sindh Mental Health Authority created three Mental Health Helplines (021-111 117 642/ 022-111 117 642) at main cities of province of Sindh. The public of Sindh can call from morning 9:00 am to 5:00 p.m. SMHA to run these helpline with the following stakeholders/ partners.

- Helpline Number (022-111 117 642) installed at Sir Cowasji Jehangir Institute of Psychiatry & Behavioral Sciences, Hyderabad with the partners', i.e Liaquat University of Medical & Health Sciences (LUMHS), Jamshoro, Sindh University (Department of Psychology) & Charter for Compassion, Pakistan to run the helpline.
- Helpline Number (021 111 117 642) installed at Psychiatry Ward, Jinnah Postgraduate Medical Center (JPMC), Karachi with the partners,'i.e. Department of Psychology, Karachi University, Institute of Clinical Psychology, Karachi University, & Charter for Compassion, Pakistan.
- Helpline Number (021-9921 5720) installed at Psychiatry Ward, Dow Medical College, Dow University of Health Sciences, Karachi with the partners,'i.e. Department of Psychology, Karachi University, Institute of Clinical Psychology, Karachi University, & Charter for Compassion, Pakistan to run the helpline.

Sindh Mental Health Authority also created Tele Psychiatry Helpline at District Tharparkar along with Mithi Civil Hospital & Thar Foundation.

	https://smha.sindh.gov.pk/		https://www.facebook.com/smha.gov.9/
	info.smha@sindh.gov.pk		https://twitter.com/SindhMental
	smha.gov.org@gmail.com		Contact No: 021-35308771-4

Courtesy: Syed Wasif Ali





دستياب هو.

چين غريب علائقن ۾ پاڻي جي انفراسٽرڪچر کي ڪيترن ئي طريقن سان بهتر ڪيو. پاڻي جو بهتر infrastructure پنهنجي غريب زده علائقن جي ترقي لاءِ مضبوط مدد فراهم ڪندڙ آهي. بجلي جي گرڊ جي تعمير جي منصوبن جهڙوڪ غريب علائقن ۾ بجلي جي رسائي بهتر ڪئي وئي. غريب جي متاثر ٿيل علائقن ۾ مواصلاتي انفراسٽرڪچر وڌايو ويو آهي. هاڻي 98 سيڪڙو کان وڌيڪ غريب ڳوٺن کي آپٽيڪل فائبر مواصلات (OFC) ۽ 4G ٽيڪنالاجي تائين رسائي آهي.

سنڌ حڪومت متبادل توانائي ذريعن جهڙوڪ وڻڊ پاور، ڪوئلي، حرارتي توانائي، سولر ۽ ٻين ذريعن تي ڪم ڪري رهي آهي. توانائي جا سمورا وسيلا هٿ ڏيارڻ باوجود سنڌ اڄ به 10 کان 12 ڪلاڪ لوڊشيڊنگ کي منهن ڏئي رهي آهي. سنڌ حڪومت وڻڊ پاور ۽ ٻيا متبادل توانائي جا وسيلا استعمال ڪري لوڊشيڊنگ تي ڪنٽرول ڪري سگهي ٿي.

جيڪڏهن سنڌ حڪومت گهٽ ۾ گهٽ 6 ضلعن کي تارگيت ڪري ته پوءِ دعويٰ ڪري سگهي ٿي ته تارگيتيڏ ضلعن ۾ غريب گهٽجي وئي آهي. اهو اڳيان پن سالن ۾ ممڪن ٿي سگهي ٿو. ■

۽ هيلٿ انشورنس تي ڪم ڪري، غريب سان لاڳاپيل پروگرام حذف ٿيل علائقن ۾ گڏجي ڪم ڪن.

اهي ادارا/پروگرام جيڪي مختلف علائقن ۾ ڪم ڪري رهيا آهن انهن کي گڏجي ويهڻ گهرجي ۽ تارگيت ڪيل ضلعن ۾ غريب کي منهن ڏيڻ لاءِ هڪ باضابطه پاليسي ٺاهڻ گهرجي.

غريب جي خاتمي ۾ اسان چين کي ماڊل طور وٺي سگهون ٿا

چين غريب جي خاتمي بابت هڪ منصوبو جاري ڪيو جهڙوڪ واپار جي ترقي، ڳوٺاڻن مزدورن جي تربيت ۽ غريب جي خاتمي ۽ ماحولياتي معيشت جي ترقي، علائقائي ترقي جي رياستي حڪمت عملي لاڳو ڪئي وئي. ڳوٺاڻن جي سماجي تحفظ جو هڪ نئون نظام جهڙوڪ ڪوآپريٽو ميڊيڪل ڪيئر سسٽم قائم ڪيو ويو، جنهن سان هارين تي بوجھ گهٽجي پيو. ڳوٺاڻن علائقن ۾ رستن جي تعمير، انتظام، بحالي ۽ آپريشن لاءِ اهم واڌارو ٽرانسپورٽ نيٽورڪ سڀني ڳوٺن کي ٻين مقامي ڳوٺن سان ۽ ٻاهرين دنيا سان ۽ انهن کي بس سروسز تائين محفوظ ۽ آسان رسائي فراهم ڪي. جتي ڪمائڻ جو ڪوبه موقعو نه هوائي آبادي ٻين هنڌن ڏانهن لڏپلاڻ ڪئي وئي، جتي ڪمائڻ جو ذريعو

ڪنٽرول ڪري سگهڻي ٿي. سنڌ حڪومت سنجهيدگيءَ سان پنهنجي سمورن شعبن ۽ ادارن کي شامل ڪري جن کي حڪومت جي مدد حاصل آهي. غربت تاريخ بڻجي سگهڻي ٿي جيڪڏهن اسان خلوص سان ڪم ڪريون. هن وقت سنڌ ۾ غربت جي خاتمي لاءِ ڪيترائي پروگرام ڪم ڪري رهيا آهن. سنڌ حڪومت، يورپي يونين، ورلڊ بئنڪ، گڏيل قومن جي ترقياتي پروگرام ۽ ٻيا ملڪي امدادي ادارا سنڌ ۾ غربت جي خاتمي لاءِ سهڪار ڪري رهيا آهن. بينظير انڪم سپورٽ پروگرام خاص طور تي عورتن کي نقد رقم ۽ ٻين سهولتن ذريعي مدد ڏئي آهي. تازو سنڌ حڪومت پيپلز پاورٽي ريڊڪشن پروگرام (PPRP) جو افتتاح ڪيو آهي، جنهن تحت سنڌ جي ٻهراڙي جي غريب ماڻهن کي گهٽ قيمت ۾ گهر فراهم ڪيا ويندا.

منهنجي خيال ۾ سنڌ حڪومت گهٽ ۾ گهٽ 6 غريب ضلعن کي نشانو بڻائيندي، انفراسٽرڪچر، ننڍين صنعتن، پاڻي، بجلي، فارمن کان مارڪيٽن تائين روڊن جي دستيابي، تعليم ۽ صحت جي مسئلن کي حل ڪرڻ، مائڪرو ڪريڊٽ، مائڪرو فنانس اسڪيمون

ڪاميابي حاصل ڪري سگهڻي ٿي ۽ غربت جي خلاف جنگ کٽي سگهڻي ٿي.

غربت کي ختم ڪرڻ سنڌ لاءِ هڪ چئلينج آهي. مختلف قومي حالتن ۽ ترقي جي مختلف مرحلن تي، غربت جي خاتمي جا معيار ۽ طريقا اختيار ڪرڻ جي ضرورت آهي.

چين دنيا جي نقشي تي هڪ ماڊل معاشي رياست آهي. چين ۽ پاڪستان سي پيڪ منصوبي تي گڏجي ڪم ڪري رهيا آهن. سيپيڪ (CPEC) جا 16 وڏا منصوبا سنڌ ۾ آهن. سنڌ کي چين وانگر غربت جي خاتمي لاءِ هڪ مڪمل منصوبي تي ڪم ڪرڻ جي ضرورت آهي. سنڌ حڪومت کي گهرجي ته دائمي غربت بابت حقيقي سروي ڪري پوءِ غربت جي خاتمي لاءِ منظم طريقي سان ڪم ڪري.

سنڌ هن وقت 44 سيڪڙو خوراڪ جي کوٽ، 33 سيڪڙو Stunting، 54 سيڪڙو انتهائي غربت کي منهن ڏئي رهي آهي. اٽڪل 5 ملين شاگرد اسڪول کان ٻاهر آهن.

منهنجي خيال ۾ سنڌ حڪومت ان صورتحال تي



سنڌ کي غربت مان کيئن آزاد ڪجي!؟

اعجاز علي خواجہ

جهڙوڪ چين مثال قائم ڪيو.

سنڌ جا غريب علائقا ڊگهي عرصي کان ڪمزور انفراسٽرڪچر، عوامي خدمتن جي ناڪامي جو شڪار آهن. سنڌ حڪومت کي غربت جي خاتمي لاءِ هڪ مڪمل منصوبي تي ڪم ڪرڻ گهرجي. ڳوٺن کي پيش جوپاڻي، صفائي، بجلي، ڳوٺن جي ترقياتي منصوبو، فارم کان مارڪيٽ تائين روڊن، زراعت ۽ مستحڪم صنعتن تي ڪم ڪرڻ گهرجي.

سنڌ حڪومت مختلف ٽيڪنيڪل ۽ پيش ور تجارتن ۾ ماڻهن کي تربيت ڏي ۽ انهن کي مارڪيٽن سان ڳنڍي. ڳوٺ جتي ڪا بهتري ناهي، سنڌ حڪومت انهن کي ٻين ويجهن هنڌن تي ٻيهر آباد ڪري جتي نوڪري ۽ زراعت سان لاڳاپيل موقعا موجود هجن.

سنڌ حڪومت غريب ترين علائقن ۾ غربت جي خاتمي جو مثال پيدا ڪري سگهي ٿي. سنڌ ان کي اجتماعي سوچ، جدوجهد ۽ مختلف ادارن ۽ ڊونرز جي سهڪار سان ممڪن بڻائي سگهي ٿي.

سنڌ اقوام متحده جي 2030 جي پائيدار ترقي لاءِ ايجنڊا جو پهريون هدف غربت جي خاتمي لاءِ هڪ اهم



پاڪستان جي موجوده صورتحال ۾ جڏهن حڪومت پيٽرول ۽ ٻين ضروري شين جي قيمتن ۾ واڌ ڪري رهي آهي ته سمورا فيصلا عام ماڻهو تي اثر انداز ٿي رهيا آهن. سنڌ جا ماڻهو به ان نازڪ صورتحال کي منهن ڏئي رهيا آهن. غربت ڏينهن ڏينهن وڌي رهي آهي. مختلف ضروري شين جي قيمتن ۾ واڌ بابت حڪومتي فيصلن، عام ماڻهو کي تمام گهڻو متاثر ڪيو آهي. سنڌ جا ماڻهو ان ڏکي صورتحال کي منهن ڏئي رهيا آهن.

غربت غريب ماڻهن جي ذهني صحت جي مسئلن تي اثر انداز ڪري رهي آهي. ٿرپارڪر ۽ سنڌ جي ٻين غريب علائقن ۾ خودڪشي جي واقعن ۾ تازو اضافو انتهائي ڳڻتي جوڳو آهي. نوجوان نسل ۾ خودڪشي جو سبب مايوسي، ذهني صحت جا مسئلا ۽ غربت آهي.

سنڌ حڪومت گذريل 15 سالن کان مختلف پروگرامن ذريعي غريب ماڻهن جي مدد ڪري رهي آهي. سنڌ حڪومت رورل سپورٽ ۽ ٻين لاڳاپيل پروگرامن ذريعي غريب ماڻهن جي مدد ڪري رهي آهي ۽ اربين روپيا غربت، سماجي شموليت جي پروگرامن لاءِ سالياني بجيٽ ۾ رکي رهي آهي. اهي سڀ پروگرام بهتر نموني ڪم ڪري رهيا آهن پر پوءِ به غربت وڌي رهي آهي؟ سوال اهو آهي ته ڪهڙي شي غلط رخ ۾ وڃي رهي آهي؟ غربت گهٽ ڇو نه ٿي رهي آهي؟

منهنجو خيال آهي ته وڏو مسئلو اهو آهي ته حڪومت جا سمورا ترقياتي پروگرام ۽ امداد ڏيندڙ ادارا ڌار ڌار ڪم ڪري رهيا آهن. تنهنڪري گڏيل ۽ اجتماعي سوچ جي ضرورت آهي. غربت جي خاتمي لاءِ گڏجي ڪم ڪيو. ادارن کي گڏجي ڪم ڪرڻ گهرجي

جي ماهرن پنهنجا ويچار ونڊيا ۽ موجوده صورتحال کي منهن ڏيڻ لاءِ اپاءَ ورتا. سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي ذهني صحت جي مسئلن سان لاڳاپيل سرگرمين بابت فالو اپ گڏجائين پر شرڪت ڪئي. اها ڳالهه منهنجي لاءِ وڏي فخر جي ڳالهه آهي ته سنڌ جي وڏي وزير سيد مراد علي شاهه هڪ پرائيوٽ اسپتال جي پيٽرھ جو پٿر رکيو. هي 150 بسترن جي اسپتال ڪراچي سنڌ جي شهر ملير جي شهر گڊاپ ۾ قائم ڪئي ويندي. ٻارن جو آمد نامي اين جي او سنڌ حڪومت جي سخاوت سان هن خانگي اسپتال قائم ڪري رهي آهي. وڏي وزير فخر سان چيو ته سنڌ حڪومت خانگي شعبي جي حوصلا افزائي ڪري رهي آهي ته هونئسيات جي شعبي ۾ اسپتالن جي قيام ۾ پنهنجو ڪردار ادا ڪري. هن چيو ته گذريل مهيني ڪابينا سر ڪاواسجي جهانگير انسٽيٽيوٽ آف سائڪيٽري کي يونيورسٽي جو درجو ڏيڻ جي منظوري ڏني هئي، هن چيو ته هي ايشيا ۾ نفسيات ۽ روبي جي سائنس جي پهرين يونيورسٽي هوندي.

ذهني صحت ۾ تعليمي خوبي هڪ اهڙي خدمت ڏومين آهي. ايس ايم ايج اي خانگي شعبي جي سهڪار کي ساراهيو. مان اهو پڻ فخر سان اعلان ڪري رهيو آهيان ته بينظير انڪر سپورٽ پروگرام (BISP) سنڌ دماغي صحت اٿارٽي جي قدم جي حمايت ڪرڻ تي اتفاق ڪيو آهي. محترم شازيه عطا مري، وزير ۽ بي آءِ ايس پي جي چيئرپرسن سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي پاران منعقد ڪيل ”ڪيئن بي آءِ ايس پي ذهني صحت جي سرگرمين ۾ مدد ڪري سگهي ٿي“ جي موضوع تي هڪ ڪانفرنس دوران اعلان ڪيو. مان محترم شازيه مري جو ٿورائتو آهيان جن جي سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي جي پرپور سهڪار تي. اها حقيقت آهي ته سنڌ دماغي صحت اٿارٽي جي مسلسل ڪوششن ذريعي اها هڪ وڏي ڪاميابي آهي. مون کي اميد آهي ته ايس ايم ايج اي ۽ بي آءِ ايس پي گڏجي ڪر ڪندا غريب عوام جي مدد لاءِ.

سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي مسلسل مختلف وسيلن ذريعي فني رهنمائي فراهم ڪري رهي آهي. SMHA ڪميونٽي موبائيليزيشن جي مختلف طريقن تي ڪم ڪري رهي آهي ۽ سنڌ جي ڏورانهن ڳوٺن، ڳوٺاڻن، نيم شهري ۽ شهري علائقن ۾ عوام جي خدمت ڪري رهي آهي. موجوده صورتحال ۾ ماڻهو ٻوڏ کان پوءِ جي مسئلن کي منهن ڏئي رهيا آهن. ٻوڏ تباهي مچائي ڇڏي آهي، هزارين ماڻهو بي گهر ٿي ويا آهن، گهر ڊهي پيا آهن، نتيجي ۾ ذهني صحت جو سنگين مسئلو آهي. SMHA امدادي ڪيمپن ۾ برادرين کي مڪمل مدد فراهم ڪري رهي آهي ۽ باقاعدي طور تي ڪيترن ئي هنڌن تي طبي ڪئمپون منظم ڪري رهي آهي.

سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي هيلپ لائون مسلسل ذهني صحت جي مريضن لاءِ رهنمائي ۽ خدمتون مهيا ڪري رهيو آهي. هيلپ لائينز خودڪشي جي روڪٿام ۽ ذهني بيمارين جي روڪٿام لاءِ مدد ڪري رهيو آهي. سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي ٻه هيلپ لائينون پڻ قائم ڪيون آهن، هڪ سر ڪاواسجي جهانگير انسٽيٽيوٽ آف سائڪيٽري اينڊ بيهوپورل سائنسز ۾ ۽ ٻيو ڊپارٽمينٽ آف سائڪيٽري اينڊ بيهوپورل سائنسز، جناح پوسٽ گريجوئيٽ ميڊيڪل سينٽر ۾. گذريل ٽن ماهي ۾، سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي اسلام ڪوٽ، ضلعي ٿرپارڪر ۾ ٽيلي نفسيات جي سهولت جو افتتاح ڪيو. سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي مٺي، ضلعي ٿرپارڪر ۾ ٽيلي نفسيات جي سهولت قائم ڪئي. ٿر فائونڊيشن، صحت کاتو، ڊي ايج او ٿرپارڪر، ڊي جي هيلٿ، ڊي سي ٿرپارڪر ۽ انڊس اسپتال سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي کي هن ٽيلي نفسياتي سهولت لاءِ سهڪار ڪيو آهي. ضلعي ٿرپارڪر جا غريب عوام اهڙي جديد نفسياتي سهولتن مان فائدو حاصل ڪري رهيا آهن.

سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي ”اقتصادی بحران ۽ دماغي صحت جا مسئلا“ تي گول ميز ڪانفرنس پڻ ڪرائي آهي. معاشي ۽ سماجي ماهرن گول ميز ۾ شرڪت ڪئي ۽ صورتحال کي منهن ڏيڻ لاءِ قدم جي تجويز ڏني. سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي دماغي صحت ۽ نفسياتي مسئلن سان لاڳاپيل مختلف موضوعن تي باقاعده تحقيق ڪري رهي آهي. SMHA رپورٽون سڀني لاڳاپيل ماڻهن / کاتن سان شيئر ڪري رهيو آهي ۽ سرگرمين تي عمل درآمد ڪري رهيو آهي. SMHA جون سموريون سرگرميون SMHA ٽيم پاران باقاعدي اپڊيٽ ۽ نگراني ڪئي پئي وڃي. هاڻي SMHA جون سموريون سرگرميون SMHA ويب سائيٽ، فيس بڪ، ٽويٽر ۽ يوٽيوب چينل تي ڏسي سگهجن ٿيون. مون کي اميد آهي ته دماغي صحت ۾ اسان جون اٿڪ ڪوششون سڀني برادرين لاءِ وڌ ۾ وڌ فائدا آڻينديون. ■

دماغي صحت تي موسمياتي تبديلي جو اثر

ڊاڪٽر ڪريم احمد خواجه
چيئرمين سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي



موسمياتي تبديليءَ جا انساني زندگيءَ تي تمام خراب اثر پون ٿا. موسمي تبديليءَ سبب ذهني صحت سان لاڳاپيل ڪيس ڏينهنون ڏينهن وڌي رهيا آهن. سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي پاران موسمياتي تبديلين جي اثرن بابت عوام کي آگاهي ڏيڻ لاءِ موبائيل اپس ايپس منعقد ڪيا ويا آهن. سنڌ جي موجوده آبادي موسمياتي تبديلين، ٻوڏن، گرمي جي لهر ۽ مهانگائي سبب بحرانن کي منهن ڏئي رهي آهي. نوجوانن ۾ بيروزگاري وڌي رهي آهي ان ڪري ذهني صحت جا مسئلا به ڏينهنون ڏينهن وڌي رهيا آهن. مسلسل وڌندڙ دٻاءُ واري زندگي جون حالتون ۽ ذهني صحت جي چئلينجن کي ذهني صحت جي خدمتن جي اچڻ جي ضرورت آهي، بشمول پر انهن تائين محدود ناهي جيڪي ذهني صحت جي خرابين کي پورو ڪن ٿا. سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي معياري ذهني صحت جي خدمتن کي وڌائي رهيو آهي ۽ ائين جي اوزار، مختلف صحت جي ادارن، يونيورسٽين، اسپتالن ۽ سول سوسائٽي جي تنظيمن پاران هلندڙ خانگي ڪليڪ سان تعاون ذريعي پنهنجي نيت ورڪ کي وڌائي رهيو آهي.

موجوده رپورٽنگ ڪوارٽر ۾ سنڌ مينٽل هيلٿ اٿارٽي پاران آرٽس ڪائونسل ڪراچي ۾ انساني حقن، قانون ۽ انصاف جي نظام جي مسئلن تي هڪ سيمينار منعقد ڪيو ويو. انساني حقن جي ڪارڪنن ۽ قانون ۽ انصاف جي نظام

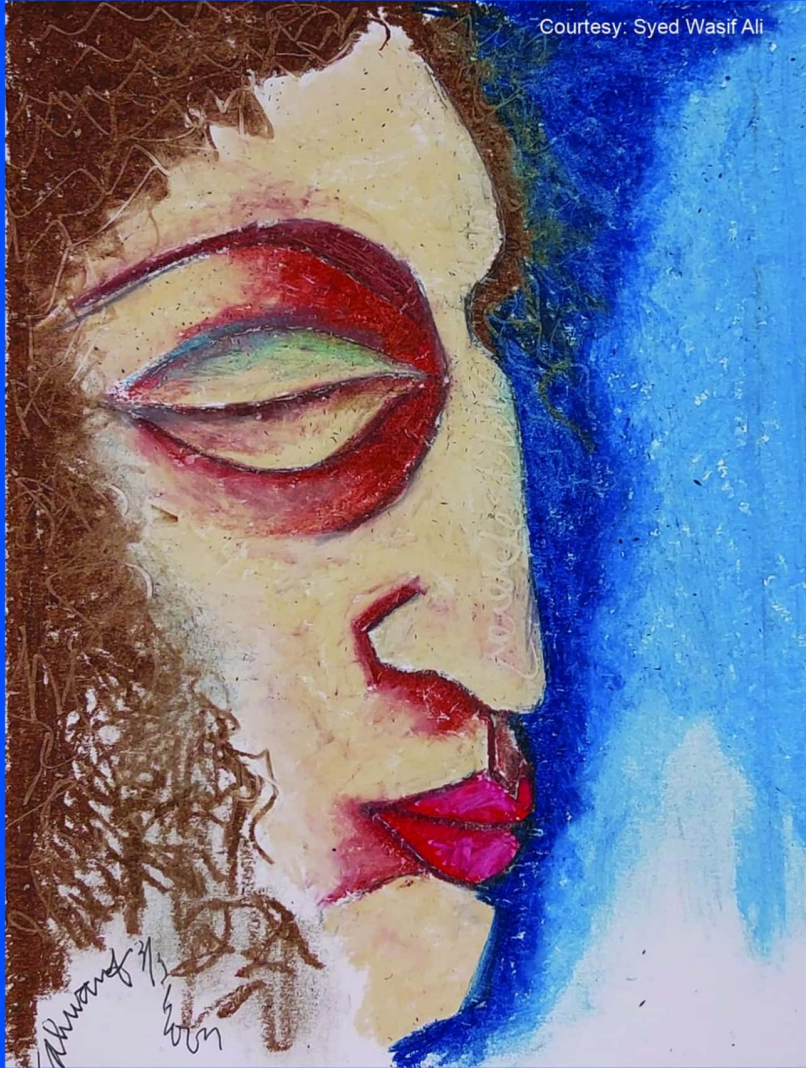
Courtesy: Syed Wasif Ali



سندھ مينٽل هيلٿ اٿارٽي



Sindh Mental Health
Authority



Courtesy: Syed Wasif Ali

ذهني صحت سيني لاءِ

مزدوروں کے معاشی مسائل حل کر کے ذہنی دباؤ سے نکالا جائے

ایسی ہی صورت حال تھی جب گھروں میں خواتین اور بچوں کے خلاف تشدد کے واقعات میں کئی گنا اضافہ ہوا تھا۔ انہوں نے مزید کہا کہ پارلیمنٹ کی تشکیل نمائندہ ہونی چاہیے۔ انہوں نے مزید کہا کہ نمائندہ پارلیمنٹ کی بہترین مثال نیپال کی ہے۔ گول میز کے تمام شرکاء نے متفقہ طور پر حکومت پر زور دیا کہ وہ ملک اور عوام کو معاشی بحران سے نکلنے کے لیے ٹھوس اقدامات کرے۔ گول میز کانفرنس میں تجربہ کار ماہر نفسیات اور سول سوسائٹی کے ارکان نے شرکت کی۔

ڈاکٹر مقبول مین، ڈی ایچ او ملیر، ڈاکٹر علی واصف، صدر، پی اے ایم ایچ، ڈاکٹر چونی لال، انچارج شعبہ نفسیات JPMC، ڈاکٹر سریش کمار، سابق سیکرٹری صحت، پروفیسر ڈاکٹر فرح اقبال جامعہ کراچی، پروفیسر ڈاکٹر قدسیہ طارق جامعہ کراچی، ریاض حسین بلوچ، SZABLC ملیر، ڈاکٹر سید ظفر مہدی، سیکریٹری SMHA، محترمہ زہرہ جاوید نقوی، شعبہ نفسیات کی سربراہ، شہید محترمہ بینظیر بھٹو انسٹی ٹیوٹ آف ٹراما، محترمہ عظمیٰ نورانی، HRCP/WAF، فارس علی مغل، ICP، ڈاکٹر اجمل مغل، کنسلٹنٹ سائیکالوجی، عورت فاؤنڈیشن کی مہناز رحمان، ساؤتھ ایشیا پارٹنرشپ کے محمد تحسین اور پاکستان فشر فوک فورم کے سعید بلوچ شامل تھے۔

PILER نے سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی کے تعاون سے SMHA سٹفس کراچی میں معاشی بحران اور دماغی صحت کے مسائل کے حوالے سے گول میز گفتگو کا اہتمام کیا۔ ڈاکٹر کریم خواجہ نے کہا کہ عوام میں ڈپریشن کے پھیلاؤ کی سطح، جو کہ کووڈ 19 کے سالوں میں 40 فیصد تک بڑھ گئی تھی، معاشی بحرانوں کی وجہ سے مزید بڑھے گی۔ ڈاکٹر کریم خواجہ نے مزید کہا کہ مختلف مفروضے ہیں جو بتاتے ہیں کہ بڑھتی ہوئی دماغی بیماریاں انتشار کا باعث بن سکتی ہیں۔ لوگ مختلف طریقوں سے انارکی کا سہارا لے سکتے ہیں۔ انہوں نے یورپ میں طاعون کے پھیلنے کے بعد معاشی بحرانوں میں اضافے کا حوالہ دیتے ہوئے کہا جس کے نتیجے میں خواتین کے خلاف تشدد، جادو گرنی کے شکار اور لوگوں کو جلانے کے واقعات وغیرہ شامل ہیں۔ ڈاکٹر کریم خواجہ نے کہا کہ جب معاشرہ فسطائیت، جبر اور معاشی بحران کا شکار ہوتا ہے تو ذہنی امراض میں اضافہ ہوتا ہے۔

انہوں نے کہا کہ ایسی صورت حال میں معاشرے کا ایک خاص طبقہ اس کا شکار ہوتا ہے، جیسا کہ یہودی جو پہلی جنگ عظیم کے دوران جرمنی میں ہولوکاسٹ کا نشانہ بنے تھے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ذہنی صحت کے مسائل میں مبتلا مریضوں کے لیے بحالی کے مراکز بنانے کی ضرورت ہے۔ کرامت علی، ایگزیکٹو ڈائریکٹر PILER نے کہا کہ پاکستان میں جنرل ضیاء کے فوجی دور میں بھی



تجھل ہو جاتی ہے۔ ہمیں ہر بات، ہر چیز، ہر کام میں اتنا ہی بوجھ اٹھانا چاہیے جتنے کی سکت قدرت نے ہم کو دی ہے۔ کسی بھی حوالے سے لالچ، طمع، حرص اور ہوس ہماری ذہنی صحت کی ترتیب بگاڑ دیتی ہے خواہ وہ بظاہر کتنی بھی اچھی شے یا بات یا کام کے حوالے سے ہو۔ دین اور دنیا، دونوں دائروں میں توازن اور میانہ روی کا حکم ہے۔ قدرت کی اس حکمت کو جس جس نے سمجھ لیا اس نے دانائی کو چھو لیا۔ اور جو جو دانائی کو پا گیا وہ دیوانگی سے دور ہو گیا۔

ذہنی صحت کی بہتری کے لئے چوتھا نکتہ جو

ہمارے ڈپریشن میں جانے کے امکانات کم سے کم ہوتے چلے جائیں گے۔

ذہنی صحت کی بحالی اور توانائی کے لئے چھٹی ذرا مشکل ہوتی ہے۔ مگر جو لوگ اس کوشش میں کامیاب ہو جاتے ہیں وہ خود کو ذہنی امراض اور نفسیاتی مسائل سے بچا لیتے ہیں۔ اپنی ضروریات اور خاص طور پر خواہشات کو کم سے کم رکھ کر لوگوں پر انحصار کی طرح مادی اشیاء کی ضرورت اور خواہش بھی اگر کم ہو تو ہم کم وسائل میں بھی مطمئن زندگی گزار لیتے ہیں۔ قناعت کی نعمت نصیب والوں کو ملتی ہے۔ اس نعمت کی موجودی ذہنی صحت کے لیے انعام ہوتی ہے۔

ذہنی صحت میں اس وقت چار چاند لگ جاتے ہیں جب ہمارے دل میں اللہ تعالیٰ کی مخلوق سے محبت کا جذبہ ہو اور ہمارے ہر کام ہر عمل، ہر بات، ہر فعل کے پیچھے مخلوق خدا کی خدمت کی نیت چھپی ہوئی ہو۔ ذہنی صحت کے حوالے سے یہ ساتویں بات بھی ہر کسی کے علم میں نہیں ہوتی کہ خلق خدا کی دعائیں کسی جادوئی عمل کے تحت ہماری روحانی اور ذہنی طاقت میں خاموشی سے اضافہ کرتی رہتی ہیں۔

اگر ہم محض مندرجہ بالا سات باتوں کو ہی اپنے گلے کا ہار بنا کر دل و دماغ سے اپنالیں تو ہم کو اپنی ذہنی صحت کی برقراری کے لئے کسی اور جانب دیکھنے کی بہت کم ضرورت پڑے گی۔ اور ساتھ ساتھ ہماری زندگی اور ہماری صحت کی تمام سات جہتیں از خود پختی رہیں گی۔

ذہن میں رکھنا ضروری ہے، وہ یہ ہے کہ جب تک ہم اپنی زندگی کے تمام زاویوں کو یکساں وقت، توانائی، وسائل، توجہ نہیں دیں گے تب تک ہم زندگی کے معاملات اور معمولات میں الجھتے رہیں گے، گرتے پڑتے رہیں گے۔ اور ہمارے اعصاب پر مستقل دباؤ پڑتا رہے گا، اور یہ دباؤ بڑھتا رہے گا۔ کسی بھی طرح کا اعصابی دباؤ ہماری ذہنی، جذباتی، روحانی، جسمانی، سماجی، معاشی صحت اور زندگی کے لیے سم قاتل ثابت ہوتا ہے۔ اور ہم آہستہ آہستہ مختلف طرح کی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اعصابی دباؤ کی وجہ سے ہمارے سوچنے سمجھنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت متاثر ہونے لگتی ہے۔ جس کی لپیٹ میں ہماری زندگی کے سارے حلقے آ جاتے ہیں اور ایک وقت ایسا بھی آتا ہے جب ہمارے اعصاب ہی شکستہ حال ہو جاتے ہیں۔ کوشش یہی کرنی چاہیے کہ ہم اپنی زندگی کی تمام جہتوں کے ساتھ عدل کر کے اپنے اعصاب کو محفوظ کرنے کو عادت اپنالیں۔

ذہنی صحت کو تروتازہ رکھنے کے لئے ہماری پانچویں شعوری کوشش یہ ہونی چاہئے کہ ہم لوگوں سے توقعات نہ رکھیں۔ خواہ وہ ہمارے خونی اور سگے رشتہ دار ہی کیوں نہ ہوں۔ اللہ تعالیٰ کی ذات پر مکمل توکل لوگوں پر سے ہمارا انحصار کم کر دیتا ہے۔ ہماری توقعات جتنی کم ہوں گی اتنا ان کے پورے نہ ہونے کا دکھ بھی کم ہو گا۔ اور ہمیں کم فرسٹریشن ہو گی۔ اور جتنی کم مایوسی ہو گی اتنی ہی کم اداسی ہو گی اور

موجودی میں ذہنی صحت کا حصول ناممکن نہیں تو بہت مشکل ہوتا ہے۔ یعنی اعلیٰ ذہنی صحت کی بنیاد ہماری قلبی اور روحانی زمین پر ہی ممکن ہے۔ جب تک ہم جذباتی آسودگی اور روحانی تسکین سے اپنے وجود کو سرشار نہیں کریں گے تب تک ہم اپنے سماجی، ماحولیاتی اور پیشہ ورانہ مسائل اور جسمانی تکالیف کے تدارک کے لیے اپنے ذہن اور دماغ کو متحرک اور تیار نہیں کر پائیں گے۔ اور نہ ہی ذہنی صحت کے اعلیٰ اور جات حاصل کر پائیں گے۔

ہر وہ کام، ہر وہ بات، ہر وہ شے جس کو کرنے سے ہمیں خوشی ہو، تسکین اور اطمینان ملے، آرام و سکون ہو، ہماری جذباتی، روحانی اور ذہنی صحت کی بہتری کے لیے موثر معاون ثابت ہوتا ہے۔ بشرطیکہ ہمارا ضمیر مطمئن رہے اور اس کام، بات کے کرنے اور من پسند شے کے حصول کے بعد ہمارے دل پر کوئی بوجھ نہ ہو منہ ہمارے دماغ میں اسکے حوالے سے بعد میں منفی خیالات پیدا نہ ہوں اور نہ ہی ہمارے اندر احساس گناہ یا شرمندگی یا تاسف پیدا ہو۔ واضح رہے کہ وقتی تسکین اور خوشی کے تمام کام محض اسی وقت دائمی خوشی اور تسکین کے مرکز میں ڈھلتے ہیں جب وہ مکمل شریعت، مذہب اور اخلاقیات کے دائرے میں رہتے ہوئے انجام پائے ہوں اور خلق خدا کی کسی بھی طور کوئی حق تلفی نہ ہوتی ہے۔ بصورت دیگر ہر خوشی غم میں ڈھل جاتی ہے اور ہر تسکین ہر سکون، پریشانی اور تکلیف میں بدل جاتا ہے۔ اور ذہنی صحت کا حشر نشر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

ذہنی صحت برقرار رکھنے کی دوسری شرط ہمہ وقت رزق حلال کی جستجو اور تنگ و دوہے۔ جب جب جس نے کسی بھی طرح کے رزق حرام میں منہ مارا، اس کو نہ صرف اپنی ذہنی صحت سے ہاتھ دھونے پڑے ہیں بلکہ رزق حرام کے اثرات اس کی نسل در نسل میں بھی مختلف بیماریوں اور پریشانیوں کی شکل میں منتقل ہوئے ہیں۔ رزق حلال اور رزق حرام کی ان گنت صورتیں ہوتی ہیں۔ ان کے بارے میں علیحدہ گفتگو کی ضرورت ہے۔

ذہنی صحت کو ہموار اور متوازن رکھنے کے لیے تیسری اہم بات بہت سادہ اور سامنے کی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اکثر ہماری نگاہ سے او

ہوتی ہے۔ سماجی طور پر صحت مند ہونے سے مراد خوشی کا بڑھا ہوا احساس ہے جس میں لوگوں سے جڑے رہنے اور ان کا خیال رکھنے کا خیال شامل ہوتا ہے۔

ماحولیاتی صحت کسے کہتے ہیں۔

ماحولیاتی صحت کا تعلق پبلک ہیلتھ کی اس شاخ سے ہے جس کی توجہ کا محور لوگوں اور ان کے ماحول کے مابین تعلق پر ہوتا ہے اور جو قدرتی اور مصنوعی تراشے گئے ماحول کے انسانی صحت پر پڑنے والے اثرات کا جائزہ لیتی ہے۔ اور ایسے تمام اقدامات اٹھاتی ہے جن سے صحت مند ماحول پیدا ہو اور برقرار رہ سکے تاکہ انسانی صحت اور تندرستی کا بہترین معیار حاصل ہو سکے۔ اور ایک صحت مند معاشرہ جنم لے سکے۔

پیشہ ورانہ صحت کو بھی دیکھ لیتے ہیں۔

پیشہ ورانہ صحت سے مراد ذاتی تسکین اور ذاتی فائدہ کا حصول جو اپنے کام کو کرنے سے ملے۔ چاہے وہ تعلیمی ہو یا نوکری یا ذاتی کاروبار۔ ہر ایسا عمل جس کو بروئے کار لا کر اپنے کام کے معیار اور مقدار میں اضافہ ہو اور مادی وسائل بھی بڑھیں۔

صحت کی سات جہتوں کی تعریف آپ نے پڑھ لی۔ اور کبھی الفاظ میں ان سب کو بیان کیا جاسکتا ہے مگر مفہوم لگ بھگ یہی نکلے گا۔ انسانی زندگی اور انسانی صحت کی ان سات جہتوں کے بارے میں جاننے کے بعد آپ کے سامنے یہی بات آئے گی کہ سمجھنے اور سمجھانے کے لیے بظاہر ماہرین سائنس و طب و نفسیات و عمرانیات نے صحت یا زندگی کو سات علیحدہ دائروں کی مدد لی ہے۔ جبکہ درحقیقت یہ سات ایک دوسرے کے ساتھ اس طرح پیوست ہیں کہ ان کو الگ کرنا مشکل ہے۔ کسی ایک دائرے میں بھی گڑبڑ ہوگی تو اس کے اثرات دیگر پر بھی پڑیں گے۔ اور یہ بھی کہ ان سب میں اولین حیثیت ذہنی صحت کو حاصل ہے کہ جب تک یہ اپنی اعلیٰ اور بہترین حالت میں نہیں ہوگی تب تک ہم صحت اور زندگی کی دیگر جہتوں کو نہ جان پائیں گے، نہ سمجھ پائیں گے اور ان کے حصول کی کوشش کر پائیں گے۔

یہاں ایک اور حقیقت بھی آپ کے ذہن میں واضح رہنی چاہئے۔ وہ یہ کہ اعلیٰ اور بہترین روحانی اور جذباتی صحت کی عدم

مسائل اور امراض کی اصل وجہ آپ کی جذباتی، ذہنی اور روحانی صحت کا کھوکھلا ہونا ہے۔

آئیے اب ذرا جذباتی، ذہنی اور روحانی صحت کی بھی تعریف پڑھ لیتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت یا ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے ذہنی صحت کو ان الفاظ میں بیان کیا ہے۔ تندرستی اور بہتری کی ایسی حالت جس میں کوئی بھی شخص اپنی ذاتی صلاحیتوں کا اور اک رکھ سکے اور زندگی کے عام مسائل کے دباؤ کو خوش اسلوبی سے پنپا سکے اور کارآمد اور نتیجہ خیز کاموں میں وقت استعمال کر سکے اور اپنے حلقے، علاقے یا معاشرے کو کچھ فراہم کر سکے۔

جذباتی صحت کو ہم ان الفاظ میں سمجھ سکتے ہیں۔

جذباتی صحت سے مراد یہ ہے کہ ہم کس طرح سوچتے اور محسوس کرتے ہیں۔ یہ ہماری بہتری اور تندرستی کو محسوس کرنے کی حس ہے۔ یہ زندگی کے معاملات اور واقعات کو برتنے کی اہلیت ہے۔ یہ ہمارے وجود کا وہ جز ہے جس کی مدد سے ہم اپنے اور دوسروں کے جذبات اور احساسات کو جان سکتے ہیں، جانچ سکتے ہیں اور خوش دلی سے قبول کر سکتے ہیں۔

روحانی صحت کو سمجھنے کے لئے ان الفاظ کا سہارا لیا جاسکتا ہے۔ روحانی صحت سے مراد ایک با معنی اور ہا مقصد زندگی جو انسان کی مختلف جہتوں اور صلاحیتوں کا ماورائی اور پر حقیقت احاطہ کر سکے۔ اور انسانی زندگی کے جسمانی نفسیاتی اور سماجی پہلوؤں کے درمیان توازن پیدا کر سکے۔

اب آجائے جسمانی صحت کی طرف۔

بیماری کی عدم موجودی سے لے کر فٹنس کے بہترین درجے تک تمام تر باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے جسم کی حالت۔ جسمانی صحت بھرپور تندرستی کے لیے انتہائی ضروری ہے اور اس کو برقرار رکھنے کے لیے زندگی گزارنے کے طور طریقوں، کھانے پینے، جسمانی ورزش اور اعمال و افعال پر توجہ رکھنا پڑتا ہے۔

سماجی صحت کی تعریف بھی پڑھ لیتے ہیں۔

سماجی صحت، ذہنی امراض اور سماجی مسائل سے بچاؤ سے بڑھ کر

بھی اپنا سفر روانی سے کر لیتی ہے۔ لیکن اگر یہ تین چیزیں کمزور ہوں تو چمکتی دکھتی برانڈ نیوٹائروں کے ساتھ بھی لمبا سفر طے نہیں کر سکتی۔

جذباتی، ذہنی اور روحانی صحت ہماری زندگی کی گاڑی کا انجن بیٹری اور پیٹرول ہوتے ہیں۔ آج سے ساٹھ ستر برس پہلے تک جب انسان، فطرت سے زیادہ قریب تھا، اس کی صحت کی تمام جہتیں متوازن تھیں۔ اور وہ ہر جہت میں توانا اور تندرست تھا۔ جسمانی صحت سے لے کر جذباتی، ذہنی اور روحانی صحت اتنی مستحکم ہوا کرتی تھی کہ سماجی، ماحولیاتی، معاشی اور کاروباری دائرے بھی انہیں نہیں کے فرق سے خوش اسلوبی سے بسر ہو جایا کرتے تھے۔ پھر آہستہ آہستہ وقت کے پیسے نے کروٹ بدلنا شروع کی۔ اور انسان جذباتی، ذہنی اور روحانی سکون و عافیت کے سرکل سے نکل کر مادے اور مادہ پرستی کی طرف مائل ہونے لگا۔ اور تبدیلی کے اس سفر میں اپنی تمام جہتوں میں عدل اور توازن رکھنا بھولتا چلا گیا۔ اور آج تمام ترمادی سہولیات اور آرام و آرائش کی بے تحاشا شایہ کی فراہمی اور فراوانی کے بعد اور باوجود آج کا انسان صحت کی تمام جہتوں میں کمزور اور ناتواں ہے اور دن بدن کمزور سے کمزور ترین ہوتا جا رہا ہے۔

آج ہم خوش نہیں ہیں۔ آج ہم پر سکون نہیں ہیں۔ آج ہم مطمئن نہیں ہیں۔ خوشی، سکون اور اطمینان کا تعلق ہماری جذباتی، ذہنی اور روحانی صحت سے ہے۔ یعنی ہماری زندگی کے یہ تین اہم ترین حصے ناتواں اور کمزور ہیں۔ یعنی ضروریات اور ان گنت خواہشات کے حصول کے باوجود۔ ہم طرح طرح کے بدنی امراض میں مبتلا ہیں۔ ہر طرح کی خوراک اور جسمانی ایکس سائز اور ادویات کی بھرمار کے باوجود۔ ہم مہنگائی اور معیشت کی تباہ حالی کا رونا روتے رہتے ہیں۔ اپنی پسند کے کھانے، کھاتے رہنے کے باوجود۔ ہم ماحولیاتی خرابیوں کی شکایت کرتے رہتے ہیں۔ خود ماحولیاتی خرابیوں کو بڑھانے کے باوجود۔ ہم اپنے اپنے کام اور پیشے میں کیڑے نکالتے رہتے ہیں۔ اپنی کالمی، غفلت اور کام چوری کے باوجود۔

اپنی زندگی کے تمام دائروں کا ایماندارانہ تجزیہ کیجیے۔ ذرا گہرائی میں جائیے۔ یہ سچ روز روشن کی طرح عیاں ہو جائے گا کہ آپ کے تمام

تو یہ ہے کہ ہم میں سے شاید ہی کسی کسی کو ان ساتوں جہتوں کی اپنی اپنی اہمیت کا اندازہ ہو۔ ہم میں سے زیادہ تر کی توجہ محض تین یا چار دائروں میں گھومتی رہتی ہے۔ جسمانی صحت اچھی ہو اور معاشی حالت مستحکم و مضبوط ہو۔ پھر دوسرے نمبر پر اچھا کام، اچھا کاروبار یا اچھی نوکری ہو، بینڈ سم تنخواہ اور مختلف پیکیجز کے ساتھ۔ ان دو توجہات سے کچھ وقت نیچے جائے تو کام اور فائدے کے سماجی تعلقات بنانے اور نبھانے میں وقت صرف ہوتا ہے۔ جذباتی، ذہنی اور روحانی جہتیں عام طور پر نظر انداز ہوتی رہتی ہیں۔ کیونکہ ان تینوں کی چھٹی ہوئی طاقت کا کسی کو علم نہیں اور نہ ہی یہ تینوں کسی بھی اینگل سے دیکھنے میں آتی ہیں اور نہ ہی ان تینوں سے کسی کو کسی بھی طرح کا ظاہری فائدہ ہونے کی امید ہوتی ہے۔ جبکہ درحقیقت جذباتی، ذہنی اور روحانی جہتیں کسی بھی فرد یا معاشرے کی بنیادی بنیادی زمین ہوتی ہیں۔ زمین یا زمینی بنیاد کے بناوٹ کی مٹی کے مکان کی تعمیر بھی ممکن نہیں۔ محض کاغذی دیواریں وقتی طور پر کھڑی کر کے، ان پر خوشنما رنگ و روغن کر کے، ان پر تہ در تہ کاغذوں کی لپیلا پوتی کر کے ہماری شخصیت اور ہمارے وجود میں مضبوطی اور مربوطی نہیں آسکتی۔ گاڑی کا انجن مضبوط ہو، گاڑی کی بیٹری طاقتور ہو، گاڑی میں صاف پیٹرول بھرا ہو تو بظاہر باہر سے دس ڈینٹ پڑی گاڑی

ہی مکمل صحت اور تندرستی کی ضامن ہوتی ہے۔ یہ ساتوں جہتیں ایک دوسرے پر انحصار کرتی ہیں اور ایک دوسرے پر مستقل اثر انداز ہوتی رہتی ہیں۔ ان میں سے کوئی ایک یا کئی اگر خراب ہوں یا کمزور ہوں تو دیگر جہتیں از خود متاثر ہونے لگتی ہیں اور ہماری صحت اور تندرستی کو بھی کسی نہ کسی حوالے سے متاثر کرنے لگتی ہیں۔

ہمارے ان گنت المیوں میں سے ایک اہم المیہ یہ بھی ہے کہ ہم اپنی جذباتیت اور جذباتی پن کی وجہ سے کبھی بھی اپنے کسی ایسے یا سکلے کا نہ منطقی تجربہ کر پاتے ہیں اور نہ ہی اس کے حل اور بچاؤ کی بابت فکری اور شعوری مکالمے کو ہضم کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم اپنی مکمل صحت اور تندرستی کے حوالے سے بھی اپنی زندگی کی تمام سات جہتوں بازو یوں کو نہ پوری طرح سمجھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور نہ ہی ان سب کو یکساں توانائی، وقت اور وسائل فراہم کرنے کی سوچ رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج نہ ہماری انفرادی زندگی ہموار ہے اور نہ ہی بحیثیت ایک قوم کے معاشرے میں ہماری کوئی صحت مندانہ شناخت ہے۔

ہمارا کوئی بھی زاویہ زندگی یا ڈائنامی مینشن متوازن نہیں۔ جسمانی، جذباتی، ذہنی، روحانی، سماجی، معاشی، اور کاروباری یا پیشہ ورانہ۔ ہر ایک میں اتنے جھولے ہیں کہ ہر دو سر ڈائنامی مینشن جھولے جھولے رہا ہے۔ حد



ذہنی صحت اور ہم

ڈاکٹر صابر حسین خان

ضروری شے ہے جس کی عدم موجودگی سے قبر میں تو نہیں اتارتی، البتہ اس کی اور اس کے اطراف میں رہنے۔ والوں کی زندگی کو اجاڑ دیتی ہے۔ آئیے دیکھتے ہیں۔ موجودہ مروجہ سائنسی لٹری اور نفسیاتی علوم کے ماہرین صحت اور ذہنی صحت کے بارے میں کیا کہتے ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن یا عالمی ادارہ صحت نے ”صحت“ کی یہ تعریف بیان کی ہے۔

صحت سے مراد محض کسی پیاری یا کمزوری کی عدم موجودگی نہیں ہوتی بلکہ کسی بھی فرد کی مکمل جسمانی، ذہنی اور سماجی خیریت کی حالت ہوتی ہے۔

سولہ مئی 2021 کو صحت کی یہ نئی تعریف بیان کی گئی ہے۔

”مکمل جذباتی اور جسمانی خیریت یا خیر و عافیت کی حالت“

تندرستی یا مکمل صحت کی درج ذیل سات اہم جہتیں بتائی گئی ہیں۔ جن میں انسان اگر مکمل سکون اور خیریت سے ہو تو وہ مکمل صحت رکھنے کا حامل کہا جاسکتا ہے۔

1. ذہنی۔

2. جسمانی۔

3. سماجی۔

4. معاشی

5. روحانی

6. ماحولیاتی۔

7. صلاحیت یا اہلیت یا پیشہ ورانہ

ان ساتوں جہتوں میں توازن اور ہموازی اور توانائی کی موجودگی

کبھی کبھی کسی ایسی چیز کے بارے میں بھی لکھنا اور پڑھنا چاہیے جو دنیا کے ہر انسان کی ضرورت ہے مگر کسی کو اس کی بابت نہ کچھ علم ہے اور نہ ہی کسی کو اس کی افادیت کے بارے میں کچھ اندازہ ہے۔ ہوا، پانی اور کھانے کی طرح یہ شے ہمارے وجود اور ہماری بقا کے لئے از بسکہ ضروری ہے مگر ہم اس حقیقت سے لاعلم ہیں۔ ہوا، پانی اور کھانے کو زندگی سے منہا کرنے پر زندگی ختم ہو جاتی ہے۔ جبکہ انسانی زندگی کے لئے چوتھی ضروری ہے اگر موجود نہ رہے تو زندگی مختتم تو نہیں ہوتی لیکن زندگی کا احساس رخصت ہو جاتا ہے اور انسان جیتے جی مردہ ہو جاتا ہے۔ اور جیتی جاگتی لاش کی صورت زندگی گزارنے لگتا ہے۔ اور المیہ یہ ہوتا ہے کہ اسے خود یہ اندازہ نہیں ہوتا کہ وہ جیتے جی مر چکا ہے اور کسی احساس، کسی شعور، کسی فہم کے بنا دیا کے دریا میں ادھر سے ادھر تھپڑے کھا رہا ہے۔

ذہنی توازن یا ذہنی صحت کسی بھی انسان کے لیے وہ چوتھی



کیے۔ SMHA نے دماغی صحت کے مسائل سے متعلق سرگرمیوں کے بارے میں فالو اپ میٹنگز میں شرکت کی۔ میرے لیے یہ اعلان کرنا بڑے فخر کی بات ہے کہ وزیر اعلیٰ سندھ سید مراد علی شاہ نے سائیکھٹری کے ایک نجی اسپتال کا سنگ بنیاد رکھا۔ یہ 150 بستروں پر مشتمل ہسپتال کراچی سندھ کے شہر ملیر کے قبضے گڈاپ میں قائم کیا جائے گا۔ بچوں کے آدم نامی این جی او حکومت سندھ کے فراخ دلانہ تعاون سے یہ نجی اسپتال قائم کر رہی ہے۔ وزیر اعلیٰ نے فخر یہ انداز میں کہا کہ سندھ حکومت پرائیویٹ سیکٹر کی حوصلہ افزائی کر رہی ہے کہ وہ نفسیاتی شعبے میں ہسپتالوں کے قیام میں اپنا حصہ ڈالیں۔ انہوں نے کہا کہ گزشتہ ماہ کاہینہ نے سرکاواس جی جہانگیر انسٹی ٹیوٹ آف سائیکھٹری کو یونیورسٹی کا درجہ دینے کی منظوری دی تھی، انہوں نے کہا کہ یہ ایشیا کی پہلی سائیکھٹری اینڈ یوٹیوٹیوٹیل سائنسز کی یونیورسٹی ہوگی۔ دماغی صحت میں تعلیمی فضیلت ایسی ہی ایک سروس ڈومین ہے۔ SMHA نجی شعبے کے تعاون کو سراہتا ہے۔ میں فخر سے یہ بھی اعلان کر رہا ہوں کہ بے نظیر انکم سپورٹ پروگرام (BISP) نے سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی کے اقدامات کی حمایت کرنے پر اتفاق کیا۔ محترمہ شازیہ عظاماری، وزیر اور بی آئی ایس پی کی چیئر پرسن نے سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی کے زیر اہتمام منعقدہ سیمینار بی آئی ایس پی ذہنی صحت کی سرگرمیوں کو کس طرح سپورٹ کر سکتا ہے کے موضوع پر ایک کانفرنس کے دوران اعلان کیا۔ میں محترمہ شازیہ ماری کی SMHA کے لیے ان کی زبردست حمایت کے لیے بے حد مشکور ہوں۔ درحقیقت یہ مسلسل کوششوں کے ذریعے سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی کی سب سے بڑی کامیابیوں میں سے ایک ہے۔ مجھے امید ہے کہ SMHA اور BISP مل کر کمزور لوگوں کی مدد کریں گے۔

سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی مختلف وسائل کے ذریعے مسلسل تکنیکی رہنمائی فراہم کر رہا ہے۔ ایس ایم ایچ اے سندھ کے دور دراز دیہی، دیہی، نیم شہری اور شہری علاقوں میں کمیونٹی کو متحرک کرنے کے مختلف طریقوں پر کام کر رہا ہے اور عوام کی خدمت کر رہا ہے۔ موجودہ صورتحال میں لوگوں کو سیلاب کے بعد کے مسائل کا سامنا ہے۔ سیلاب نے تباہی مچا دی ہے، ہزاروں لوگ بے گھر ہو گئے ہیں، مکانات تباہ ہو گئے ہیں جس کے نتیجے میں ذہنی صحت کا سنگین مسئلہ پیدا ہو گیا ہے۔ SMHA ریلیف کمپوں میں کمیونٹیز کو مکمل تعاون فراہم کر رہا ہے اور کئی مقامات پر باقاعدگی سے میڈیکل کیسپس کا انعقاد کر رہا ہے۔ سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی ہیلتھ لائنز دماغی صحت کے مریضوں کو مسلسل رہنمائی اور خدمات فراہم کر رہی ہیں۔ ہیلتھ لائنز خود کشی کی روک تھام اور دماغی بیماریوں کی روک تھام کے لیے معاونت کر رہی ہیں۔ ایس ایم ایچ اے نے دو ہیلتھ لائنیں بھی قائم کی ہیں، ایک سرکاواس جی جہانگیر انسٹی ٹیوٹ آف سائیکھٹری اینڈ بیہیویورل سائنسز میں اور دوسری شعبہ نفسیات اور طرز عمل سائنسز، جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سینٹر میں۔

پچھلی سہ ماہی میں، SMHA نے اسلام کوٹ، ضلع تھرپارکر میں ٹیلی سائیکھٹری سہولت کا افتتاح کیا۔ ایس ایم ایچ اے نے مٹھی، ضلع تھرپارکر میں ٹیلی سائیکھٹری کی سہولت قائم کی۔ تھر فاؤنڈیشن، محلہ صحت، ڈی ایچ او تھرپارکر، ڈی جی ہیلتھ، ڈی سی تھرپارکر اور انڈس ہسپتال نے اس ٹیلی سائیکھٹری سہولت کے لیے ایس ایم ایچ اے کی مدد کی ہے۔ ضلع تھرپارکر کے غریب لوگ نفسیاتی علاج کی اس جدید سہولت سے مستفید ہو رہے ہیں۔

سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی نے ”معاشرتی بحران اور دماغی صحت کے مسائل“ پر گول میز کانفرنس کا انعقاد بھی کیا۔ اقتصادی اور سماجی ماہرین نے گول میز کانفرنس میں شرکت کی اور صورتحال سے نمٹنے کے لیے اقدامات تجویز کیے۔ SMHA دماغی صحت اور نفسیاتی مسائل سے متعلق مختلف موضوعات پر باقاعدگی سے تحقیق کر رہا ہے۔ SMHA تمام متعلقہ افراد/محکموں کے ساتھ رپورٹس کا اشتراک کر رہا ہے اور سرگرمیوں کے نفاذ کی پیروی کر رہا ہے۔ SMHA کی تمام سرگرمیوں کو SMHA ٹیم کے ذریعے باقاعدگی سے اپ ڈیٹ اور مانیٹر کیا جا رہا ہے۔ اب SMHA کی تمام سرگرمیاں SMHA کی ویب سائٹ، فیس بک، ٹویٹر اور یوٹیوب چینل پر دیکھی جاسکتی ہیں۔ مجھے امید ہے کہ دماغی صحت میں ہماری انتھک کوششیں تمام کمیونٹیز کے لیے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کریں گی۔ ■

دماغی صحت پر موسمیاتی تبدیلی کے اثرات

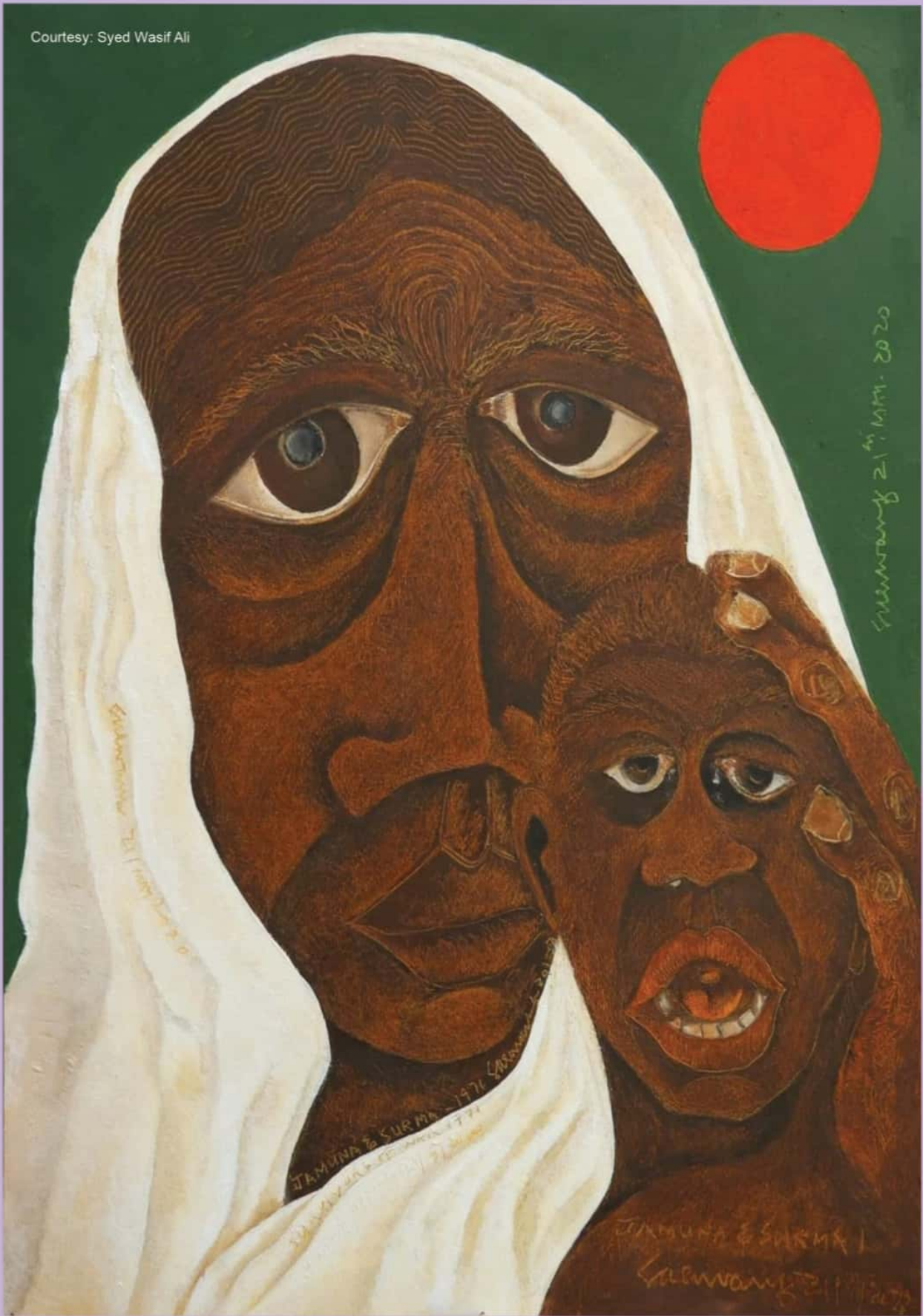
ڈاکٹر کریم احمد خواجہ
(چیرمین سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی)



موسمیاتی تبدیلی انسانی زندگیوں پر تباہ کن اثرات مرتب کرتی ہے۔ موسمیاتی تبدیلی کی وجہ سے دماغی صحت سے متعلق کیسز میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی نے موسمیاتی تبدیلیوں کے اثرات کے بارے میں عوام کی آگاہی کے لیے متحرک ہونے کی تقریبات کا انعقاد کیا۔ سندھ کی موجودہ آبادی موسمیاتی تبدیلیوں، سیلاب، ہیٹ ویو اور مہنگائی کی وجہ سے بحران کا شکار ہے۔ نوجوانوں میں بے روزگاری بڑھ رہی ہے تو ذہنی صحت کے مسائل بھی دن بدن بڑھ رہے ہیں۔ مسلسل بڑھتے ہوئے تناؤ بھرے زندگی کے حالات اور دماغی صحت کے چیلنجز ذہنی صحت کی خدمات کی آمد کی ضرورت ہے، بشمول لیکن ان تک محدود نہیں جو دماغی صحت کی خرابی کو پورا کرتے ہیں۔ SMHA معیاری ذہنی صحت کی خدمات کو بڑھا رہا ہے اور NGOs، مختلف صحت کے اداروں، یونیورسٹیوں، ہسپتالوں اور سول سوسائٹی کی تنظیموں کے ذریعے چلائے جانے والے نجی کلینکس کے ساتھ تعاون کے ذریعے اپنے نیٹ ورک کو بڑھا رہا ہے۔

موجودہ رپورٹنگ سہ ماہی میں SMHA نے آرٹس کو نسل کراچی میں انسانی حقوق، قانون اور انصاف کے نظام کے مسائل پر ایک سیمینار کا انعقاد کیا۔ انسانی حقوق کے کارکنوں اور قانون اور انصاف کے نظام کے ماہرین نے اپنا نقطہ نظر بیان کیا اور موجودہ صورتحال سے نمٹنے کے لیے اقدامات تجویز

Courtesy: Syed Wasif Ali



سندھ مینٹل ہیلتھ اتھارٹی



اتھارٹی

<https://www.smha.sindh.gov.pk>



Sindh Mental Health
Authority

جنوری 2023ء - مارچ 2023ء

شمارہ نمبر 6

ذہنی صحت سب کے لیے



وزیر اعلیٰ سندھ سید مراد علی شاہ ایڈمز نیورو سائیکیاٹرک ہسپتال، گڈاپ، ملیر کے بچوں کی سنگ بنیاد کی تقریب سے خطاب کر رہے ہیں۔
ڈاکٹر کریم احمد خواجہ چیئرمین سندھ مینٹل اتھارٹی اور ڈاکٹر عذرا پیچوپو وزیر صحت سندھ بھی تقریب میں موجود ہیں۔