

## خود کشی – نقصان پر قابو پانا

یہ حقائق نامہ اس امر پر نگاہ ڈالتا ہے کہ خود کشی سے کسی عزیز کی موت ہونے پر کون سا تعاون دستیاب ہے۔ یہ انجام پا سکنے والی تفتیشات اور خود کشی سے صدمہ زدہ کسی شخص کا تعاون کرنے کے طریقے کے بارے میں معلومات بھی فراہم کرتا ہے۔ یہ معلومات خود کشی سے متاثر ہونے والے ہر فرد کے لیے ہے۔

اس حقائق نامہ میں موجود ہیں:

- مفید معلومات فراہم کرنے والی ویب سائٹس کے لنک، اور
- ری تھنک مینٹل انیس کے تیار کردہ دیگر حقائق ناموں کی سائن پوسٹس۔

یہ ویب سائٹس اور دیگر حقائق نامے انگریزی میں ہیں۔ اگر انہیں پڑھنے میں آپ کو مدد درکار ہو تو، آپ کسی بھروسہ مند فرد سے آپ کے لیے اس کا ترجمہ کرنے کو کہہ سکتے ہیں۔

Key  
Points.

- خود کشی کی وجہ سے کسی سے محروم ہونا مغلوب کن صدمہ اور رنج کا سبب بن سکتا ہے۔ پیش آمدہ معاملے سے نمٹنا آپ کو مشکل معلوم پڑ سکتا ہے۔
- آپ لوگوں اور اسپیشلسٹ تنظیموں سے تعاون حاصل کر سکتے ہیں۔
- کسی شخص کی وفات ہو جانے پر، وہ اپنے پیچھے مرتب کرنے لائق عملی چیزیں، جیسے مالی امور چھوڑ سکتے ہیں۔ آپ کو یہ کام کرنے میں مدد درکار ہو سکتی ہے اور ایسی تنظیمیں موجود ہیں جو آپ کا تعاون کر سکتی ہیں۔
- اگر یہ شبہ ہوتا ہے کہ کسی نے خود ہی اپنی زندگی لے لی ہے تو، اس کی چھان بین ہوگی۔ دیگر تفتیشات بھی ہو سکتی ہیں۔
- آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ ذہنی صحت خدمات نے آپ کے عزیز کی وفات ہونے سے پہلے انہیں کافی تعاون فراہم نہیں کیا۔ آپ شکایت درج کروا سکتے ہیں یا طبی بے توجہی کے دعوے کا معاملہ ہو سکتا ہے۔
- جس شخص نے خود کشی کرنے والے اپنے عزیز کو کھویا ہے اس کی باتیں سن کر اور انہیں عملی تعاون فراہم کر کے آپ اس کا تعاون کر سکتے ہیں۔

## یہ حقائق نامہ درج ذیل پر محیط ہے:

1. [میرے عزیز کی خود کشی مجھے کس طرح متاثر کر سکتی ہے؟](#)
2. [میں جذباتی تعاون اور ٹاکنگ تھراپی کس طرح حاصل کر سکتا ہوں؟](#)
3. [میں عملی تعاون کس طرح حاصل کر سکتا ہوں؟](#)
4. [کیا ان کی موت کے معاملے میں چھان بین یا دیگر تفتیش ہوگی؟](#)
5. [میں خود کشی کی وجہ سے اپنے عزیز کو کھو دینے والے کسی فرد کی مدد کس طرح کر سکتا ہوں؟](#)
6. [ری تھنک مینٹل انیس کون سا تعاون فراہم کرتی ہے؟](#)

## 1. میرے عزیز کی خود کشی مجھے کس طرح متاثر کر سکتی ہے؟

جس کا آپ خیال رکھتے ہیں اس سے محروم ہو جانا ہمیشہ مشکل ہوتا ہے۔ لیکن خود کشی کی وجہ سے کسی سے محروم ہونے کے ساتھ زائد جذباتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

### میں کیا سوچ رہا ہو سکتا ہوں؟

یہ آپ کے لیے ذاتی ہوگا۔ خود کشی کی وجہ سے کسی عزیز کے فوت ہونے کے بعد ہر کسی کے مختلف خیالات ہوں گے۔ لیکن آپ کو درج ذیل کچھ خیالات درپیش ہو سکتے ہیں:

- میں نے ان کا تعاون کرنے کے لیے کافی کام نہیں کیا
- میں نے صورتحال کو بدتر بنا دیا
- میں انہیں روک سکتا تھا
- مجھے انہیں اکیلا نہیں چھوڑنا چاہیے تھا
- مجھے ادراک نہیں ہو پایا کہ وہ کس قدر برا محسوس کر رہے تھے
- انہوں نے مجھے چھوڑ دینے کی جسارت کیسے کی
- مجھے سمجھ نہیں آ رہا کہ انہوں نے ایسا کیوں کیا
- انہوں نے مجھ سے بات کیوں نہیں کی؟
- میں ان کی مدد کے لیے مزید کچھ کر سکتا تھا

یہ خیالات عام ہیں۔

### میں کیسا محسوس کر رہا ہو سکتا ہوں؟

نارمل احساس جیسی کوئی چیز نہیں ہوتی ہے۔ رنج ایک ذاتی تجربہ ہے۔ عمومی احساسات یوں ہیں:<sup>1</sup>

- جھٹکا اور سن پن
- مغلوب کن غمزدگی،
- تھکاوٹ یا ماندگی،
- غصہ، یہ وفات پانے والے شخص، خدا، یا ان کی بیماری یا دوسری چیزوں یا لوگوں کے تئیں ہو سکتا ہے
- احساس جرم، آپ جیسا محسوس کرتے ہیں اس کے، یا کسی ایسی چیز کے بارے میں ہو سکتا ہے جو آپ نے کیا یا نہیں کیا، اور
- تنہائی کا شدید احساس۔

وقت کے ساتھ یہ احساس امکانی طور پر گزر جائیں گے یا ان سے نمٹنا آسان تر ہو جائے گا۔ پیش آمدہ معاملے سے نمٹنے کے لیے خود کو وقت دیں۔ جذباتی تعاون سے آپ کو اپنے جذبات سے جلدی سے نمٹنے میں مدد مل سکتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے اس حقائق نامہ کا [سیکشن 2](#) دیکھیں۔

### میں مدد حاصل کرنے کے بارے میں کب سوچ سکتا ہوں؟<sup>2</sup>

اگر خود کشی کی وجہ سے کسی عزیز کی وفات ہوتی ہے تو رنج کا سامنا ہونا عام بات ہے۔ اگر آپ کا انداز احساس آپ کی زندگی کو متاثر کر رہا ہے تو، ایسی چیزیں موجود ہیں جنہیں آپ آزما سکتے ہیں اور جو مدد کر سکتی ہیں۔

آپ تعاون حاصل کرنے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں، اگر:

- آپ کو یوں لگتا ہے کہ آپ کی علامات کافی طویل مدت تک رہ گئی ہیں، یا
- وہ آپ کی زندگی پر ایک بڑا اثر ڈال رہی ہیں۔

آپ کی زندگی پر ایک بڑا اثر یوں ہو سکتا ہے:

- آگے بڑھنے کا اہل نہیں ہونا،
- جو کام آپ عام طور پر کیا کرتے تھے انہیں کرنے کا اہل نہیں ہونا، جیسے کام کرنا یا ایسی چیزیں کرنا جن میں آپ کو عموماً مزہ آتا تھا،
- خود سے بے توجہی، جیسے نہیں دھونا یا نہیں کھانا،
- لوگوں کے ساتھ آپ کے رشتوں پر ایک اثر
- کام یا مطالعوں میں دلچسپیاں ختم ہو جانا، اور
- اپنے خواب چھوڑ دینا۔

تعاون سے متعلق مزید معلومات کے لیے اس حقائق نامہ کا [سیکشن 2](#) دیکھیں۔

کی جانب سے 'صدمہ یا خسارہ کے بعد رنج' کے بارے میں مزید یہاں پڑھ سکتے ہیں: NHS آپ  
[www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss](http://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss)

میرا ثقافتی پس منظر خود کشی کی وجہ سے صدمے کے میرے تجربے کو کس طرح متاثر کر سکتا ہے؟

ہو سکتا ہے کہ آپ کا تعلق سفید فام، ایشیائی، یا اقلیتی نسل (BAME) کی کمیونٹی سے یا یوکے سے باہر کی قومیت سے ہو۔ خود کشی کے سبب کسی کو کھو دینا آپ کے لیے الجھن آمیز اور پیچیدہ ہو سکتا ہے، کیونکہ یہ آپ کے اپنے مذہب یا اعتقادات کے برخلاف ہو سکتا ہے۔

آپ کی کمیونٹی میں ذہنی صحت اور خود کشی کے بارے میں کلنک ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کے لیے اپنی محرومی کے بارے میں کھل کر رابطہ کرنا اور مدد طلب کرنا مشکل تر ہو سکتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ کلنک کے نتیجے میں آپ کو زیادہ شرم، خوف، استرداد اور علیحدگی کے احساسات پیش آ رہے ہوں۔ یہ چیز آپ کو دوسروں سے یہ بات نہیں بتا پانے کی سمت لے جا سکتی ہے کہ آپ کی محرومی خود کشی کی وجہ سے ہے۔ یہ چیز آپ کو اپنے فیملی نیٹ ورک کے اندر اور باہر آپ کی محرومی کے بارے میں بات کرنے سے روک سکتی ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کے پاس توسیعی فیملی کے امدادی نیٹ ورک کی کمی ہو کیونکہ:

- آپ پہلی یا دوسری نسل کی فیملی ہیں، یا
- آپ کی فیملی کسی مختلف ملک میں ہے۔

نسلی امتیاز اور نسلی تشدد اس ضمن میں معاون عوامل ہو سکتے ہیں کہ BAME کمیونٹیز کے لوگ خود اپنی زندگی کیوں لے لیتے ہیں۔ یہ چیز آپ کے صدمے اور رنج کے نظم کرنے کو مزید مشکل بنا سکتی ہے۔

آپ کو لسانی رکاوٹوں کے سبب امدادی خدمات تک رسائی حاصل کرنا مشکل معلوم پڑ سکتا ہے۔ نیز، درج ذیل کے بارے میں خدمات کی جانب سے سمجھ بوجھ کی قیاسی یا حقیقی کمی ہو سکتی ہے:

- آپ کا ثقافتی پس منظر،
- آپ کسی عزیز کے کھو جانے کا سوگ کس طرح مناتے ہیں، بشمول تجہیز و تکفین کے انتظامات اور
- آپ اپنی محرومی کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔

اپنی محرومی کے بارے میں کھل کر بات کرنے کا اہل ہونے کے لیے آپ کی خاطر درست مدد تلاش کرنا انتہائی اہم ہے اور یہ چیز ہر کسی کے لیے مختلف ہوگی۔ کچھ لوگ خود اپنی ہی کمیونٹی میں سے تعاون تک رسائی حاصل کرنا چاہیں گے۔ دوسرے لوگ تخصیصی امدادی خدمات تک رسائی حاصل کرنا چاہیں گے، اور کچھ لوگ دونوں تک رسائی حاصل کرنا چاہیں گے۔

( کی ذہنی صحت کے بارے میں مزید معلومات **BAME** آپ، سیاہ فام، ایشیائی، یا اقلیتی نسل )  
0121 522 7007 پر تلاش کر سکتے ہیں۔ یا اپنی عمومی استفساراتی ٹیم کو [www.rethink.org](http://www.rethink.org)  
پر کال کریں اور ان سے ہمارے حقائق نامہ کی ایک کاپی آپ کو بھیجنے کی گزارش کریں۔

[Top](#)

## 2. میں جذباتی تعاون اور ٹاکنگ تھراپی کس طرح حاصل کر سکتا ہوں؟

میں جذباتی تعاون کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

آپ جیسا محسوس کر رہے ہیں اس بارے میں آپ لوگوں سے بات کر سکتے ہیں اور بہت سارے لوگوں کے لیے یہ صدمے کے عمل کا ایک اہم قدم ہے۔ جب آپ آمادہ محسوس کریں تب آپ یہ قدم اٹھا سکتے ہیں۔

آپ جذباتی تعاون ان سے حاصل کر سکتے ہیں:

- دوست اور رشتہ دار،
- عبادت کی جگہیں اور وہاں موجود آپ کے کمیونٹی نیٹ ورکس،
- رفاہی ادارے، بشمول جذباتی تعاون کی لائنیں اور امدادی گروپس،
- کمیونٹی نیٹ ورکس، اور سماجی حلقے،
- تخصیصی BAME کی امدادی خدمات، اور
- تخصیصی خود کشی کے صدمے سے متعلق امدادی خدمات۔

جذباتی تعاون کی لائنیں مشاورتی خدمات جیسی نہیں ہیں۔ انہیں بعض اوقات 'سمعی خدمات' کہا جاتا ہے اور اس کے عملہ میں ہنرمند اور تربیت یافتہ سامعین ہوتے ہیں۔

اگر آپ کو بات کرنے کے لیے رازدارانہ اور غیر فیصلہ کن محفوظ جگہ چاہیے تو وہ آپ کا تعاون کر سکتے ہیں۔ خاص طور پر اگر:

- آپ کو دیگر ایسے لوگوں سے بات کرنا مشکل معلوم پڑ رہا ہو جنہیں خود بھی محرومی کا سامنا ہوا ہے، یا
- آپ کو ایسے احساسات کا سامنا ہو رہا ہے جس سے آپ کے خیال سے دوسرے لوگ متفق نہیں ہو سکتے۔

جذباتی تعاون کی لائنوں اور جو دیگر تنظیمیں آپ کا تعاون کر سکتی ہیں ان کی تفصیلات کے لیے اس حقائق نامہ کا [مفید روابط](#) والا سیکشن دیکھیں۔

آپ 'سیاہ فام، ایشیائی، یا اقلیتی نسل (BAME) کی ذہنی صحت' کے بارے میں مزید معلومات [www.rethink.org](http://www.rethink.org) پر تلاش کر سکتے ہیں۔ یا اپنی عمومی استفساراتی ٹیم کو 0121 522 7007 پر کال کریں اور ان سے ہمارے حقائق نامہ کی ایک کاپی آپ کو بھیجنے کی گزارش کریں۔

میں ٹاکنگ تھراپی کس طرح حاصل کر سکتا ہوں؟

آپ درج ذیل کی معرفت مشاورت حاصل کرنے پر قادر ہو سکتے ہیں:

- NHS،
- پرائیوٹ تھراپی،
- اپنے آجر کی معرفت ملازم کی اعانت کا پروگرام، یا

- رفاہی ادارے۔

میں NHS میں ٹاکنگ تھراپی کس طرح حاصل کر سکتا ہوں؟

آپ کا GP بھی NHS میں صدمہ سے متعلق مشاورت پیش کرنے یا صدمہ سے متعلق مقامی خدمت نیز دیگر تنظیم کے پاس آپ کو بھیجنے پر قادر ہو سکتا ہے۔ نیز، آپ اس حقائق نامہ کے [مفید روابط](#) والے سیکشن میں صدمہ سے متعلق خدمات کی تفصیلات تلاش کر سکتے ہیں یا انہیں [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org) پر تلاش کر سکتے ہیں

صدمہ آپ کو افسردگی یا اضطراب کے احساسات درپیش ہونے میں بھی معاون ہو سکتا ہے۔ آپ اپنے مقامی NHS کی ٹاکنگ تھراپی سروس کی جانب سے تھراپی تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کو صدمہ سے متعلق مشاورت فراہم کرنے پر بھی قادر ہو سکتے ہیں۔

وہ بعض اوقات 'IAPT' سروسز کے بطور جانے جاتے ہیں۔ IAPT کا مطلب ہے نفسیاتی معالجوں تک رسائی بہتر بنانا (امپروونگ ایکسس ٹو سائیکولوجیکل ٹریٹمنٹس)۔

آپ اپنے مقامی NHS کی ٹاکنگ تھراپی سروس یوں تلاش کر سکتے ہیں:

- NHS کی درج ذیل ویب سائٹ پر تلاش کر کے: [www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies](http://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies) ,
- NHS 111 کو کال کر کے، یا

- اپنے GP سے پوچھ کر۔

میں پرائیوٹ ٹاکنگ تھراپی کس طرح حاصل کر سکتا ہوں؟

پرائیوٹ تھراپی وہ تھراپی ہے جو NHS کے ذریعہ فراہم نہیں کی جاتی ہے یا اس سے فنڈ یافتہ نہیں ہے۔ آپ کو اس کے لیے خود سے ادائیگی کرنی پڑ سکتی ہے یا آپ کو بیمہ پالیسی سے کور مل سکتا ہے۔

تھراپی کی لاگت پورے ملک میں اور تھراپسٹ کے لحاظ سے مختلف ہوگی۔ آپ اپنے تھراپی سیشنز شروع کرنے سے پہلے چارجز کے بارے میں پوچھ سکتے اور قیمت پر اتفاق کر سکتے ہیں۔

آپ اپنے مقامی علاقے میں پرائیوٹ تھراپسٹس درج ذیل ویب سائٹس پر تلاش کر سکتے ہیں:

- برٹش ایسوسی ایشن آف کاؤنسلرز اینڈ سائیکوتھراپسٹس: [www.bacp.co.uk/search/Therapists](http://www.bacp.co.uk/search/Therapists);
- یو کے کونسل فار سائیکوتھراپی: [www.psychotherapy.org.uk/](http://www.psychotherapy.org.uk/);
- کاؤنسلنگ ڈائریکٹری: [www.counselling-directory.org.uk](http://www.counselling-directory.org.uk)

میں رفاہی اداروں سے ٹاکنگ تھراپی کس طرح حاصل کر سکتا ہوں؟

آپ آن لائن تلاش کر کے دیکھ سکتے ہیں کہ آیا آپ کو کوئی ایسا رفاہی ادارہ مل سکتا ہے جو مفت یا کم قیمت پر ٹاکنگ تھراپی فراہم کرتا ہے۔

آپ صدمہ سے متعلق مشاورت اور دیگر تعاون گروپ بیرومنٹ سپورٹ سے حاصل کرنے پر قادر ہو سکتے ہیں۔ ان کے پاس ایک ہیلپ لائن اور ویب سائٹ پر معلومات موجود ہیں۔ نیز، ان کی کچھ مقامی شاخوں کے پاس ایسے لوگوں کے امدادی گروپ موجود ہیں جو خود کشی کی وجہ سے صدمہ زدہ ہیں۔ آپ ان کی تفصیلات اس حقائق نامہ کے [مفید روابط](#) والے سیکشن میں تلاش کر سکتے ہیں۔

ملازم کی اعانت کے پروگرام کیا ہیں؟

آپ کا آجر ملازم کی اعانت کا پروگرام (employee assistance programme, EAP) فراہم کر سکتا ہے جس میں مشاورتی خدمت شامل ہے۔ آپ اپنے آجر سے پوچھ کر معلوم کر سکتے ہیں کہ آیا کوئی ایسی EAP سروس ہے جسے آپ استعمال کر سکتے ہیں۔

آپ 'ٹانکنگ تھراپی' کے بارے میں [www.rethink.org](http://www.rethink.org) پر مزید معلومات تلاش کر سکتے ہیں۔ یا اپنی عمومی استفساراتی ٹیم کو 0121 522 7007 پر کال کریں اور ان سے ہمارے حقائق نامہ کی ایک کاپی آپ کو بھیجنے کی گزارش کریں۔

## Top

### 3. میں عملی تعاون کس طرح حاصل کر سکتا ہوں؟

کسی کی وفات کے بعد آپ کو عملی مسائل سے نمٹنا پڑ سکتا ہے، جیسے وفات کا رجسٹریشن کروانا یا اپنے عزیز کے مالی امور کو نمٹانا۔

حکومت کی ویب سائٹ پر 'What to do when someone dies' (کسی کی وفات ہو جانے پر کیا کریں) نامی آپ کے لیے قابل عمل ایک قدم بہ قدم رہنما موجود ہے۔ یہ آپ کو اس بارے میں معلومات دیتا ہے کہ وفات کے بعد کیا کرنا ہے۔ آپ اسے [www.gov.uk/when-someone-dies](http://www.gov.uk/when-someone-dies) پر تلاش کر سکتے ہیں۔

آپ مشورے کے لیے **بیریومنٹ ایڈوائس سنٹر** سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ یہ ایک ملکی خدمت ہے جو وفات کے بعد جو کچھ کرنا ہے اس بارے میں مفت عملی مشورہ فراہم کرتی ہے۔ ان کے پاس ان کی ویب سائٹ پر آپ کے لیے قابل عمل رہنما دستیاب ہیں۔ آپ ان کی تفصیلات اس حقائق نامہ کے **مفید روابط** والے سیکشن میں تلاش کر سکتے ہیں۔

### میں قرض کے بارے میں مشورہ کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

آپ قرض سے متعلق تنظیموں سے مفت، ماہرانہ مشورہ حاصل کر سکتے ہیں اگر:

- متوفی فرد پر قرضے ہیں، یا
- ان کی موت سے آپ کو مالی تنگدستی کا سامنا ہوا ہے۔

آپ قرض سے متعلق مشاورتی تنظیموں کی تفصیلات اس حقائق نامہ کے **مفید روابط** والے سیکشن میں تلاش کر سکتے ہیں۔

آپ قرض سے متعلق مقامی مشیروں کو درج ذیل ویب سائٹ پر بھی تلاش کر سکتے ہیں: ' (قرض) منتخب کریں اور debt ڈراپ ڈاؤن مینو سے <https://advicefinder.turn2us.org.uk> اپنا پوسٹ کوڈ درج کریں۔

ان کی ویب سائٹ، **نیشنل ڈیبٹ لائن** پر 'وفات کے بعد قرضے' نامی مفید معلومات موجود ہیں:-

[www.nationaldebtline.org/EW/factsheets/Pages/dealing-with-debt-when-someone-dies/bereavement-and-debt.aspx](http://www.nationaldebtline.org/EW/factsheets/Pages/dealing-with-debt-when-someone-dies/bereavement-and-debt.aspx)

## Top

### 4. کیا ان کی موت کے معاملے میں چھان بین یا دیگر تفتیش ہوگی؟

جب کوئی شخص خود اپنی زندگی کے بارے میں بات کرے گا تو ان کی موت کے معاملے میں کم از کم ایک تفتیش ہوگی۔

ان تفتیشات سے آپ کو صورتحال کے بارے میں خود کو درپیش ہو سکنے والے سوالوں کا جواب حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

ایک چھان بین ہونا ضروری ہے۔ NHS کیس نوٹ کا جائزہ اور حفاظتی واقعہ کی تفتیش کے بطور معروف تفتیشات بھی ہو سکتی ہیں۔

چھان بین کیا ہے؟

اگر ایسا معلوم پڑتا ہے کہ کسی نے خود اپنی زندگی لی ہے تو ایک چھان بین ہوگی۔<sup>4</sup> چھان بین ایک عدالتی سماعت ہے جس میں کروڑوں کسی کی موت کی تفتیش کرتا ہے۔ کروڑوں عموماً ڈاکٹر یا سالیٹر ہوتا ہے۔

چھان بین میں درج ذیل پر نگاہ ڈالی جاتی ہے:<sup>5</sup>

- کس کی وفات ہوئی،
- ان کی وفات کہاں ہوئی،
- ان کی وفات کب ہوئی، اور
- ان کی وفات کیسے ہوئی۔

چھان بین شہادت کی بنیاد پر بتائے گی کہ ان کے خیال سے کسی کی وفات کیسے ہوئی۔ وہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ موت خود کشی سے ہوئی تھی یا وہ دوسرے فیصلے پر پہنچ سکتے ہیں۔<sup>6</sup>

آپ 'چھان بین' کے بارے میں [www.rethink.org](http://www.rethink.org) پر مزید معلومات تلاش کر سکتے ہیں۔ یا اپنی عمومی استفساراتی ٹیم کو 0121 522 7007 پر کال کریں اور ان سے ہمارے حقائق نامہ کی ایک کاپی آپ کو بھیجنے کی گزارش کریں۔

### NHS کیس نوٹ کا جائزہ کیا ہے؟

NHS کو کیس نوٹ کا جائزہ کے بطور معروف عمل تب انجام دینا چاہیے جب:<sup>7</sup>

- مریض کی وفات ان کی نگہداشت میں ہوئی ہو، اور
- NHS نے مریض کو جو نگہداشت فراہم کی اس کے بارے میں فیملی 'نمایاں تشویش' کا اظہار کرے۔

نمایاں تشویش کا مطلب ہے:<sup>8</sup>

- فیملی کی جانب سے اٹھائی گئی کوئی ایسی تشویش جس کا اس وقت جواب نہیں دیا جا سکتا، یا
- کوئی ایسی چیز جس کا فیملی کی طمانیت کی حد تک جواب نہیں دیا گیا ہے۔

اگر موت اتفاقی، اچانک یا غیر متوقع ہو تو ایسا ہو سکتا ہے۔

کیس نوٹ کا جائزہ کا مطلب یہ ہے کہ کلینیشن وفات پانے والے فرد کے کیس نوٹس پر نگاہ ڈالے گا۔ کلینیشن عموماً NHS کے لیے کام کرے گا، لیکن وہ اس شخص کی نگہداشت میں شامل نہیں رہے ہوں گے۔

وہ اس امر پر نگاہ ڈالیں گے کہ جس فرد کی وفات ہوئی تھی اسے کتنی اچھی نگہداشت فراہم کی گئی تھی۔ اگر جائزہ میں انہیں موصول ہونے والی نگہداشت میں کسی مسئلے کا پتہ چلتا ہے تو، اس پر گفتگو کرنے کے لیے آپ سے رابطہ کیا جانا چاہیے۔

نیز، NHS ٹرسٹس کو چاہیے کہ وہ اپنے زیر نگہداشت مریضوں کی موت پر جس طرح ردعمل کرتے ہیں، اور ان سے جو کچھ جانتے ہیں اس کی تفصیلات شائع کریں۔<sup>9</sup> آپ کو ٹرسٹ کی ویب سائٹ پر تفصیلات مل سکتی ہیں، یا آپ اس بارے میں ان سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

### حفاظتی واقعہ کی چھان بین کیا ہے؟<sup>10</sup>

حفاظتی واقعہ کی تفتیش کی جا سکتی ہے اگر موت 'حفاظتی واقعہ' کی وجہ سے ہوئی ہو۔

حفاظتی واقعہ وہ واقعہ ہوتا ہے جو نگہداشت صحت موصول کرنے والے مریضوں کے لیے ضرر کا سبب بنا ہو سکتا ہے یا ہوا ہوتا ہے۔ وہ واقعہ غیر ارادی یا غیر متوقع ہوگا۔

حفاظتی واقعہ کی تفتیش ہونی چاہیے اگر ایسی تشویش ہو کہ حفاظتی واقعہ مریض کی وفات میں معاون ہوا ہو سکتا ہے۔ تفتیش کی غرض غلطیوں سے سبق سیکھنا اور مریض کے لیے آئندہ خطرے کو کم کرنا ہوتا ہے۔

تفتیش خارجی تفتیش کاروں یا NHS کے ذریعے کی جا سکتی ہے۔

اگر حفاظتی واقعہ کی تفتیش ہونے والی ہو تو آپ کو بتایا جانا چاہیے اور آپ کے سامنے اس عمل کی وضاحت کی جانی چاہیے۔ آپ سے پوچھا جائے گا کہ آیا آپ شامل کیا جانا پسند کریں گے۔

**کیا میں NHS کے تفتیش کے عمل کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتا ہوں؟**

ذہنی صحت سے متعلق ٹرسٹوں کے پاس اس بارے میں پالیسیاں ہونی چاہئیں کہ وہ اپنی زیر نگہداشت مریض کی اموات کی تفتیش کس طرح کرتے ہیں۔ آپ ٹرسٹ سے ان کی پالیسی کی کاپی مانگ سکتے ہیں۔ آپ کو اطلاعات کی آزادی کی ایک درخواست دینی پڑ سکتی ہے۔

آپ اطلاعات کی آزادی کی درخواستوں کے بارے میں مزید معلومات یہاں حاصل کر سکتے ہیں:

[www.gov.uk/make-a-freedom-of-information-request](http://www.gov.uk/make-a-freedom-of-information-request)

ٹرسٹ کی پیشینٹ اینڈ لائزن سروس (PALS) پالیسی کی کاپی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرنے پر قادر ہو سکتی ہے۔ آپ PALS کے دفاتر یہاں تلاش کر سکتے ہیں:

[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363)

**اگر میرے خیال سے میرے عزیز کی نگہداشت اور معالجہ اس کی موت میں معاون ہوئے ہیں تو میں کیا کر سکتا ہوں؟**

اگر آپ کو تشویش ہے کہ آپ کے عزیز کی نگہداشت یا معالجہ اس کی موت میں معاون ہوئے ہیں تو آپ NHS سے تفتیش کی گزارش کر سکتے ہیں۔ آپ پیشینٹ ایڈوائزری اینڈ لائزن سروس (PALS) سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

NHS، PALS کا حصہ ہیں۔ وہ مریضوں اور ان کی فیملی کو رازدارانہ تعاون، معلومات اور مشورہ پیش کرتے ہیں۔

آپ PALS کے دفاتر یہاں تلاش کر سکتے ہیں:

[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363)

**کیا میں NHS میں شکایت دائر کر سکتا ہوں؟**

اگر آپ کسی چیز کے بارے میں مطمئن نہیں ہیں تو آپ NHS میں شکایت دائر کر سکتے ہیں۔ مثلاً، آپ کا یہ خیال ہو سکتا ہے کہ:

- کیس نوٹ کے جائزہ یا حفاظتی واقعہ کی تفتیش سے آپ کی ساری تشویشات کا جواب نہیں ملا، یا
- تفتیش کے عمل کی صحیح سے پابندی نہیں کی گئی ہے۔

آپ 'NHS یا سماجی خدمات کے بارے میں شکایت کرنا' کے بارے میں [www.rethink.org](http://www.rethink.org) پر مزید معلومات تلاش کر سکتے ہیں۔ یا اپنی عمومی استفساراتی ٹیم کو 0121 522 7007 پر کال کریں اور ان سے ہمارے حقائق نامہ کی ایک کاپی آپ کو بھیجنے کی گزارش کریں۔

**اگر میرے خیال سے معاوضہ دیا جانا چاہیے تو میں کیا کر سکتا ہوں؟**

آپ کو یہ خیال آ سکتا ہے کہ NHS کو آپ یا دوسرے فرد کو معاوضہ ادا کرنا چاہیے کیونکہ ان کی ناکامیاں آپ کے عزیز کی موت کا سبب بنی ہیں۔



NHS کیس نوٹ کے جائزہ یا حفاظتی واقعہ کی تفتیش کے بعد معاوضہ نہیں دے گا۔

آپ کو طبی بے توجہی کے مدنظر دعویٰ دائر کرنا ہوگا۔ طبی بے توجہی تب ہوتی ہے جب نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد نے جس معیار کی نگہداشت صحت آپ کو دی اس کی وجہ سے انہوں نے آپ کو جسمانی یا ذہنی اعتبار سے تکلیف پہنچائی۔

طبی بے توجہی کا دعویٰ ایک قانونی عمل ہے، لہذا اگر آپ دعویٰ دائر کرنا چاہتے ہیں تو سالیسٹر سے مشورہ لینا بہترین ہوتا ہے۔ نیز آپ ایکشن اگینسٹ میڈیکل ایکسیڈنٹس سے مشورہ لے سکتے ہیں۔ آپ ان کے رابطے کی تفصیلات اس حقائق نامہ کے [مفید روابط](#) والے سیکشن میں تلاش کر سکتے ہیں۔

آپ درج ذیل کے بارے میں مزید پتہ کر سکتے ہیں:

- طبی بے توجہی
- قانونی مشورہ

[www.rethink.org](http://www.rethink.org) پر۔ یا اپنی عمومی استفساراتی ٹیم کو 0121 522 7007 پر کال کریں اور ان سے ہمارے حقائق نامہ کی ایک کاپی آپ کو بھیجنے کی گزارش کریں۔

[Top](#)

5. میں خود کشی کی وجہ سے اپنے عزیز کو کھو دینے والے کسی فرد کی مدد کس طرح کر سکتا ہوں؟

اس سے مدد مل سکتی ہے:

- انہیں بتائیں کہ آپ ان کا خیال رکھتے ہیں اور وہ اکیلے نہیں ہیں
- اگر وہ چاہیں تو انہیں بات کرنے کی ترغیب دیں
- کچھ کہہ کر ان کے ساتھ ہمدردی برتیں جیسے، 'میں تصور نہیں کر سکتا کہ یہ آپ کے لیے کس قدر درد انگیز ہے، لیکن میں سمجھنے کی کوشش کروں گا،'
- بات سنیں
- غیر فیصلہ کن بنیں
- ان کے الفاظ ان کے سامنے خود اپنے الفاظ میں دہرا کر ثابت کریں کہ آپ ان کی بات سن رہے ہیں اور آپ نے انہیں صحیح سے سمجھ لیا ہے
- وفات کے بعد عملی کاموں میں انہیں مدد کی پیشکش کریں
- ان کے ساتھ رابطہ رکھیں
- ان کے ساتھ ویسا ہی برتاؤ کریں جیسا برتاؤ آپ کسی بھی صدمہ اٹھانے والے کے ساتھ کریں گے

مدد نہیں مل سکتی ہے اگر آپ:

- ان کے لیے کوئی آسان حل ڈھونڈنے کی کوشش کرتے ہیں
- موضوع بدل دیتے ہیں
- خود کے بارے میں بات کرتے ہیں
- ان پر، یا فوت شدہ فرد پر فیصلہ صادر کرتے ہیں
- ان سے کہتے ہیں کہ انہیں ایسا محسوس نہیں کرنا چاہیے
- ان سے کہتے ہیں کہ وہ احمق ہیں
- اپنے پیمانہ عہد پر عمل نہیں کرتے ہیں

یاد رکھیں کہ آپ کو جواب تلاش کرنے کی، یا یہ سمجھنے کی بھی ضرورت نہیں ہے کہ وہ کیوں ایسا محسوس کرتے ہیں۔ ان کی بات سننے سے کم از کم انہیں ابھی یہ علم ہوگا کہ آپ خیال رکھتے ہیں۔

سروانیورز آف بیرومنٹ ہائی سوسائٹی (SOBS) کے پاس اس بارے میں معلومات موجود ہیں کہ آپ خود کشی کی وجہ سے صدمہ زدہ کسی فرد کا تعاون کس طرح کر سکتے ہیں: [https://uksobs.org/we-can-help/suicide-bereavement/supporting-the-bereaved/supporting-friends-and-family/?doing\\_wp\\_cron=1646911125.0830760002136230468750](https://uksobs.org/we-can-help/suicide-bereavement/supporting-the-bereaved/supporting-friends-and-family/?doing_wp_cron=1646911125.0830760002136230468750)

[Top](#)

## 6. ری تھنک مینٹل النیس کون سا تعاون فراہم کرتا ہے؟

فی الحال ری تھنک مینٹل النیس خود کشی کی وجہ سے صدمہ زدہ لوگوں کو 3 تخصیصی امدادی خدمات فراہم کرتی ہے۔ یہ خدمات آپ کے صدمے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے آپ کو وسیع پیمانے کا عملی اور جذباتی تعاون فراہم کرتے ہیں۔

اگر آپ کی پہلی زبان انگریزی نہیں ہے تو، ہماری خدمات آپ کے لیے ایک ترجمان تک رسائی حاصل کر سکتی ہیں۔

ہماری خدمات یوں ہیں:

برائٹن SOS سروس

خود کشی کی وجہ سے صدمہ زدہ 18 سال اور اس سے زائد عمر کے لوگوں کو تعاون فراہم کرتی ہے۔ وہ برائٹن، اینڈ ہوو، ایسٹ سسیکس میں خود اپنے ہی خود کشی کے احساسات سے متاثر لوگوں کا بھی تعاون کرتی ہیں۔

ٹیلیفون: 01273 709060

ای میل: [sos.mendos@rethink.org](mailto:sos.mendos@rethink.org)

ویب سائٹ: [www.rethink.org/brighton-sos](http://www.rethink.org/brighton-sos)

گلوستر شائر سپورٹ آفٹر سوسائٹی سروس

گلوستر شائر میں رہنے والے خود کشی کی وجہ سے صدمہ زدہ 18 سال اور اس سے زائد عمر کے لوگوں کو تعاون فراہم کرتی ہے۔

ٹیلیفون: 07483 375516

ای میل: [glossupportaftersuicide@rethink.org](mailto:glossupportaftersuicide@rethink.org)

ویب سائٹ: [www.rethink.org/glossupportaftersuicide](http://www.rethink.org/glossupportaftersuicide)

نارتھ سنٹرل لندن سپورٹ آفٹر سوسائٹی سروس

کیمڈن، اسلنگٹن، برنیٹ، انفیلڈ اور بیرنگی کے لندن بوروز میں خود کشی کی وجہ سے صدمہ زدہ کسی بھی عمر کے لوگوں کو تعاون فراہم کرتی ہے۔ اگر خود کشی کا معاملہ بوروز کے اندر پیش آیا ہے تو یہ سروس بوروز سے باہر کے لوگوں کا تعاون کر سکتی ہے۔

ٹیلیفون: 07483 368 700

ای میل: [supportaftersuicide@rethink.org](mailto:supportaftersuicide@rethink.org)

ویب سائٹ: [www.rethink.org/ncl-supportaftersuicide](http://www.rethink.org/ncl-supportaftersuicide)

اگر میں ایسے علاقے میں رہتا ہوں جہاں خود کشی سے متعلق امدادی خدمت نہیں ہے تو کیا ہوگا؟

آپ ویب سائٹ [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org) تلاش کر سکتے ہیں۔ یہ آپ اور آپ کی فیملی کے لیے انتہائی مناسب تعاون تلاش کرنے میں آپ کی مدد کے لیے ایک مفت سائن پوسٹنگ سائٹ ہے۔

ان کی غرض ہر صدمہ زدہ فرد کو جب بھی اور جہاں بھی ضرورت ہو ان کے لیے تعاون تلاش کرنا ہے۔ ڈراپ ڈاؤن اختیار 'موت کے حالات' یہاں:

[www.ataloss.org/Pages/FAQs/Category/organisations-that-can-help?Take=24](http://www.ataloss.org/Pages/FAQs/Category/organisations-that-can-help?Take=24) دیکھیں۔ 'خود کشی' کو منتخب کرنے کا اختیار موجود ہے؛ یہ اختیار منتخب کرنے سے آپ کو ایسی تنظیمیں تلاش کرنے میں مدد ملے گی جو خود کشی پر قابو پانے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

### اس حقائق نامہ کی تیاری کے بارے میں معلومات

ری تھنک مینٹل النیس کی سوسائٹیڈ بیریومنٹ سروسز کو ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ سوشل کیئر سوسائٹیڈ پریوینشن فنڈ سے گرانٹ موصول ہوئی۔ گرانٹ سے ہمیں یوکے میں 10 سب سے زیادہ بولی جانے والی غیر انگریزی زبانوں میں اس حقائق نامہ کے انگریزی ورژن کا ترجمہ کرنے میں مدد ملی۔ یہ اس امر کو یقینی بنانے کے لیے ہے کہ BAME کمیونٹیز کے لوگوں کی زبان میں صدمہ سے متعلق معلومات تک انہیں رسائی حاصل ہے۔ BAME کا مطلب ہے سیاہ فام، ایشیائی، یا اقلیتی نسل۔

یہ حقائق نامہ [www.rethink.org](http://www.rethink.org) پر ہماری ویب سائٹ سے مفت میں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔

### [Top](#)

تنظیم سپورٹ آفٹر سوسائٹیڈ پارٹنرشپ ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کے پاس ان کی ویب سائٹ پر 'مدد دستیاب ہے' نامی کتابچہ موجود ہے۔ یہ ان لوگوں کے لیے ہے جو خود کشی کی وجہ سے صدمہ زدہ ہیں اور یہ رنج کے جذباتی اور عملی دونوں پہلوؤں پر مشورہ فراہم کرتی ہے۔ <https://supportaftersuicide.org.uk/resource/help-is-at-hand>

Further  
Reading

سروائیورز آف بیریومنٹ ہائی سوسائٹیڈ (SOBS) SOBS خود کشی کے سبب کسی سے محروم ہو جانے والے 18 سال سے زائد عمر کے لیے تشکیل یافتہ ایک تنظیم ہے۔ ان کے پاس تعاون پیش کرنے والی ملکی ہیلپ لائن ہے۔ ان کی گروپ میٹنگیں اور معلوماتی حقائق نامے بھی ہیں۔

ٹیلیفون: 0300 111 5065

پتہ: The Flamsted Centre, Albert Street, Ilkeston, Derbyshire DE7 5GU

ای میل: [email.support@uksobs.org](mailto:email.support@uksobs.org)

ویب سائٹ: [www.uksobs.org](http://www.uksobs.org)

سپورٹ آفٹر سوسائٹیڈ پارٹنرشپ نیشنل سوسائٹیڈ پریوینشن الانس کا ایک خصوصی افادی گروپ جو خود کشی کی وجہ سے صدمہ زدہ یا متاثرہ افراد کا تعاون کرنے پر فوکس کرتا ہے۔

ای میل: آن لائن رابطہ فارم اس پر: <https://supportaftersuicide.org.uk/contact/>

ویب سائٹ: [www.supportaftersuicide.org.uk](http://www.supportaftersuicide.org.uk)

کروز بیریومنٹ سپورٹ کروز صدمہ زدہ افراد کو مفت، رازدارانہ مدد پیش کرتا ہے۔ ان کی کچھ مقامی شاخوں کے پاس ایسے لوگوں کے امدادی گروپ بھی موجود ہیں جو خود کشی کی وجہ سے صدمہ زدہ ہیں۔

Useful  
Contacts

ٹیلیفون: 0808 808 1677  
پتہ: PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG  
مقامی شاخیں تلاش کریں: [www.cruse.org.uk/get-help/local-services](http://www.cruse.org.uk/get-help/local-services)  
ویب سائٹ: [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

#### انکوئسٹ

چھان بین بشمول فیملی کو شامل کیے جانے کے حقوق کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔ اس نے 'چھان بین کا دستی کتابچہ' بھی تیار کیا ہے۔ انکوئسٹ صدمہ زدہ افراد کو ایک مفت کاپی دے سکتی ہے یا آپ اسے ان کی ویب سائٹ پر پڑھ سکتے ہیں۔ یہ ایک مشاورتی ٹیلیفون اور ای میل سروس بھی چلاتی ہے

ٹیلیفون: 020 7263 1111  
پتہ: 3rd Floor, 89-93 Fonthill Road, London, N4 3JH  
ای میل: اس پر آن لائن فارم [www.inquest.org.uk/forms/help-and-advice-form](http://www.inquest.org.uk/forms/help-and-advice-form)  
ویب سائٹ: [www.inquest.org.uk](http://www.inquest.org.uk)

#### بیریومنٹ ایڈوائس سنٹر

یہ ایک ملکی خدمت ہے جو وفات کے بعد جو کچھ کرنا ہے اس بارے میں مفت عملی مشورہ اور معلومات فراہم کرتی ہے۔

ٹیلیفون: 0800 634 9494  
پتہ: Heron House, Timothy's Bridge Road, Stratford-Upon-Avon, CV37 9BX  
ویب سائٹ: [www.bereavementadvice.org](http://www.bereavementadvice.org)

#### کمیشنٹ فرینڈز

یہ سروس بچے سے محرومی کے مدنظر صدمہ زدہ والدین اور ان کی فیملیز کا تعاون کرتی ہے۔

ٹیلیفون: 0345 123 2304  
ای میل: [info@tcf.org.uk](mailto:info@tcf.org.uk)  
ویب سائٹ: [www.tcf.org.uk](http://www.tcf.org.uk)

#### SOS سائلنس

SOS سائلنس خود کشی سے متاثرہ کسی بھی فرد کو ایک ساتھ لاتی ہے، چاہے وہ صدمہ زدہ ہوں، انہیں خود کشی کے خیالات درپیش ہوں یا انہوں نے خود کشی کی کوشش کی ہو۔ ان کے پاس ایک سماعتی امدادی خدمات، اور بذات خود امدادی گروپس ہیں۔

ٹیلیفون: 0300 1020 505  
ای میل: [support@sossilenceofsuicide.org](mailto:support@sossilenceofsuicide.org)  
ویب سائٹ: <https://sossilenceofsuicide.org>

#### سماریٹنز

سماریٹنز لوگوں کو رازدارانہ جذباتی تعاون مہیا کرتی ہے۔ کچھ علاقوں میں ان کی مقامی شاخیں ہیں جہاں آپ تعاون کے لیے جا سکتے ہیں۔

ٹیلیفون: (24) (UK) 116 123 گھنٹے  
پتہ: PO Box RSRB-KKBY-CYJK, P.O. Box 90 90, Stirling FK8 2SA

ای میل: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)  
ویب سائٹ: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

### سینلائن

وہ رازدارانہ جذباتی تعاون فراہم کرتے ہیں۔ وہ Textcare نامی ایک مفت متن پر مبنی امدادی خدمت بھی فراہم کرتے ہیں۔ اور ایک آن لائن معاونتی فورم کمیونٹی جہاں کوئی بھی ذہنی صحت کے اپنے تجربات شیئر کر سکتا ہے۔

ٹیلیفون: 0300 304 7000

Textcare: [www.sane.org.uk/what\\_we\\_do/support/textcare](http://www.sane.org.uk/what_we_do/support/textcare)  
سپورٹ فورم: [www.sane.org.uk/what\\_we\\_do/support/supportforum](http://www.sane.org.uk/what_we_do/support/supportforum)  
ویب سائٹ: [www.sane.org.uk](http://www.sane.org.uk)

### سپورٹ لائن

سپورٹ لائن ٹیلیفون، ای میل اور ڈاک کے ذریعے رازدارانہ جذباتی تعاون پیش کرتا ہے۔

ٹیلیفون: 01708 765200

پتہ: SupportLine, PO Box 2860, Romford, Essex RM7 1JA  
ای میل: [info@supportline.org.uk](mailto:info@supportline.org.uk)  
ویب سائٹ: [www.supportline.org.uk](http://www.supportline.org.uk)

### ایکشن اگینسٹ میڈیکل ایکسیڈنٹس (AvMA)

(AvMA) یوکے کا ایک رفاہی ادارہ ہے جو طبی حادثات سے متاثرہ افراد کو مفت اور رازدارانہ مشورہ اور تعاون دیتا ہے۔

ٹیلیفون: 0845 123 2352

پتہ: Freedman House, Christopher Wren Yard, 117 High Street,  
Croydon, CR0 1QG  
ای میل: ویب سائٹ ملاحظہ کر کے کلائنٹ کا فارم استعمال کریں  
ویب سائٹ: [www.avma.org.uk](http://www.avma.org.uk)

### قرض اور بیسے سے متعلق مشورہ

#### نیشنل ڈیبٹ لائن

اپنی مدد آپ کی بنیاد پر مفت، آزادانہ، رازدارانہ مشورہ فراہم کرتی ہے۔ آپ ان سے ٹیلیفون پر، بذریعہ ای میل یا خط رابطہ کر سکتے ہیں۔

ٹیلیفون: 0808 808 4000

ویب چیٹ: ویب سائٹ ملاحظہ کر کے ویب چیٹ استعمال کریں  
ویب سائٹ: [www.nationaldebtline.org](http://www.nationaldebtline.org)

### StepChange

یوکے کے سرفہرست قرض سے متعلق رفاہی اداروں میں سے ایک۔ وہ مفت اور مؤثر قرض سے متعلق مشورہ اور عملی تدابیر فراہم کرتے ہیں۔

فون: 0800 138 1111

ویب سائٹ کی معرفت ویب چیٹ: [www.stepchange.org/contact-us.aspx](http://www.stepchange.org/contact-us.aspx)

منی ایڈوائس سروس  
پیسے کے امور کے بارے میں مفت اور غیر جانبدار مشورہ۔

فون: 0800 011 3797

ویب چیٹ اور ویب پر مبنی رابطہ فارم: [www.moneyhelper.org.uk/en/contact-us/pensions-guidance](http://www.moneyhelper.org.uk/en/contact-us/pensions-guidance)

ویب: [www.moneyadvice.org.uk/en](http://www.moneyadvice.org.uk/en)

ذہنی صحت اور پیسے سے متعلق مشورہ کی ویب سائٹ  
آپ کی ذہنی صحت اور پیسے کے امور کو سمجھنے، ان کا نظم کرنے اور انہیں بہتر بنانے میں  
تعاون کر رہی ہے۔ پیسے اور قرض کے امور پر تجاویز اور معلومات۔

ویب سائٹ: [www.mentalhealthandmoneyadvice.org](http://www.mentalhealthandmoneyadvice.org)

## References

1. NHS. صدمہ پر قابو پانا۔ [www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/](http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/) (رسائی حاصل کردہ 19 ستمبر 2019)۔
2. NHS. صدمہ پر قابو پانا۔ [www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/](http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/) (رسائی حاصل کردہ 19 ستمبر 2019)۔
3. پاؤلین ریوارٹ وغیرہ۔ نسلی اقلیتی گروپ کے خود کشی کے صدمے کے تجربات ایک کمیٹی تفتیشی مطالعہ۔ *انٹرنیشنل جرنل آف انوائرنمنٹل ریسرچ اینڈ پبلک ہیلتھ*، 2021، (11860) 18-11۔
4. S1(2)، کروئرز اینڈ جسٹس ایکٹ 2009 c.25۔
5. S5(1)، کروئرز اینڈ جسٹس ایکٹ 2009 c.25۔
6. ہاؤس آف کامنز لائبریری۔ کروئرز کی تفتیشات اور چھان بین کی تلخیص کرنے والا پیپر۔ نمبر 03981؛ 7 مئی 2019۔ صفحہ 11۔
7. NHS انگلینڈ۔ صدمہ کے بعد فیملیز کے لیے معلومات - ہماری نگہداشت میں ہونے والی اموات کے جائزے [www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf](http://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf) (رسائی حاصل کردہ 10 مارچ 2022)۔
8. NHS انگلینڈ۔ صدمہ کے بعد فیملیز کے لیے معلومات۔ [www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf](http://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf) (رسائی حاصل کردہ 16 دسمبر 2019)۔
9. NHS. اموات سے ہونے والی جانکاری کے نفاذ کا لائحہ عمل: ٹرسٹ بورڈز کے لیے کلیدی تقاضے۔ [https://improvement.nhs.uk/documents/1747/170921\\_Implementing\\_LfD\\_information\\_for\\_boards\\_JH\\_amend\\_3.pdf](https://improvement.nhs.uk/documents/1747/170921_Implementing_LfD_information_for_boards_JH_amend_3.pdf) (رسائی حاصل کردہ 19 دسمبر 2019)۔
10. NHS انگلینڈ۔ صدمہ کے بعد فیملیز کے لیے معلومات - تفتیشات [www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf](http://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf) (رسائی حاصل کردہ 10 مارچ 2022)۔

© ری تھنک مینٹل انیس 2014

آخری بار اپ ڈیٹ شدہ دسمبر 2019

اگلی اپ ڈیٹ دسمبر 2022

ورژن 6.1

یہ حقائق نامہ چھپائی کے بڑے حروف میں دستیاب ہے۔

<p>ری تھنک مینٹل انیس کی مشاورتی خدمت فون 0808 801 0525 ہر روز پیر تا جمعہ صبح 9:30 بجے سے شام 4 بجے (سرکاری تعطیلات کو چھوڑ کر) ای میل <a href="mailto:advice@rethink.org">advice@rethink.org</a></p>	
<p>مزید مدد درکار ہے؟ علامات، معالجون، پیسے اور مراعات اور اپنے حقوق کے بارے میں معلومات کے لیے <a href="http://www.rethink.org">www.rethink.org</a> پر جائیں۔</p> <p>ویب تک رسائی نہیں ہے؟ ہمیں 0121 522 7007 پر کال کریں۔ ہمارا دفتر پیر تا جمعہ کھلا رہتا ہے۔ 9 بجے صبح تا 5 بجے شام، اور ہم آپ کو درکار معلومات ڈاک میں آپ کو بھیجیں گے۔</p> <p>کسی مشیر سے بات کرنے کی ضرورت ہے؟ اگر آپ کو عملی مشورہ درکار ہے تو، ہمیں 0808 801 0525 پر 9:30 بجے صبح سے 4 بجے شام کے بیچ کال کریں۔ پیر تا جمعہ۔ ہمارے خصوصی مشیران مراعات کے لیے درخواست دینے، نگہداشت تک رسائی حاصل کرنے یا شکایت دائر کرنے کے طریقے جیسے استفسارات میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔</p> <p>کیا آپ اسے جاری رکھنے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں؟ ہم صرف آپ جیسے لوگوں کی جانب سے عطیات کی وجہ سے لوگوں کی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ عطیہ دے سکتے ہیں تو براہ کرم <a href="http://www.rethink.org/donate">www.rethink.org/donate</a> پر جائیں یا 0121 522 7007 پر کال کر کے تحفہ دیں۔ ہم اپنے تمام دہندگان کے فراخ دلانہ تعاون کے کافی شکر گزار ہیں۔</p>	<p>کیا اس سے مدد ملی؟ ہم یہ جاننا چاہتے ہیں کہ آیا ان معلومات سے آپ کو مدد ملی۔ ہمیں اس پر لکھ کر بھیجیں: <a href="mailto:feedback@rethink.org">feedback@rethink.org</a></p> <p>یا ہمیں Rethink Mental Illness کے پتے پر لکھیں: RAIS PO Box 17106 Birmingham B9 9LL</p> <p>یا 0808 8010525 پر ہمیں کال کریں ہمارا دفتر 9:30 بجے صبح سے 4 بجے شام تک کھلا رہتا ہے پیر تا جمعہ (سرکاری تعطیلات کو چھوڑ کر)</p> <p>ری تھنک مینٹل انیس۔</p> <p>شدید ذہنی بیماری سے متاثرہ ہر کسی کے لیے ایک بہتر معیار زندگی کی سمت رہنمائی کر رہا ہے۔</p> <p>ری تھنک مینٹل انیس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، 0121 522 7007 پر فون کریں ای میل <a href="mailto:info@rethink.org">info@rethink.org</a></p>
<p><a href="https://www.facebook.com/rethinkcharity">facebook.com/rethinkcharity</a> <a href="https://twitter.com/rethink_">twitter.com/rethink_</a> <a href="http://www.rethink.org">www.rethink.org</a></p>	<p>Registered with FUNDRAISING REGULATOR INVESTORS IN PEOPLE Silver MINDFUL EMPLOYER Living Wage Approved Centre disability confident EMPLOYER time to change It's not mental health discrimination</p>
<p>Registered in England Number 1227970. Registered Charity Number 271028. Registered Office 89 Albert Embankment, London, SE1 7TP. Rethink Mental Illness is the operating name of National Schizophrenia Fellowship, a company limited by guarantee.</p>	