پاکستان انسٹیٹیوٹ آف لیونگ اینڈ لرننگ

ساتواں عالمی ذہنی صحت کا تربیتی پروگرام

نمبر شمارہ ۲۰

ساتویں عالمی ذہنی صحت کے تربیتی پروگرام کا انعقاد ۱۸ سے ۲۵ فروری ۲۰۲۳ کو دبئی میں ہوا۔ پاکستان انسٹیٹیوٹ اف لیونگ اینڈ لرننگ(PILL)، گلوبل مینٹل ہیلتھ اینڈ کلچرل سائیکاٹری گروپ، یونیورسٹی آفمانچسٹر (UoM)، مرسی کیر ٹرسٹ، مانچسٹر گلوبل فاؤنڈیشن (MGF)، سینٹر ان افریقہ لیونگ انف لارنگ (CALL) اور یونیورسٹی آفٹورنٹو (UofT) نے مشترقہ طور پر اس پروگرام کا انعقاد کیا۔

پروفیسر نسیم چودہری ، سی ای و ، (PILL)ان نے اپنی استقبالہ کلمات سے شرکاکو خوش آمدید کہتے ہوے تربیتی پروگرام کے پس منظر پر روشنی ڈالی اور ہفتہ بھر کی مصروفیت کے بارے میں آگاہ کیا۔

"میں اپنے ان ساتھیوں کا شکریہ ادا کرنا چاہوں گئی جنہوں نے شمالی امریکہ ، برطانیہ اور پاکستان سے شرکت کی تاکہ وہ اس منفرد پلیٹ فارم کا حصہ بن سکیں جس کا مقصد کم اور درمیانی آمدنی والے ممالک (LMICs)میں ذہنی صحت میں تحقیقاور سہولیات کو فروغ دیں سکیں"۔

پروفیسر نسیم چودہری
سی ای او

پہلا دن

ساتویں عالمی ذہنی صحت کے تربیتی پروگرام کا باقاعدہ آغاز18 فروری 2023 کو دبئی، متحدہ عرب امارات میں کیا گیا۔ سی ای او ، پروفیسر نسیم چوہدری پاکستان انسٹی ٹیوٹ لیونگ اینڈ لرننگ (PILL)، نے اپنی ابتدائی تقریر میں تربیتی پروگرام کے پس منظر اور لائحہ عمل کے جائزہ کے ساتھ ساتھ حاضرین کو خوش آمدید کہا ۔ ڈاکٹر انتی قریشی نے جو کہ کنسلٹنٹ فرانزک سائیکاٹرسٹ/ مرسی کیئر این ایچ ایس ٹرسٹ میں سینئر لیکچرر ہیں، 'کمیونٹی فرانزک مینٹل ہیلتھ سروسز، پر پہلی ورکشاپ کرواتے ہوئےباضابطہ طور پراس پروگرام کا آغاز کیا۔ ڈاکٹر قریشی نے فرانزک مریضوں کے لیے کمیونٹی مینٹل ہیلتھ / کمیونٹی ذہنی صحت کی گروپ کو تشکیل دینے کی ضرورت کے متعلق تفصیلی معلومات فراہم کی۔ PILL نے پاکستان میں جیلوں کے ساتھ اہم روابط قائم کیے ہیں تاکہ جیل کے افسران کی صلاحیت اور قابلیت میں اضافہ کیا جا سکے اور شواہد کی بنیاد پر جیلوں میں ذہنی صحت کے نتائج کو بہتر بنانے کے لیے تعاون کیا جا سکے۔تربیتی پروگرام کے پہلے دن کو جاری رکھتے ہوئے، پروفیسر الطاف قادر خان نے پاکستان میں پریزنر سیٹنگ (جیل سیٹنگ) میں ذہنی صحت سے متعلق قانون سازی کی تفصیلی ڈھانچے اور اس کی تاریخ کے بارے میں بتایا جس کے ذریعے یہ قانونی اصلاحات تیار کی گئیں ہیں۔

دوسرا دن

تربیتی پروگرام کے دوسرے دن کا آغاز گذشتہ دن کے سیشن کے خلاصے اور قیمتی آراء کے تبادلے کے ساتھ ہوا۔

پروفیسر، سائنسدان اور پاکستان انسٹیٹوٹ آف لیونگ اینڈ لرنگ میں چائلڈ اینڈ ایڈولیسنٹ ڈویژن کی سربراہ، پروفیسر زینب زادہ نے فرانزک سیٹنگز میں ذہنی صحت کے مسائل کی مینجمنٹ پر ایک انٹرایکٹو سیشن منعقدکیا ۔پروفیسر زادہ نے جیلوں میں موثر سائیکوسوشل انٹرونشن کی فراہمی کے لیے راستے اور ذرائع استوار کرنے کی اہمیت پر زور دیا۔انھوں نے چند بنیادی تکنیکوں اور انٹرونشن کا بھی خلاصہ کیا جو جیلوں میں کارآمد ہیں۔ انھوں نے اس سیشن میں جیل سیٹنگ میں خواتین اور بچوں کے ساتھ کام کرنے کے متعلق اپنے تجربات بیان کیے۔

تیسرا دن

گلوبل مینٹل ہیلتھ ریسرچ تربیتی پروگرام کے تیسرےدن فرانزک ذہنی صحت ایک بار پھر نمایاں موضوع تھا.پروفیسر جینیفر شا (Prof Jennifer Shaw)، فرانزک سائکاٹرسٹ ، کنسلٹنٹ فرانزک ماہر نفسیات اور کلینیکل کنسلٹنٹ ، نفسیات اور ذہنی صحت ڈویژن مانچسٹر یونیورسٹی, نے عام آبادی میں خودکشی اور جیلوں میں خودکشی کے موضوع پہ معلومات فراہم کی۔جیل میں خودکشی کی روک تھام کے لیے حکمت عملی پر روشنی ڈالتے ہوئے انھوں نے تفصیلی عوامل پر بات کی جیسے کہ خودکشی کی شناخت/اعتراف(Recognition)، جیلوں میں ذہنی صحت کی دیکھ بھال اور خدمات کو بہتر بنانے کے لیے معلومات پہ رائے دی گئی۔اس کے بعد پروفیسر شا نے پاکستانی جیلوں میں خود کو نقصان پہنچانے کے لیے تحقیق شواہ پہ بات کی ، جس میں ACCT (اسسمنٹ/تشخیص، کیئر ان کسٹڈی اور ٹیم ورک) کی تشخیص پہ مبنی تحقیق کے متعلق معلومات فراہم کی گئی۔ PILL میں ریسرچ اسسٹنٹ اور کو-لیڈ فرانزک مینٹل ہیلتھ، بلال عارف نے کراچی کی دو اہم جیلوں میں تحقیقی بنیاد پہ مبنی نتائج پیش کیے، جس کے بعد گروپ میں مستقبل کی تحقیقی حکمت عملی پر تبادلہ خیال کیا گیا تاکہ قیدیوں کی ذہنی صحت کے مسائل کوبہترکرنے اور فرانزک سیٹنگ میں مثبت نتائج کو فروغ دیا جا سکے۔

چوتھا دن

دبئی میں تربیتی پروگرام کے چوتھے دن پر، تحقیقی صلاحیت کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کے لیے ڈاکٹر بینوئٹ ملسنٹ (Dr Benoit Mulsant)چیئر ڈپارٹمنٹ آف سائیکاٹری، یونیورسٹی آف ٹورنٹو، اور ڈاکٹر جارج فوسیاس (Dr George Foussias)سی اے ایم ایچ میں کلینشین سائنسدان, نے ڈاکٹر عشرت حسین (سی اے ایم ایچ میں کلینشین سائنسدان) اور ڈاکٹر عمیر حسین (سی اے ایم ایچ میں کلینشین سائنٹسٹ) کے ساتھ مل کر پاکستان کے تحقیق کنندگان کوٹرینگ فراہم کی ۔اس سیشن میں پاکستان انسٹیٹوٹ آف لیونگ اینڈ لرنگ میں جاری تحقیقی ٹرائلCaPE جس میں، بائی پولر ڈس آرڈر (Bipolar Disorder)کے لیے ثقافتی طور پر موزوں تربیت پہ حالیہ کارکردگی کے متعلق مقدس آصف (PILL میں ریسرچ ایسوسی ایٹ) نےمعلومات فراہم کی اور MBC ٹرائل میجر ڈپریسو ڈس آرڈر(Major depressive disorder)کی پیمائش/ اندازہ لگانے پر مبنی دیکھ بھال پہ زہرہ نگاہ (PILL میں ریسرچ اسسٹنٹ) کی طرف سے روشنی ڈالی گئی۔امیر بخش (PILL میں اسسٹنٹ ڈائریکٹر ریسرچ ڈویلپمنٹ اینڈ ڈسیمینیشن) نے اے آر ایم ایس (ARMS)ور سائیکوسس ڈس آرڈرز (Psychosis Disorders) ڈویژن میں موجودہ تحقیقی حکمتِ عملی کے متعلق آگاہی فراہم کی ۔ہماری موجودہ تحقیق اور شواہد کی بنیاد کو آگے بڑھانے کے لیے ممکنہ فنڈنگ کے مواقع کے لیے گرانٹ لکھنے کے متعلق مختلف نئے تحقیقی مواقعوں پہ رائے کا اظہار کیا گیا ۔

پانچوں دن

ٹرینگ کے پانچویں دن گفتگو کے آغاز میں گرانٹ رائٹنگ اور فنڈنگ سے متعلق مختلف موضوعات پہ روشنی ڈالی گئی۔ ڈاکٹر عشرت حسین اور ڈاکٹر بینوئٹ ملسنت(Dr Benoit Mulsant)نے گروپ کو اپلیکیشن ڈرافٹ کرنے کے لیے تربیت فراہم کی جس میں موڈ ڈس آرڈرز (Mood Disorders)اور سائیکوسس (Psychosis) کی تحقیقی گرانٹ کے موضاعت سر فہرست تھے ۔ یہ تربیتی پروگرام تحقیق کنندگان کی تربیت اور تحقیق کے معیار کو بہتر بنانے کے لیے فائدہ مند ثابت ہو گا ۔

چھٹا اور ساتواں دن

عالمی ذہنی صحت کے تربیتی پروگرام کے آخری دو دنوں میں پروفیسر وکی کارکو(Prof Vicky Karkou)، ریسرچ سینٹر فار آرٹس اینڈ ویلبیئنگ، ایج ہل یونیورسٹی کی ڈائریکٹر نے آرٹ تھراپی پہ مبنی تحقیقات پہ روشنی ڈالی۔ اس تربیتی پروگرام کے دوران آرٹ تھیراپی کی مختلف طریقوں پہ شرکاء کو تربیت دی گئی اور اس کے ساتھ ہی آرٹ تھراپی پہ تحقیقات کے لیے گرانٹ پہ تبادلہ خیال کیا گیا ۔

"مجھے یقین ہے کہ یہ تربیتی پروگرام مختلف پس منظر سے تعلق رکھنے والے ذہنی صحت کے محققین اور طبی ماہرین کے درمیان وسائل کے تبادلے کا ایک منفرد موقع ہے۔ میں پرامید ہوں کہ گرانٹ رائٹنگ ورکشاپس نےنئے/ابتدائی کیریئر کے محققین کو تنقیدی سوچ اور دیگر ضروری مہارتوں کو فروغ دینے میں مدد فراہم کی جو کامیاب گرانٹ کی تجاویز تیار کرنے کے لیے ضروری ہیں"۔

ڈاکٹر عشرت حسین،سائیکاٹری کے ایسوسی ایٹ پروفیسر ٹورنٹو یونیورسٹی ، کلینشین سائنٹسٹ CAMH

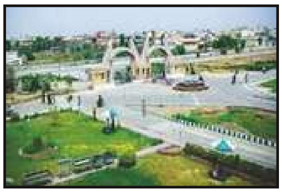
"دلچسپ بات چیت اورجاری رہنے والی سرگرمیوں کے ذریعے، ہم تعلیمی فنڈنگ کے عمل اور گرانٹ رائٹنگ کےبنیادی اصولوں کا احاطہ کرنے میں کامیاب ہو ئے۔ مجموعی طور پر،ر ذہنی صحت کے ماہرین اور جونیئر سائنس دانوں کو ایک ساتھ ایک ایسےپلیٹ فارم پر دیکھنا بہت اچھا لگا جو تحقیق اور پیشہ وارانہ ترقی کو فروغ دیتا ہے۔"

ڈاکٹر عمیر حسین، اسسٹنٹ پروفیسر سائیکاٹری, ٹورنٹو یونیورسٹی ، کلینشین سائنسدان CAMH

پاکستان انسٹیٹیوٹ آف لیونگ اینڈ لرننگ

ذہنی صحت کی تحقیق میں عالمی رہنماء

ہمارے دفاتر



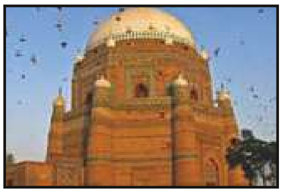
نواب شاہ:
ڈیپارٹمنٹ آف سائیکاٹری
(شعبہ ذہنی و نفسیاتی امراض) ،
(PMC پی ایم سی ہسپتال،
نوابشاہ۔
0301-3812792

راولپنڈی:
انسٹیٹیوٹ آف سائیکاٹری
(شعبہ ذہنی و نفسیاتی امراض) ،
بینظیر بھٹو ہسپتال، راولپنڈی
03224188265

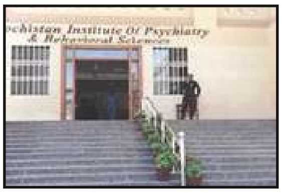
پشاور:
رحیم میڈیکل سینٹر، فلور ۴-ڈی،
ویلفئیر ہینڈ آرگنازیشن، جی ٹی روڈ،
0306-9197369

کراچی ہیڈ آفس:
سوئیٹ نمبر: ۲۰۱، فلور ۲، پلازہ، دو تلوار، خیابانِ اقبال،
کلفٹن، کراچی
0335-1024935 ,021-35871845

کراچی نارتھ آفس:
ڈی-۹، بلاک-۱، نارتھ ناظم آباد، کراچی
021-36703712



ملتان:
ڈیپارٹمنٹ آف فوڈ سائنس و ٹیکنالوجی
(شعبہ سائنس برائے خوراک و ٹیکنالوجی)
(MNS)، ایم این ایس یونیورسٹی آف
ایگری کلچر، ملتان۔
0302-7376501



کوئٹہ:
بلوچستان انسٹیٹیوٹ آف سائیکاٹری اینڈ
بی ہیوئیرل سائنسز (بلوچستان ادارہ
نفسیاتی وذہنی اور کرداری سائنس)،
بڑوری روڈ، کوئٹہ۔
0308-3869545

حیدرآباد:
مکان نمبر:۱۹۲۲، اے/۹۶،
فیض محمد، گلی سلاوت پارہ،
حیدرآباد۔
0335-3526934

لاہور:
دفتر نمبر ٤٠٦، ال حفیظ ایگزیکٹو، ۳۰ فردوس
مارکیٹ روڈ، بلاک سی، گلبرگ ۳، لاہور
042-37881614, 0334-3595806

معاون

MRC Medical Research Council

MANCHESTER 1824

Manchester Global Foundation — Global Mental Health & Cultural Psychiatry

The Stanley Medical Research Institute

Remedial Centre

Grand Challenges Canada / Grands Défis Canada — Bold Ideas with Big Impact

Husain Remedies — Pharmacy — 24 Hours Service

معاون ادارے

ٹیم کے افراد

کراچی :
محترمہ افشاں قریشی
محترمہ روبینہ طارق
محترمہ نہا عمر
محترمہ بشریٰ علی
محترمہ علی حیدر نقوی

نواب شاہ:
محترم ماجد سائیں بخش

لاہور:
محترمہ عظمیٰ عمر
محترم عثمان ارشد
محترمہ عنبر اعظم

راولپنڈی:
محترمہ سمیعہ شاہد
محترمہ فرح حسن

کوئٹہ:
محترمہ طیبہ کاظمی

پشاور:
محترم عمیر احسن

ملتان:
محترمہ حفظہ ملک

ادارتی کمیٹی

سرپرستِ اعلیٰ:
پروفیسر نسیم چوہدری

چیف ایڈیٹر(مدیرِاعلیٰ):
محترمہ افشاں قریشی

ایڈیٹر(مدیر):
محترم عثمان ارشد

گرافک ڈیزائنر:
محترم علی حیدر نقوی

کارٹون نگار:
محترمہ عظمیٰ عمر

انچارج پرنٹنگ و اشاعت:
محترمہ روبینہ طارق
محترمہ ثمین علی

انتظامی معاونت:
محترمہ ماہ نور سلیم

ہم سے رابطہ کریں

@pill.org.pk | @pill2001 | www.pill.org.pk | Pakistan Institute of Living and Learning