SIMORGH
WOMEN'S RESOURCE AND PUBLICATION CENTRE

NL

NEWSLETTER

January, 2026

(جنوری 2026) لاہور

پیشکش: سیمرغ ویمن ریسورس اینڈ پبلکیشن سنٹر لاہور۔

یہ ہمارا کمیونٹی شمارہ ہے جس میں ہم اپنی کمیونٹی کے مسائل پر بات کریں گے جیسے غربت، بے روزگاری، تعلیم کی کمی، صحت کی ناقص سہولتیں، سماجی مسائل، سڑکوں کی خستہ حالت اور صاف پانی کی کمی وغیرہ۔

یہ شمارہ سیمرغ پراجیکٹ " کناروں سے مرکز تک " کے تحت بنایا گیا ہے اس نیوز لیٹر میں ہم نوجوان نسل میں بڑھتی ہوئی منشیات کی لت (بیماری) پر بات کریں گے۔

آپ کے علاقے میں نوجوان نسل کس طرح کے مسائل سے دوچار ہے؟

لاہور میں نوجوان نسل مختلف سماجی، تعلیمی اور ماحولیاتی مسائل کا سامنا کر رہی ہے۔ سب سے بڑا مسئلہ بے روزگاری اور محدود روزگار کے مواقع ہیں جس کی وجہ سے بہت سے نوجوان اپنی تعلیم مکمل کرنے کے باوجود مناسب نوکری حاصل نہیں کر پاتے ہیں مزید یہ کہ کچھ نوجوان نشہ آور اشیاء کے استعمال، تعلیمی دباؤ، اور سماجی و خاندانی توقعات کے باعث بھی مشکلات کا شکار ہیں، جوان کی ذہنی صحت اور مستقبل کو متاثر کرتی ہیں۔ نوجوان نسل میں مثبت سرگرمیوں کی کمی کی وجہ سے کئی مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ نوجوانوں کو کھیل، تعلیم اور سماجی سرگرمیوں کی طرف راغب کیا جائے تاکہ وہ اپنی صلاحیتوں کو مثبت انداز میں استعمال کر سکیں۔

آپ کے علاقے میں زیادہ تر کس عمر کے لوگ نشہ کا استعمال کر رہے ہیں؟

لاہور جیسے بڑے شہروں میں زیادہ تر نوجوان اور کم عمر افراد نشہ کے استعمال میں ملوث پائے جاتے ہیں۔ عام طور پر یہ مسئلہ 15 سے 25 سال کی عمر کے نوجوانوں میں زیادہ دیکھا جاتا ہے، خاص طور پر اسکول، کالج اور یونیورسٹی کے طلبہ میں۔ اس کی بڑی وجوہات میں دوستوں کا دباؤ، تجسس، ذہنی دباؤ اور غلط صحبت شامل ہوتی ہیں۔ بعض تحقیقات کے مطابق بہت سے افراد 18 سال سے پہلے یا 18 سے 25 سال کے درمیان نشہ کا استعمال شروع کر دیتے ہیں، اور نوجوان طبقہ اس مسئلے سے سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ لاہور میں منشیات کا استعمال بدقسمتی سے اب صرف بڑوں تک محدود نہیں رہا، بلکہ اس کی زد میں سب سے زیادہ نوجوان نسل ہے۔

تشویشناک پہلو: لاہور کے کچھ علاقوں میں اب 12 سے 14 سال کے بچے بھی سگریٹ اور "ویپ" کے ذریعے نشے کی زد میں آرہے ہیں

آپ کے خیال میں نشہ کا رجحان بڑھنے کی وجوہات کیا ہیں؟

وجوہات۔ ان میں سب سے اہم بے روزگاری، ذہنی دباؤ اور مایوسی ہیں، جن کی وجہ سے کچھ نوجوان غلط راستے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ غلط صحبت، تجسس اور دوستوں کا دباؤ بھی نوجوانوں کو نشہ آزمانے پر مجبور کر سکتا ہے۔ بعض اوقات مثبت سرگرمیوں کی کمی اور خاندانی توجہ کا فقدان بھی اس مسئلے کو بڑھا دیتا ہے، جس سے نوجوان آہستہ آہستہ نشے کی عادت میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

www.simorgh.org.pk

Editors: Maheen, Khizra, Eman, Rabia, Sidra, Mehrunisa

نوجوانوں میں نشے کے بڑھتے ہوئے رجحان کی وجوہات:

1۔ بے روزگاری اور معاشی مشکلات: جب نوجوانوں کو تعلیم مکمل کرنے کے بعد مناسب روزگار نہیں ملتا تو وہ مایوسی اور پریشانی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ ذہنی دباؤ انہیں نشے کی طرف لے جاتا ہے۔

2۔ غلط صحبت اور دوستوں کا دباؤ: اکثر نوجوان اپنے دوستوں کے اثر میں آ کر نشہ آزمانا شروع کر دیتے ہیں۔ ابتدا میں یہ تجسس یا تفریح کے طور پر شروع ہوتا ہے لیکن بعد میں عادت بن جاتا ہے۔

3۔ ذہنی دباؤ اور مایوسی: تعلیم، مستقبل کی فکر اور خاندانی مسائل کی وجہ سے نوجوان ذہنی دباؤ محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اس دباؤ سے بچنے کے لیے نشے کا سہارا لیتے ہیں۔

4۔ مثبت سرگرمیوں کی کمی: کھیل، مطالعہ اور دیگر صحت مند سرگرمیوں کی کمی کی وجہ سے نوجوان اپنا وقت غلط کاموں میں گزارنے لگتے ہیں، جس سے نشے کا رجحان بڑھ سکتا ہے۔

5۔ خاندانی توجہ اور رہنمائی کی کمی: جب والدین یا گھر کے بڑے نوجوانوں کی مناسب رہنمائی نہیں کرتے تو وہ آسانی سے غلط راستے پر چل سکتے ہیں۔ اس لیے گھر اور معاشرے کی مثبت رہنمائی بہت ضروری ہے۔

دیہی اور شہری علاقوں میں منشیات کے استعمال میں کیا فرق ہے؟

دیہی اور شہری علاقوں میں منشیات کے استعمال میں ثقافتی اور سماجی لحاظ سے واضح فرق پایا جاتا ہے۔ شہری علاقوں میں تیز رفتار زندگی، سماجی دباؤ اور دوستوں کے اثر کی وجہ سے نوجوانوں میں منشیات کا استعمال نسبتاً زیادہ دیکھا جاتا ہے، جبکہ دیہی علاقوں میں روایتی خاندانی نظام اور کمیونٹی کی نگرانی کی وجہ سے پہلے یہ رجحان کم تھا، تاہم اب وہاں بھی اس میں اضافہ ہو رہا ہے۔ United Nations Office on Drugs and Crime کی رپورٹ کے مطابق Pakistan میں تقریباً 60 لاکھ سے زائد افراد کسی نہ کسی قسم کی منشیات استعمال کرتے ہیں، جن میں بڑی تعداد نوجوانوں کی ہے۔ شہری علاقوں میں مختلف اور جدید قسم کی منشیات زیادہ دستیاب ہوتی ہیں، جبکہ دیہی علاقوں میں عموماً سستی یا روایتی نشہ آور اشیاء زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ دونوں علاقوں میں آگاہی، تعلیم اور مثبت سرگرمیوں کو فروغ دیا جائے تاکہ اس مسئلے کو کم کیا جا سکے۔

- **کیا آپ کے علاقے میں صرف لڑکے نشہ کرتے ہیں یا لڑکیوں میں بھی رجحان بڑھ رہا ہے؟**

لاہور میں اب یہ رجحان صرف لڑکوں تک محدود نہیں رہا، بلکہ لڑکیوں میں بھی نشے کا استعمال تیزی سے بڑھ رہا ہے۔

- تعلیمی ادارے: خاص طور پر بڑے پرائیویٹ کالجز اور یونیورسٹیوں کی طالبات میں ویپنگ (Vaping)، سگریٹ نوشی اور آئس (Ice) کا استعمال بڑھا ہے۔ وجوہات: ہاسٹل کی آزادی، پڑھائی کا شدید دباؤ، اور "ماڈرن" نظر آنے کی کوشش لڑکیوں کو اس طرف مائل کر رہی ہے۔

پوشیدہ استعمال: معاشرتی بدنامی کے ڈر سے لڑکیاں لڑکوں کے مقابلے میں زیادہ نشہ کرتی ہیں، جس کی وجہ سے ان کا علاج بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

مندرجہ ذیل میں سے کونسے عوامل زیادہ اثر انداز ہو رہے ہیں؟

تناؤ، بیروزگاری، خاندانی مسائل، ساتھیوں کا دباؤ، سوشل میڈیا اور فیشن کے اثرات۔

عامل	شدت (لاہور کے تناظر میں)	بنیادی وجہ
بے روزگاری	بہت زیادہ	معاشی عدم استحکام اور سخت مقابلہ
سوشل میڈیا	بہت زیادہ	ڈیجیٹل دور اور دکھاوے کا کلچر
خاندانی مسائل	زیادہ	معاشی تنگی کی وجہ سے گھروں میں جھگڑے
فیشن	زیادہ	سماجی حیثیت (Status) کا معیار

کیا ذہنی مسائل منشیات کی طرف راغب کرتے ہیں؟

ذہنی اور جذباتی مسائل اکثر لوگوں کو منشیات کی طرف مائل کر سکتے ہیں۔ جب کوئی فرد شدید ذہنی دباؤ، ڈپریشن، بے چینی یا مایوسی کا شکار ہوتا ہے تو وہ وقتی سکون حاصل کرنے کے لیے نشہ آور اشیاء کا سہارا لینے لگتا ہے۔ ابتدا میں اسے لگتا ہے کہ نشہ اس کے مسائل اور پریشانی کو کم کر رہا ہے، لیکن حقیقت میں یہ مسئلہ مزید بڑھا دیتا ہے اور آہستہ آہستہ عادت یا لت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ذہنی صحت کے مسائل اور منشیات کا استعمال ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ جب کوئی شخص نشہ استعمال کرتا ہے تو اس کی ذہنی صحت مزید خراب ہو سکتی ہے، جس سے ڈپریشن، بے چینی اور دیگر نفسیاتی مسائل بڑھ سکتے ہیں۔

اس لیے ضروری ہے کہ نوجوانوں کی ذہنی صحت پر توجہ دی جائے، انہیں مثبت سرگرمیوں میں شامل کیا جائے، اور ضرورت پڑنے پر مشاورت (Counseling) یا ماہرین سے مدد حاصل کی جائے تاکہ وہ منشیات جیسے خطرناک راستے سے بچ سکیں۔

منشیات کے کس طرح کے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں؟

منشیات کے اثرات ذاتی، خاندانی اور معاشرتی زندگی پر:

1۔ ذاتی زندگی پر اثرات۔ منشیات کا استعمال انسان کی جسمانی اور ذہنی صحت کو شدید متاثر کرتا ہے۔ اس سے صحت کے مسائل، کمزوری، ذہنی دباؤ، ڈپریشن اور خود اعتمادی میں کمی پیدا ہوتی ہے۔ آہستہ آہستہ انسان اپنی تعلیم، کام اور مستقبل کے مواقع بھی کھو سکتا ہے۔

2۔ خاندانی زندگی پر اثرات۔ جب کوئی فرد منشیات کا عادی ہو جاتا ہے تو اس کا اثر پورے خاندان پر پڑتا ہے۔ گھر میں جھگڑے، مالی مشکلات، اعتماد کی کمی اور پریشانی بڑھ جاتی ہے۔ خاندان کے افراد ذہنی دباؤ اور شرمندگی کا بھی سامنا کرتے ہیں۔

3۔ معاشرے پر اثرات۔ منشیات کا بڑھتا ہوا استعمال معاشرے کے امن اور ترقی کو متاثر کرتا ہے۔ اس سے جرائم، بے روزگاری اور سماجی مسائل میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ جب نوجوان نسل نشے کی طرف مائل ہو جائے تو معاشرے کی ترقی اور مستقبل بھی خطرے میں پڑ جاتا ہے۔

کون سے عملی اقدامات نوجوانوں میں منشیات کے استعمال کو کم کر سکتے ہیں؟

1۔ آگاہی اور تعلیم۔ اسکولوں، کالجوں اور کمیونٹی میں منشیات کے نقصانات کے بارے میں آگاہی پروگرام منعقد کیے جائیں۔ نوجوانوں کو بتایا جائے کہ نشہ ان کی صحت، تعلیم اور مستقبل پر کس طرح منفی اثر ڈالتا ہے۔

2۔مثبت سرگرمیوں کا فروغ۔کھیلوں، ثقافتی پروگرامز، مطالعہ اور ہنر سیکھنے کے مواقع فراہم کیے جائیں۔نوجوانوں کو سماجی اور رضا کارانہ سرگرمیوں میں شامل کیا جائے۔

3۔خاندانی رہنمائی اور نگرانی۔والدین نوجوانوں کے ساتھ دوستانہ تعلق رکھیں اور ان کے مسائل کو سنیں۔گھر میں مثبت ماحول اور اچھی تربیت فراہم کی جائے۔

4۔تعلیم اور روزگار کے مواقع۔نوجوانوں کے لیے فنی تربیت اور روزگار کے بہتر مواقع پیدا کیے جائیں تا کہ وہ اپنے مستقبل کے بارے میں پُر امید رہیں

5۔قانونی اقدامات

Control of Narcotic Substances Act1997 کے تحت منشیات کی خرید و فروخت اور استعمال ایک جرم ہے اور اس پر سخت سزائیں مقرر ہیں۔حکومت اور قانون نافذ کرنے والے ادارے منشیات کی غیر قانونی فروخت کے خلاف سخت کارروائی کریں۔

6۔بحالی مراکز اور مشاورتمنشیات کے عادی افراد کے لیے بحالی مراکز اور کونسلنگ کی سہولیات فراہم کی جائیں۔نوجوانوں کو ذہنی دباؤ اور مسائل کے حل کے لیے ماہرین سے مدد لینے کی ترغیب دی جائے۔