

# NEWSLETTER

January, 2026

(جنوری 2026) شاکوٹ، ننکانہ صاحب

پیشکش: سیمرخ ویمن ریورس اینڈ پبلیکیشن سنٹر لاہور

یہ ہماری کمیونٹی کا شمارہ سیمرخ پرائیکٹ "کناروں سے مرکز تک" کے تحت بنایا گیا ہے، اس شمارے کا مقصد نہ صرف کمیونٹی کے مسائل کو اجاگر کرنا ہے بلکہ نوجوان نسل کو کمیونٹی کے مسائل سے آشنا کرنا ہے تاکہ وہ ان مسائل کے حل کرنے میں باختیار ہوں جیسے کہ غربت، بے روزگاری، تعلیم کی کمی، صحت کی ناقص سہولتیں، سماجی مسائل، سڑکوں کی خستہ حالت اور صاف پانی کی کمی۔ اس نیوز لیٹر میں ہم نوجوان نسل کے مسائل اور ان میں بڑھتی ہوئی منشیات کی لت (بیماری) پر بات کریں گے۔

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

ہمارے علاقے شاکوٹ میں نوجوانوں کو سب سے پہلے جس مسئلے کا سامنا ہے وہ بے روزگاری ہے۔ آج کے نوجوان کو اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے باوجود نوکری نہ ملنے سے ذہنی دباؤ، پریشانی اور مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اسکے علاوہ والدین کی توقعات، معاشی ذمہ داریاں اور سماجی دباؤ نوجوان کو اندر سے توڑ دیتا ہے۔

تعلیم ہمارے علاقے میں معیاری تعلیمی اداروں کی کمی ہے زیادہ تر اسکول اور کالج صرف ڈگری دیتے ہیں، عملی زندگی کے لیے کوئی خاص رہنمائی نہیں کرتے۔ مہنگی تعلیم کی وجہ سے بھی غریب گھرانوں کے نوجوان تعلیم ادھوری چھوڑنے پر مجبور ہو جاتے ہیں پھر یا تو مزدوری کرتے ہیں یا بے مقصد گھومتے رہتے ہیں۔

مثبت سرگرمیوں کی کمی ہمارے علاقے میں کھیل کے میدان، لائبریریاں، یوتھ سینٹرز اور تفریحی مقامات بہت کم ہیں۔ نوجوانوں کے پاس وقت گزارنے کے لیے کوئی تفریحی مقامات نہیں ہوتے، اس لیے وہ سڑکوں، بیٹھکوں اور غیر ضروری محفلوں کا رخ کرتے ہیں، جہاں اکثر غلط صحبت ملتی ہے۔ اسکے علاوہ موبائل فون اور سوشل میڈیا کا حد سے زیادہ استعمال بھی نوجوان نسل کے لیے ایک بڑا مسئلہ بن چکا ہے۔

خاندانی مسائل بھی نوجوانوں کی زندگی پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ بعض اوقات گھروں میں والدین کی آپس کی لڑائیاں، سخت رویہ، یا بچوں پر توجہ نہ دینا نوجوانوں کو ذہنی طور پر کمزور بنا دیتا ہے۔ دوسری طرف والدین اپنے بچوں کی نشے کی لت کو چھپانے کے لیے ان کا علاج نہیں کرواتے جو کہ بعد میں ان کی موت کا باعث بنتا ہے۔

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

ہمارے علاقے شاکوٹ میں زیادہ تر 18 سے 30 سال کی عمر کے نوجوان نشہ استعمال کرتے نظر آتے ہیں۔ یہ عمر نوجوانی کی وہ دہلیز ہے جہاں انسان جذباتی، حساس اور جلد متاثر ہونے والا ہوتا ہے۔ نشے کی شروعات اکثر معمولی چیزوں سے ہوتی ہے، جیسے سگریٹ، ویپ، پان، گٹکا یا حقہ۔ نوجوان ان چیزوں کو نشہ نہیں سمجھتے اور شوق یا فیشن کے طور پر استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ بعد میں یہی عادت چرس، نشہ آور گولیاں یا ٹیکے اور بعض صورتوں میں خطرناک منشیات تک پہنچ جاتی ہے۔

آپ کے خیال میں نشہ کارہ جان بڑھنے کی وجوہات کیا ہیں؟

ہمارے خیال میں نشے کے بڑھتے ہوئے رجحان کی سب سے بڑی وجہ غلط صحبت ہے۔ نوجوان ایک دوسرے کی نقل کرتے ہیں۔ جو نوجوان مضبوط کردار کا مالک نہیں ہوتا، وہ جلدی دوستوں کے دباؤ میں آجاتا ہے۔ دوسری بڑی وجہ بے روزگاری اور معاشی مسائل ہیں۔ جب نوجوان کو محنت کے باوجود روزگار نہ ملے تو وہ مایوسی اور ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ سکون حاصل کرنے کے لیے وہ نشے کا سہارا لیتا ہے، لیکن یہ سکون وقتی ہوتا ہے اور نقصان مستقل۔ نشہ آور اشیاء کی آسان دستیابی بھی ایک بڑی وجہ ہے۔ ہمارے علاقوں میں منشیات باآسانی مل جاتی ہیں اور اس پر سخت نگرانی نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ نشے کے نقصانات کے بارے میں آگاہی کی کمی بھی نوجوانوں کو اس خطرناک راستے پر ڈال دیتی ہے۔ میڈیا اور سوشل میڈیا بھی کسی حد تک نشے کو عام کر رہا ہے۔ فلموں، ڈراموں اور ویڈیوز میں نشے کو فیشن یا اسٹائل کے طور پر دکھایا جاتا ہے، جس سے نوجوان متاثر ہوتے ہیں۔

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

پاکستان میں مجموعی طور پر 6.7 ملین افراد منشیات کا استعمال کرتے ہیں، جن میں سے 54% شہری جبکہ 32% دیہی علاقوں سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ اعداد و شمار واضح کرتے ہیں کہ شہری علاقوں میں منشیات کا رجحان نسبتاً زیادہ ہے، جس کی ایک بڑی وجہ شہروں میں منشیات کی آسان فراہمی ہے۔ شہری زندگی کی تیز رفتاری، مقابلے کا دباؤ اور سماجی تنہائی بھی اس مسئلے کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر دیہی اور شہری علاقوں کے فرق پر نظر ڈالی جائے تو دیہاتی علاقوں میں روایتی منشیات جیسے افیون، بھنگ اور چرس کا استعمال زیادہ عام ہے، جو اکثر سماجی یا ثقافتی روایات کے ساتھ جڑا ہوا پایا جاتا ہے جیسے کہ میلوں میں بھنگ کا استعمال ہوتا ہے۔ اس کے برعکس شہروں میں ہیروئین کا استعمال زیادہ دیکھنے میں آتا ہے۔ نیشنل ڈرگ یوز سروے پاکستان (NDUSP) کی رپورٹ 2022-2024 کے مطابق 6.7 ملین منشیات کے عادی افراد میں سے 3.6 ملین لوگ چرس، 1 ملین لوگ ہیروئین جبکہ 20% افراد نیند کی گولیوں کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ اعداد و شمار اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ منشیات کی مختلف اقسام معاشرے میں کس قدر گہرائی تک سرایت کر چکی ہیں۔

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

عام طور پر ہمارے معاشرے میں یہ تصور پایا جاتا ہے کہ منشیات کا استعمال زیادہ تر مردوں یا لڑکوں تک محدود ہے، جبکہ خواتین اس سے محفوظ ہیں۔ تاہم حقیقت اس تصور سے مختلف ہے۔ پنجاب اور پاکستان کی مختلف رپورٹس سے یہ اندازہ ضرور ہوتا ہے کہ نکانہ صاحب جیسے علاقوں میں بھی لڑکیوں میں منشیات کے استعمال کا رجحان کسی نہ کسی صورت موجود ہے۔ پاکستان جرنل آف میڈیکل اینڈ ہیلتھ سائنسز (PJMHS) کے مطابق پنجاب کے بڑے شہروں کے ساتھ ساتھ نکانہ صاحب جیسے چھوٹے شہروں میں بھی خواتین نشے کی عادی ہیں، جو اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ یہ مسئلہ صرف بڑے شہروں تک محدود نہیں رہا ڈرگ یوز سروے پاکستان کے مطابق پاکستان کی آبادی میں 9% مرد اور 2.9% خواتین منشیات کی عادی ہیں، جن میں نکانہ صاحب جیسے چھوٹے شہر بھی شامل ہیں۔ اگرچہ خواتین کی شرح مردوں کے مقابلے میں کم دکھائی دیتی ہے، لیکن یہ اعداد و شمار اس بات کی طرف واضح اشارہ کرتے ہیں کہ خواتین میں منشیات کا مسئلہ موجود ہے اور وقت کے ساتھ بڑھ رہا ہے۔

نکانہ صاحب چونکہ بڑے شہروں لاہور اور فیصل آباد کے قریب واقع ہے، اور ان دونوں شہروں کا راستہ بھی یہی بنتا ہے، اس لیے اسے

منشیات کی ترسیل کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اینٹی نارکوکسس فورس (ANF) کے مطابق نکانہ صاحب کوٹرا نڈ روٹ یعنی منشیات سمگلنگ کے راستے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، جس کی وجہ سے یہاں منشیات کی دستیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں اور اس کے اثرات مقامی آبادی، بشمول خواتین، پر بھی پڑ رہے ہیں۔

مزید برآں PLOS (Public Library of Science) Global Public Health کے مطابق خواتین میں نیند کی گولیوں، سکون آور ادویات اور درد کش کا استعمال تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ اکثر خواتین ابتدا میں ان ادویات کو علاج یا وقتی آرام کے طور پر استعمال کرتی ہیں، مگر آہستہ آہستہ یہی ادویات لت کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ اسکے علاوہ خواتین میں زیادہ تر چرس اور ہیروئین کا استعمال بھی دیکھا گیا ہے، جو معاشی مسائل، گھریلو حالات اور ذہنی دباؤ کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔

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

اگر مجموعی طور پر دیکھا جائے تو تناؤ، بے روزگاری، خاندانی مسائل، ساتھیوں کا دباؤ، سوشل میڈیا اور فیشن کے اثرات جیسے عوامل منشیات کے استعمال کی اہم وجوہات ہیں اور ایک دوسرے سے کسی نہ کسی حد تک جڑے ہوئے بھی ہیں۔ تاہم، خواتین میں منشیات کے رجحان کی بنیادی اور نمایاں وجوہات میں خاندانی مسائل اور غلط صحبت سب سے زیادہ اثر انداز ہوتی ہیں۔ خاندانی مسائل، جیسے گھریلو جھگڑے، ذہنی دباؤ، ناقدری، تشدد یا مسلسل تناؤ، خواتین کو شدید ذہنی اضطراب میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ ایسے حالات میں بہت سی خواتین وقتی طور پر سکون حاصل کرنے کے لیے منشیات کا سہارا لیتی ہیں، حالانکہ یہ سکون صرف عارضی ہوتا ہے اور بعد میں مزید مسائل اور تباہی کا باعث بنتا ہے۔

PJMHS (Pakistan journal of medical health sciences) کے مطابق 84% کیسز میں خواتین کے منشیات کی طرف مائل ہونے کی بڑی وجہ بری صحبت سامنے آتی ہے۔ خاص طور پر نوجوان لڑکیاں غلط دوستوں، تعلقات یا ایسے سماجی حلقوں کے زیر اثر آ کر نشے کی طرف قدم بڑھا دیتی ہیں، جہاں انہیں وقتی سکون یا ذہنی سہارا دکھایا جاتا ہے۔ اسی طرح کالج، یونیورسٹیز اور ہاسٹلز میں بری صحبت بھی خواتین میں منشیات کے استعمال کی ایک بڑی وجہ بنتی جا رہی ہے۔ دوستوں کے دباؤ، تعلقات یا خود کو جدید اور آزاد ظاہر کرنے کی خواہش میں بعض خواتین نشے کی طرف مائل ہو جاتی ہیں۔ اکثر اوقات اس عادت کا گھر والوں کو علم بھی نہیں ہو پاتا۔ اسی سماجی دباؤ اور بدنامی کے خوف کی وجہ سے ایسی خواتین کا علاج ممکن نہیں ہو پاتا اور وہ بروقت مدد سے محروم رہتی ہیں۔

کیا ذہنی مسائل منشیات کی طرف راغب کرتے ہیں؟

آج کے دور میں ذہنی صحت ایک اہم مسئلہ بن چکا ہے۔ ڈپریشن، بے چینی، تناؤ اور تباہی جیسے مسائل بہت سے افراد کو متاثر کرتے ہیں۔ بعض اوقات لوگ ان نکالیف سے عارضی نجات حاصل کرنے کے لیے منشیات یا نشہ آور اشیاء کا سہارا لینے لگتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کے مطابق ذہنی دباؤ اور جذباتی کمزوری انسان کو غلط عادات کی طرف مائل کر سکتی ہے۔ اگر بروقت رہنمائی، مشاورت اور خاندانی تعاون میسر ہو تو اس رجحان کو روکا جاسکتا ہے۔ صحت مند سرگرمیاں، مثبت صحبت، عبادات، ورزش اور پیشہ ورانہ کونسلنگ ذہنی سکون میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

منشیات کے اثرات:

ذاتی زندگی، خاندان اور معاشرے پر منشیات کا استعمال نہ صرف ایک فرد کی صحت کو متاثر کرتا ہے بلکہ اس کے اثرات پورے خاندان اور معاشرے تک پھیل جاتے ہیں۔ یہ ایک ایسا ناسور ہے جو آہستہ آہستہ انسانی زندگی کے ہر پہلو کو تباہ کر دیتا ہے۔ ذاتی طور پر منشیات انسان کی

جسمانی اور ذہنی صحت کو شدید نقصان پہنچاتی ہیں، یادداشت کمزور ہو جاتی ہے، خود اعتمادی اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے اور ڈپریشن و بے چینی میں اضافہ ہوتا ہے۔ نشے کا عادی فرد اپنی تعلیم، روزگار اور مستقبل سے بھی دور ہوتا چلا جاتا ہے۔ خاندان پر اثرات: نشہ آور عادات گھریلو ناچاقی، مالی مسائل اور اعتماد کی کمی کو جنم دیتی ہیں۔ گھر کا سکون برباد ہو جاتا ہے اور اہل خانہ ذہنی اذیت میں مبتلا رہتے ہیں۔ بعض اوقات بچوں کی تربیت اور تعلیم بھی متاثر ہوتی ہے۔ معاشرے پر اثرات: منشیات جرائم کی شرح میں اضافہ، بے روزگاری، بد امنی اور سماجی بگاڑ کا سبب بنتی ہیں۔ ایک صحت مند معاشرہ بھی ممکن ہے جب افراد نشے سے پاک اور ذمہ دار ہوں۔



کچھ عملی اقدامات جن سے نوجوانوں میں منشیات کے استعمال کو کم کیا جاسکتا ہے:

آگاہی اور تعلیم: نوجوانوں کو منشیات کے نقصانات کے بارے میں مکمل آگاہی فراہم کریں تاکہ وہ اس کے خطرات کو سمجھ سکیں۔  
 صحت مند سرگرمیاں: ورزش، کھیل، اور دیگر مثبت سرگرمیوں میں شامل ہونے کے مواقع فراہم کریں تاکہ ان کا وقت مفید طریقے سے گزرے۔

خاندانی تعلق: والدین اور بچوں کے درمیان مضبوط تعلق قائم کریں تاکہ نوجوان اپنے مسائل کے حل کے لیے خاندان سے رجوع کریں۔ مشاورت کے مراکز قائم کریں جہاں نوجوان اپنی مشکلات کے بارے میں بات کر سکیں اور مدد حاصل کر سکیں۔  
 منشیات کے خلاف قوانین: سخت قوانین اور ان پر عمل درآمد سے منشیات کے استعمال کو روکا جاسکتا ہے۔  
 اجتماعی پروگرام: کمیونٹی میں منشیات کے خلاف پروگرام اور ورکشاپز کا انعقاد کریں تاکہ آگاہی بڑھے۔