

صحت

عالمی ادارہ صحت کے مطابق ”صحت کے معنی صرف بیماریوں سے ہی محفوظ رہنا نہیں بلکہ جسمانی، ذہنی اور سماجی اعتبار سے چاق و چوبند رہنا ہے۔“
جسمانی صحت کی علامتیں:

☆ طاقتور اور متحرک ہے، معمول کے مطابق کام کرتے ہوئے جلدی نہیں تھکتا۔ ☆ جس کا وزن عمر اور لمبائی کے تناسب سے ٹھیک ہو۔ ☆ جس کی جلد صاف ستھری اور چمکدار ہو۔ ☆ جس کو اچھی بھوک لگتی ہو اور گہری نیند آتی ہو۔
معاشرتی سماجی صحت کی علامتیں: اگرچہ ایک شخص جسمانی طور پر صحت مند نظر آتا ہے لیکن اسے صحت مند نہیں کہا جاسکتا ہے کہ یہ شخص کی سماجی صحت پر منحصر ہے کہ وہ معاشرے میں رہنے آس پاس کے لوگوں کے ساتھ کس طرح سلوک کرتا ہے۔
سماجی صحت کا حامل شخص:

☆ اس شخص کے دیگر لوگوں سے سماجی تعلقات بہتر ہوتے ہیں۔ ☆ اس شخص کا اخلاق اور برتاؤ اچھا ہوتا ہے۔ ☆ وہ شخص دوسروں کی مدد کرتا ہے۔
☆ وہ شخص سب کے ساتھ پراعتماد اور دوستانہ ہوتا ہے۔

ذہنی صحت کی علامتیں: ایک اچھی جسمانی اور سماجی صحت یا معاشرتی طور پر اچھی طرح سے ہر ایک کے ساتھ مل جانے کے باوجود اسے بالکل صحت مند نہیں کہا جاتا۔ ذہنی طور پر بھی صحت مند ہونا چاہئے۔

ذہنی صحت کا حامل شخص: ☆ اپنے جذبات پر قابو رکھنا جیسے غصہ یا خوشی ☆ اپنی صلاحیتوں پر اعتماد و یقین رکھنا ☆ بے وجہ تناؤ فکر اور پریشانی سے دور رہنا ☆ دوسروں کی ضرورتوں کے تئیں حساس ہونا

یہ تینوں جسمانی، سماجی اور ذہنی صحت، یہ صحت مند ہونے کے پہلو ہیں۔ ایک شخص مکمل صحت یاب ہے اگر وہ ان تینوں پہلوؤں میں صحت مند ہو۔ وہ شخص جو عام اوقات پر سکون رہتا ہے۔ لیکن یہ شخص چڑچڑا ہوا جاتا ہے۔ جب اسے بخاری یا کوئی بیماری ہوئی ہو۔ اگر ایک شخص جسمانی طور پر بیمار ہے اس جسمانی توانائی میں بھی کمی واقع ہوگئی ہے۔ جو کچھ وہ خود کرنا چاہتا ہے اسے نہیں کر پانے کی وجہ سے وہ مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے۔ نتیجتاً وہ غصہ کرتا ہے اور چیختا ہے۔ اس سے معاشرتی بیماری پیدا ہو سکتی ہے جو دوسروں کے ساتھ اس کے تعلقات کو نقصان پہنچاتی ہے۔ جسمانی طور پر صحت مند ہونے کے باوجود وہ لوگ جو ہمیشہ غمزدہ رہتے ہیں ان کے بلڈ پریشر میں تبدیلی اور پیٹ میں السر محسوس ہو سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی ذہنی معاشرتی صحت باہم مربوط ہے لہذا ان پہلوؤں میں سے کسی بھی بیماری کا اثر دوسرے عوامل پر پڑتا ہے۔ صحت کے تینوں پہلوؤں کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ مکمل طور سے صحت مند کہلانے کے لیے صحت کے تینوں پہلوؤں کا صحت مند ہونا ضروری ہے۔

ہماری صحت کا انحصار ہماری روزمرہ کی زندگی کی عادات، کھانے سے ہمارے لباس اور دیگر عادات وغیرہ پر ہے۔ صحت مند طرز زندگی ہمیں صحت مند رکھتی ہے۔ کچھ اسباب جو ہماری صحت کو متاثر کرتے ہیں۔

(1) ذاتی حفظان صحت (2) ورزش کرنا (3) آرام اور نیند (4) اٹھنے اور بیٹھنے کا انداز (5) گھر کی صاف ستھرائی (6) کھانے کی عادات (7) موسم اور لباس (8) کھیل اور کام کی جگہ پر حفاظتی اقدامات (8) نشیلی دواؤں، شراب نوشی اور سگریٹ نوشی کے اثرات
شخصی یا ذاتی صحت: شخصی صحت کا مطلب ہے خود کو صاف رکھنا۔ بہت سی بیماریاں ذاتی طور پر صاف ہونے کی وجہ سے قریب نہیں آتیں۔ ذاتی صحت کو بنانے رکھنے کے لیے دانت صاف کرنا، نہانا وغیرہ روز کرنا چاہئے۔ یہ سب ہمیں ذاتی طور پر صاف اور صحت مند رکھتی ہے۔

1) اجابت کا معمول (2) کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا (3) روزانہ غسل کرنا (4) دانت صاف کرنا (5) بال، آنکھیں، ناخن کی صفائی ورزش: ایک جسمانی سرگرمی ہے جو جسمانی فٹنس اور صحت و تندرستی کو بڑھاتا ہے۔ ورزش صرف وزن اٹھانا نہیں بلکہ ہمارے پسندیدہ کھیل کھیلنا جیسے تیرنا، یوگا، چلنا اور دوڑنا وغیرہ کو ورزش کہتے ہیں۔

آرام اور سونا: آپ کوئی بھی کام کرنے یا کھیلنے کے بعد آرام کرنا چاہئے۔ تھوڑی دیر آرام کرنے سے آپ کو دوبارہ تازگی مل سکتی ہے۔ جس کے خلیے آکسیجن کے استعمال سے توانائی جاری کرتے ہیں۔ اور جسم یہ توانائی کو استعمال کرتے ہیں۔ اس عمل میں بننے والے فضلہ کی مصنوعات جسم سے خارج ہوتی ہیں۔ جب ہم سخت محنت کرتے ہیں تو یہ جمع ہو جاتے ہیں۔

اٹھنے اور بیٹھنے کا انداز: جب ہم کھڑے ہوتے ہیں، چلتے ہیں یا سیڑھیاں چڑھتے ہیں تو ہم اپنی جسمانی ساخت کو صحیح رکھیں۔ جب جھک کر بیٹھنے سے، فون سے کھیلنے پر، کمپیوٹر کے سامنے زیادہ دیر تک کام کرنے سے، اور زیادہ دور پیدل چلنے سے سینے اور پیٹ میں دباؤ پڑتا ہے۔ جس کی وجہ سے کمر درد اور سپونڈلائٹس (Spondylitis) ہوتا ہے۔ دوسرے کام کرتے وقت بھی صحیح پوسچر (Posture) کی ضرورت ہے۔

گھر کے ماحول کو صاف رکھنا: ناپاک ماحول میں بہت سے پتھو جنز (Pathogens) جیسے بیکٹیریا اور وائرس پنپتے ہیں۔ جس کے ساتھ ساتھ ہمارے اطراف کا ماحول بھی صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ ہمیں اپنا گھر صاف رکھنا چاہئے۔ چاہے چھوٹا ہی کیوں نہ ہو۔

ہمارے کھانے کی عادت: صحت مند رہنے کے لیے ہمیں مناسب ڈائٹ لیننی چاہئے۔ لیکن اس کے علاوہ ہمیں اپنے کھانے کی عادتوں کو بھی بہتر بنا چاہئے۔ انہیں چاہے Snacks کو نظر انداز کریں۔ کھاتے وقت خاموش رہنا، غذا کو اچھی طرح سے چبانا اور آہستہ کھائیں۔

آب و ہوا۔ کپڑے: موسم کی تبدیلی کے حساب سے ہم کپڑے پہنتے ہیں۔ ویسے ہی ہم کسی خاص موقعوں پر خاص کپڑے پہنتے ہیں۔ اسی طرح اگر کوئی صاف ستھرے اور فیشن کے مطابق کپڑے نہ پہنے تو اندر سے احساس کمتری پیدا ہوتی ہے۔ اگر ہم صاف اور استری کئے ہوئے کپڑے پہنیں تو آپ چست اور تندرست نظر آتے ہیں۔

کام اور کھیلنے وقت احتیاطی تدابیر: اگر کام کرنے کی جگہ کا ماحول محفوظ نہیں ہے تو ہماری صحت خراب ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔ نشیلی دواؤں، شراب اور سگریٹ کے مضر اثرات: سگریٹ نوشی ایک ایسی عادت ہے جس سے ہماری صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔ سگریٹ اور حقے سے نقصان دینے والی کاربن مونو آکسائیڈ اور نکوٹین (Nicotine) پیدا ہوتی ہے جو کہ ہمارے جسم میں جا کر ہماری صحت کو نقصان پہنچاتی ہے۔ سگریٹ نوشی سے منہ اور پھیپھڑوں کا کینسر بھی ہو سکتا ہے۔ یہ دل کی بیماری اور فالج کا باعث بن سکتا ہے۔ شراب بھی بری عادت ہے۔ یہ تفریح کے طور پر شروع ہوتا ہے۔ اور ایک عادت بن جاتا ہے۔ یہ دماغی افعال کو سست کر دیتا ہے یہاں تک کہ جب شراب کے ذریعہ محرک پیدا ہوتا ہے۔ فیصلہ سازی کی طاقت کم ہوتی ہے اور خود پر قابو یا خطرات سے دور چار ہوتا ہے۔ شراب صرف جسمانی صحت بلکہ معاشرتی صحت کو بھی نقصان پہنچاتی ہے لہذا سب کو شراب چھوڑ دینا چاہئے۔ نشیلی دواؤں کا استعمال بیماریوں کو دور کرنے کے لیے، درد کو کم کرنے کے لیے اور بیماریوں کی روک تھام کے لیے کیا جاتا ہے۔ لیکن یہ زیادہ مقدار میں لیں تو اس کی لت لگ جاتی ہے جو کہ بہت زیادہ نقصان دہ ہیں اور موت کا سبب بنتا ہے۔