


## Contact Details

-  SocietyofPWS
-  Stammertalk
-  Stammertalk
-  Stammertalk
-  SayGlobalOrg
-  SayGlobal
-  SayGlobal
-  +92 340 11 11 900
-  www.sayglobal.org
-  care@sayglobal.com



آئیے پر اعتماد رہیں۔

آئیے کامیابی کے راستے کا انتخاب کریں

اپنی ہکلاہٹ کو مقبول کر کے اور ظاہر کر کے  
اس کو مات دیں



Society of PWS  
Powered by SAY Global

کے تعاون سے

Online Support

WhatsApp: Social Care



HELPLINE : +92 340 1111900



## پاکستان اسٹیمرنگ فاؤنڈیشن کیا ہے؟

پاکستان اسٹیمرنگ فاؤنڈیشن ایک ایسا ادارہ ہے جو کہ ہکلاہٹ کے "شکار امیراد کی مدد کر رہا ہے تاکہ وہ روانی سے بول سکیں اور اس کوشش میں مصروف عمل ہے کہ ہکلاہٹ کے شکار امیراد کو بھی برابر ملازمت کے مواقع مل سکیں۔ اس ادارہ کا مقصد ہکلاہٹ سے متاثرہ امیراد کی مدد کرنا اور ان کی رہنمائی کرنا ہے تاکہ وہ اپنی ذاتی اور پیشہ ور زندگی میں ایک بہتر مقام حاصل کر سکیں۔

## ہکلاہٹ / لکنت کیا ہے؟

ہکلاہٹ بے عرصے تک چلنے والی ایسی بیماری ہے جو کہ ایک شخص کی روانی سے بولنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔ ہکلاہٹ کی وجوہات کا ابھی تک علم نہیں ہو سکا تاہم یہ بات تصدیق شدہ ہے کہ اس بیماری میں جینیاتی اور اعصابی نظام کا ایک مضبوط کردار ہے۔ ہکلاہٹ ایک ایسی بیماری ہے جو کہ مندرجہ کو بات چیت میں رکاوٹ اور روانی سے بولنے سے متاثر کرتی ہے۔ ان ظاہری علامات کے ساتھ ساتھ ہکلاہٹ کی کئی چھپی ہوئی علامات بھی ہو سکتی ہیں مثلاً بے چینی، خوف، ندامت، احساسِ حیرم، اجتناب اور لڑائی جھگڑا وغیرہ۔ ہکلاہٹ ایک "آفس برگ" کی طرح ہے جس میں کچھ علامات خطِ آبی یا پانی کی سطح سے اوپر اور کچھ نیچے موجود ہوتی ہیں۔

یہ وقت ہے خود کو بدلنے کا

اور

ترقی کی جانب قدم بڑھانے کا



## حقائق پر مبنی معلومات:

۱- تحقیقات کے مطابق 6 سے 12 سال کی عمر کے بچے ہکلاہٹ سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں

۲- تقریباً 85 فیصد لوگوں میں یہ بیماری ساڑھے 3 سال کی عمر سے پہلے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ پوری دنیا میں یہ مرض عورتوں کے مقابلے میں مردوں میں 3:1 کی نسبت سے زیادہ پایا جاتا ہے۔

۳- پاکستان میں بولنے والی تمام بیماریوں میں 24 فیصد ہکلاہٹ کی بیماری کی شرح ہے۔ اور یہ 5 سے 17 سال کی عمر کے افراد میں زیادہ پائی جاتی ہے۔

۴- ہکلاہٹ کا شکار بہت سے مرد اور عورتیں اپنے منتخب کردہ پیشوں میں بہت کامیاب ہوئے ہیں۔

## ہکلاہٹ کے متعلق مکملہ نوی خیالات کا خاتمہ:

• ہکلاہٹ سے متاثر لوگ عام لوگوں کی طرح ہی ذہین اور قابل ہوتے ہیں۔

• ہکلاہٹ جذباتی کشمکش اور خوف کے نتیجے میں نہیں ہوتی۔

• ہکلاہٹ سے متاثر لوگوں میں اظہار خیالات کی بہترین مہارت موجود ہوتی ہے۔ ان کو بات چیت میں کمزور نہ سمجھا جائے۔

• کچھ لوگ جو کم ہکلاتے ہیں وہ اپنی کننت کا اظہار کرنے سے ڈرتے ہیں کہ کہیں ملازمت سے نکال نہ دیئے جائیں یا ان کی ترقی نہ روک دی جائے۔ تو وہ اس وجہ سے اپنی کننت کو چھپانے پر مجبور ہوتے ہیں اور اس سے ان پر جذباتی دباؤ آ جاتا ہے۔ جس سے نہ صرف ان کی بلکہ باقی ساتھی ملازمین کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

• عام لوگوں کی طرح ہکلاہٹ سے متاثر ہ لوگ بھی وہی معتمد اور زندگی میں آگے بڑھنے کا جذب رکھتے ہیں، اور ان کی قابلیت، صلاحیت اور خوبیوں کو دیکھتے ہوئے ان کو آرگنائزیشن میں ترقی اور -تاندانہ مواقع ملنے چاہیں

## ہکلاہٹ کے متعلق مفروضات:

۱- مفروضہ: ہکلاہٹ سے متاثر افراد ہوشیار نہیں ہوتے۔  
حقیقت: ذہانت اور ہکلاہٹ کا آپس میں کوئی تعلق نہیں ہے۔

۲- مفروضہ: ہکلاہٹ کسی کی نقل یا کسی ہکلاتے شخص سے بات کرنے کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔

حقیقت: ہکلاہٹ اس طرح سے نہیں ہوتی۔ جدید تحقیق بتاتی ہے کہ جذباتی، اعصابی نشوونما، ماحول اور خاندانی تعلقات ہکلاہٹ کو نمایاں کرنے میں اہم کردار ادا کرتے

۳- مفروضہ: ذہنی دباؤ ہکلاہٹ کا سبب ہے۔

حقیقت: ذہنی دباؤ ہکلاہٹ کا سبب نہیں ہے۔ لیکن یہ یقینی طور پر ہکلاہٹ کو بڑھا سکتا ہے۔

## علاج:

• ہکلاہٹ کا علاج ادویات سے ممکن نہیں ہے

• صرف اسٹیج تھراپی، طرز عمل اور عملی تھراپی کی بدولت علاج ممکن ہے۔

## پاکستان اسٹیمنگ فاؤنڈیشن سروسز

ہم درج ذیل خدمات مہیا کر رہے ہیں

• انفرادی اسٹیج تھراپی

• آن لائن اسٹیج تھراپی

• گروپ اسٹیج تھراپی

• ذاتی دیکھ بھال کے سیشن (سیلف سپورٹ اور ہیپ گروپ)

• پاکستان اسٹیمنگ فاؤنڈیشن: انتہائی اسٹیج تھراپی کے گروپ پروگرام

• پاکستان اسٹیمنگ فاؤنڈیشن برائے خواتین (WWD)

• پاکستان اسٹیمنگ فاؤنڈیشن: ٹوسٹ ماسٹر کلب (PSFTMC)

• قومی آگاہی مہم (National Awareness Campaign)

• والدین اور اساتذہ کی آگاہی کے پروگرام

• اسٹیج تھراپسٹ اور ماہر نفسیات کا نیٹ ورک

• پروفیشنل سپورٹ سنٹر: پیشہ ور ترقی کے لیے اقدامات

• پاکستان اسٹیمنگ فاؤنڈیشن ڈائریز

