ابھرتے ہوئے ذ ہن

بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی صحت پر مبنی شعبہ
عشرت حسین پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف لیونگ اینڈ لرننگ

پروفیسر نصرت حسین کا پیغام

پروفیسر آف سائیکاٹری، یونیورسٹی آف مانچسٹر
ڈائریکٹر، گلوبل سینٹر فار ریسرچ آن مینٹل ہیلتھ اِن ایکوالٹیز
مرسی کیئر این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ

یہ میرے لیے بہت خوشی کی بات ہے کہ میں پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف لیونگ اینڈ لرننگ کے شعبہ ذہنی صحت برائے بچگان و نوعمر افراد کے نیوز لیٹر کے پہلے شمارے میں آپ سب کو خوش آمدید کہہ رہا ہوں۔ یہ اشاعت اس بات کی عکاسی کرتی ہے کہ ہم سب بچوں اور نوعمروں کی ذہنی صحت کی ضروریات کو تسلیم کرنے، انہیں ترجیح دینے اور ہمدردی اور سائنسی شواہد پر مبنی دیکھ بھال کے ذریعے پورا کرنے کے لیے پرعزم ہیں۔ برطانیہ میں، اپنے کام کے دوران ،میں نے"Every Child Matters" (ہر بچہ اہم ہے)پالیسی کے دیرپا فوائد دیکھے ہیں، جو اِس بات پر زور دیتی ہے کہ ہر بچے کوصحت مند رہنے، محفوظ رہنے اور اپنی مکمل صلاحیتوں تک پہنچنے کے لیے مدد حاصل کرنے کا حق ہے۔ اس فریم ورک کے اصول جیسے کہ - بچوں کو تمام پالیسیوں اور سروس کی صہولیات کےحصول کے مرکز میں رکھنا — پاکستان کے لیے قیمتی اور اہم اسباق فراہم کرتے ہیں، جہاں بچوں اور نوجوانوں کے لیے ذہنی صحت کی خدمات اور تحقیق اب بھی بڑی حد تک ترقی پزیر ہیں، جبکہ کی اس کی اشد ضرورت ہے۔

یہ نیوز لیٹر ایک ایسے پلیٹ فارم کا کردار ادا کرے گا جہاں اہم معلومات کا تبادلہ ہوگا ، بہترین عملی مثالوں کو اُجاگر کیا جائے گا، اور عالمی تجربات کو اپنے مقامی حالات کے مطابق ڈھالا جائے گا ۔ برطانیہ کی "Every Child Matters" (ہر بچہ اہم ہے)جیسی پالیسیوں سے سیکھ کر اور انہیں پاکستان کے ثقافتی و سماجی حقائق کے مطابق ڈھال کر، ہم ایک ایسے مستقبل کی جانب طرف بڑھ سکتے ہیں جہاں ہر بچہ صرف زندہ رہنا نہیں بلکہ ترقی کرنا بھی سیکھے۔ میں شعبہ ذہنی صحت برائے بچگان و نوعمر افراد (CAMH) کی ٹیم، PILL کی نیوز لیٹر ٹیم اور اپنے تمام شراکت داروں کا شکر گزار ہوں جنہوں نے اس مشن کے لیے خلوصِ دل ، محنت اور لگن سے کام کیا۔ ہم مل کر ایک ایسا ماحول تشکیل دے سکتے ہیں جہاں کوئی بھی بچہ نظر انداز نہ ہو اور ہر نوجوان کو صحت مند اور مضبوط شخصیت بننے کا موقع ملے۔

پروفیسر نسیم چودھری کا پیغام

PILL چیف ایگزیکٹو آفیسر
پروفیسر ریسرچ سائنٹسٹ
مانچسٹر گلوبل فاؤنڈیشن

پاکستان میں بچوں اور نوعمر افراد کی ذہنی صحت کے مسائل کی فوری اہمیت کو تسلیم کرنا اور ساتھ ہی خدمات میں موجود نمایاں خلا کو پہچاننا نہایت اہم ہے ۔ مرکزی تحقیق، مخصوص تربیتی پروگراموں اور حکمتِ عملی پر مبنی تعاون کے ذریعے ہم معلومات اور علم میں موجود خلا کو دور کرنے کے لیے پُرعزم ہیں۔ ہماری حالیہ سسٹمیٹک ریویو(Systematic Review)کی تربیتی پہل کاری ماہرین کو وہ مہارتیں فراہم کر رہی ہے جو بامعنی اور دیرپا بہتری لانے کے لیے ضروری ہیں۔ ہم سب مل کر ،اپنی نوجوان نسل کے لیے ایک صحت مند اور مضبوط مستقبل کی بنیاد رکھیں گے۔

پروفیسر زینب زادہ کا پیغام

سربراہ شعبہ ذہنی صحت برائے بچگان و نوعمر افراد

یہ سہ ماہی شعبہ ذہنی صحت برائے بچگان و نوعمر افراد (CAMH) کے لیے خاص طور پر مؤثر ثابت ہوئی ہے۔ اہم تشخیصی آلات جیسے K10 اور SASII پر عملی تربیت سے لے کر آگاہی مہمات اور قومی سطح کے تحقیقی مطالعات تک، ہماری کوششیں مسلسل بڑھ رہی ہیں رہی ہیں۔
مجھے اپنی ٹیم کی لگن اور اس بڑھتے ہوئے ماہرین کے نیٹ ورک پر فخر ہے جو اب پاکستان بھر میں بچوں اور نو عمر افرادکی ذہنی اور جذباتی فلاح و بہبود کو بہتر طور پر مدد فراہم کرنے کے لیے زیادہ مستعد ہیں۔

تعارف

بچپن اور نوعمری ذہنی صحت کی نشوونما کے لیے انتہائی اہم ادوار ہیں، تاہم پاکستان میں اس شعبے کو بڑی حد تک نظر انداز کیا جاتا ہے۔ ایک کم- متوسط آمدنی والے ملک کے طور پر، پاکستان کو ذہنی صحت کے تربیت یافتہ ماہرین کی شدید کمی کا سامنا ہے، جہاں بچوں اور نوعمروں کے لیے نفسیاتی خدمات پہلے سے ہی محدود ذہنی صحت کے وسائل کا صرف 0.01٪ حصہ بنتی ہیں۔ بچوں کے ماہرینِ نفسیات اور خصوصی تعلیم کے ماہرین کی کمی اس مسئلے کو مزید سنگین بنا دیتی ہے۔

ان خلا کو پر کرنے کے لیے، پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف لیونگ اینڈ لرننگ (PILL) کا شعبہ ذہنی صحت برائے بچگان و نوعمر افراد (CAMH) تحقیق، تربیت اور صلاحیت سازی پر توجہ مرکوز کیے ہوئے ہے۔ ہماری متنوع ٹیم شواہد پر مبنی (evidence-based) تربیتیں تیار کرنے، بڑے پیمانے پر سروے کرنے، اور ایسے محققین جو اپنے کیریئر کےابتدائی حصے میں ہیں ان کے لیے خصوصی تربیت فراہم کرنے پر سرگرم عمل ہے۔ ہمارے اہم منصوبوں میں چائلڈ اینڈ ایڈولیسنٹ سائیکاٹرک موربیڈیٹی سروے اور HOPE-PK شامل ہیں، جو نوعمر افراد میں ڈپریشن کی حیاتیاتی، نفسیاتی اور سماجی وجوہات کا مطالعہ کرتا ہے۔

تحقیق کے ساتھ ساتھ، PILL نے CAMH سروسز پر 6 ماہ کا سرٹیفکیٹ کورس بھی تیار کیااور اس کا آغاز بھی کیا ہے، جو اس شعبے میں پیشہ ور افراد کی مہارتوں کو بہتر بناتا ہے۔ اس کے علاوہ، ہم والدین کے لیے پروگرامز اور کمیونٹی آگاہی کی سرگرمیاں بھی جاری رکھے ہوئے ہیں تاکہ نوجوانوں کی جذباتی، ذہنی اور سماجی نشوونما میں مدد فراہم کی جا سکے۔

حدف:

بچوں اور نوعمر افراد کی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کے حوالے سے تحقیق کرنا، شواہد اکٹھے کرنا اور آگاہی بڑھانا، تاکہ تحقیق میں موجود خلا کو عملی اصلاحات کے ساتھ تبدیل کیا جائے۔

مقاصد:

- بچوں اور نوعمر افراد کی ذہنی صحت کے شعبے میں تحقیقی شواہد پیدا کرنا۔
- جاری تحقیقی مطالعات (ٹرائلز) کی نگرانی کرنا اور ان کی پیش رفت میں معاونت فراہم کرنا۔
- تربیت اور ترقی کے مواقع کے ذریعے صلاحیتوں کو فروغ دینا۔
- بچوں اور نوعمر افراد کی صحت اور فلاح و بہبود کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا۔

ورک اسٹریمز (Workstreams)

WS-1: شواہد کی بنیاد کی تیاری شواہد کا تجزیہ، سسٹیمیٹک ریویوز، ایپیڈیمیولاجیکل (epidemiological) تحقیق، فوکس گروپس، انٹرویوز، سروے، تنقیدی جائزہ

سربراہ : عثمان ارشد

- تحقیقی شواہد اکٹھا کرنا، منظم جائزے ، بیماری کی شرح کے حوالے سے تحقیق ، فوکس گروپس (گروہ میں بات چیت)، انٹرویوز، سروے اور تنقیدی جائزے کرنا۔
- بچوں اور نوعمر افراد میں میں ذہنی صحت کے مسائل کے بوجھ کو جاننے کے لیے تحقیق کرنا۔
- ثقافتی طور پر موزوں اور سائنسی بنیاد پر تیار کردہ ذہنی صحت کی تربیتوں (Interventions) کو تیار کرنا اور ان میں بہتری لانا۔

WS-2صلاحیت سازی اور آگاہی میں اضافہ ۔ تعلیم و تربیت فراہم کرنا، ورکشاپ اور ویبینار و کانفرنس کا انعقادکرنا

سربراہ : ڈاکٹر آمنہ نورین

ممبران: زہرہ نگاہ، منصور احمد

- محققین اور تعلیمی اسکالرز کی صلاحیتوں اور مہارت کو تربیت اور تعلیم کے ذریعے بہتر بنانا

WS-3 :تحقیق کے عمل اور پیشرفت کی نگرانی ۔ کارکردگی کی دیکھ بھال، معیارکی یقین دہانی پیش رفت کی نگرانی اور بر وقت تکمیل۔

سربراہ : رابعہ فہد

- ادارے کے اندر مقالوں اور اشاعتوں کی پیش رفت کی نگرانی
- بچوں اور نوعمروں کی ذہنی صحت سے متعلق PILL کے اندر جاری تحقیقی مطالعات کی پیش رفت کی نگرانی کرنا۔
- ادارے میں تحقیقی مقالات اور اشاعتوں کی پیش رفت کی نگرانی کرنا۔

WS-4: تشہیر و اشاعت -اشاعتیں، ویب سائٹ ، تقاریر و مکالمے، نیوز لیٹرز، سرگرمی کی رپورٹس، کمیونٹی سرگرمیاں

سربراہ: مریم ریاض

ممبران: حوریہ ہُدیٰ، عاتکہ جمعہ

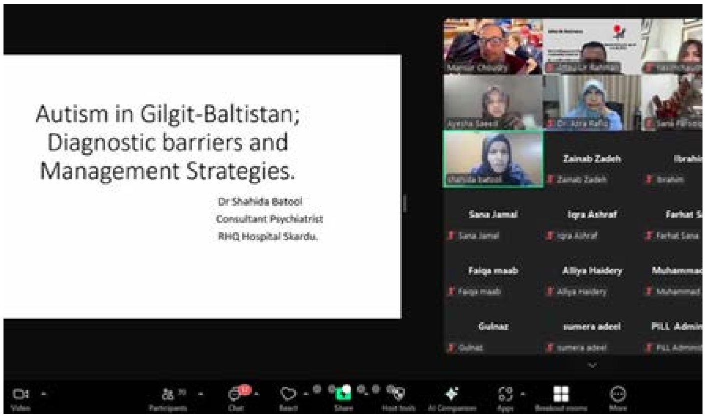
- مقامی اور بین الاقوامی شراکت داروں کے ساتھ مل کر تعاون کو مضبوط بنانا اور وسیع بنیادوں پر کمیونٹی میں شعور و آگاہی پروگرامز اور سرگرمیاں منعقد کرنا۔
- تحقیقی نتائج کی تشہیر اور اشاعت .

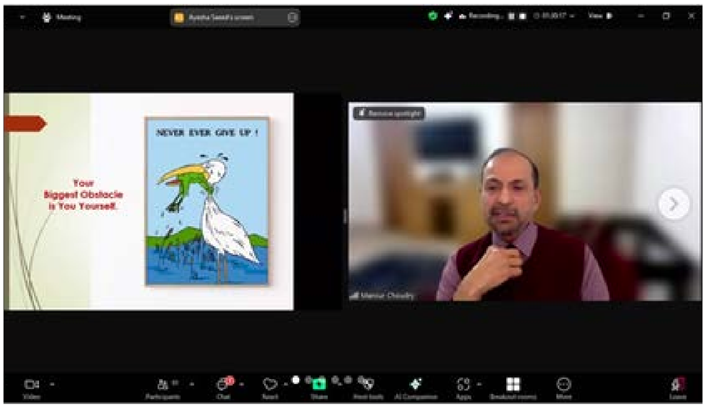
تقریبات

مثبت نتائج کی تعمیر و تشکیل :آٹزم سے منسلک رویے کو منظم کرنے کے لئے والدین کے لیے حکمت عملیاں

۲۵ جنوری ۲۰۲۵کو، شعبہ ذہنی صحت برائےبچگان و نوعمر افراد (CAMH) نے آٹزم اور رویے کو منظم کرنے میں والدین کے کردار پر ایک دلچسپ معلوماتی ویبینار منعقد کیا۔اس سیشن میں ماہر مقررین ، ڈاکٹر منصور چوہدری (آٹزم کلینک ، اوکلاہوما) ، ڈاکٹر عذرا رفیق (پریونٹیو پیڈیاٹرک پروگرام) ، اور ڈاکٹر شاہدہ بتول (کنسلٹنٹ سائیکائٹرسٹ ، سکردو) نے شرکت کی۔ انھوں نے آٹزم سے متعلق رویّوں میں نظم و ضبط کے لیے شواہد پر مبنی تکنیکیں پیش کیں، جس میں ابتدائی علاج کے ماڈلز اور ثقافتی طور پر حساس نقطہ نظر شامل تھے۔ اس تقریب نے والدین، ماہرین تعلیم اور محققین کو اپنی طرف متوجہ کیا، جس کے دوران سوال و جواب کے سیشنز اور کیس اسٹڈی کے متعلق بات چیت ہوئی۔ یہ ویبینار PILL کے خاندانی معاونتی نظام کو مضبوط بنانے اور تحقیق کو روزمرہ زندگی میں قابل رسائی عملی وسائل میں تبدیل کرنے کے جاری مشن کی عکاسی کرتا ہے۔

مستقبل کی جانب دیکھتے ہوئے، شعبہ ذہنی صحت برائے بچگان و نوعمر افراد (CAMH) جذبات پر قابو پانے کی صلاحیت ، سماجی مہارتوں کی نشوونماء اور کثیر شعبہ جاتی طریقۂ کار پر مزید فالو اَپ سیشنز کے انعقاد کا منصوبہ رکھتا ہے، تاکہ PILL کے اس مشن کو آگے بڑھایا جا سکے جس کا مقصد آٹزم سے متاثرہ بچوں کی معاونت میں خاندانوں اور پیشہ ور افراد کو بااختیار بنانا ہے۔ آئندہ سیشنز میں آٹزم اسپیکٹرم ڈس آرڈرز پر تفصیل سے بات کی جائے گی اور بچوں کی مثبت نشونماء کے لیے مختلف ٹولز اور حکمت عملیاں فراہم کی جائیں گی۔ کثیر شعبہ جاتی طریقۂ کار اختیار کرتے ہوئے شعبہ ذہنی صحت برائےبچگان و نوعمر افراد (CAMH) کا مقصد ذاتی نوعیت کی معاونت فراہم کرنا ہے۔توجہ ایسی جامع ماحول کو فروغ دینے پر ہے جواعصابی تبدیلیوں کو سراہے اور بچوں کی سماجی و جذباتی نشوونما میں مدد دے ۔ ماہرین اس بارے میں آگاہی اور رہنمائی فراہم کریں گے کہ بچوں کو تعلقات قائم کرنے اور سماجی میل جول کو بہتر طور پر سمجھنے میں کیسے مدد دی جا سکتی ہے۔

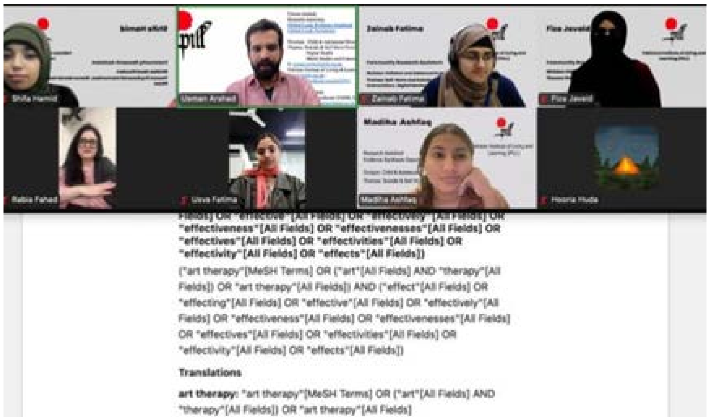




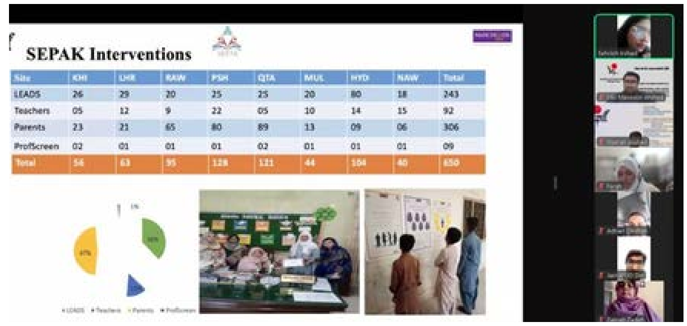
تربیتی سیشن برائے منظم جائزہ (SYSTEMATIC REVIEW)

۲۹جنوری ۲۰۲۵،کو شعبہ ذہنی صحت برائے بچگان و نوعمر افراد (CAMH) نے کامیابی کے ساتھ منظم جائزہ کے عنوان سے ایک تربیتی سیشن کا انعقاد کیا۔ اس سیشن کا مقصد شرکاء کو RAYYAN کا استعمال کرتے ہوئے سرچ اسٹریٹیجی (تلاش کی حکمتِ عملی) تشکیل کرنے اور تعلیمی لٹریچر کی اسکریننگ میں ضروری مہارت سے آراستہ کرنا تھا، جو منظم جائزے کے عمل کو آسان بناتا ہے۔

ماہرین کی زیرِ قیادت ، اس تربیت میں شرکاء کو تحقیق کے سوالات کو بہتر بنانے، متعلقہ مطالعات کی نشاندہی کرنے اور ادبی جائزے کے عمل کو مؤثر طریقے سے منظم کرنے میں عملی رہنمائی فراہم کی گئی۔ نئے محققین اور ذہنی صحت کے ماہرین سمیت شرکاء نے بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی صحت کی تحقیق میں منظم جائزوں کے معیار اور مضبوطی کو بہتر بنانے کے بارے میں قیمتی آگاہی حاصل کی۔

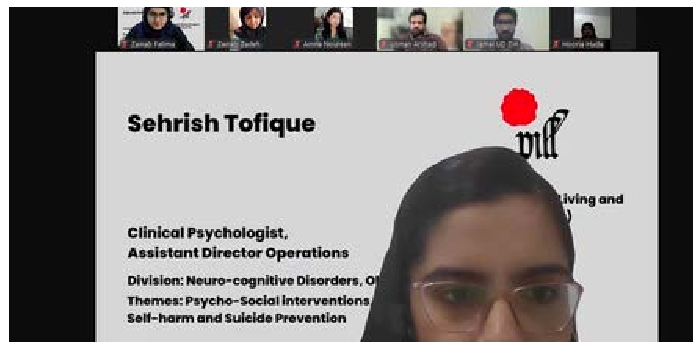


قوت گویائی کی تشخیص کے لیے استعمال ہونے والے آلات (TOOLS) : ذہنی دباؤ کی پیمائش



مارچ ۲۰۲۵ کو، ہماری ڈویژن نے قوت گویائی کی تشخیص میں استعمال ہونے والے آلات پر ایک خصوصی تربیتی سیشن منعقد کیا، جس کی قیادت ڈاکٹر سحرش ارشاد نے کی۔ اس سیشن کا مرکز Kessler Psychological Distress Scale (K10) تھا، جو ایک وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والا تشخیصی آلہ ہے اور بے چینی اور ڈپریشن کی علامات کو جانچ کر نفسیاتی دباؤ کا اندازہ لگاتا ہے۔ شرکاء کو K10 کے استعمال کی تربیت دی گئی، جس سے ان کی جذباتی دباؤ کا شکار افراد کی نشاندہی کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوا ۔ PILL سے تعلق رکھنے والے بیس محققین نے اس سیشن میں شرکت کی، جس سے انہیں SEPAK پروجیکٹ کے بارے میں بہتر معلومات حاصل ہوئی اور ان کی ذہنی صحت کی جانچ کرنے کی مہارت میں اضافہ ہوا۔ یہ تربیت بچوں اور نوعمر افراد کی ذہنی صحت کے شعبے میں تحقیق اور صلاحیت سازی کو فروغ دینے کے لیے PILL کے عزم کے عین مطابق تھی۔

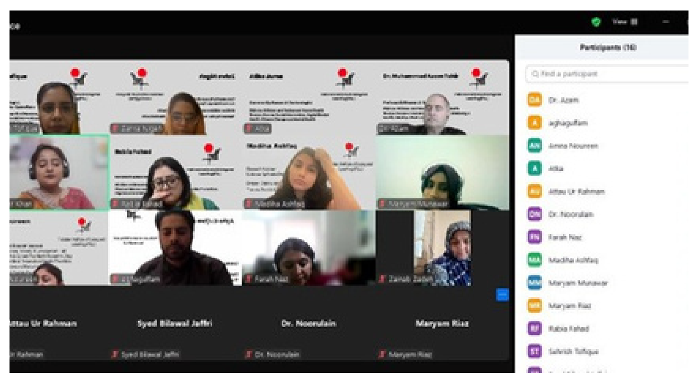
وائے – سی میپ (Y-CMAP) تشخیصی آلات کی تربیت: خود کو نقصان پہنچانے (SELF-HARM) کو سمجھنا



مارچ 2025 کو، ہماری ڈویژن میں YCMAP کی جانچ کے آلات پر ایک تربیتی سیشن منعقد ہوا، جس کی سہولت کاری ڈاکٹر سحرش توفیق نے کی۔

اس سیشن میں خودکشی کی کوشش اور خود کو نقصان پہنچانے کے بارے میں انٹرویو (SASII) پر توجہ مرکوز کی گئی، جو ایک توثیق شدہ آلہ ہے جسے غیر مہلک خودکشی کی کوششوں اور جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کے بنیادی عوامل کا اندازہ لگانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ شرکاء کو SASII اسکیل کے استعمال کرنے کے طریقے پر ایک تربیتی سیشن دیا گیا، جس سے ان کی اس صلاحیت کو بہتر بنایا گیا کہ وہ ایسے افراد کی شناخت کر سکیں جو خودکشی یا خود کو نقصان پہنچانے کے خطرے سے دوچار ہو سکتے ہیں۔

وائے-سی میپ (Y-CMAP) مینوئل ٹریننگ



وائے-سی میپ مینوئل ٹریننگ 21 مئی 2025 کو شعبہ ذہنی صحت برائےبچگان و نوعمر افراد کے اراکین کی استعداد کار بڑھانے کی کوششوں کے حصے کے طور پر منعقد کی گئی، جس میں آئی اے پی ٹی (IAPT) گروپ کے شرکاء بھی شامل تھے۔ محترمہ سحرش توفیق نے وائے-سی میپ مینوئل کے پہلے دو سیشنز کا تفصیلیجائزہ پیش کیا ، تمام نکات کو گہرائی سے واضح کیا اور عملی مثالوں کے ذریعے تفصیلات کومزید بہترسمجھنے میں آسانی فراہم کی ۔ شرکاء نے کیس کی وضاحت، بحران کے روک تھام کی منصوبہ بندی اور علاج کے عمل میں نفسیاتی آگاہی کی اہمیت کے بارے میں قیمتی معلومات حاصل کیں۔

اس سیشن میں Suicide Attempt Self-Injury Interview (SASII) پر توجہ دی گئی، جو ایک مستند ٹول ہے جس کے ذریعے غیر مہلک خودکشی کی کوششوں اور جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانے کے بنیادی عوامل کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ شرکاء کو SASII اسکیل کے عملی استعمال کی تربیت دی گئی، جس سے انہیں ایسے افراد کی شناخت کرنے میں مدد ملی جو خودکشی یا خود کو نقصان پہنچانے کے خطرے سے دوچار ہو سکتے ہیں۔

ہر بچہ اہم ہے کانفرنس 2025 – دماغی نشوونما اور سیکھنے پر ورکشاپ، لاہور

12 اپریل 2025 کو ایک اہم ورکشاپ " دماغی نشوونما اور سیکھنے کی کھوج :قبل از پیدائش سے 5 سال کی عمر تک " کے عنوان سے پنجاب یونیورسٹی، لاہور میں منعقد ہوئی۔ یہ ورکشاپ پاکستان کی پہلی کثیر شعبہ جاتی کانفرنس کا حصہ تھی جو شیرخوار اور ابتدائی بچپن کی ذہنی صحت کے موضوع پر منعقد کی گئی۔
اس سیشن کی قیادت امریکہ کی ریاست اوریگن سے تعلق رکھنے والی ایک ماہر اور ابتدائی بچپن کی نشوونما اور شیرخوار ذہنی صحت کے شعبے میں مضبوط تجربہ رکھنے والی ڈینی اسٹام تھامس (Dani Stamm Thomas) نے کی۔

ہر بچہ اہم ہے کانفرنس 2025 – پلے تھراپی پر ورکشاپ، کراچی

2 اپریل 2025 کو کراچی کی اقراء یونیورسٹی میں " Play for wellness" (فلاح و بہبود کے لیے کھیل)کے عنوان سے ایک ورکشاپ منعقد ہوئی، جو ہر بچہ اہم ہے کانفرنس 2025 کا حصہ تھی ۔ اس سیشن کی قیادت امریکہ سے تعلق رکھنے والی معروف پلے تھراپسٹ ڈاکٹر یولانڈا فاونٹین ہارڈی   Dr. Yolanda Fountain Hardyنے کی، جو بچوں اور خاندان کی تھراپی کی عالمی ماہر ہیں۔

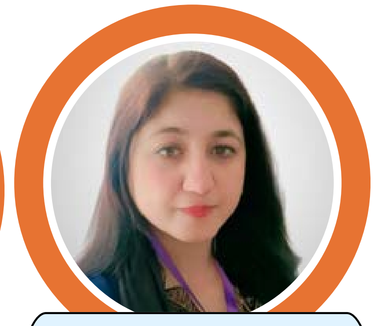
اس ورکشاپ میں والدین، اساتذہ، ماہرینِ نفسیات اور صحت کے شعبے سے تعلق رکھنے والے افراد کو شرکت کا موقع دیا گیا اور جہاں بچوں میں کھیل کے ذریعے جذباتی، ذہنی، اور رویّہ جاتی فلاح و بہبود کو فروغ دینے کے حوالے سے قیمتی معلومات فراہم کی گئیں۔شرکاء نے کھیل کے دماغی نشوونما میں کردار، کھیل کے ذریعے علاج کی تکنیکوں اور کس طرح پلے تھراپی کے آلات کو استعمال کرتے ہوئے کم عمر بچوں کی خوشگوار اور صحت مند نشوونما میں مدد کی جا سکتی ہے، کے بارے میں سیکھا۔

یہ تمام لمحات پاکستان اور اس سے باہر بچوں اور نو عمر افراد کے لیے ذہنی صحت کی دیکھ بھال اور معاونت کو بہتر بنانے کی جانب ایک بامعنی پیش رفت کی نمائندگی کرتےہیں۔

ٹیم کے ممبران

رابعہ فہد –
ریسرچ ایسوسی ایٹ،
سربراہ – سی اے ایم ایچ
ڈویژن لاہور

پروفیسر۔ زینب زادہ –
پروفیسر / سائنس دان اور
سربراہ، سی اے ایم ایچ ڈویژن
– کراچی



آمنہ نورین –
ریسرچ ایسوسی ایٹ، گلوبل
سربراہ برائے ٹیچنگ، ٹریننگ و
ڈویلپمنٹ – لاہور

عثمان ارشد –
اسسٹنٹ ڈائریکٹر – ایویڈنس
سنتھیسس – لاہور

زہرا نگاہ –
کمیونٹی ریسرچ اسسٹنٹ –
ملتان

پروف۔ ڈاکٹر اعظم طاہر –
پروفیشنل ریسرچ سائنس دان اور
سی او او – انتظامیہ و ایچ آر –
کوئٹہ

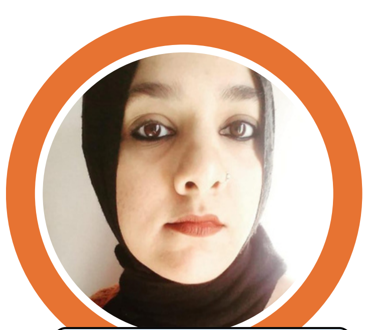
میر منصور احمد –
کمیونٹی ریسرچ اسسٹنٹ –
شہید بینظیر آباد

زینب فاطمہ –
کمیونٹی ریسرچ اسسٹنٹ –
کراچی

مدیحہ اشفاق –
ریسرچ اسسٹنٹ – سعودی
عرب

عطا الرحمٰن –
ریسرچ سپورٹ مینیجر –
پشاور

حوریہ ہدیٰ –
کمیونٹی ریسرچ
ٹیکنالوجسٹ – کوئٹہ



زہرہ الیاس –
ریسرچ اسسٹنٹ – کراچی

ڈاکٹر مریم ریاض –
ریسرچ فیلو – گجرات

عاتکہ جمعہ –
کمیونٹی ریسرچ
ٹیکنالوجسٹ – کوئٹہ

عشرت حسین پاکستان انسٹیٹیوٹ آف لیونگ اینڈ لرننگ

دماغی صحت کی تحقیق میں عالمی رہنما

ہمارے دفاتر

گلگت بلتستان
نوید شہید روڈ،
ذوالفقار آباد،
گلگت، گلگت بلتستان،
پاکستان

بے نظیر آباد (نواب شاہ):
جے ایس میڈیکل چیمبر ریگل چوک سکرنڈ روڈ
شہید بینظیر آباد (نواب شاہ)، سندھ،
پاکستان۔
0301-3812792

راولپنڈی:
انسٹی ٹیوٹ آف سائیکاٹری بینظیر بھٹو ہسپتال
مری روڈ راولپنڈی
0322-4188265

پشاور:
رحیم میڈیکل سنٹر، D-4 فلور، نزد
امین ہوٹل، جی ٹی روڈ پشاور،
پاکستان۔
0306-9197369

کراچی (ہیڈ آفس):
سویٹ نمبر 201، دوسری منزل، پلازہ، دو تلوار،
خیابانِ اقبال، کلفٹن، کراچی
0335-1024935 ،021-35871845
کراچی (نارتھ آفس):
ڈی 9، بلاک-1، نارتھ ناظم آباد ٹاؤن، کراچی
021-36703712

شدادکوٹ
ڈی ایچ کیو قمبر ہسپتال،
قمبر روڈ
ضلع قمبر شداد کوٹ
سندھ

ملتان:
قومی نفسیاتی ہسپتال- بلاک بی ماڈل
ٹاؤن، ملتان، پنجاب، پاکستان۔
0302-7376501

کوئٹہ:
المعارف جنرل ہسپتال بریوری روڈ
کوئٹہ۔
081-2853413

حیدرآباد:
H. No#69/A یونٹ نمبر 6 مین ایئرپورٹ روڈ،
لطیف آباد حیدرآباد
0335-3526934

لاہور:
آفس نمبر 406، الحفیظ ایگزیکٹو، بلاک C3، گلبرگ
III، لاہور، پنجاب
042-37881614

COME HELP US **DEFEAT BREAST CANCER!**

MPhil/PhD Opportunities in Life-Changing Breast Cancer Research

BECOME A DEFEAT CANCER CHAMPION!

find out more @ 021-35871845 https://defeatcancerpk.com

تعاون کرنے والے ادارے

تعاون کرنے والے

ٹیم کے ممبران

راولپنڈی:
شمسہ چوہدری
USA:
مسز آمنہ ریاض
ملتان:
حذیفہ ملک
آصفہ حنیف
حیدرآباد:
سمرہ یاسین

کوئٹہ:
طیبہ کاظمی
عتیقہ جمعہ
پشاور:
عمیر احسن
زینب عجب گل
نوابشاہ:
ماجد سائیں بخش

لاہور:
عظمیٰ عمر
اسوا فاطمہ

کراچی:
نیہا عمر
ماہنور سلیم
سحر فاطمہ
سونیا لنگھانی۔
انیلہ سہیل
زہرہ الیاس

ادارتی کمیٹی

سرپرست اعلیٰ:
پروفیسر ڈاکٹر نسیم چوہدری
چیف ایڈیٹر:
مسز افشاں قریشی
ایڈیٹر:
جناب عثمان ارشد
تیار کردہ بذریعہ:
حوریہ بودا

ڈیزائنر:
علی حیدر نقوی
تالیف
زہرہ الیاس
طباعت اور نشر و اشاعت:
محترمہ سمین علی
وسیم جونیجو