(جنسس،صنف، نسبت تنوع علاج
(تھراپی)
(جی ایس آر ڈی تھراپی)

PINK THERAPY
gender sex & relationship diversities

‘GSRD Therapy’

سماجی انصاف کے عزم پر عمل کرنا۔

نسل پرستی کے خلاف، حقوق نسواں، قویر،ایل جی بی ٹی قیو+ مثبت فلسفہ کو لے کر علاج کا کام کرنے کاراستہ. کلائنٹس کی
مدد کرنا، خصوصی رشتوں کے منفی اثرات کو ختم کرنا- سیس جینڈراسم،سیدھی جنس، ایک ہی ساتھی، جنس پرستی،
پدرانہ نظام، سرمایہ داری، قابلیت جو تمام لوگوں کو متاثر کرتی ہے(بشمول عصبی تنوع)، اور نوآبادیاتی سوچ جو
لوگوں کو متاثر کرتی ہے، بشمول متضاد لوگوں کی وکالت کو فروغ دینا اور تمام پسماندہ اور مظلوم گروہوں کا
اتحادی بننا
نفسیاتی تعلیم کی پیشکش کرنا۔

ثقافتی عاجزی اور ثقافتی قابلیت کا مظاہرہ کرنا۔

خود اور طبی قابلیت کے بارے میں آگاہی کو
فروغ دینے کا عہد۔ ثقافتی قابلیت کی مسلسل بحالی اورعاجزی کے ساتھ پڑھائ جاری رکھنے کا جوش۔ مختلف
پسماندہ کے لوگوں کے بارے میں مخصوص علم حاصل کرنا، جیسےکہ،ایل جی بی ٹی کیو پلیس، کنک لوگ،
سیکس ورکرز، اور ان میں متنوع نسل اور ثقافتی پس منظر،ظاہری شکل کی بنیاد پر قیاس آرائیاں نہ کرنا۔

جبر کے مخصوص منفی اثرات کو سمجھنا۔

مکمل تفہیم ہونا اور یہ کس طرح لوگوں کی ایک وسیع رینج کو مختلف ۔طریقے سے متاثر کرتا ہے، بشمول پسماندہ
افراد

کلائنٹ خود کی دیکھ بھال اور بہبود کے لیے مزید وسائل تیار کریں ۔

صدمے، غم اور شرمندگی سے آگاہ رہیں ۔

نفسیاتی لچک کو بڑھایں۔ جسمانی اور نفسیاتی مسلوں کو سمجھیں ۔انفرادی، اجتماعی اور مجموعی صدمے کے اثرات۔صدمے
کے بعد کی علامات کو کم کرنا۔ بدسلوکی، حملوں، امتیازی سلوک، اور تبدیلی کے طریقوں ں‌سے بچ جانے والوں کی علامت کو
کم کرنا۔
تبدیلی تھیرپی کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے غم کی مکمل سمجھ رکھنا۔ شرم کو سمجھنا، اسکےاثرات کو کیسے کم کیا جائے
سمجھنا۔

عصری جنسیات کو جاننا

جنس، ہم جنس، جنسیت کے بارے میں ماہر علم رکھنا اور اپ ڈیٹ رکھنا- تعلقات کے تنوع، بشمول جنسی تصور، خواہشات
اور طرز عمل کا علم رکھنا۔ جنس کے بایو سائیکوسوشل عمل کو سمجھنا۔

جی ایس آر ڈی کے نظرۓ کوبنیادی اہمیت دینا

اقلیتی تناؤ کے علم کو شامل کرنا، انٹرا کمیونٹی اقلیتی تناؤ، سماجی تحفظ، مائیکرو جارحیت، اور ایک دوسرے
سے منسلک ہونا۔ علاج کے طریقوں میں ہمت اور زور کو مرکوز کرنا۔کلائنٹس کے خود ارادیت کی تصدیق کرنا۔

خوشی کو فروغ دینا

ایک مثبت موقف اور ہمدردی پر مبنی نقطہ نظر کے ذریعے خود کی قدر پر توجہ مرکوز کرنا۔ ہمارے تنوع میں
خوشی اور فخر کو فروغ دینا، کمیونٹی کنکشن بنانا اور استعمال کرنا-
علاج کے تعلقات میں مائکرو اثبات۔ ساتھ کے معیار کو اپنانا علاج کے سلسلے میں: مؤکل معالج کے ساتھ ہوتا ہے۔

© Dominic Davies & Silva Neves 2023