

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇਹ ਕਰੋ:

- ਵਧੇਰੇ ਸੌਣ (ਆਪਣੀ ਸਧਾਰਨ ਮਾਤਰਾ), ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਕਾਲੇ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣੀ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁੱਝ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਅਕਸਰ ਮਦਦਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ - ਸਦਮੇ ਭਰੀ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਾ ਲਓ।
- ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਕਾਲੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ 'ਤੇ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ। ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਯਾਦਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿੱਧੀਆਂ ਅਲੋਪ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ। ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

[www.rcpsych.ac.uk/
healthadvice/problemsdisorders/
posttraumaticstressdisorder.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx)

[www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-
stress-disorder/Pages/Treatment.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਨਐਚਐਸ ਰਿਸਪੌਂਸ ਸੇਵਾ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਅਤੇ ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨੰਬਰ ਹੈ **0800 0234 650** ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ **cnw-tr.spa@nhs.net** ਜਾਂ 18001 0800 0234 650
'ਤੇ Type Talk ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਚਿੰਤਾ, ਅਵਸਾਦ, ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ **NHS111** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਦੇਖੋ ਐਨਐਚਐਸ ਵਿਕਲਪ - www.NHS.uk ਜਾਂ **08457 90 90 90**
'ਤੇ ਸਮਾਰੀਟਨਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

NHS



ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਕ ਅਤੇ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਉਂਦਲੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਰਾਬ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਹਾਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੂੜ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਘੱਟਣ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ (ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ), ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਕੰਬਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਕਚਿਆਣ (ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਦਸਤ, ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਬੰਧ ਖਰਾਬ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ।
- ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੀ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇੱਕ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇਕਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੋਸਟ ਟ੍ਰਾਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਪੀਟੀਐਸਡੀ) ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਦਮੇ ਭਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ।
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਚਾਨਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਤੁੱਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰ ਰਹਿਆ ਹੋਣਾ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਧਿਆਨ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- ਸੌਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ।
- ਵਧੇਰੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿਣਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
- ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪਖਾਨਾ ਕਰਨਾ)।
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਰਤਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੀ ਸਧਾਰਨ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਜਿਵੇਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੁਕਤ ਬਾਲਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

• ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਉਲਝਣ, ਗੁੱਸੇ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਡਰ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲਤ ਸਮਝ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬੁਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

• ਇੱਕ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ, ਜੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ, ਸਾਦਾ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਪਸ ਕਦੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਰਹੋ ਹੋਵੇ: ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ "ਜੌਹਨ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ" ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ "ਜੌਹਨ ਇੱਕ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ"।

ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਹੈ:

ਪੀਟੀਐਸਡੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਘਟਣਾ।
- ਇਸ ਸੋਚ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭੈੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਯੋਗ ਹੋਣਾ।
- ਸ਼ਰਮ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਡਰਦੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਭਾਵ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਧਮਕੀ ਭਰੇ, ਸ਼ਰਮਾਕਲ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਮੁੱਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਦਮੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕੌਗਨੀਟਿਵ ਬਿਹੇਯਵਰੀਅਲ ਥੈਰੇਪੀ (ਸੀਬੀਟੀ) ਸਮੇਤ ਕੁੱਝ ਕੁ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਹਨ।

