



حادثوں کے ردعمل پر مزید معلومات کے لیے یہاں کلک کریں

[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)

اگر آپ کو جذباتی یا دماغی صحت سے متعلق تعاون کی ضرورت ہے تو براہ کرم NHS سروس نمبر پر فون کریں جہاں لوگ دماغی صحت سے متعلق تعاون خدمات کے ساتھ ساتھ معلومات اور صلاح دن میں 24 گھنٹے، ہفتہ میں ساتوں دن، اور سال میں 365 دن حاصل کر سکتے ہیں۔ جس نمبر پر کال کرنا ہے وہ نمبر 0800 0234 650 یا ای میل cnw-tr.spa@nhs.net ہے یا 18001 0800 0234 650 پر ٹائپ ٹاک استعمال کریں۔ اگر آپ انگریزی کے علاوہ کسی اور زبان میں بات کرنا چاہتے/چاہتی ہیں، تو ایک ٹیلی فون ترجمان خدمت کا انتظام کیا جا سکتا ہے جب آپ فون کرتے ہیں۔

This leaflet is in Urdu.

This leaflet is also available in Somali, Bengali, Persian, English, Arabic and easy-read.

Please contact wlccg.team@nw.london.nhs.uk or telephone 020 3350 4519 if you require a leaflet in one of these languages.

This is a translation of the English leaflet "Coping with stress following a major incident"

With thanks to community volunteers for assisting with the translation

www.westlondonccg.nhs.uk

مزید مدد درکار ہونے کی صورت میں یہاں رابطہ کریں

ہے چینی، ذہنی دباؤ اور حادثے کے بعد ہونے والی اضطرابی کیفیت کی کسی بھی ممکنہ علامات کی صورت میں این ایچ ایس ۱۱۱ یا اپنے جی پی سے رابطہ کریں این ایچ ایس چوایسز کے لیے وزٹ کیجیے www.NHS.uk یا سمارٹفونز کو فون کیجیے۔ نمبر ہے **08457909090**

ایسی مشکلات پر قابو پانے کے لیے اپنی اور دوسروں کی مدد کیسے کی جا سکتی ہے؟

کیا کرنا چاہیے

- اپنی نیند پوری کیجیے۔ آرام کیجیے پر سکون رہیے اور صحتمند خوراک باقاعدگی سے کھائیے۔
- دوسروں کو اپنی ضرورتوں کے بارے میں بتائیں۔ ایسے لوگوں سے بات کیجیے جن پر آپ بھروسہ کرتے ہیں۔ ہر شخص کو سب کچھ بتانے کی ضرورت نہیں لیکن اگر کسی سے بات نا کی جائے تو اکثر یہ مدد گار نہیں ہوتا۔
- گھر میں موجودگی کے دوران یا ڈرائونگ یا رائیڈنگ کرتے ہوئے احتیاط برتیں۔ کسی صدمے کے بعد حادثہ ہونا معمول کی بات ہوتی ہے۔
- دوسروں کے مطالبات کو کم سے کم کرنے کی کوشش کیجیے اور فالٹو ذمہ داریاں اٹھانے سے گریز کریں۔
- ایسی جگہ جانے کے لیے وقت نکالیں جہاں آپ محفوظ محسوس کرتے ہیں اور وہاں بیٹھ کر جو کچھ آپ کے ساتھ ہوا اسے پرسکون طریقے سے اپنے ذہن میں سوچیے۔ اگر آپ شدت سے اس حادثے کے بارے میں محسوس کر رہے ہیں تو اس کے بارے میں سوچنے پر خود کو مجبور نہ کریں۔

کیا نہیں کرنا چاہیے

- ایسے احساسات کو اپنے اندر دبا کر رکھنا۔ کسی قابل اعتبار شخص سے اس بارے میں بات کرنے کے بارے میں سوچتے رہنا۔ یادیں ہلک جھپکتے ہی غائب نہیں ہو جایا کرتیں۔
- اپنے یا دوسروں کے بارے میں سوچ کر محظوظ ہونے کی کوشش کرتے رہنا۔ انتہائی دباؤ کی صورتحال میں یہ معمول کا ردعمل ہے۔
- ایسے لوگوں سے ملنے سے گریز کریں جن پر آپ بھروسہ کرتے ہیں۔

کسی بڑے حادثے کے بعد پیش آنے والے دباؤ سے نمٹنا

اگر آپ کسی صدماتی حادثے کا شکار ہوئے ہیں یا اس تجربے سے منسلک رہے ہیں تو یہ کتابچہ آپ کے لیے کار آمد ثابت ہو سکتا ہے۔

اس میں شامل معلومات آپ کو آنے والے دنوں بلکہ مہینوں تک اس حادثاتی تجربے پر زیادہ بہتر طور پر قابو پانے اور بہتر محسوس کرنے میں مدد کرتی ہے۔

اگر آپ کسی بھی ردعمل سے جو یہاں درج کیے گئے ہیں کچھ ہفتوں سے گزر رہے ہیں اور آپ کے احساس میں کوئی تبدیلی نہیں آ رہی تو آپ کو مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

• جو کچھ آپ کے ساتھ ہوا آپ اس بارے میں کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں اور آپ محسوس کرتے ہیں کہ اپنے احساس کو بانٹنے کے لیے آپ کے پاس کوئی موجود نہیں ہے

• آپ کو لگتا ہے کہ آپ آسانی سے چڑچڑے اور بیزار ہو جاتے ہیں

• آپ نے جو کچھ دیکھا وہ منظر آپ کے سامنے موجود رہتا ہے اور آپ کا اس منظر کی طرف شدید جذباتی ردعمل ہے

• آپ کی نیند پرسکون نہیں ہے۔ بے چین کر دینے والے خیالات اور برے خواب آپ کو سونے نہیں دیتے۔

• آپ حد سے زیادہ جذباتی محسوس کر رہے ہیں اور آپ اس سے نمٹ نہیں پا رہے ، یا پھر آپ کے موڈ میں تبدیلی آ رہی ہے مگر اس کی کوئی خاص وجہ نہیں ہے۔

• آپ کو تھکن محسوس ہوتی ہے آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی یادداشت کم ہو رہی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے تو چکر آنے لگتے ہیں جسم کانپتا ہے پٹھوں میں تکلیف ہوتی ہے اور سر چکراتا ہے۔ اسپہال کی کیفیت ، توجہ کی کمی سانس لینے میں دشواری اور سینے اور گلے میں رکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔

• آپ جذباتی طور پر ساکت یا سن ہو جاتے ہیں

• حادثے کے بعد آپ کے رشتوں پر اثر پڑ رہا ہے

• حادثے کی بعد شروع کی جانے والی شراب نوشی یا منشیات کے استعمال پر آپ کو تشویش ہے۔

• حادثے کے بعد آپ اپنے کام پر توجہ نہیں دے پا رہے جس سے آپ کا کام متاثر ہو رہا ہے

• جو لوگ آپ کے قریب ہیں وہ آپ کو بتاتے ہیں کہ وہ آپ کے لیے فکرمند ہیں



مزید یہ کہ اگر کوئی بچہ کسی صدماتی حادثے کا شکار ہو جائے یا اس کا مشاہدہ کرے تو اس کے لیے دباؤ کا شکار ہونا قدرتی بات ہے۔ ایسی صورت میں وہ بہت پریشان یا خوفزدہ ہو سکتا ہے لیکن ایسا چار ہفتوں سے زیادہ جاری نہیں رہنا چاہیے

اگر پریشانی کی علامات چار ہفتے سے زیادہ دیر تک جاری رہے تو یہ پوسٹ ٹرامیٹک سٹریس ہو سکتا ہے اور یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے کے لیے مدد تلاش کریں۔

کسی بھی صدماتی حادثے کے بعد مندرجہ ذیل ردعمل سامنے آ سکتے ہیں

• ڈرانے خواب

• حادثے کی یاد یا تصاویر ذہن میں غیر متوقع طور پر ابھرنا

• یہ احساس کہ حادثہ دوبارہ نہ ہو جائے

• اس واقعے کو بار بار دہرانا

• واقعے کے بارے میں سوچنے اور بات کرنے سے گریز کرنا

• ہر اس چیز سے پرہیز کرنا جو واقعے یا اس حادثے کی یاد دلا دے

• آسانی سے غصے میں آ جانا

• توجہ برقرار رکھنے میں ناکامی

• سونے میں دشواری ، نیند کی کمی

• طبیعت میں زیادہ بے چینی کے باعث خطرہ مول لینا

• والدین اور خیال رکھنے والوں پر حد سے زیادہ انحصار کرنا

• جسم میں درد کی شکایت جیسے پیٹھ میں درد یا سر درد

• حرکت کرنے کی اہلیت کھو دینا جیسے کھانے اور ٹوائلٹ جانے کی اہلیت

• سکول میں مسایل

اپنے بچے کی مدد کیسے کی جائے

• چیزوں کو نارمل رکھنے کی ہر ممکن کوشش کیجیے؛ اپنے روزانہ کے معمول پر عمل کیجیے اور تمام نارمل کام کرنے کی کوشش کریں اس سے آپ کا بچہ زیادہ جلدی محفوظ محسوس کرے گا

• جب بھی آپ کا بچہ آپ سے بات کرنا چاہے تو سننے کے لیے تیار رہیں۔ اگر آپ کے لیے ایسا کرنا مشکل ہو تو کسی قابل اعتماد شخص جیسے کسی رشتہ دار یا کسی استاد سے کہیں کہ اس سلسلے میں آپ کی مدد کریں۔

• اپنے بچے کی عمر کے مطابق اس کو حادثے کی سچی تفصیل بتائیے تاکہ وہ سمجھ سکے کہ کیا ہوا تھا۔ ایسا کرنے سے غصہ ، اداسی ، خوف اور بے چینی کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ ایسا کرنے سے ان غلط فہمیوں کو دور کرنے میں بھی مدد ملے گی جن کے باعث بچہ مثال کے طور پر خود کو مورد الزام ٹھہراتا ہے۔ ایسا کرنے سے بچے کو یہ یقین دہانی بھی کروائی جا سکتی ہے اگرچہ برے واقعات ہو سکتے ہیں لیکن ہر وقت خوفزدہ رہنے کی ضرورت نہیں ہے

• کسی کے وفات پانے کی صورت میں ، خصوصاً کسی صدماتی وفات کی صورت میں حقیقت کو تسلیم کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ وفات کے بارے میں صبر سے کام لینا اور اس کے متعلق سوالات کا آسان اور ایماندارانہ جواب دینا انتہائی اہم ہے۔ مثال کے طور پر کچھ بچے بظاہر یہ قبول کر لیتے ہیں کہ وفات ہوئی ہے لیکن بار بار یہ سوال کرتے ہیں کہ مرنے والا شخص کب واپس آئے گا۔ ایسے سوالات کا جواب دیتے وقت بہت تحمل سے کام لینے اور واضح ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر یہ کہنا بہتر ہے کہ 'جان مر گیا ہے' بجائے اس کے کہ 'یہ کہا جائے کہ 'جان سفر پر چلا گیا ہے'

ان باتوں کا خیال رکھیے

• پی ٹی ایس ڈی کا شکار بچے اپنے یا دوسروں کے بارے میں مختلف طرح سے سوچتے ہیں۔ ہو سکتا ہے:

• وہ خود کو مورد الزام ٹھہرائیں اور احساس کمتری کا شکار ہوں

• اپنے آپ کو ایک برے انسان کے طور پر بیان کریں یا ایسے خیالات کا اظہار کریں جن میں وہ خود کو برے سلوک کا مستحق قرار دیں

• دوسروں پر اعتماد نا کرتے ہوں اور خود کو محفوظ تصور کرنے میں ناکام ہوں

• بے انتہا شرم ، اداسی اور خوف محسوس کرتے ہوں

• اس قسم کے حالات سے گریز کرتے ہوں جو ان کے جذباتی ردعمل میں اضافہ کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ان کے خوف میں اضافہ کر دے، انہیں زیادہ شرمندہ کرے یا انہیں دھمکائیے اور گزرے ہوئے واقعے کی یاد دلائے

کیا کرنا چاہیے

• اگر آپ کو اپنے بچے سے متعلق کسی بھی قسم کی کوئی تشویش ہے تو اپنے جی پی کے ذریعے مدد حاصل کریں۔ کانگنیٹو بیہیورل تھراپی سمیت کئی قسم کے علاج موجود ہیں جو صدمے کے اثرات کا شکار بچوں اور بڑوں کے لیے مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔