

मैं इन समस्याओं को दूर करने में अपनी या दूसरों की मदद कैसे कर सकता/सकती हूँ?

यह करें:

- पर्याप्त नींद (आप का सामान्य समय) प्राप्त करने के लिए समय निकालें, आराम करें और शांति प्राप्त करें, और नियमित रूप से स्वस्थ भोजन खाएं।
- लोगों को बताएं कि आपको क्या चाहिए। उन लोगों से बात करें जिन पर आप भरोसा करते/करती हैं। आपको हर किसी को सब कुछ बताने की जरूरत नहीं है, लेकिन किसी को भी कुछ भी नहीं बताना भी अक्सर बेकार होता है।
- घर पर या वाहन चलाते समय या सवारी करते समय ध्यान रखें - एक दर्दनाक या तनावपूर्ण घटना के बाद दुर्घटनाएं काफी आम हैं।
- आप बाहरी मांग को कम करने का प्रयास करें और इन समय के लिए अतिरिक्त जिम्मेदारियों नहीं लें।
- किसी ऐसे स्थान पर जाने का समय निकालें, जहां आप सुरक्षित महसूस करते हों और शांति से जो हुआ उसके बारे में सोचें। यदि इस समय भावनाएं बहुत ज़ोर पर हैं तो ऐसा करने के लिए खुद पर बल नहीं दें।

यह नहीं करें:

- इन भावनाओं को छिपा कर रखना। सोचना कि क्या आप उन के बारे में किसी ऐसे इंसान से बात करना सहायक होगा जिन पर आप भरोसा करते/करती हैं। यार्दे सीधे गायब नहीं हो सकतीं।
- अपने या दूसरों के भावनाओं और विचारों द्वारा शर्मिन्दा होना। वे एक बहुत तनावपूर्ण घटना के लिए सामान्य प्रतिक्रियाएं हैं।
- उन लोगों से दूर रहें जिन पर आप भरोसा करते हैं

दर्दनाक घटना के बाद की प्रतिक्रियाओं के बारे में अधिक जानकारी

[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

यदि आपको भावनात्मक या मानसिक स्वास्थ्य सहायता की जरूरत है तो कृपया NHS प्रतिक्रिया सेवा नंबर पर कॉल करें जहां आप मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवाओं के साथ ही दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, और एक वर्ष में 365 दिन सूचना और सलाह प्राप्त कर सकते/सकती हैं।

0800 0234 650 पर कॉल करें cnw-tr.spa@nhs.net या ईमेल करें या टॉक ऑन टाइप करें **18001 0800 0234 650**। यदि आप अंग्रेजी के अलावा किसी अन्य भाषा में बात करना चाहते/चाहती हैं, तो जब आप कॉल करते हैं तो टेलीफोन व्याख्यान सेवा का प्रबंध किया जा सकता है।

अधिक सहायता कहाँ से मिलेगी?

चिंता, निराशा, या दर्दनाक घटना के बाद के संभावित लक्षणों के बारे में अपने GP या **NHS111** से संपर्क करें, देखें **NHS विकल्प** - www.NHS.uk या **Samaritans** को **08457 90 90 90** पर कॉल करें

NHS



किसी प्रमुख घटना के बाद तनाव का सामना कर रहे/रही हैं

यदि आप किसी दर्दनाक घटना में शामिल रहे/रही हैं या उस से प्रभावित हुए/हुई हैं तो आप को इस पर्वे को सहायता मिल सकती है।

यह जानकारी देता है कि आगे के दिनों और महीनों में आप कैसा महसूस कर सकते/सकती हैं, और आपके अनुभव को समझने में और उस पर अधिक नियंत्रण रखने में यह आप की सहायता करता है।

आपको कई हफ्तों तक निम्नलिखित प्रतिक्रियाओं में से किसी का अनुभव हो रहा है और उनमें बेहतर का कोई संकेत नहीं है तो आपको सहायता की आवश्यकता हो सकती है:

- क्या हुआ इस के बारे में आप बात करना चाहते हैं और महसूस करते/करती हैं कि आपके पास अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए कोई नहीं है
- आप पाते हैं कि आप आसानी से चौंक जाते/जाती हैं और उत्तेजित हो जाते/जाती हैं।
- आप ने जो देखा उसके बारे में ज्वलंत छवियों का अनुभव करते/करती हैं और उनके लिए गहन भावनात्मक प्रतिक्रियाएं उत्पन्न होती हैं।
- आप को नींद की परेशानी है, परेशान करने वाले विचार आपको सोने या सपनों से रोकते हैं और बुरे सपने आते हैं।
- आपको अत्यधिक तिर्र भावनाओं का सामना करना पड़ रहा है जिस का सामना करने में आप असमर्थ हैं या बिना किसी स्पष्ट कारण के मूड में परिवर्तन का अनुभव करते/करती हैं।
- आपको थकावट, याददाश्त में कमी, धड़कन (दिल की तेज़ धड़कन), चक्कर आना, घबराहट, मांसपेशियों की पीड़ा, मतली (बीमार लगना) और दस्त, एकाग्रता में कमी, श्वास की कठिनाइयों या आपके गले और छाती में घुटन की भावना का अनुभव होता है।
- आप को भावनात्मक रूप से सुन्न लगता है।
- घटना के बाद से आपके रिश्ते प्रभावित प्रतीत होते हैं।
- घटना के बाद से अपने शराब या नशीली दवाओं के उपयोग के बारे में आप चिंतित हैं।
- घटना के बाद से काम पर आपके प्रदर्शन प्रभावित होते हैं।
- कोई व्यक्ति जो आप के करीब है बताते/बताती है कि वे आपके बारे में चिंतित हैं।



इसके अलावा, अगर किसी बच्चे ने कोई दर्दनाक घटना देखी या उस का सामना किया है, तो उनके लिए तनाव में होना काफी स्वाभाविक है। वे बहुत परेशान और/या भयभीत हो सकते हैं। यह आमतौर पर चार सप्ताह से अधिक नहीं होना चाहिए।

अगर बहुत परेशान होने के लक्षण चार हफ्तों से अधिक जारी रहते हैं, तो यह दुर्घटना के बाद तनाव विकार (पोस्ट ट्रामाटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर-PTSD) का संकेत हो सकता है और आपके बच्चे के लिए मदद लेना महत्वपूर्ण है।

यह एक बहुत दर्दनाक घटना के बाद की सामान्य प्रतिक्रियाएं हैं।

- बुरे सपने।
- घटनाओं की यादें या तस्वीरें अनपेक्षित रूप से उनके दिमाग में भटकती हैं।
- ऐसा लगना जैसे यह वास्तव में फिर से हो रहा है।
- घटना का बार बार दिमाग में घुमना या चित्रण करना।
- घटना के बारे में सोचना या बात करना नहीं चाहना।
- ऐसी किसी चीज से बचना जो उन्हें घटना की याद दिला सके।
- आसानी से गुस्सा या नाराज़ होना।
- ध्यान केंद्रित करने में सक्षम नहीं होना।
- सोने में सक्षम नहीं होना।
- अधिक चिड़चिड़ा होना और खतरे पर ध्यान लगा रहना।
- माता-पिता या देखभाल करने वालों के साथ अधिक चिपकु बनना।
- पेट दर्द या सिरदर्द जैसी शारीरिक शिकायतें।
- अस्थायी रूप से क्षमताओं को खोना (उदाहरण के लिए खाना खिलाना और टॉयलेट करना।
- स्कूल में समस्याएं।

अपने बच्चे की मदद कैसे करें:

- चीजों को यथासंभव सामान्य रखने की कोशिश करें: अपनी सामान्य दिनचर्या और सामान्य गतिविधियों को यथासंभव सामान्य रखना, आपके बच्चे को अधिक तेज़ी से सुरक्षित महसूस करने में मदद करेगा।
- अपने बच्चे के साथ जैसा वह चाहें और जब वे तैयार हों, तो बात करने के लिए उपलब्ध रहें। अगर ऐसा करना आपके लिए मुश्किल है, तो किसी विश्वसनीय सदस्य जैसे कि परिवार के सदस्य या शिक्षक से मदद के लिए कहें।

• अपने बच्चे की उन की उम्र के अनुसार सही विवरण देकर यह समझने में उन की मदद करने की कोशिश करें कि क्या हुआ है। इससे भ्रम, क्रोध, उदासी और भय की भावनाओं को कम करने में मदद मिल सकती है। यह संभवित गलतफहमी सही करने में भी मदद कर सकता है, उदाहरण के तौर पर, जिस से बच्चे को महसूस हो कि उन का दोष है। बच्चे को आश्वस्त करने में भी मदद कर सकते हैं कि बुरी चीजें हो सकती हैं, लेकिन उन्हें हर समय डरने की ज़रूरत नहीं है।

• मृत्यु की स्थिति में, विशेष रूप से एक दर्दनाक स्थिति में, क्या हो गया है की वास्तविकता को स्वीकार करना मुश्किल हो सकता है। मौत के बारे में सवाल के जवाब में, धैर्यपूर्ण, सरल और ईमानदार होना महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, कुछ बच्चे मौत को स्वीकार करते हैं, लेकिन फिर बार-बार पूछते हैं कि वह व्यक्ति कब वापस आ रहा है। इन सवालों से निपटने में धीरज रखना और स्पष्ट होना महत्वपूर्ण है: उदाहरण के लिए, "जॉन एक यात्रा पर गए हैं" की तुलना में "जॉन की मृत्यु हो गई है" कहना बेहतर है।

क्या देखें:

PTSD का सामना कर रहे बच्चे दिखा सकते हैं कि वे खुद के या अन्य लोगों के बारे में अलग अलग सोचते हैं। वह शायद:

- खुद को दोष दें या कम आत्मसम्मान दर्शाएं।
- यह सोचने का वर्णन करें कि वे एक बुरे व्यक्ति हैं या ऐसे विचारों के बारे में बात करें कि वह इस के योग्य हैं कि उन के साथ बुरा हो।
- अन्य लोगों में कम विश्वास दिखाएं और सुरक्षा की भावना का अनुभव करने में कम सक्षम हो।
- शर्म की बात, दुख और डर के रूप में अत्यधिक तीव्र भावनाओं का अनुभव करें।
- उन स्थितियों से बचें, जिनके डर से वे अपनी भावनात्मक प्रतिक्रिया बढ़ा सकते हैं – यानी उन्हें अधिक भयभीत, धमकाया, शर्मिंदा या घटना की याद दिलाया जा सकता है।

क्या करें:

यदि आपके बच्चे के बारे में कोई चिंता है, तो आपके GP के माध्यम से सहायता प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। बच्चों और युवा लोगों को मानसिक आघात के प्रभाव का सामना करने के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (Cognitive Behavioural Therapy) सहित कुछ बहुत प्रभावी उपचार हैं।