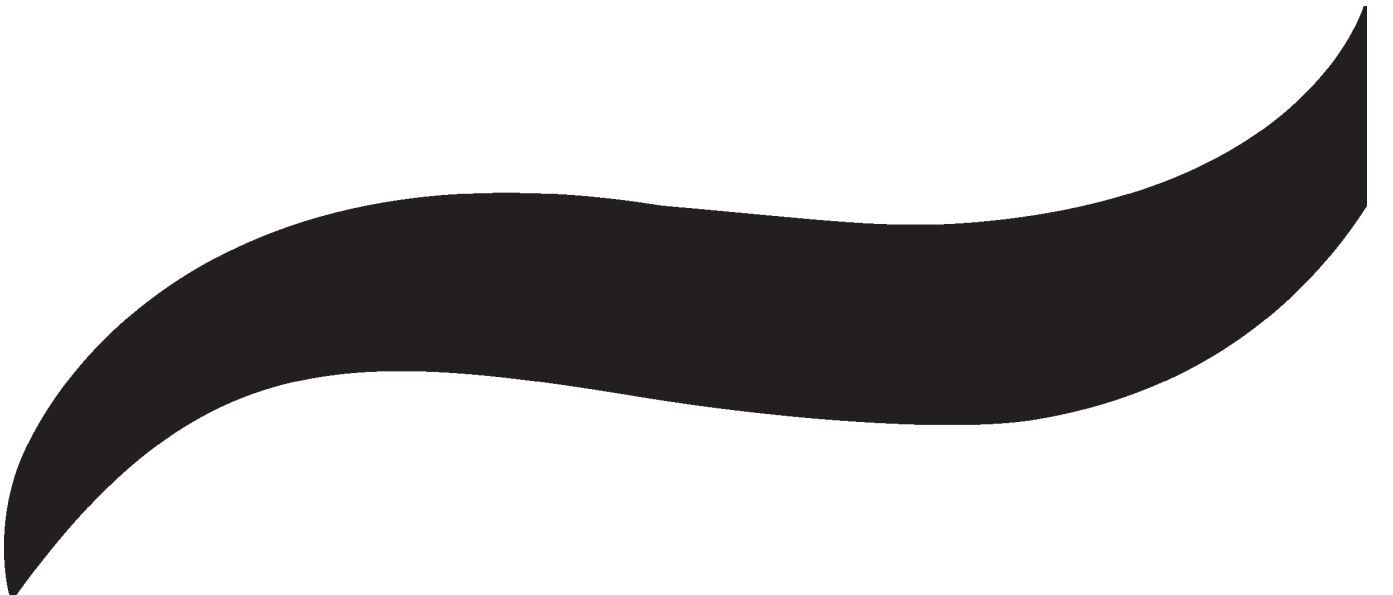




جذبائی صدر عمہ (ٹروما)

سروس استعمال کرنے والوں (کلائنٹس) کے لیے معلومات

Trauma
(Urdu)



اذیت ناک واقعہ کیا ہوتا ہے؟

اذیت ناک واقعہ ایک ایسا واقعہ ہوتا ہے جو خلاف معمول اور خلاف توقع ہوتا ہے اور جس سے کسی شخص کو سخت اذیت پہنچتی ہے۔ یہ کوئی آگ، کوئی حادثہ، کوئی ڈاکہ زنی یا لقب زنی، یا کوئی حملہ ہو سکتا ہے یا کسی کی موت کو دیکھنا ہو سکتا ہے۔ یہ بڑے پیمانے پر ہو سکتا ہے جیسا کہ کوئی بڑی تباہی جس میں بہت سے لوگ شامل ہوں اور یہ کوئی ذاتی واقعہ ہو سکتا ہے جس میں آپ، آپ کے دوست یا خاندان شامل ہو۔

یہ اذیت ناک واقعے کی وسعت نہیں ہے جو کسی شخص پر اثر انداز ہوتی ہے؛ بلکہ یہ اس واقعے کے بارے میں اُن کی سوچ ہے کہ کیا واقعہ پیش آیا ہے اور یہ اُن کے لیے کیا معنی رکھتا ہے۔ یہ بہت ذاتی چیز ہے؛ مختلف لوگ اذیت ناک واقعات پر مختلف طریقوں سے رد عمل کا اظہار کرتے ہیں۔

کسی اذیت ناک واقعہ کے بعد لوگ کیسے رد عمل ظاہر کرتے ہیں؟

دو اہم طریقے موجود ہیں جن کے مطابق لوگ جذباتی صدمے پر رد عمل ظاہر کر سکتے ہیں:

❖ جذباتی صدمے کو اپنے ذہن میں دوبارہ محسوس کرنا۔

❖ جذباتی صدمے سے منسلک یا متعلقہ اشیاء سے گریز کرنا۔

جذباتی صدمے کو اپنے ذہن میں دوبارہ محسوس کرنا

❖ جذباتی صدمے کی اذیت ناک تصویریں اور تصورات (جن کو اکثر اوقات فلمیں بیکس کہا جاتا ہے) آپ کے ذہن میں آنا۔

❖ جذباتی صدمے کے بارے میں یادگیر باتیں جو آپ کو خوفزدہ کرتی ہیں ان کے بارے میں پریشان کن خواب دیکھنا۔

❖ یہ محسوس کرنا کہ جذباتی صدمہ دوبارہ وقوع پذیر ہو رہا ہے — اس کے دوبارہ رونما ہونے کا شدید احساس۔

❖ جب آپ کا واسطہ ایسے حالات یا احساسات سے پڑتا ہے جو آپ کو جذباتی صدمے کی یاد دلاتے ہوں تو بہت زیادہ مضطرب محسوس کرنا۔

❖ جب آپ کا جذباتی صدمے کی یادوں سے واسطہ پڑتا ہے یا ایسی صورت حال سے واسطہ پڑتا ہے جو اس کی یاد دلاتی ہیں تو پریشان کن جسمانی رد عمل محسوس کرنا جیسا کہ دل کی دھڑکن کا تیز ہونا یا چکر آنا۔

زیادہ تناؤ، چڑچڑاپن اور چوکس محسوس کرنا

❖ غصہ یا چڑچڑاپن محسوس کرنا

❖ توجہ مرکوز کرنے کے قابل نہ ہونا

❖ نیند میں جانا مشکل محسوس ہونا

❖ تمام وقت معمول سے زیادہ چوکس محسوس کرنا

❖ آسانی سے چونک جانا

جذباتی صدمے کے رد عمل مختلف لوگوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کر سکتے ہیں

❖ ہم کیسے محسوس کرتے ہیں

❖ جسم جس طریقے سے کام کرتا ہے

❖ ہم جس طریقے سے عمل کرتے ہیں

❖ ہم جس طریقے سے سوچتے ہیں

ہم کیسے محسوس کرتے ہیں (مندرچہ ذیل تمام باتیں ضروری نہیں ہیں)

❖ بے چین، ہراساں، پریشان، خوفزدہ

❖ یہ محسوس کرنا کہ کوئی دہشتناک چیز ہونے والی ہے

❖ تناؤ میں، اعصابی کھنچاؤ میں، بے چین، مضطرب

❖ غیر حقیقی، عجیب، بدحواس، الگ تھلگ

❖ مسلسل پریشان ہونا

❖ توجہ مرکوز کرنے سے قاصر

❖ ڈگمگانا ہوا، چکرایا ہوا

❖ دہشت زدہ

❖ افسردہ، پست ہمت، بدحواس

❖ غصے میں

جسم جس طریقے سے کام کرتا ہے (مندرجہ ذیل تمام باتیں ضروری نہیں ہیں)

❖ دل تیزی سے چلتا اور زور سے دھڑکتا ہے

❖ چھاتی تڑپتی ہوئی محسوس ہوتی ہے

❖ ٹپٹپے تڑپتے ہوئے یا سخت ہیں

❖ تھکا ہوا یا سخت تھکا ہوا محسوس کرنا

❖ جسم میں دردیں

ہم جس طریقے سے عمل کرتے ہیں (مندرجہ ذیل تمام باتیں ضروری نہیں ہیں)

❖ ادھر سے ادھر ٹھلنا

❖ اُن چیزوں سے گریز کرنا جو آپ کو جذباتی صدمے کی یاد دلاتی ہیں

❖ بیٹھنے اور سکون حاصل کرنے کے قابل نہ ہونا

❖ لوگوں سے گریز کرنا

❖ اکیلے ہونے سے گریز کرنا

ہم جس طریقے سے سوچتے ہیں (مندرجہ ذیل تمام باتیں ضروری نہیں ہیں)

❖ ”یہ میری غلطی تھی“

❖ ”میرا دعاغی توازن خراب ہو رہا ہے“

❖ ”اسے کیوں واقع ہونا تھا؟“

❖ ”میں اب اس میں کوئی نکتہ نہیں سمجھ سکتا“

لوگ جذباتی صدمے پر اتنا شدید رد عمل کیوں ظاہر کرتے ہیں؟

اس بات کی بہت سی وجوہات ہیں کہ جذباتی صدمے کا ہم پر اتنا شدید جذباتی اثر کیوں ہوتا ہے۔ زندگی کے بارے میں ہم جو بنیادی عقائد رکھتے ہیں یہ اکثر انہیں نکلنے نکلنے کر دیتا ہے۔ عام طور پر ہمارے لیے زندگی مناسب حد تک محفوظ اور بے خطر ہے۔ اس کی ایک خاص صورت، معنی اور مقصد ہے۔ جذباتی صدمہ اس محفوظ ہونے کے احساس کو تباہ کر سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہمارا اپنے بارے میں جو تصور ہے وہ چنانچہ چور ہو جائے؛ ہو سکتا ہے کہ جذباتی صدمے پر ہم جو طرز عمل اختیار کرنے کی توقع کرتے تھے یا کرنا چاہتے تھے ہم نے اس سے مختلف رد عمل کا اظہار کیا ہو۔ ہمیں اذیت ناک واقعے کی کوئی تمثیل (دارنگ) نہیں ملتی۔ اس نئے تجربے کے مطابق اپنے آپ کو ڈھالنے کے لیے کوئی وقت نہیں۔ یہ عام طور پر ہمارے معمول کے تجربے سے باہر ہو گا اور ہم ایسی صورت حال میں ہیں جہاں ہم نہیں جانتے کہ کیا کریں یا کیسا طرز عمل اختیار کریں۔ شاید آپ نے محسوس کیا ہو کہ آپ اور آپ کے ارد گرد کے لوگ مرنے والے ہیں اور آپ کو صدمہ پہنچا۔ اس خطرے کے سامنے ہمارے ذہن جذباتی صدمے کی یاد کو مضبوطی سے تھام کر رکھتے ہیں۔ یہ غالباً ایک طریقہ ہے جس سے ہمارے ذہن یہ یقین دہانی کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ اس قسم کا خطرہ دوبارہ کبھی بھی نہ ہو۔

اذیت ناک واقعات کے ساتھ نمٹنا

کسی اذیت ناک واقعے کے بعد محسوس کرنے کا کوئی درست یا غلط طریقہ نہیں ہے۔ یہ کتابچہ بہت سے مختلف احساسات اور جذبات کو بیان کرتا ہے جو کسی ایسے یا اہم ذاتی مشکل وقت کے بعد محسوس کیے جاسکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو لازمی طور پر انہیں محسوس کرنا چاہیے۔

❖ نارٹھ لینارک سٹارٹر: Well Informed (ویل)

انفارمڈ) 0800 073 0918

❖ ساؤتھ لینارک سٹارٹر: Lanarkshire Association

for Mental Health (لینارک سٹارٹر ایسوسی ایشن فار مینٹل

ہیلتھ) کی معلوماتی لائن: 0330 3000 133

دماغی صحت اور بہبود کے بارے میں مزید معلومات کے لیے لینارک سٹارٹر کا

Elament ویب سائٹ ملاحظہ کریں: www.elament.org.uk

نہننے کے طریقے

فعال ہو جائیں۔ جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو سکے اپنے عام معمول کو برقرار رکھیں، اور کچھ وقت اپنے آپ کے لیے بھی رکھیں۔

یاد رکھیں، اگر آپ کے مسائل جاری رہتے ہیں یا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہے تو برائے مہربانی اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔ مندرجہ ذیل تنظیمیں بھی دفتری اوقات کے دوران اور ان کے علاوہ مفید ثابت ہو سکتی ہیں

سوچنا اور بات کرنا۔ اپنے تجربے کے بارے میں بات کرنا مفید ہوگا۔ اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کو ضرورت ہے تو اپنے تجربے کے بارے میں بہت زیادہ سوچیں یا بات چیت کریں۔

❖ Breathing Space (بریدنگ اسپیس)۔ 0800 83

85 87 (سوموار سے جمعرات تک، شام 6 بجے سے صبح 2 بجے تک؛

جمعہ شام 6 بجے سے لے کر سوموار صبح 6 بجے تک)

www.breathingspacescotland.co.uk

معاونت کو قبول کرنا۔ دوسرے لوگوں کی معاونت کو قبول کریں اور تلاش کریں۔

❖ Samaritans (سمیریٹنز)۔ 116 123 (24 گھنٹے)

www.samaritans.org

اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنا۔ یاد رکھیں کہ سونے، کھانے، آرام کرنے اور سکون حاصل کرنے کے لیے وقت لیں۔

❖ NHS24 (دفتری اوقات کے علاوہ)

www.nhs24.com

مزاح۔ مزاح کسی اذیت ناک واقعے کے بعد ذہنی دباؤ کو ختم کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہو سکتا ہے۔ آپ کوئی مزاحیہ فلم دیکھنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

❖ Healthy Working Lives (ہیلتھی ورکنگ لائووز)

لائیونز)۔ 08452 300 323 (لوکل)، 0800 019

2211 (میشیل)

www.healthyworkinglives.com

الیے کو سمجھنا اور قبول کرنا۔ جو کچھ ہوا ہے آپ اسے نہیں بھولیں گے لیکن آہستہ آہستہ آپ اس کو سمجھ کر اسے قبول کر لیں گے اور غالباً اپنی ایسی ذاتی خوبیوں کے بارے میں جان لیں گے جن کے بارے میں آپ کو معلوم بھی نہیں تھا کہ آپ میں تھیں۔

❖ Childline (چائلڈ لائن)۔ 0800 11 11 (24 گھنٹے)

www.childline.org.uk

کسی اذیت ناک واقعے یا الم ناک نقصان پر رد عمل ظاہر کرنے کا کوئی درست یا غلط طریقہ نہیں ہے۔ ہر شخص اپنے طریقے سے رد عمل کا اظہار کرتا ہے اور اسے اس میں مدد اور معاونت فراہم کی جاسکتی ہے۔

❖ NHS Inform (این ایچ اینفارم)۔ 0800 22 44

www.nhsinform.co.uk 88

❖ Parentline Scotland (پیرنٹ لائن اسکاٹ لینڈ)۔

0808 800 22 22

www.children1st.org.uk/parentline

❖ National Debt Line Scotland (نیشنل ڈیبت لائن اسکاٹ لینڈ) 0808 808 4000

www.nationaldebtline.co.uk/scotland

❖ National Domestic Abuse Helpline (نیشنل ڈومیسٹک ایبوز ہیلپ لائن) 0800 027 1234

WELL CONNECTED (ویل کنیکٹڈ) کیا ہے؟

WELL CONNECTED لینارک شائر میں ایک نیارپروگرام ہے، بعض اوقات سماجی مشاورت یا کمیونٹی ریفرل کے نام سے بھی اس کا حوالہ دیا جاتا ہے۔ یہ ہمارے لیے اور جن لوگوں کو ہم جاننے ہیں ان کے لیے ان سرگرمیوں اور سروسز میں حصہ لینا اور ان سے فائدہ اٹھانا نسبتاً آسان بناتا ہے جن کے متعلق ہمیں معلوم ہے کہ وہ ہماری بہبود کو بہتر بناتی ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ ہم خود اپنے اور اپنی زندگیوں کے بارے میں کیسے محسوس کرتے ہیں۔ ہمیں WELL CONNECTED کے بہت سے شعبے دستیاب ہیں اور ہم ایک سے زیادہ شعبوں سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں:

❖ جسمانی سرگرمی اور تفریح کے مواقع

❖ رضا کارانہ کام

❖ ملازمت

❖ فنون لطیفہ (آرٹس) اور ثقافت

❖ سینٹنس، بہبود اور ترض کے متعلق مشورہ

❖ سیکھنے کے مواقع

❖ کمیونٹیز میں ذہنی دباؤ پر قابو پانے کی کلاسز

❖ صحت کے لیے پیدل چلنا (ہیلتھ واکس)

❖ مائنڈ فل نیس (موجودہ لمحے میں اپنے خیالات، احساسات وغیرہ سے آگاہ ہونے سے متعلقہ) کلاسز

مندرجہ بالا میں سے کسی ایک کے بارے میں بھی معلومات کے لیے ٹیلیفون کریں:

❖ نار تھ لینارک شائر: Well Informed (ویل انفارمڈ)

0800 073 0918

❖ ساؤتھ لینارک شائر: Lanarkshire Association for Mental Health

(لینارک شائر ایسوسی ایشن فار مینٹل

ہیلتھ) کی معلوماتی لائن: 0330 3000 133

❖ ملاحظہ کریں: www.elament.org.uk/self-help-resources/well-connected-programme.aspx

جذباتی صدمہ

صحت بخش مطالعہ (ہیلتھی ریڈنگ)

تمام بلیک لائبریریوں میں، ہیلتھی ریڈنگ کا ایک سیکشن ہوتا ہے جو دماغی صحت اور بہبود سے متعلقہ دستی اشتہارات، کتابوں، سی ڈیز، وی ڈیز اور انٹرنیٹ پر مبنی معاونت تک رسائی نسبتاً آسان بناتا ہے۔ لینارک شائر میں تمام لائبریریوں میں ایسے وسائل دستیاب ہیں جو ہمیں زندگی میں زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے میں مدد دیتے ہیں جیسا کہ زندگی کو بھرپور طریقے سے گزارنا، اچھی نیند سونا اور زیادہ پر اعتماد بنانا یا دماغی صحت کے مسائل پر غلبہ پانا یا ان سے نمٹنا جیسا کہ بے چینی، ڈپریشن، ذہنی دباؤ، ڈیمینشا (خلل دماغ) اور دہشت زدہ ہونا۔ تمام عمر کے افراد کے لیے بھی وسائل دستیاب ہیں جن میں چھوٹی عمر کے افراد، بالغوں اور بڑی عمر کے افراد کو معاونت فراہم کرنا بھی شامل ہیں اور بطور والدین بچوں کی مثبت طریقے سے پرورش کرنا (پازٹیو پیئرنگ) کے متعلق مواد بھی شامل ہے۔ بس اپنی مقامی لائبریری میں تشریف لائیں۔

رہنمائی کے تحت معاونت:

ذہنی دباؤ پر قابو پانے (اسٹریس کنٹرول) کی کلاسز

اسٹریس کنٹرول کلاسز موجودہ دور کی زندگی سے پیدا ہونے والے مسائل مثلاً ذہنی دباؤ، بے چینی یا خود اعتمادی کی کمی سے نمٹنے کی صلاحیتوں اور طریق کار کو فروغ دینے میں مدد دیں گی۔

یہ کلاسز مقامی کمیونٹی کی سہولیات میں فراہم کی جائیں گی اور یہ چھ سیشنز پر مشتمل ہوں گی جن میں سے ہر سیشن 90 منٹ کا ہوگا۔ کلاس کے دوران ہمیں اپنے مسائل کے بارے میں بات کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ بس آرام سے بیٹھ جائیں اور ذہنی دباؤ پر قابو پانے کے مفید طریقوں کے بارے میں سنیں۔ معاونت کے لیے بلا جھجھک کسی کو اپنے ہمراہ لائیں۔ اپنی قریب ترین کلاس کے بارے میں جاننے اور جگہ تک کرنے کے لیے 0300 303 0447 پر ٹیلیفون کریں۔

زندگی کو بھرپور طریقے سے گزارنا (لوگ لائف ٹودی فل)۔ آن لائن کورس

لوگ لائف ٹودی فل زندگی کی صلاحیتوں کے متعلق ایک مفت انٹرنیٹ پر مبنی کورس ہے جس کا مقصد ہمیں اُن مسائل / تقاضوں سے نمٹنے اور اُن کے جواب میں اپنا رد عمل ظاہر کرنے میں مدد دینا ہے جن سے ہم سب کو اپنی روزمرہ زندگی میں واسطہ پڑتا ہے۔ اس کورس میں اس طرح کے مسائل کے بارے میں واقفیت حاصل کی جائے گی جیسا کہ یہ سمجھنا کہ ہم جس طرح محسوس کرتے ہیں وہ کس وجہ سے محسوس کرتے ہیں، مسائل حل کرنا، بے کار خیالات کو نوٹ کرنا اور اُن کی مخالفت کرنا اور رویہ جات اور بے چینی پر قابو پانا۔ آپ www.lltff.com پر اس کورس کے لیے رجسٹرڈ ہو سکتے ہیں اور جتنے زیادہ سے زیادہ یا کم سے کم ماڈیولز مکمل کرنا چاہیں کر سکتے ہیں۔

اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہے تو لوگ لائف ٹودی فل کورس اپنی مدد آپ کے کوچز کی معاونت کے ساتھ بھی دستیاب ہے (ایکشن آن ڈپریشن اسکاٹ لینڈ کے ذریعے)۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں www.aod.lltffionline.co.uk

لوگ لائف: گائیڈ سیلف ہیلپ اینڈ کائونسلنگ بیورو پرل تھیراپی۔ ٹیلیفون پر معاونت

لوگ لائف ایسے افراد جو کم ہمتی، ہلکی سے درمیانی ڈپریشن، بے چینی کی علامات یا دونوں سے متاثرہ ہوں کے لیے ٹیلیفون کے ذریعے معاونت کی مفت سروس ہے۔ تربیت یافتہ سیلف-ہیلپ کوچز اور تھیراپسٹس ٹیلیفون سیشنز کے ذریعے کئی اقسام کی ورک بکس میں ہماری رہنمائی کریں گے۔

مزید معلومات کے لیے یا ٹیلیفون اپوائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے 0800 328

پر 9655 ٹیلیفون کریں (سوموار سے جمعہ، دن کے 1 بجے سے رات کے 9 بجے

تک)

این ایچ ایس لینارک شائر۔ مقامی سروسز اور صحت کے متعلق تازہ ترین خبروں کے

لیے ملاحظہ کریں www.nhslanarkshire.org.uk

این ایچ ایس لینارک شائر جرنل انکوآری لائن: 0300 3030 243

NHS inform (این ایچ ایس انفارم)۔ اسکاٹ لینڈ کے لیے قومی صحت کی

معلوماتی سروس www.nhsinform.co.uk

ٹیلیفون: 0800 22 44 88

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور زبان یا شکل (فارمیٹ) میں چاہیں تو برائے مہربانی این

ایچ ایس لینارک شائر کی جرنل انکوآری لائن کو 0300 3030 243 پر

ٹیلیفون کریں یا مندرجہ ذیل پتے پر ای میل بھیجیں:

info@lanarkshire.scot.nhs.uk

اشاعت کی تاریخ: نومبر 2017

نظر ثانی کی تاریخ: نومبر 2019

شمارہ نمبر: 02

تیار کردہ: MMMHP

Care Opinion

آپ کی کیا کہانی ہے؟

www.careopinion.org.uk

اجازت کے تحت این ایچ ایس بارڈرز کی تیار کردہ معلومات سے لے کر تبدیل کیا گیا



www.careopinion.org.uk

Title of leaflet (Urdu)

Issue date: November 2017

Review date: November 2019

Version No: 02

Translated by Global Language

Services Ltd - Month Year

Urdu PIL.TRAUMA.13447.L

19_22616