

کلینیکل سائیکولوجیکل سروس پرائیج (سی پی ایس بی)

سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ (ایس ڈی) دا سی پی ایس بی ابتدائی نفسیاتی مداخلت ، مشاورت ، نفسیاتی پرکھ تے انہاں لوکاں نوں دیندا اے جنہاں نے سنگین واقعات دا سامنا کیتا اے

سی پی ایس بی توں خدمات حاصل کرن والے افراد نوں ایس ڈی دے انٹیگریٹڈ فیملی سروس سینٹرز دے ولوں بھیجا جائے گا۔

ایس ڈی ہاٹ لائن 2343 2255
SWD website: <http://www.info.gov.hk/swd>

انٹیگریٹڈ فیملی سروس سینٹرز

اگر اس پرچے دے انگریزی وچ کوئی اختلاف اے ، انگریزی ورژن مینا جاوگا۔



چنار ب سروس لکئی چولوکی ئاس لکئی نیلک

社會福利署
Social Welfare Department

سنگین واقعہ
تناؤ دا انتظام

اک اہم واقعے توں بعد تسی اپنی مدد آپ کس طرح کر سکتے او

پہلے تو نہ نظر اونٹر آئے حادثات



- بے چینی، گھبراہٹ، خوف
- اداسی، جرم، اپنڑے اتے الزامات



- چڑچڑاہن، غصے دا اظہار کرنا
- وچ مشکلات دھیان دینٹرا



- اہم واقعات تون متعلق تفصیلاں تے بچلے ہونٹر والے واقعات دا ذہن وچ اونٹرا، یا اس تون متعلق خبراں تے دھیان دینا یا ویکھڑاں



- پریشانی دا شکار ہونٹرا، منفی خیالات دی ترتیب وچ دشواری



- دل دی ودھدی دھڑکن، ساه لین وچ دشواری، پسینہ اونٹرا، ہتھان دا کمٹراں



- نیندر نہ آنٹا، ڈراونے خواب، نیندر دے مسلے



- سماجی کماں وچ دل نہ لگنا، چستی وچ کمی



- بھک نہ لگنا، کھانڈر اچ مسلہ



- اہم واقعات تون متعلق محرکات تون بچڑاں

1 اپنڑے جسمانی احساسات، احساسات تے خیالات دے نال اپنڑے ردعمل تے دھیان دیو۔

1

2 اپنے آپ نوں یاد دلاؤ کہ جد وی کسی نوں کسی اہم واقعے دا تجربہ یا اس دا مشاہدہ کیتا تے اس تون بعد تناؤ دا ردعمل ہونٹرا اک عام جنی گل اے

2

3 واری واری خبراں نہ ویکھو تے نہ ہی اہم واقعہ دیاں تفصیلاں پڑھو۔

3

4 برابر خوراک و مناسب آرام تے جسمانی ورزشاں تے نال مستقل معمول نوں قائم رکھو

4

5 ایسیاں چیزاں کرو جو تسان نو سکون دین جیویں گانے سنٹنا یا ورزش کرنا

5

6 کسی نال گل بات کر دے او جس تے اعتماد کرو اس لئی کہ تسی اپنڑے جزیباں دے سکون لئی اپنڑے خیالات تے جزیبات دا اظہار کر سکو

6

کسی اہم واقعے دا سامنا کرن تون بعد تناؤ دے ردعمل دا تجربہ کرنا اک عام گل اے۔ عام طور تے، ای ردعمل کچھ وقت تک جاری رہ سکتا اے۔



کہہ اہم واقعات دا سامنا کرن والا ہر شخص مذکورہ بالا ردعمل دا تجربہ کر دے؟

سنگین واقعے دے حل ہونٹر تون بعد تناؤ دے ردعمل بولے بولے گھٹ جانڈر گے تے معمول دا احساس دوبارہ شروع ہو جاوے گا۔



ایہہ گل قابل غور اے کہ اگر تسان دی روز مرہ دی زندگی تے کوئی اثر ہوندا اے تے تناؤ دے ردعمل یا جذباتی پریشانی اک مہینے تک یا اس تون زیادہ رہندی اے، تسان نوں اس کم دے ماہر کولوں مدد لینی چاہیدی اے



7 کسی دا دھیان رکھنا تے دوجیاں دی مدد قبول کرو۔ دوستاں تے اپنڑے ٹبر نال رابطہ رکھو اپنڑے آپ نوں وکھ نہ کرو۔

7

8 کج لوک اپنے تجربیاں نوں بہلانڈر لئی نشے، تمباکو نوشی یا شراب تے لگ جانڈے تے۔ مقابلہ کرن دا اے طریقہ کار علامات ایس نوں چنگے طریقے نال گھٹ نیس کر سکتا ہور جسم تے دماغ اتے منفی اثر پا سکتے نیس، انہاں نوں اہمیت نیس دتی جانڈی۔

8