

ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾ ਬ੍ਰਾਂਚ(CPSB)

ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ(SWD) ਦਾ CPSB ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਖਲ, ਸਲਾਹ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

CPSB ਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ SWD ਦੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

SWD ਹੱਟਲਾਈਨ: 2343 2255

SWD ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <http://www.info.gov.hk/swd>

ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ

ਜੇਕਰ ਇਸ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ (ਭਾਰਤ) ਸੰਸਕਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਹੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੇਵਾ ਬ੍ਰਾਂਚ

 社會福利署
Social Welfare Department

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਮੇ
ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ
ਨਾਲ ਨਿਪਟਨ ਵਿੱਚ
ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:



- ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਕਾਰ
- ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਵਿਵਹਾਰ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ, ਹਨੇਰੇ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਡਰ



- ਮੁਝ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ



- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ



- ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ
- ਵੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ
- ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ



- ਸਦਮੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਡਰ

ਬੱਚੇ ਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੁਰਘਟਨਾ, ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ)।

ਬੋਧ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੀਮਿਤ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਮਾਪੇ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਸਦਮੇ ਦੀ ਘਟਨਾ ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਝਦਾਰੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਯੋਗ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ,

- ਸਥਿਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ, ਸੌਣ/ਜਾਗਣ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਬਦਲਾਅ ਅਟੱਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਸਮਝਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਵੱਖ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਰਭਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਦਿਓ

ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰ, ਉਦਾਸੀ, ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਉਲਝਣ) ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ,

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਗੁਬਾਰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੁੱਧ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਿਓ

- ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪੁਨਰਗਠਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਹੀ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਣ ਅਤੇ ਪੁਨਰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ।

ਮਾਪਿਆਂ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ

- ਮਾਪਿਆਂ / ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ, ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਢੰਗ, ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਪਿਆਂ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੱਚੇ ਸਦਮੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਉਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਆਮ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਥਿਤੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਸਦਮੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?