

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 ਹੌਟਲਾਈਨ: 2343 2255

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

ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ

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

ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾ -
ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ, ਅੱਗ, ਆਵਾਜਾਈ ਦੁਰਘਟਨਾ, ਡਕੈਤੀ, ਹਮਲਾ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੁਖਾਂਤ) ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ?

ਇਹ ਅਣਹੋਣੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਗਵਾਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਬੋਧਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:



- ਚਿੰਤਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਡਰ
- ਉਦਾਸੀ, ਦੋਸ਼, ਸਵੈ-ਦੋਸ਼



- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਗੁੱਸਾ ਭੜਕਣਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ



- ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਤੇ ਐਪੀਸੋਡਾਂ ਦੀ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ, ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖ਼ਬਰਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ



- ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ



- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਹੱਥ ਕੰਬਣੇ



- ਇਨਸੋਮਨੀਆ, ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ, ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ



- ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ



- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ



- ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਅਣਕਿਆਸੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ

1

ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

2

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਉਚਿਤ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

3

ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਾ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਘਟਨਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ।

4

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਉਚਿਤ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

5

ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

6

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰਾਹਤ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕੋ।

7

ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨਾ ਕਰੋ।

8

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਭੂਨ ਦੇਣ ਲਈ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਕੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਕਿਸੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਨਾਜ਼ੁਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਸਧਾਰਣਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਨਾਲ 1 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?