

## क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक सेवा शाखा (CPSB)

समाज कल्याण विभाग (SWD) को CPSB ले गम्भीर घटनाहरू अनुभव गरेका व्यक्तिहरूलाई प्रारम्भिक मनोवैज्ञानिक व्यवधान, परामर्श, मनोवैज्ञानिक मूल्याङ्कन तथा उपचारसम्बन्धी सेवाहरू प्रदान गर्छ।

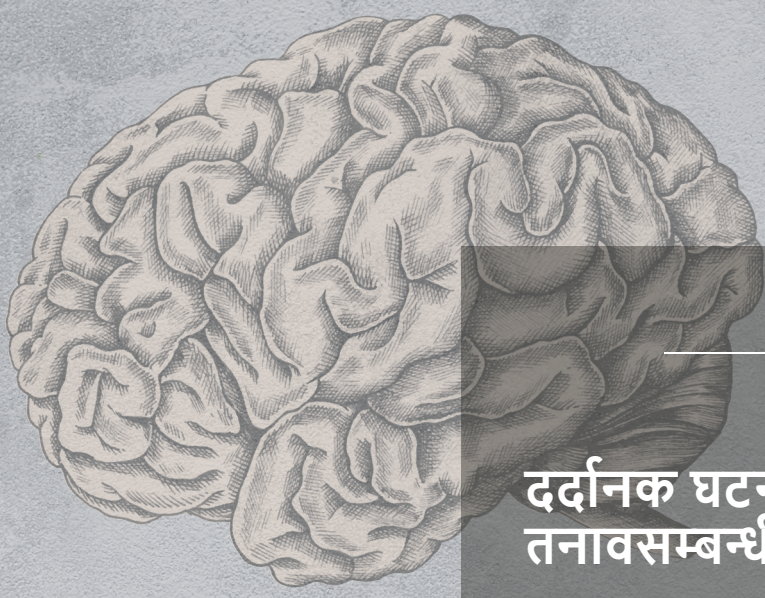
आर्थिक अवस्था कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई SWD को एकीकृत पारिवारिक सेवा केन्द्रमार्फत सेवा प्राप्त गर्ने सम्बन्धमा CPSB मा सिफारिस गर्न सकिन्छ।

SWD को हटलाइन नम्बर: 2343 2255

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

## एकीकृत पारिवारिक सेवा केन्द्र

यो पृष्ठको अङ्ग्रेजी तथा नेपाली संस्करणका बिचमा कुनै पनि किसिमको विसङ्गति भेटिएका खाडमा अङ्ग्रेजी संस्करण प्रबल हुनु पर्छ।



दर्दानक घटनापछिको  
तनावसम्बन्धी गडबड





# दर्दनाक घटनापछि उत्पन्न हुने तनावसम्बन्धी गडबड (PTSD) भनेको के हो?

हामी जब दर्दनाक घटनाहरू (जस्तै प्राकृतिक प्रकोप, आगलागी, सवारी दुर्घटना, लुटपाट, मारपिट र पारिवारिक वियोग) भोग्छौं वा देख्छौं तब हाम्रो शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक सुरक्षामा गम्भीर खतरा पर्न वा हानि हुन सक्छ। हामी चिन्ता तथा त्रासलगायतका तनावसम्बन्धी निश्चित प्रतिक्रियाहरू व्यक्त गर्न सक्छौं (कृपया हाम्रो प्रचार पुस्तिका “दर्दनाक घटना – तनाव व्यवस्थापन” हेर्नुहोस्)। उक्त कठिनाइका कारण १ महिना वा सोभन्दा लामो समयसम्म हाम्रो दैनिक जीवनमा उल्लेख्य असर पारिरहेको छ भने PTSD भएको हुन सक्छ।

## PTSD का लक्षणहरू:

दर्दनाक घटना भनेको निम्न तरिकाहरूले दोहोरिने र अनियन्त्रण रूपमा फेरि भोगिने खालको घटना हो:

- दर्दनाक घटनाका दोहोरिने र हस्तक्षेप पुऱ्याउने खालका कष्टकर प्रसङ्गहरू
- दर्दनाक घटनासँग सम्बन्धित दोहोरिने खालका डरलाग्दो सपनाहरू
- दर्दनाक घटना फेरि भोगिरहेको जस्तो महसुस वा कार्य गर्ने
- दर्दनाक घटनासँग सम्बन्धित उत्तेजक वा परिदृश्यहरू देखेपछि उत्पन्न अत्यन्त भावनात्मक पीडा वा शारीरिक प्रतिक्रिया (जस्तै मुटुको धड्कनको बढ्दो दर, पसिना आउने)

सतर्कता वा व्यावहारिक प्रतिक्रियामा निम्न प्रकारका प्रत्यक्ष परिवर्तनहरू:

- संवेदनशील हुने वा सजिलै रिसाउने
- लापरवाह वा स्वयं विनाशक व्यवहारहरू
- उच्च सतर्कता
- सजिलै डराउने वा भयभीत हुने
- ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या
- निदाउनु वा निदाइरहन कठिन, छिटो उठ्ने वा सजिलै उठिसक्न

विचार वा भावनामा निम्न प्रकारका नकारात्मक परिवर्तनहरू:

- दर्दनाक घटनाका मुख्य पक्षहरू सम्झन नसक्ने
  - स्वयं, अन्य र यसबाहेक विश्वका सम्बन्धमा नकारात्मक धारणाहरू राख्ने (जस्तै “म खराब व्यक्ति हो”, “कसैलाई पनि विश्वास गर्न सकिँदैन” र “विश्व खतराहरूले भरिपूर्ण छ”)
  - स्वयं आफू वा अन्य व्यक्तिहरू दर्दनाक घटनाका लागि जिम्मेवार रहनु पर्छ भन्ने विचार राख्ने
  - अधिक नकारात्मक भावनाहरू उत्पन्न हुने (जस्तै त्रास, चिन्ता, रिस र ग्लानी)
  - धेरै जनाले गर्न मनु पराउने कार्य वा क्रियाकलापहरूमा रुचिको कमी
  - अन्य व्यक्तिहरूसँग पृथक् वा अलग भएको महसुस
  - सकारात्मक भावनाहरू (जस्तै खुशी, सन्तोष र माया) अनुभव गर्न कार्यमा कठिनाइ
- दर्दनाक घटनासम्बन्धी निम्न प्रकारका उत्तेजक वा परिदृश्यहरूसँगै लगातार टाढा रहने कार्य:
- दर्दनाक घटनासँग सम्बन्धित स्मरण, विचार र भावनाहरूसँग टाढा रहने कार्य
  - दर्दनाक घटनासँग सम्बन्धित कुरा, क्रियाकलाप, स्थान वा व्यक्तिबाट टाढा रहने कार्य

## PTSD का सम्बन्धमा गरिएका अनुसन्धानका नतिजाहरू

PTSD दर्दनाक घटना(हरू)को अनुभव गरेका जुनसुकै उमेर तथा लिङ्गका व्यक्तिमा देखिन सक्छ। विदेशी अनुसन्धानका अनुसार सामान्य सर्वसाधारणमा PTSD को जीवनकाल प्रबलता लगभग 8% व्यक्तिहरूमा देखिन्छ, अर्थात् 100 जनामध्ये 8 जना व्यक्तिमा उनीहरूको जीवनको एकै समयमा PTSD देखिन्छ।

महिलामा प्रबलता दर पुरुषको भन्दा बढी देखिन्छ। नतिजा अनुसार PTSD भएकामध्ये लगभग 50% व्यस्कहरूमा PTSD का लक्षणहरू दर्दनाक घटना भएपछिको 3 महिनामा कम हुँदै जान्छन्। यद्यपि, केही व्यक्तिहरूमा 1 वर्ष वा सोभन्दा लामो समयसम्म पनि PTSD का लक्षणहरू देखिरहन्छन्।

## PTSD को उपचार गर्न सकिन्छ?

PTSD को उपचार उचित विशेषज्ञ सेवामार्फत गर्न सकिन्छ। प्रभावकारी उपचारमा मनोवैज्ञानिक उपचार तथा औषधी समावेश हुन्छन्। PTSD को उपचारका लागि प्रयोग गरिने आम मनोवैज्ञानिक उपचारहरूमा संज्ञानात्मक व्यवहारपरक थेरापी (Cognitive Behavioural Therapy) तथा दर्दनाक यादहरू स्मरण गर्ने र त्यसलाई आँखाको चालबाट जनाउने थेरापी (Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapy (EMDR)) पर्दछन्।

तपाईं स्वयं, पारिवारिक सदस्य वा साथीहरूलाई माथिका लक्षणहरू देखिएका खण्डमा सहयोग खोज्न अफ्ठ्यारो नमान्नुहोस्।

जतिसक्दो चाँडो सामाजिक कार्यकर्ता, क्लिनिकका मनोवैज्ञानिक वा चिकित्सकलगायतका विशेषज्ञहरूको सहयोग लिएर उपचार गर्नुहोस्।

सन्दर्भ:  
मानसिक गडबडसम्बन्धी निदानात्मक तथा साङ्ख्यिकी म्यानुअल, पाँचौं संस्करण, अमेरिकी मनोरोग सङ्घ, 2013