

طبی نفسیاتی خدمت کی شاخ (CPSB)

سوشل ویلفیئر ڈپارٹمنٹ (CPSB) کی تشویشناک تجربات سے گزر چکے لوگوں کو جلد نفسیاتی مداخلت، صلاح مشورہ، نفسیاتی تشخیص اور علاج فراہم کرتی ہے۔

(CPSB) سے خدمات کے طلبگار افراد کو (SWD) کے مربوط خاندانی خدمات کے مراکز (IFSC) کے توسط سے ریفر کیا جائے گا۔

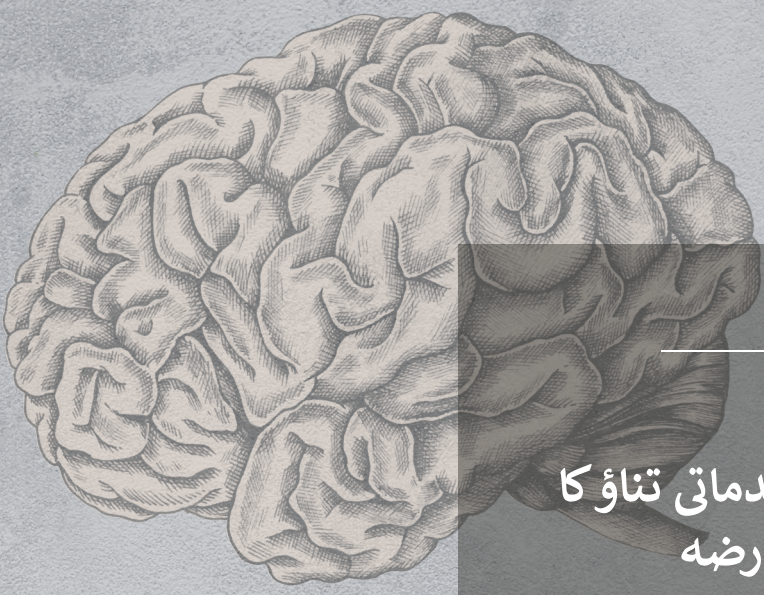
ایس ڈبلیو ڈی ہاٹ لائن: 2343 2255
ایس ڈبلیو ڈی کی ویب سائٹ: <http://www.info.gov.hk/swd>

مربوط فیملی سروس سینٹرز

اگر اس کتابچہ کے انگریزی اور اردو ورژن میں کوئی تضاد ہو تو، انگریزی ورژن کو ترجیح حاصل ہوگی۔

کلینیکل سائیکالوجی سروس برانچ

社會福利署
Social Welfare Department



مابعد صدماتی تناؤ کا
عارضہ

مابعد صدماتی تناؤ کا عارضہ (PTSD) کیا ہے؟

جب ہمیں صدماتی وقوعوں (مثلاً قدرتی آفت، آگ، ٹریفک حادثہ، ڈکیتی، حملہ، اور خاندانی المیہ) کا تجربہ ہوتا ہے یا ہم اس کا سامنا کرتے ہیں تو، ہمارے جسمانی اور نفسیاتی تحفظ کو سنگین خطرہ یا نقصان ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ ہمیں تناؤ والے ردعمل پیش آسکتے ہیں، جیسے کہ الجھن اور اچانک خوف (برائے مہربانی ہمارا "تشویشناک حادثہ - تناؤ کا نظم" نامی کتابچہ دیکھیں)۔ اگر اس طرح کا تناؤ 1 مہینے یا اس سے زیادہ رہتا ہے اور اس سے آپ کی روزمرہ کی زندگی پر بہت زیادہ اثر پڑتا ہے تو، ہو سکتا ہے کہ آپ کو PTSD ہو گیا ہو۔

PTSD کی علامات :

- صدماتی وقوعے کا درج ذیل طریقوں سے بار بار اور غیر قابو یافتہ طور پر تجربہ ہوتا ہے، بشمول :
 - صدماتی وقوعے کا بار بار ذہن میں آنا جس سے خلل پڑتا اور تکلیف ہوتی ہے
 - صدماتی وقوعے سے متعلق باہر آنے والے ڈراؤنے خواب
 - ایسا احساس یا عمل کہ جیسے صدماتی وقوعے پھر سے پیش آ رہا ہو
 - صدماتی وقوعے سے متعلق محرکات یا منظرناموں کو دیکھنے کے بعد شدید جذباتی تناؤ یا جسمانی ردعمل (مثلاً دل کی شرح کا بڑھ جانا، پسینہ آنا)
- چوکنا ہونے کے عمل یا رویہ جاتی ردعمل میں واضح تبدیلیاں، بشمول :
 - چڑچڑے پن والا یا آسانی سے مشتعل ہونے والا - لاپرواہی یا خود کو تباہ کرنے والا برتاؤ
 - انتہائی زیادہ چوکسی
 - آسانی سے گھبرا جانا یا خوفزدہ ہو جانا
 - توجہ کے ارتکاز میں مسائل
 - سونے یا بیدار رہنے میں پریشانی، وقت سے پہلے اٹھ جانا یا آسانی سے بیدار ہوجانا
- خیالات یا احساسات میں منفی تبدیلیاں، بشمول :
 - صدماتی وقوعے کے کلیدی پہلوؤں کو یاد نہ کر پانا
 - خود، دوسروں، اور یہاں تک کہ دنیا کے بارے میں منفی نظریات رکھنا (مثلاً "میں خراب انسان ہوں"، "کسی پر بھروسہ نہیں کیا جا سکتا ہے"، "اور" یہ دنیا خطروں سے بھری ہے۔
 - یہ یقین رکھنا کہ صدماتی وقوعے کے لئے خود کو یا دوسروں کو ذمہ دار ہونا چاہئے
 - شدید منفی جذبات رکھنا (مثلاً، اچانک خوف، گھبراہٹ، ناراضگی، اور احساس جرم)
 - جن چیزوں اور سرگرمیوں کو وہ پسند کیا کرتا تھا ان میں دلچسپی کا ختم ہو جانا
 - دوسروں سے الگ یا علیحدہ ہونے کا احساس
 - مثبت جذبات (مثلاً خوشی، اطمینان، اور پیار) کے آنے میں پریشانی ہونا
- صدمہ سے متعلق محرکات اور منظرناموں سے مستقل اجتناب، بشمول :
 - صدماتی وقوعے سے متعلق یادداشتوں، خیالات، اور احساسات سے اجتناب
 - صدماتی وقوعے سے متعلق چیزوں، سرگرمیوں، جگہوں یا لوگوں سے اجتناب

PTSD کے بارے میں تحقیقی دریافتیں

جس شخص کو بھی صدماتی وقوعے (وقوعوں) کا سامنا ہوا ہے، اس کی عمر اور صنف سے قطع نظر، اسے PTSD ہو سکتا ہے۔ غیرملکی تحقیق کے مطابق، عمومی آبادی میں PTSD کا عمر بھر کا پھیلاؤ تقریباً 8% ہے، یعنی، 100 میں سے تقریباً 8 لوگوں کو اپنی زندگی کے کسی موڑ پر PTSD کا سامنا ہوا ہے۔ مردوں کے مقابلہ میں عورتوں میں اس کے پھیلاؤ کی شرح زیادہ ہے۔ دریافتوں سے پتہ چلتا ہے کہ علامات ان بالغ افراد میں سے تقریباً 50% کو صدماتی وقوعے کے بعد 3 مہینوں PTSD کے علامات 1 سال یا اس سے زیادہ PTSD کے اندر کم ہو جاتی ہیں۔ تاہم، کچھ لوگوں کو مدت تک ہو سکتی ہیں۔

کیا PTSD قابل علاج ہے؟

PTSD مناسب پیشہ ورانہ خدمت کی مدد سے قابل علاج ہے۔ کارآمد علاج میں نفسیاتی علاج اور دوائیں شامل ہیں۔ PTSD کے عمومی نفسیاتی علاج میں "ادراکی رویہ جاتی علاج" اور "آنکھوں کی حرکت کی حساسیت کم کرنے اور دوبارہ عمل کاری کا علاج" (EMDR) شامل ہیں، دونوں علاج صدماتی یادداشتوں اور ردعمل کا نظم کرتے ہیں۔

اگر آپ خود کے اندر، اپنے خاندان کے افراد کے اندر، یا دوستوں کے اندر مذکورہ بالا علامات کا اظہار پاتے ہیں تو، بلا جھجھک مدد حاصل کریں۔

جتنی جلدی ممکن ہو پیشہ ور افراد، جیسے کہ سماجی کارکنان، طبی ماہرین نفسیات یا طبی پیشہ وروں سے امداد حاصل کر کے کارروائی کریں۔

حوالہ:

دماغی عوارض کا گھریلو اور شماریاتی کتابچہ، 5واں ایڈیشن،

امریکن سائیکیاٹرک ایسوسی ایشن، 2013