

नैदानिक मनोवैज्ञानिक सेवा शाखा (CPSB)

समाज कल्याण विभाग (SWD) की CPSB गंभीर घटनाओं से गुजरने वालों को प्रारंभिक मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप, परामर्श, मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन और उपचार प्रदान करती है।

CPSB से सेवा पाने के इच्छुक व्यक्तियों को SWD के एकीकृत परिवार सेवा केंद्रों के माध्यम से रेफर किया जाएगा।

SWD हॉटलाइन: 2343 2255

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

एकीकृत परिवार सेवा केंद्र

यदि इस पुस्तिका के अंग्रेजी और हिन्दी संस्करणों के बीच विसंगति हो, तो अंग्रेजी संस्करण मान्य होगा।

नैदानिक मनोवैज्ञानिक सेवा शाखा

 社會福利署
Social Welfare Department

गंभीर घटना-तनाव
प्रबंधन

Hindi-version

क्या आपने या आपके प्रियजनों ने दुर्घटनाओं, गंभीर घटनाओं या भयावह अनुभवों (जैसे प्राकृतिक आपदा, आग, ट्रेफिक दुर्घटना, डकैती, हमला और पारिवारिक लासदी) का सामना किया है?

ये अप्रत्याशित गंभीर घटनाएँ हमारे शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए जोखिम पैदा कर सकती हैं या गंभीर रूप से खतरे में डाल सकती हैं। ऐसी घटनाओं से गुज़रने या देखने के बाद, हममें निम्नलिखित शारीरिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक और व्यवहारिक प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं:



- बेचैनी, घबराहट, भय
- अवसाद, अपराध-बोध, खुद को दोष देना



- चिड़चिड़ापन, गुस्सा फूटना
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी

अप्रत्याशित दुर्घटनाएँ



- गंभीर घटना से संबंधित विवरणों और प्रसंगों का बार-बार फ्लैशबैक, या संबंधित समाचार रिपोर्ट पर ध्यान देते या देखते रहना



- चिंताओं का शिकार होना, नकारात्मक विचारों को संभालने में परेशानी



- तेज़ हृदय गति, साँस लेने में परेशानी, पसीना आना, हाथ कंपकपाना



- अनिद्रा, बुरे सपने, नींद की गड़बड़ी



- सामाजिक गतिविधियों में दिलचस्पी कम होना, कार्यकलाप स्तर में कमी



- भूख न लगना या अव्यवस्थित रूप से खाना



- गंभीर घटना से संबंधित उत्तेजनाओं से बचना

क्या गंभीर घटनाओं का सामना करने वाले सभी लोग उपरोक्त प्रतिक्रियाओं से गुज़रते हैं?



किसी गंभीर घटना का सामना करने के बाद तनाव की प्रतिक्रियाओं को महसूस करना सामान्य है। आम तौर पर, ये प्रतिक्रियाएँ कुछ समय तक रह सकती हैं।



गंभीर घटना के थमने के बाद, तनाव की प्रतिक्रियाएँ धीरे-धीरे कम हो जाएँगी, सामान्य अवस्था फिर से बहाल होगी।



यह ध्यान देने योग्य है कि यदि तनाव प्रतिक्रियाएँ या भावनात्मक क्लेश आपके दैनिक जीवन पर गंभीर प्रभाव डालते हुए 1 महीने या उससे अधिक समय तक बने रहते हैं, तो आपको पेशेवर सहायता लेनी चाहिए।

1

अपनी शारीरिक संवेदनाओं, भावनाओं और विचारों सहित अपनी प्रतिक्रियाओं पर ध्यान दें।

2

खुद को याद दिलाएँ कि किसी गंभीर घटना से गुज़रने या देखने के बाद तनाव प्रतिक्रियाएँ सामान्य बात है

3

गंभीर घटना से संबंधित समाचार को बार-बार न देखें या घटना संबंधी विवरण न पढ़ें

4

संतुलित आहार, पर्याप्त आराम और शारीरिक व्यायाम के साथ नियमित दिनचर्या बनाए रखें।

5

ऐसे काम करें जो आपको सुकून देते हों, जैसे संगीत सुनना या व्यायाम करना।

6

अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें ताकि आप भावनात्मक राहत पाने के लिए अपने मनोभाव और विचारों को व्यक्त कर सकें।

7

दूसरों से देखभाल और मदद स्वीकार करें। दोस्तों और परिवार से संपर्क बनाए रखें। खुद को अलग-थलग ना करें।

8

कुछ लोग अपने अनुभवों को भूलने की आशा में खुद को तसल्ली देने के लिए नशीली दवाओं, धूम्रपान, या शराब का आसरा ले सकते हैं। सामना करने की ये रणनीतियाँ लक्षणों को प्रभावी रूप से कम नहीं कर सकती हैं और इसका शरीर और दिमाग पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जिनकी अनुशंसा नहीं की जाती है।

किसी गंभीर घटना के बाद, स्व-सहायता रणनीतियाँ क्या हैं?