

## नैदानिक मनोवैज्ञानिक सेवा शाखा (CPSB)

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

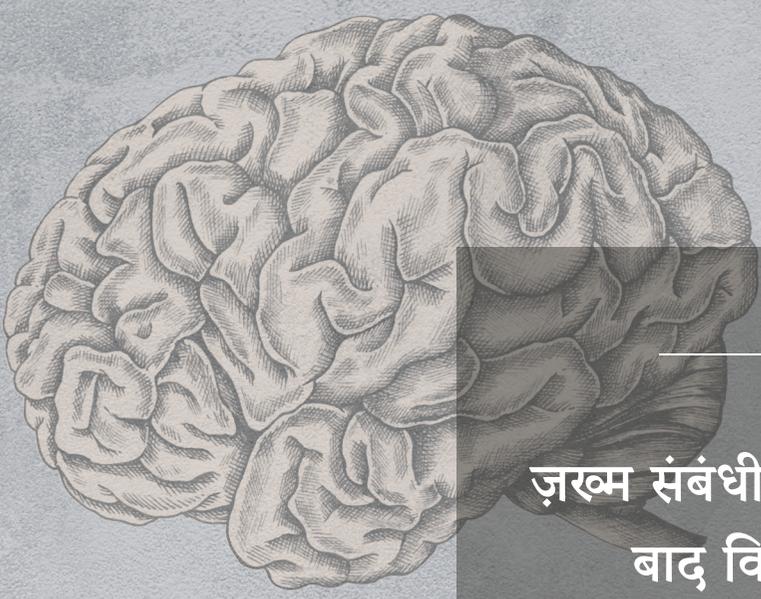
CPSB से सेवा पाने के इच्छुक व्यक्तियों को SWD के एकीकृत परिवार सेवा केंद्रों के माध्यम से रेफर किया जाएगा।

SWD हॉटलाइन: 2343 2255

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

## एकीकृत परिवार सेवा केंद्र

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



# ज़ख्म संबंधी तनाव के बाद विकार



# पश्च-आघात तनाव विकार (PTSD) क्या है?

जब हम दर्दनाक घटनाओं (जैसे प्राकृतिक आपदा, आग, ट्रेफिक दुर्घटना, डकैती, हमला, और पारिवारिक त्रासदी) से गुजरते या देखते हैं, तो हमारी शारीरिक और मनोवैज्ञानिक सुरक्षा गंभीर रूप से जोखिमग्रस्त या क्षतिग्रस्त हो जाती है। हम चिंता और घबराहट जैसी तनाव प्रतिक्रियाएँ अनुभव कर सकते हैं (कृपया हमारी पुस्तिका "गंभीर घटना - तनाव प्रबंधन" देखें)। यदि ऐसी पीड़ा 1 महीने या उससे अधिक समय तक हमारे दैनिक जीवन पर काफ़ी प्रभाव डालते हुए बनी रहती है, तो PTSD के विकसित होने की संभावना है।

## PTSD के लक्षण:

दर्दनाक घटना का बार-बार और अनियंत्रित रूप से पुनः अनुभव निम्नलिखित तरीकों से होता है, जिसमें शामिल हैं:

- दर्दनाक घटना के बार-बार और हस्तक्षेपी परेशान करने वाले फ्लैशबैक
- दर्दनाक घटना से संबंधित बुरे सपने बार-बार आना
- दर्दनाक घटना का फिर से अनुभव करना या महसूस करना
- दर्दनाक घटना से संबंधित परिदृश्यों या उत्तेजना के संपर्क में आने के बाद तीव्र भावनात्मक क्लेश या शारीरिक प्रतिक्रिया (जैसे दिल की धड़कन बढ़ जाना, पसीना आना)

सजगता या व्यवहारिक प्रतिक्रियाओं में स्पष्ट परिवर्तन, जिसमें शामिल हैं:

- चिड़चिड़ापन या आसानी से नाराज़ होना-उतावला या आत्म-विनाशकारी व्यवहार
- अत्यधिक सतर्कता
- आसानी से घबरा जाना या डर जाना
- ध्यान केंद्रित करने की समस्याएँ
- नींद आने या सोने की परेशानी, जल्दी जागना या आसानी से जागना

विचारों या भावनाओं में नकारात्मक परिवर्तन, जिनमें शामिल हैं:

- दर्दनाक घटना के प्रमुख पहलुओं को याद रखने की असमर्थता
- स्वयं अपने, दूसरों और यहाँ तक कि दुनिया के बारे में नकारात्मक विचार रखना (उदा. "मैं बुरा इन्सान हूँ", "किसी पर भरोसा नहीं किया जा सकता", और "दुनिया खतरों से भरी हुई है")
- ऐसी धारणा रखना कि दर्दनाक घटना के लिए खुद को या दूसरों को जिम्मेदार ठहराया जाना चाहिए
- तीव्र नकारात्मक भावनाओं का होना (जैसे कि घबराहट, चिंता, क्रोध और अपराध-बोध)
- उन चीज़ों या गतिविधियों में दिलचस्पी खोना, जो पहले पसंद करते थे
- दूसरों से अलग-थलग या अकेलापन महसूस करना
- सकारात्मक भावनाओं को (जैसे खुशी, संतोष और प्यार) अनुभव करने में परेशानी

मानसिक-आघात संबंधी उत्तेजनाओं और परिदृश्यों से लगातार बचना, जिनमें शामिल हैं:

- दर्दनाक घटना से संबंधित यादों, विचारों और भावनाओं से बचना
- दर्दनाक घटना से संबंधित चीज़ों, गतिविधियों, स्थानों या व्यक्तियों से बचना

## PTSD पर शोध निष्कर्ष

उम्र और लिंग का लिहाज़ न करते हुए, जिस किसी ने दर्दनाक घटना(ओं) को अनुभव किया है, उसमें PTSD विकसित हो सकता है। विदेशी शोध के अनुसार, सामान्य जनसंख्या में PTSD का आजीवन प्रचलन लगभग 8% है, यानी, 100 में से लगभग 8 व्यक्तियों ने अपने जीवन में किसी न किसी समय PTSD का अनुभव किया है।

पुरुषों की तुलना में महिलाओं में प्रसार दर अधिक है। निष्कर्ष बताते हैं कि इन लगभग 50% वयस्कों में PTSD के लक्षण दर्दनाक घटना के बाद 3 महीने में कम हो जाएँगे। हालांकि, कुछ लोग 1 वर्ष या उससे अधिक समय तक PTSD के लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं।

## क्या PTSD का उपचार संभव है?

PTSD उपयुक्त पेशेवर सेवा के साथ इलाज हो सकता है। प्रभावी उपचार में मनोवैज्ञानिक उपचार और दवा शामिल हैं। PTSD के सामान्य मनोवैज्ञानिक उपचार में संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी और नेत्र गतिशीलता विसंवेदीकरण और पुनर्संवर्धन चिकित्सा (EMDR) शामिल हैं, जो दर्दनाक यादों और प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन करते हैं।

यदि आप खुद में, परिवार के सदस्यों या दोस्तों में उपरोक्त लक्षणों को पाते हैं, तो मदद लेने में संकोच न करें। जितनी जल्दी हो सके, सामाजिक कार्यकर्ताओं, नैदानिक मनोवैज्ञानिकों या चिकित्सा पेशेवरों जैसे पेशेवर लोगों से सहायता प्राप्त करने की कार्रवाई करें।