ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾ ਬ੍ਰਾਂਚ(CPSB)

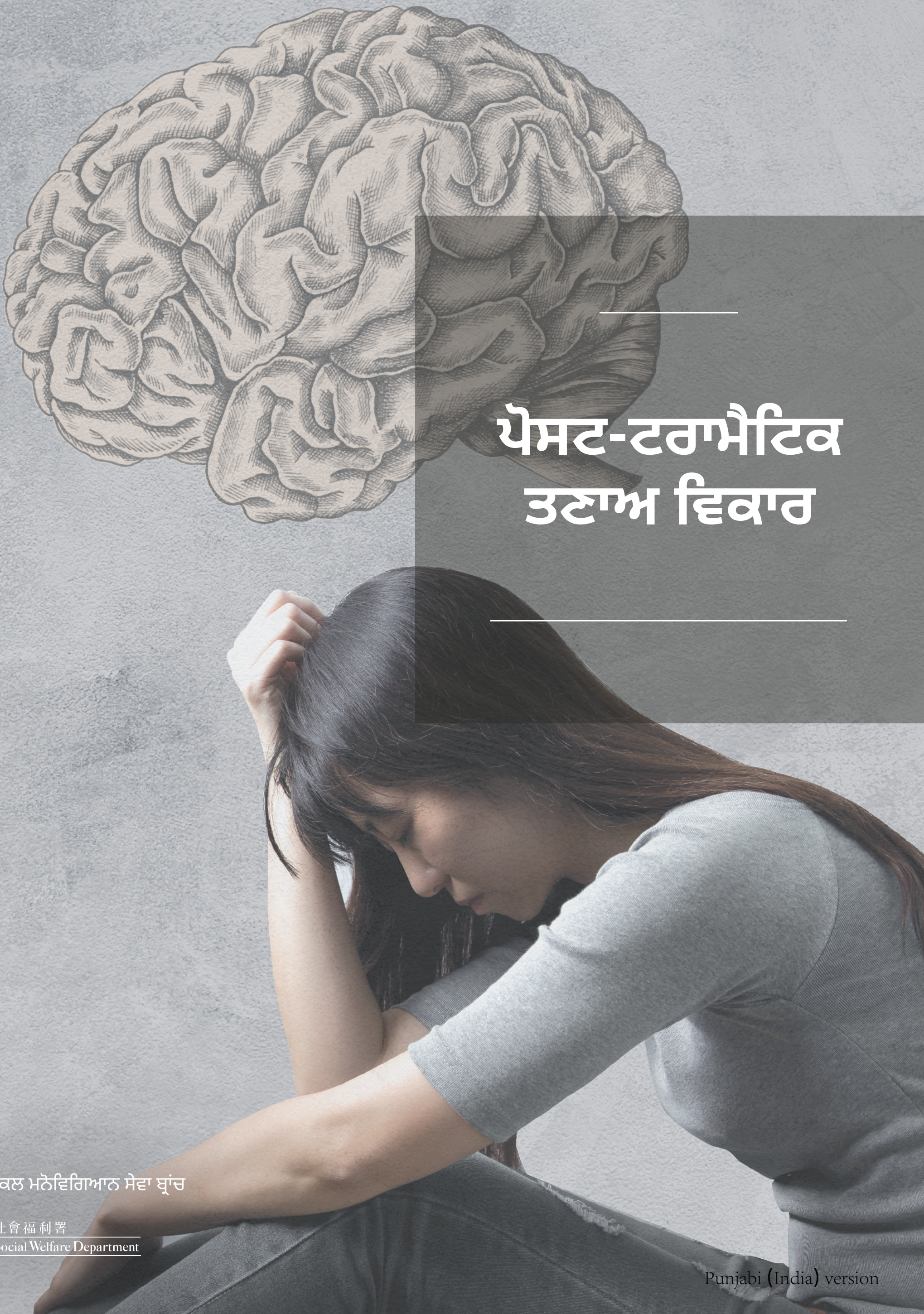
ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ(SWD) ਦਾ CPSB ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਖ਼ਲ, ਸਲਾਹ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

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



ਪੋਸਟ-ਟਰਾਮੈਟਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿਕਾਰ

ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੇਵਾ ਬ੍ਰਾਂਚ
社會福利署
Social Welfare Department

Punjabi (India) version

ਪੋਸਟ-ਟਰਾਮੈਟਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿਕਾਰ (PTSD) ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ, ਅੱਗ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੁਰਘਟਨਾ, ਡਕੈਤੀ, ਹਮਲਾ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੁਖਾਂਤ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਪਰਚਾ "ਨਾਜ਼ੁਕ ਘਟਨਾ – ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ" ਦੇਖੋ)। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਨਾਲ 1 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ PTSD ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

PTSD ਦੇ ਲੱਛਣ:

ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਖਦਾਈ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ
- ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣੇ
- ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬਿਪਤਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ (ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ) ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਸੁਚੇਤਤਾ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਦਲਾਅ, ਸਮੇਤ:

- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼
- ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰ
- ਹਾਈਪਰਵਿਜੀਲੈਂਸ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਸੌਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਲਦੀ ਜਾਗਣਾ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਗਣਾ

ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ, ਸਮੇਤ:

- ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਆਪਣੇ-ਆਪ, ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ", "ਕਿਸੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ", ਅਤੇ "ਸੰਸਾਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ")
- ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਤੀਬਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਬਰਾਹਟ, ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ, ਅਤੇ ਦੋਸ਼)
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਘਾਟਾ, ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਸੀ
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਚਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਯਾਦਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

PTSD ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਨੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ(ਵਾਂ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, PTSD ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ PTSD ਦਾ ਜੀਵਨ ਭਰ ਪ੍ਰਚਲਨ ਲਗਭਗ 8% ਹੈ, ਭਾਵ, 100 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 8 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ PTSD ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 50% ਵਿੱਚ PTSD ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਦਮੇ ਦੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ 1 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ PTSD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ PTSD ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

PTSD ਡਾ ਇਲਾਜ ਢੁਕਵੀਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। PTSD ਲਈ ਆਮ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਆਈ ਮੂਵਮੈਂਟ ਡੀਸੈਂਸਿਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੀਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀ (EMDR) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੋਵੇਂ ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੱਦਸਾਂ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਰਗੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗ ਕੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

ਹਵਾਲਾ:
ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਐਂਡ ਸਟੈਟਿਸਟੀਕਲ ਮੈਨੂਅਲ, 5ਵਾਂ ਐਡੀਸ਼ਨ, ਅਮਰੀਕਨ ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, 2013