

کلینیکل سائیکولوجیکل سروس پرائج (سی پی ایس بی)

سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ (ایس ڈبلیو ڈی) دا سی پی ایس بی ابتدائی نفسیاتی مداخلت ، مشاورت ، نفسیاتی پرکھ تے انہاں لوکاں نوں دیندا اے جنہاں نے سنگین واقعات دا سامنا کیتا اے

سی پی ایس بی توں خدمات حاصل کرن والے افراد نوں ایس ڈبلیو ڈی دے انٹیگریتڈ فیملی سروس سینٹرز دے ولوں بھیجیا جائے گا۔

ایس ڈبلیو ڈی ہاٹ لائن 2343 2255
SWD website: <http://www.info.gov.hk/swd>

انٹیگریتڈ فیملی سروس سینٹرز

اگر اس پرچے دے انگریزی تے پنجابی ورژن وچ کوئی اختلاف اے تے ، انگریزی ورژن مٹیا جاوے گا۔

چنار ب سروس لکئی چولوکی ایس لکئی نولک

 社會福利署
Social Welfare Department

Punjabi version



تکلیف توں بعد دا دباؤ



تکلیف توں بعد دا دباؤ (پی ٹی ایس ڈی) کے اے؟

جس ویلے اسی تکلیف دینے آلیے واقعات دا تجربہ یا مشاہدہ کریندے ان (مثلاً قدرتی آفت، آگ، ٹریفک حادثہ، ٹکیتی، حملہ تے خاندانی المیہ، ساڈا جسمانی تے نفسیاتی تحفظ وڈے خطرے یا نقصان دی ذمہ داری ہوئی - ہو سگدا سن دباؤ دے ردعمل دا تجربہ ہوئے جنج بے چینی تے بیبت) براہ کرم ساڈا کتابچہ " اہم واقعہ- دباؤ دا انتظام " (تکو) (اگر اس طرح دی پریشانی ساڈی ہر دن دی زندگی تے اک مہینے یا اس توں زیادہ بہتی اثر انداز رہوے تے پی ٹی ایس ڈی بنڑ گیا

پی ٹی ایس ڈی دیاں علامات :

تکلیف دہ واقعے دا بار بار تے بے قابو تجربہ ہوندا انہاں طریقیاں نال ، بشمول

تکلیف دہ واقعے دا بار بار تے بے قابو تجربہ ہوندا انہاں طریقیاں نال ، بشمول

- بار بار تے بنا کوشش کیتیاں تکلیف دہ واقعے دیاں پریشان کرنے آلیاں یاداں اونٹریاں بار بار تکلیف دہ واقعے دے ڈرونٹریاں خواب اونٹریاں

- تکلیف دہ واقعے دے تجربے دا بار بار نقل یا- محسوس ہونٹراں

- شدید جذباتی تکلیف یا جسمانی ردعمل (مثال- دے طور تے دل دی دھڑکن دا ود ونجٹراں ، پسینہ اونٹراں) کسی اشتعالی یا ایجا منظر جی پڑا تکلیف دہ واقعہ دے متعلق ہووے نوں تک کے

جستی یا رویے دے رد عمل وچ واضح تبدیلیاں ، بشمول

- چڑچڑاہن یا آسانی نال پریشان ہونٹراں

- لاپرواہ یا اینٹڑے آپے نوں تباہ کرنے آلیے رویے

- بہنوں ذیادہ چوکس رہنٹراں

- جلدی گھبرا یا ڈر ونجٹراں

- توجہ دینٹڑینے وچ مشکل ہونٹری

- سونٹریاں یا ستے رہنٹریاں وچ مشکل، جلدی جاگ ونجٹراں یا آسانی نال جاگ ونجٹراں

جذبات یا سوچ وچ منفی تبدیلی،، بشمول

- تکلیف دہ واقعے دے اہم پہلوؤں نوں یاد کرنے وچ ناکامی

- آپٹریاں ، دوجیاں حتہکہ دنیا دے بارے وچ منفی نظریات ہونٹراں (مثال دے طور تے "میں ماڑا بندان"، "کسے تے اعتماد نہی کیتا جا سگدا"، تے "دنیا خطریاں نال بھری پئی اے")

- اس گل دا یقین ہونٹرا کہ اینٹڑا آپ یا کسی دوجے نوں ضرور تکلیف دہ واقعے دا زمہ وار ٹھہرائے

- شدید منفی جذبات ہونٹڑے (مثال دے طور تے- گھبراہٹ ، پریشانی ، غصہ ، تے جرم دا احساس)

- انہاں چیزاں یا کماں وچ دلچسپی دا مک ونجٹراں جہڑیاں بندے نوں کسے وقت پسند اییاں

- دوجیاں نالوں الگ یا کلا محسوس کرنا مثبت جزبات محسوس کرنے وچ مشکل- ہونٹری (مثال دے طور تے خوشی ، قناعت ، تے محبت)

صدمے دے متعلق محرک تے منظر نامے توں مسلسل دور ونجٹراں ، بشمول

- صدمے دے متعلق یاداں، خیالات تے جزبات توں دور ونجٹراں

- صدمے دے متعلق چیزاں، کماں، جاواں، یا بندیاں توں دور ونجٹراں

پی ٹی ایس ڈی تے تحقیق دے نتیجے

جیڑا بندا بھی صدمے آلیے واقعے چوں گزریا اس وچ ہی پی ٹی ایس ڈی بنڑ سگدا اس دی عمر یا جنس توں قطع نظر۔ بیرون ملک تحقیق دے مطابق عام آبادی وچ پی ٹی ایس ڈی کی زندگی بھر دے پھیلاؤ وچ 8% ایہ، جس دا مطلب اے کہ 100 وچوں 8 بندے زندگی دے کسے مقام تے پی ٹی ایس ڈی دا تجربہ کر چکے ہن۔

عورتاں دے وچ اس دی شرح مرداں نالوں زیادہ۔ نتائج دسدیں کہ پی ٹی ایس ڈی دیاں علامات 50% دے لگ بھگ انہاں بالغاں وچوں صدمے دے واقعے دے بعد 3 مہینے وچ گھٹ ویدیاں۔ تاہم ، کجھ پی ٹی ایس ڈی دیاں علامات دا تجربہ 1 سال یا اس توں زیادہ کر سگدیں۔

کیا پی ٹی ایس ڈی دا علاج ہو سگدا؟

مناسب پیشہ ورانہ خدمت نال پی ٹی ایس ڈی دا علاج ہو سگدا۔ مؤثر علاج وچ نفسیاتی علاج تے دواہاں شامل ہن۔ پی ٹی ایس ڈی دے عام نفسیاتی علاج وچ ادراکی رویے دا علاج (کاگنٹیو بیویورل تھراپی) اور آنکھ تحریری حسیت ربائی (ای موویٹ ڈیسینسٹائزیشن) اور دوبارہ عمل دا علاج (ری پروسیسنگ تھراپی) (ای ایم ڈی آر) EMDR شامل ہن۔ دواں تکلیف دہ یاداں تے ردعمل دا انتظام اے۔

اگر تسان اینٹڑے آپ نوں ، خاندان وچوں کسے نوں ، یا سنگیاں وچوں کسے نوں اتے دسیاں علامات ظاہر ہوں تے مدد حاصل کرنے وچ ہچکچاہٹ نہ کرو۔ سماجی کارکناں ، طبی ماہر نفسیات یا طبی پیشہ ور جئے پیشہ ور بندیاں توں مدد حاصل کرنے وچ جتنی جلدی ممکن ہو سکے کرو۔

حوالہ:

ذہنی عوارض کا تشخیص اور شماریاتی دستہ، پنجواں (ht5) ایڈیشن، امریکی نفسیاتی ایسوسی ایشن، 2013