

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 انٹیکریٹڈ فیملی سروس سینٹرز دے ولوں بھیجیا جائے گا۔

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

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

تکلیف دہ واقعات  
توں پیدا ہونے والی  
علیحدگی تے  
نقصان نقصان تے  
غم نال نہرنا

چنار ب سروس لکھی چولوکی ئاس لکھی ن لک



社會福利署  
Social Welfare Department

## اپنڑی مدد کنج کرنی اے؟

ایجے ویلیاں وچ ، تسیں اپنڑی مدد  
کرن لئی مندرجہ ذیل طریقے آزما  
سکدے او:

1.



یقین رکھو کہ ای ردعمل عام تے معمولی ہیں۔  
جذبات رکھنا کمزوری دی علامت نیں۔



اپنڑے آپ نوں غم ، صدمہ ، اضطراب ، الجھن ، وغیرہ جے جذبات دا تجربہ کرنڑ دیو۔  
اپنڑے اعتماد دے کسی بیلی نال تسیں اپنڑے جذبات دا اظہار کرسکدے او۔



اپنڑاں چنگا خیال رکھنا مناسب مقدار وچ جسمانی ورزش تے سماجی سرگرمیاں دے نال  
اپنڑاں روزانہ دا معمول رکھو۔



مناسب طریقے نال الوداع کرو ، جیویں۔ آخری رسومات وچ شرکت کرنا تے انہاں دے کنبہ  
دے لوکاں نوں تسلی دینڑاں۔



اپنی زندگی دی قدراں نوں دوبارہ ترجیح دیو۔ اس احساس دے نال کہ زندگی مکمل طور تے  
تساں دے قابو وچ نیں اے ، ہر لمحہ نوں پوری طرح جینڑیں دی کوشش کرو تے اپنڑیں آس  
پاس دے لوکاں دی قدر کرو۔

## مدد ڈھونڈنا

مختلف افراد اپنڑیں جانن آئے دی اچانک موت تے مختلف ردعمل دا اظہار کرسکدے نیں۔ تسیں  
مرحوم توں کتنے قریب او اس توں تساں دے رد عمل دی شدت متاثر ہوسی۔ اثر آہستہ آہستہ زیادہ  
تر لوگوں لئی گھٹ جائے گا۔ اگر تکلیف برقرار رہندی اے تے تساں دی روز مرہ زندگی وچ خلل  
آسکدا اے تے ، تسیں پیشہ ورانہ مدد لے سکدے او۔

## انہاں ردعمل وچ شامل اے:



حیرت زدہ ، ناقابل یقین ، یا الجھن دا  
شکار ، چکرا وینڑاں تے کھویا جیا  
رہنڑا



اداس تے دل تے بہار محسوس کرنا



جسمانی تناؤ تے تکلیف ، جیویں۔  
سینے وچ کھچاؤ ، سر درد ، پیٹ درد ،  
بھک وچ کمی ، نیندر دی کمی



مرن آئے دے متعلق بار بار یاد آنڑاں  
(مثلا کس طرح تسیں مرن آئے نوں  
ملے او یا تسائی گل بات) ، تے دکھی  
یا قصور وار محسوس کرنا ((مثلا مرن  
آئے نال آخری گل بات نہ کر سکنڑ دا  
دکھ، یا میت نال بہتر سلوک نہ کرنڑ  
دا پر پچھتاوا)



ے صبرا ، بے چین ، دنیا نوں محفوظ  
نہ سمجھنڑاں ، معاملات قابو توں باہر  
نے



تساں نوں اپنڑیں تکلیف دہ تجربے دی  
یاداں آونڑاں ، جیویں حادثات یا کنبہ  
دے لوکاں دی موت



موت دا خوف ، اچانک احساس ہونڑاں  
کہ موت نیڑے اے

