

سوشل ویلفیئر ڈپارٹمنٹ (CPSB) کی (CPSB) تشویشناک تجربات سے گزر چکے لوگوں کو جلد نفسیاتی مداخلت، صلاح مشورہ، نفسیاتی تشخیص اور علاج فراہم کرتی ہے۔

(CPSB) سے خدمات کے طلبگار افراد کو (SWD) کے مربوط خاندانی خدمات کے مراکز (IFSC) کے توسط سے ریفر کیا جائے گا۔

ایس ڈبلیو ڈی ہاٹ لائن: 2343 2255  
ایس ڈبلیو ڈی کی ویب سائٹ: <http://www.info.gov.hk/swd>

اگر اس کتابچہ کے انگریزی اور اردو ورژن میں کوئی تضاد ہو تو، انگریزی ورژن کو ترجیح حاصل ہوگی۔

کلینیکل سائیکالوجی سروس برانچ

社會福利署  
Social Welfare Department

تشویشناک واقعات  
سے متعلق تناؤ کا نظم

# کسی تشویشناک حادثہ کے بعد خود سے مدد کی حکمت عملیاں کیا ہیں؟

**1** اپنے خود کے ردعمل پر دھیان دیں، جس میں آپ کے جسم کی حساسیت، احساسات، اور خیالات شامل ہیں۔

**2** خود کو یاد دلائیں کہ کسی کے تشویشناک حادثہ سے گزرنے یا اس کا سامنا کرنے کے بعد تناؤ والا ردعمل کا ہونا عام بات ہے۔

**3** تشویشناک حادثہ کی خبریں بار بار نہ دیکھیں نہ ہی اس کی تفصیلات پڑھیں

**4** ایک باضابطہ معمول برقرار رکھیں، متوازن خوراک لیں، کافی آرام کریں اور جسمانی ورزش کریں۔

**5** آپ کو جن چیزوں سے آرام ملتا ہے انہیں کریں، جیسے کہ موسیقی سننا یا ورزش کرنا۔

**6** کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہوں تاکہ آپ جذباتی تسکین کی خاطر اس کے ساتھ اپنے احساسات اور نظریات کا اظہار کر سکیں۔

**7** نگہداشت قبول کریں اور دوسروں کی مدد کریں۔ دوستوں اور خاندان کے ساتھ رابطہ رکھیں۔ خود کو علیحدہ نہ کریں۔

**8** کچھ لوگ اپنے اوپر بیٹی ہوئی چیزوں کو بھلانے کی امید میں خود کی تسکین کے لیے منشیات، تمباکو نوشی، یا شراب پر انحصار کر سکتے ہیں۔ نمٹنے کی یہ حکمت عملیاں علامات کو مؤثر طور پر کم نہیں کر سکتی ہیں اور ان کے جسم اور دماغ پر منفی اثر پڑ سکتا ہے، لہذا ان کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔

## غیر متوقع حادثات



• چڑچڑاہٹ، بار بار شدید غصہ آنا



• فکرمندی، گھبراہٹ، خوف



• دل کی دھڑکنوں کی رفتار بڑھ جانا، سانس لینے میں پریشانی، پسینہ آنا، ہاتھوں میں لرزہ



• فکرمندی کا رجحان ہونا، منفی خیالات کا نظم کرنے میں پریشانی



• تشویشناک حادثہ سے متعلق تفصیلات اور حصوں کا بار بار ذہن میں آنا، یا متعلقہ نیوز رپورٹوں پر توجہ دینے رہنا یا انہیں دیکھتے رہنا



• تشویشناک حادثہ سے متعلق محرکات سے اجتناب



• بھوک ٹھیک سے نہ لگنا یا غیر منظم طور پر کھانا کھانا



• معاشرتی سرگرمیوں میں دلچسپی کا ختم ہو جانا، سرگرمی کی سطح کا کم ہو جانا



• بے خوابی، ڈراؤنے خواب، نیند میں خلل

کسی تشویشناک حادثہ کا سامنا کرنے کے بعد تناؤ کے ردعمل کا ہونا عام بات ہے۔ عام طور پر، یہ ردعمل کچھ وقت تک برقرار رہتے ہیں۔



تشویشناک حادثہ ختم ہو جانے کے بعد، تناؤ کا ردعمل دھیرے دھیرے کم ہو جائے گا، سب کچھ معمول کے مطابق ہونے کا احساس پھر سے لوٹ آتا ہے۔



یہ بات نوٹ کرنے کے قابل ہے کہ اگر تناؤ کا ردعمل یا جذباتی تناؤ 1 مہینے یا اس سے زیادہ رہتا ہے اور اس کا آپ کی روزمرہ کی زندگی پر بہت زیادہ اثر پڑتا ہے تو، آپ کو پیشہ وارانہ امداد حاصل کرنی چاہئے۔



کیا آپ یا آپ کے اعزہ نے حادثات، تشویشناک حادثات یا خوفزدہ کرنے والے تجربات (مثلاً قدرتی آفت، آگ، ٹریفک حادثہ، ڈکیتی، حملہ، اور خاندانی المیہ) کا سامنا کیا ہے یا انہیں دیکھا ہے؟

یہ غیر متوقع تشویشناک حادثات ہماری جسمانی اور نفسیاتی خیر و عافیت کے لئے خطرہ بن سکتے یا انہیں بہت زیادہ خطرے سے دوچار کر سکتے ہیں۔ اس طرح کے حادثات سے گزرنے یا انہیں دیکھنے کے بعد، ہمیں درج ذیل جسمانی، جذباتی، ادراکی اور رویہ جاتی ردعمل کا سامنا ہو سکتا ہے:

کیا تشویشناک حادثات کا سامنا کرنے والے ہر شخص کو مذکورہ بالا ردعمل ہوتے ہیں؟