

سوشل ویلفیئر ڈپارٹمنٹ (CPSB) کی (SWD) تشریحی تھریپسٹک 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

صدماتی وقوعوں سے
ہونے والی تنہائی
پسندی اور نقصان:
نقصان اور رنج سے
نمٹنا

ان ردعمل میں درج ذیل شامل ہیں:

صدمہ پہنچنا، بے یقینی کی کیفیت ہونا، یا تذبذب میں پڑنا، بدحواس ہونا اور حیران ہونا



دکھی اور دل بھاری ہونے کا احساس ہونا



جسمانی دباؤ اور بے آرامی ہونا، مثلاً سینے میں تنگی، سردرد، پیٹ درد، ناقص بھوک، اور بے خوابی



فوت شدہ شخص سے متعلق یادوں کا باہار آنا (مثلاً، آپ نے فوت شدہ شخص سے کیسے ملاقات کی تھی یا آپ کی اس کے ساتھ بات چیت)، اور دکھی یا مجرم ہونے کا احساس ہونا (مثلاً اس بات کا رنج کہ الوداع کہنے کا موقع نہیں ملا، یا فوت شدہ مرد/خاتون کی زندگی میں اس کے ساتھ بہتر سلوک نہ کرنے پر افسوس)



گھبراہٹ، غیر مستحکم ہونے کا احساس، یہ احساس کرنا کہ دنیا اب محفوظ نہیں رہی، چیزیں قابو سے باہر ہو گئی ہیں



آپ کے اپنے صدماتی تجربہ کی یادیں تازہ ہو جانا، جیسے کہ حادثات یا اہل خاندان کی اموات



موت کا خوف، اچانک یہ احساس کہ موت قریب ہے



اپنی مدد کیسے کریں؟

اس طرح کے اوقات میں، آپ اپنی مدد کرنے کے لئے درج ذیل طریقے آزما سکتے ہیں:

1.

یقین رکھیں کہ یہ ردعمل معمولی اور عام ہیں۔ جذبات کا ہونا کمزوری کی علامت نہیں ہے۔



2.

خود کو دکھ، صدمہ، اضطراب، الجھن وغیرہ کا سامنا کرنے دیں۔ آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ اشتراک کر کے اپنے احساسات کا اظہار کر سکتے ہیں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہوں۔



3.

اپنی اچھی نگہداشت کریں۔ روزمرہ کا معمول بنائے رکھیں اور مناسب مقدار میں جسمانی سرگرمی انجام دیں اور معاشرتی سرگرمیوں میں حصہ لیں۔



4.

فوت شدہ شخص کو مناسب طریقے سے الوداع کہیں، مثلاً جنازے میں شرکت کریں اور اس کے اہل خاندان کو تسلی دیں۔



5.

پنی زندگی کی اقدار کی ترجیح کو بدلیں۔ اس احساس کے ساتھ کہ زندگی مکمل طور پر آپ کے قابو میں نہیں ہے، ہر لمحے کو مکمل طور پر جینے کی کوشش کریں اور اپنے ارد گرد لوگوں سے لگاؤ رکھیں۔



امداد حاصل کریں

مختلف لوگ اپنے شناسا شخص کی اچانک موت پر مختلف طرح سے ردعمل کر سکتے ہیں۔ آپ کے ردعمل کی شدت پر اس بات کا اثر پڑے گا کہ آپ فوت شدہ شخص سے کتنے قریب ہیں۔ یہ اثر اکثر لوگوں میں دھیرے دھیرے کم ہو جائے گا۔ اگر تناؤ باقی رہتا ہے اور اس سے آپ کی روزمرہ کی زندگی میں خلل واقع ہوتا ہے تو، آپ پیشہ وارانہ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

