

صدماتی واقعہ سے نمٹنے کی صلاحیت

صدماتی حادثے کے بعد پریشان ہونا اور دباؤ جیسی علامات کا محسوس کرنا معمول کا عمل ہے

صدماتی حادثے کے بعد، ان لوگوں کے لئے جنہیں براہ راست حادثہ پیش آیا ہو، جن کے دوست احباب کو حادثہ پیش آیا ہو، جو ایسے خدماتی اداروں میں کام کرتے ہوں جو کہ حادثے سے پیدا ہونے والے حالات سے نمٹتے ہیں، اور وسیع تر برادری کے لئے، پریشان ہونا اور دباؤ جیسی علامات کا محسوس کرنا معمول کا عمل ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو سونے میں مشکل پیش آئے، کشیدگی یا چڑچڑے پن کا احساس ہو، بار بار حادثہ یاد آئے یا آپ نے جو دیکھا ہو وہ منظر بار بار یاد آئے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو جسمانی دباؤ کی علامات بھی محسوس ہوں، جیسے یکایک گھبرا جانا یا حواس باختہ ہو جانا۔ پٹھوں میں تناؤ کی وجہ سے درد یا سر درد اور دل کی دھڑکن تیز ہونا۔

اس قسم کے احساسات اور علامات کسی صدماتی حادثے کے نتیجے میں ہمارا معمول کا رد عمل ہے، اور زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ علامات چند دنوں یا ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو یہ ڈر لگنے لگے کہ کہیں آپ "پاگل تو نہیں ہوتے جارہے" - یہ بھی ایک معمول کی بات ہے، یاد رہے یہ احساسات وقت کے ساتھ ختم ہو جاتے ہیں۔

مندرجہ ذیل مفید اور غیر مفید ہماری سمجھ کے مطابق بحالی میں کار آمد اور غیر کار آمد کا چیزوں کا احاطہ کرتا ہے۔

مفید:

1. جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو ایسی جگہوں پر وقت گزاریں جو محفوظ اور آرام دہ محسوس ہوں۔
2. اپنے آپ کو بتائیں کہ جو آپ محسوس کر رہے ہیں وہ معمول کا رد عمل ہے اور گزر جائے گا - اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔
3. اپنے معمول کے معاونین سے رابطہ کریں - اپنے خاندان والوں، دوستوں، کام کے ساتھیوں سے - احساسات کا اشتراک، اور دوسروں کو امداد کی پیشکش، بحالی کے لئے بہت ضروری ہے۔
4. روز مرہ کے معمولات قائم رکھیں - کھانے کے اوقات، سونے کا وقت، ورزش وغیرہ وغیرہ۔
5. اپنے آپ کو مستعد رکھیں۔ کام پر جانا، تفریحی سرگرمیاں، دوستوں سے میل ملاقات وغیرہ ہمیں پریشانی کے احساس سے دور رکھتی ہیں اور مددگار ثابت ہوتی ہیں -
6. البتہ، اگر چند روز اور ہفتوں کے بعد بھی پریشانی اور دباؤ جیسی علامات بڑھتی ہوئی محسوس ہوں یا آپ محسوس کریں کہ آپ ان سے نمٹ نہیں پارہے تو مدد اور پیشہ ورانہ معاونت تک جلد رسائی اہم ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے بات چیت کرنا ایک اچھا آغاز ہے یا پھر صدمے، تشویش، پریشانی یا ذہنی تندرستی کے لئے آپ 1737 پر کال یا ٹیکسٹ کر

سکتے ہیں - مفت، کسی وقت بھی، 24 گھنٹے، 7 دن - اور کسی تربیت یافتہ کونسلر سے بات کر سکتے ہیں۔

غیر مفید:

1. صدماتی حادثے کی تفصیلات کے بارے میں بار بار بات کرنے سے دیکھا گیا ہے کہ پریشانی بڑھتی ہے، اور بحالی میں تاخیر ہوتی ہے۔ احساسات کی بات کرنا مددگار ثابت ہوتا ہے، مگر بار بار بات کرنے سے گریز کریں کہ ہوا کیا تھا، حادثے کی تفصیل، آپ نے کیا دیکھا وغیرہ۔
2. حادثے کا بار بار یاد کرنا مددگار ثابت نہیں ہوتا اور پریشانی بڑھا سکتا ہے۔ اگرچہ میڈیا، فیس بک وغیرہ حالیہ صدماتی حادثے سے بھرے پڑے ہوتے ہیں، پیش آنے والے واقعے کے بارے میں پڑھنے اور سننے پر بہت زیادہ وقت صرف کرنا مددگار ثابت نہیں ہوتا۔ فیس بک بند کر دیں اور خبریں اس حد تک سنیں جہاں تک آپ حسب معمول سنتے ہیں۔ اگر عام خبریں بھی پریشان کرتی ہوں تو خبریں بند کر دیں اور اس کے بجائے کچھ آرام دہ اور قابل لطف سرگرمی اپنائیں!
3. زندگی کے بڑے فیصلے پریشانی کے عالم میں نہیں کئے جاتے۔ بڑے فیصلے اس وقت تک مت کریں جب تک آپ پوری طرح بحال نہیں ہو جاتے۔



New Zealand Government

کسی عزیز کو کھونے کے بعد غم - خاندان کا رکن یا دوست

ان لوگوں کے لئے جن کے خاندان کا کوئی رکن یا دوست اس سانحے میں زخمی یا جاں بحق ہوا ہے، تمام نیوزی لینڈ کے رہائشیوں کے جذبات اور نیک خواہشات اس وقت آپ کے ساتھ ہیں۔

آپ اس وقت خود بھی صدمے اور غم کے ملے جلے احساسات محسوس کر رہے ہوں گے۔ صدمہ اور غم مختلف ہوتے ہیں مگر یہ مل کر پیچیدہ خیالات اور احساسات مرتب کر سکتے ہیں۔ آپ کو مسلسل خیالات آنا ایک معمول کی بات ہو گی جیسے کہ 'یہ خوفناک واقعہ کیوں پیش آیا؟'، 'اسے روکا کیوں نہیں گیا؟'، 'میرے عزیز پر کیا مصیبت آئی ہوگی؟'، 'اس سانحے کا مطلب اور مقصد کیا ہے؟'۔ ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے ایمان پر بھی سوال اٹھا رہے ہوں۔

یہ بھی ایک معمول ہے کہ آپ کئی قسم کے بدلتے ہوئے احساسات محسوس کریں

یہ بھی ایک معمول ہے کہ آپ کئی قسم کے بدلتے ہوئے احساسات محسوس کریں۔ شل ہونے اور غیر یقینی کیفیت ہونے سے لیکر غصہ، صدمہ اور اداسی اور ناامیدی۔ ہوسکتا ہے کہ آپ اپنے آپ کو قصور وار مان رہے ہوں کہ آپ کیوں بچ گئے اور آپ کا عزیز نہیں بچا۔ یا آپ اپنے آپ پر الزام لگا رہے ہوں کہ آپ اپنے پیارے کی حفاظت نہیں کر سکے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو نیند مشکل سے آئے، آپ دوسروں سے الگ رہنے لگیں، اور اس بات کا بھی امکان ہے کہ آپ کو کئی قسم کی جسمانی علامات محسوس ہوں گی۔ چھاتی پر وزن محسوس کرنا، اور جیسے کہ اصل میں 'دل ٹوٹ رہا ہو'۔ یہ ایک غم کی بہت عام علامت ہے۔

حادثاتی موت کے صدمے سے نمٹنا ہر کسی کے لئے مشکل ہوتا ہے

حادثاتی موت کے صدمے سے نمٹنا ہر کسی کے لئے مشکل ہوتا ہے۔ اوپر دیئے گئے عام مشورے کار آمد ہوں گے۔ ہم جانتے ہیں کہ دوسروں سے معاونت حاصل کرنا انتہائی اہم ہے، لہذا جب آپ کو ضرورت پڑے تو فارغ وقت نکالیں، مگر اس بات کا خیال رہے کہ خاص طور پر خاندان کے ان لوگوں اور دوستوں سے ملیں جنہوں نے اپنا کوئی پیارا نہ کھویا ہو، اور مدد اور معاونت کی پیشکش قبول کریں۔

غم ایک ایسا عمل ہے جو مہینوں اور کبھی کبھی سالوں تک رہتا ہے، مگر وقت کے ساتھ ساتھ آسان ہوتا جاتا ہے۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ یہ ایک ذاتی عمل ہے، ہم سب زندگی میں کبھی نہ کبھی اس میں سے گزرتے ہیں، مگر غم ہم پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے یہ ہر ایک کے لئے بہت منفرد ہے۔

اپنے ایمان پر قائم رہنا، وہ جو بھی وہ ہو، اور دعا مددگار اور محافظ ہوتی ہے۔ گو آپ اپنے ایمان پر سوال ہی کیوں نہ کر رہے ہوں۔ کہ 'ایسا کیوں ہوا؟'۔

صدمے، تشویش، پریشانی یا ذہنی تندرستی میں معاونت کے لئے آپ 1737 پر کال یا ٹیکسٹ کر سکتے ہیں۔ مفت، کسی بھی وقت، 24 گھنٹے، 7 دن - اور کسی تربیت یافتہ کونسلر سے بات کر سکتے ہیں۔



New Zealand Government