

تناؤ اور صدمہ انگیز واقعات کے دوران خیال رکھنا: آپ اور آپ کے خاندان کے لیے تجاویز

آفات اور دیگر کشیدگی اور صدمہ انگیز واقعات زندگی کے معمول کی رفتار میں خلل پیدا کر سکتے ہیں اور آپ کو خوف، غیر محفوظ، کمزور یا بے بس محسوس کرنے کا باعث بن سکتے ہیں، جس سے آپ یا آپ کے خاندان کو خوف، الجھن اور عدم تحفظ کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، اور یہاں تک کہ بچوں کے ساتھ تعلقات کے مسائل اور مشکلات کا باعث بن سکتے ہیں۔ کچھ ایسی چیزیں ہیں جو آپ کشیدگی اور صدمہ انگیز واقعات کے دوران بہتر طریقے سے ان پر قابو پانے اور اپنی اور اپنے خاندان کی مدد کے لیے کر سکتے ہیں۔

یہ ہینڈ آؤٹ تناؤ پر عام ردعمل اور تناؤ پر قابو پانے کے عمومی نکات کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ مفت، رازدارانہ ذہنی صحت اور مادے کے استعمال کی معاونت کے لیے آج ہی 988 پر کال یا متنی پیغام بھیجیں یا nyc.gov/988 پر چیٹ کریں۔ تربیت یافتہ مشیر آپ سے بات کرنے اور آپ کو خدمات سے مربوط کرنے کے لیے 24/7 دستیاب ہیں، اور مشاورت 200 سے زیادہ زبانوں میں دستیاب ہے۔

تناؤ پر عام ردعمل

لوگ تناؤ پر مختلف طریقے سے رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ رد عمل ظاہر کرنے کا کوئی صحیح یا غلط طریقہ نہیں ہے۔ آپ اپنے آپ میں یا اپنے عزیزوں میں ان میں سے کچھ عام ردعمل دیکھ سکتے ہیں۔ ممکنہ تناؤ کے رد عمل سے آگاہ ہونے سے آپ کو بہتر طریقے سے ان پر قابو پانے میں مدد ملے گی۔

- تھکاوٹ، سونے یا کھانے میں پریشانی، یا سر درد، دل کی تیز دھڑکن، سر چکرانا، کپکپی اور پسینہ آنا جیسی علامات
- مضبوط جذبات جیسے صدمہ، یقین نہ ہونا، تنہائی، غم، بے جان ہو جانا، خوف یا غصے کا ہونا
- بے چینی، جھگڑالو بننا یا پیچھے ہٹنا، یا گھر، کام یا اسکول میں جذباتی جھگڑے یا تنازعات کا ہونا
- توجہ مرکوز کرنے، یا یاد رکھنے اور فیصلے کرنے میں دشواری
- خود سے یا کسی کی اقدار پر سوال کرنا یا اچانک روحانی ہو جانا

اپنا خیال رکھنا

تناؤ پر قابو پانے میں مدد کے لیے:

- بھرپور نیند لینے اور باقاعدگی سے، صحتمند کھانا اور جسمانی طور پر چست رہیں۔ نیز، ان پر قابو پانے کے لیے الکحل اور منشیات کے استعمال سے بچیں۔
- اپنے احساسات کا اظہار اور قبول کریں۔ اپنی رفتار سے اور اپنے طریقے سے بحالی کی طرف بڑھیں۔ زندگی پر قابو پانے اور محسوس کرنے والی کچھ چیزیں کرنے کی کوشش کریں، اور مستقبل کے حقیقت پسندانہ اہداف طے کریں۔
- زندگی کی اچھی چیزیں سمیت اپنے آپ کو اپنی خوبیاں اور ماضی کی کامیابیاں یاد دلائیں، چاہے وہ اس وقت کچھ اور محسوس کریں۔
- غور کرنے، مراقبہ کرنے یا دعا کرنے کے لیے اور ایسی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے وقت نکالیں جن سے خوشی ملتی ہے۔ آگاہ رہیں اور کام اور آرام کے درمیان توازن برقرار رکھیں۔
- اگر آپ پھنسے ہوئے، مغلوب یا حوصلہ شکنی محسوس کرتے ہیں تو تنہا نہ رہیں یا مدد طلب کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں۔ حمایت قبول کریں — نگہداشت کرنے والے لوگ موجود ہیں۔
- وہ کام کریں جن سے آپ کو آرام ملتا ہے، جیسے پڑھنا، موسیقی سننا یا چہل قدمی کرنا۔
- کمیونٹی میں زیادہ فعال بننے پر غور کریں، جو سپورٹ کا نیٹ ورک پیش کر سکتا ہے۔
- اپنے تناؤ کو محدود کریں — اگر خبروں میں کوئی دباؤ یا صدمہ انگیز واقعہ ہو تو آپ ٹی وی یا کمپیوٹر کو بند کر سکتے ہیں یا اسمارٹ فون کو نیچے رکھ سکتے ہیں۔

اپنے خاندان کا خیال رکھنا

آپ کے خاندان کے افراد خاندان میں اپنی شخصیت، عمر یا کردار کی وجہ سے مختلف طریقوں سے تناؤ یا صدمے کا ردعمل دے سکتے ہیں۔ تناؤ پر قابو پانے میں آپ کے خاندان کی مدد کے لیے:

- ایک دوسرے کے ساتھ وقت گزاریں، مانوس معمولات کو برقرار رکھیں، جیسے کہ ایک ساتھ باقاعدہ کھانا، اور ایک ساتھ تفریحی کام کرنے کے لیے وقت نکالنا۔
- بات کر کے اور سن کر اور ایک دوسرے کی حمایت کر کے تجربات کا اشتراک کریں۔
- قبول کریں کہ دباؤ اور صدمہ انگیز واقعات پر ایک دوسرے کے جذبات اور ردعمل مختلف ہو سکتے ہیں۔
- ایک دوسرے کو یاد دلائیں کہ چیزیں فوری طور پر معمول پر نہیں آسکتی ہیں اور جسمانی اور جذباتی بحالی میں وقت لگتا ہے۔
- اختلافات اور چیلنجز کو حل کرنے اور دباؤ والے واقعات سے نمٹنے میں خاندان کے تمام افراد کو شامل کریں۔

تناؤ پر قابو پانے میں بچوں کی مدد کرنا

بچے واقعات کو بالغوں کی طرح نہیں سمجھتے۔ بچوں کے رد عمل ان کی عمر اور جو کچھ ہوا اسے سمجھنے کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ تناؤ پر قابو پانے میں بچوں کی مدد کرتے وقت:

- پُرسکون رہنے کی کوشش کریں — بالغوں کے ردعمل بچوں کو متاثر کرتے ہیں۔ اگر کوئی بچہ دیکھتا ہے کہ ایک بالغ تناؤ کا شکار ہے یا انتہائی فکر مند ہے، تو اس سے وہ خوفزدہ اور غیر محفوظ محسوس کر سکتا ہے۔
- کیا ہوا اس بارے میں ان سے بات کریں: اس طریقے سے ان کے سوالات کے جوابات دیں کہ وہ سمجھ سکیں اور انہیں اپنے جذبات کا اظہار کرنے دیں۔
- انہیں یقین دلائیں کہ وہ محفوظ ہیں اور جو کچھ ہوا وہ اس کے ذمہ دار نہیں ہیں۔
- ان کے ٹی وی کے وقت کو محدود کر کے اور ان کی انٹرنیٹ تک رسائی کی نگرانی کر کے پریشان کن خبروں اور تصاویر تک ان کی نمائش کو محدود کریں۔

تناؤ پر قابو پانے میں بوڑھے افراد کی مدد کرنا

دیگر چیزوں کے علاوہ صحت، رہائش اور مالیات سے متعلق خدشات کی وجہ سے صدمہ انگیز واقعات بوڑھے افراد کے لیے زیادہ دباؤ کا باعث بن سکتے ہیں۔ تناؤ پر قابو پانے میں بوڑھے افراد کی مدد کرنا:

- اگر وہ الجھے ہوئے یا پریشان نظر آتے ہیں تو رک جائیں — ان کی صحت سے متعلق حالات پر منحصر ہے، انہیں مزید وضاحتوں یا یقین دہانیوں کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- یقینی بنائیں کہ وہ محفوظ ہیں اور ان کی بنیادی ذاتی اور طبی ضروریات کو پورا کیا گیا ہے۔

مدد تلاش کرنا

تناؤ پر ردعمل فوری طور پر یا بعد میں ظاہر ہو سکتا ہے، لیکن وہ عام طور پر طویل مدتی نہیں ہوتے، اور زیادہ تر لوگ وقت اور مدد کے ساتھ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اگر تناؤ یا صدمہ انگیز واقعات کی علامات برقرار رہتی ہیں، روزمرہ کی زندگی اور کاموں کو بگاڑتی ہیں یا مداخلت کرتی ہیں، یا منشیات، الکحل، خوراک یا خود کو تباہ کرنے والے رویے سے آپ کی زندگی میں پیدا ہونے والے مسائل کو حل کرنے کی آپ کی کوششیں، پیشہ ورانہ مدد حاصل کرنے پر غور کریں۔ بیمہ، ادائیگی کرنے کی اہلیت یا ترک وطن کی حیثیت سے قطع نظر نیو یارک کے تمام باشندوں کے لیے مدد دستیاب ہے۔ پیشہ ور افراد اس بات کا تعین کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں کہ آیا آپ کو افسردگی یا پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) جیسی حالت ہے۔

مزید معلومات کے لیے nyc.gov/988 ملاحظہ کریں۔ اگر آپ کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کی ضرورت ہے تو، 311 یا 844-692-4692 پر کال کریں۔