

आघात क्या है?

आघात आपके मन और शरीर की उन गहरे कष्टदायक अनुभवों के प्रति स्वाभाविक प्रतिक्रिया है जो आपको अभिभूत कर सकता है या आपकी सुरक्षा की भावना को खतरे में डाल सकता है। यह किसी आकस्मिक घटना, जैसे दुर्घटना या हमले, या चल रही परिस्थितियों, जैसे असुरक्षित वातावरण में पले-बढ़े होने के कारण हो सकता है।

हर कोई अपने तरीके से आघात का अनुभव करता है। हो सकता है कि दो लोग एक ही घटना से गुजरें, लेकिन उनकी भावनाएं और प्रतिक्रिया पूरी तरह से अलग हों, और यह ठीक है। चाहे आपने किसी भी प्रकार का आघात अनुभव किया हो, यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपकी भावनाएं वैध हैं।



आघात के प्रकार

तीव्र आघात: कोई एक भारी घटना, जैसे दुर्घटना या प्राकृतिक आपदा।

जीर्ण आघात: निरंतर कष्ट, जैसे दुर्व्यवहार के साथ रहना या बार-बार हिंसा का सामना करना।

जटिल आघात: कई दर्दनाक घटनाओं का अनुभव करना, जिनमें अक्सर वे लोग शामिल होते हैं जिन्हें आप जानते हैं या जिन पर आप भरोसा करते हैं।

परोक्ष आघात: किसी अन्य व्यक्ति के आघात के बारे में सुनकर या उसे देखकर गहराई से प्रभावित होना।

अंतर-पीढ़ीगत आघात: आघात का स्थायी प्रभाव समय के साथ परिवारों या समुदायों पर पड़ता है।

संकेत और प्रभाव

आघात हर किसी के लिए अलग-अलग रूप में प्रकट हो सकता है। कुछ सामान्य अनुभवों में शामिल हैं:



अभिभूत या तनावग्रस्त महसूस करना

भय, उदासी या चिंता जैसी भावनाएं लगातार बनी रह सकती हैं या उन्हें नियंत्रित करना कठिन हो सकता है।



घटी हुई घटना को बार-बार अनुभव करना

फ्लैशबैक, परेशान करने वाली यादें, या ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई।



अलग-थलग महसूस करना

मनोदशा में उतार-चढ़ाव, चिड़चिड़ापन, या अपनी भावनाओं से सुन्न या अलग महसूस करना।



अपने शरीर में बदलावों को महसूस करना

नींद न आना, हर समय थकान महसूस होना, सिरदर्द या दिल की धड़कन तेज होना।



भरोसा करना कठिन लगना:

रिश्तों या परिचित स्थानों में असुरक्षित या अनिश्चित महसूस करना।



रिमाइंडरों से बचना

लोगों, स्थानों या परिस्थितियों से दूर रहना और/या उनसे निपटने के लिए पदार्थों का उपयोग करना।

कारण

आघात कई अलग-अलग अनुभवों से उत्पन्न हो सकता है, जैसे:

हिंसा या दुर्व्यवहार का अनुभव करना

घरेलू और पारिवारिक हिंसा सहित शारीरिक, भावनात्मक या यौन क्षति।

गंभीर दुर्घटना या चोट लगने पर

कार दुर्घटना, गिरना, या अन्य जीवन-घातक घटनाएँ।

हानि या दुःख से गुज़रना

किसी प्रियजन की मृत्यु, अचानक अलगाव, या किसी महत्वपूर्ण रिश्ते का अंत।

प्राकृतिक आपदाओं का सामना करना

जंगल की आग, बाढ़ या अन्य चरम मौसम की घटनाओं का अनुभव करना।

चिकित्सा आघात के साथ जीना

बड़ी सर्जरी, चल रही बीमारी, या कठिन चिकित्सा उपचार।

युद्ध या विस्थापन का अनुभव करना या देखना

संघर्ष से भागना, शरण मांगना, या अस्थिर परिस्थितियों में रहना।

आघात का अनुभव करना कभी भी आपकी गलती नहीं है। कारण चाहे जो भी हो, आप जो महसूस कर रहे हैं, उससे निपटने के तरीके हैं। और याद रखें, हर कदम पर सहायता उपलब्ध है।

यह पहचानना कि आघात कब और कैसे प्रकट होता है

नीचे दी गई योजना बनाने से आपको उन परिस्थितियों के लिए तैयार रहने में मदद मिल सकती है जो आघात प्रतिक्रिया को ट्रिगर कर सकती हैं। इससे यह पता लगाना आसान हो जाएगा कि क्या हो रहा है और आप उस तरीके से प्रतिक्रिया कर सकेंगे जो आपके कल्याण में योगदान देगा।

आघात प्रबंधन योजना

अंदाज़ा लगाना	कौन सी परिस्थितियाँ या रिमाइंडर परेशान करने वाली भावनाएँ उत्पन्न कर सकते हैं? उदाहरण के लिए, वर्षगाँठ, कुछ ध्वनियाँ, स्थान, या बातचीत
पहचान करना	मैं कैसा महसूस करूँगा या कैसी प्रतिक्रिया दूँगा? उदाहरण के लिए, तेज़ी से विचार आना, शारीरिक तनाव, अचानक असुरक्षित या अभिभूत महसूस करना
प्रबंधित करना	मैं अपनी देखभाल के लिए क्या कर सकता हूँ? उदाहरण के लिए, ग्राउंडिंग तकनीक, गहरी साँस लेना, किसी विश्वसनीय व्यक्ति से संपर्क करना



व्यावहारिक रणनीतियाँ



ग्राउंडिंग तकनीकों का उपयोग करें

गहरी सांस लेना, पांचों इंद्रियों का व्यायाम, या थोड़ी देर टहलना जैसी चीजें आपको अधिक वर्तमान का अनुभव करने और कष्टदायक विचारों या संवेदनाओं को कम करने में मदद कर सकती हैं।



अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें

धीमी, स्थिर साँसों आपके शरीर और मन को शांत करने में मदद कर सकती हैं। चार बार तक सांस अंदर लेने, चार बार तक रोकने और चार बार तक सांस बाहर छोड़ने का प्रयास करें।



एक स्थिर दिनचर्या बनाएं

नियमित नींद, भोजन और दैनिक गतिविधियां स्थिरता की भावना को पुनः स्थापित करने में मदद कर सकती हैं, तब भी जब चीजें अप्रत्याशित लगती हैं।



अपने प्रति दयालुता दिखाएं

ठीक होने में समय लगता है, और अच्छे दिन और कठिन दिन आना सामान्य बात है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप स्वयं को धैर्य और देखभाल प्रदान करें।



ऐसे तरीके से आगे बढ़ें जो अच्छा लगे

हल्की-फुल्की गतिविधियां जैसे टहलना, स्ट्रेचिंग या योगा तनाव दूर करने और मूड अच्छा करने में मदद कर सकती हैं।



अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के तरीके खोजें

किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना जिस पर आप भरोसा करते हैं, बातें लिखना, या कलाकृति बनाना, आपको भावनाओं को सुरक्षित तरीके से व्यक्त करने में मदद कर सकता है।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आप परेशान महसूस कर रहे हैं या अनिश्चित हैं कि कहां से शुरुआत करें, तो **बॉक्स ब्रीदिंग** जैसी ग्राउंडिंग तकनीक, **किसी बात को क्रम से दोहराना**, या **अपनी पांचों इंद्रियों का उपयोग करने से** शारीरिक संवेदनाओं को कम करने में मदद मिल सकती है और आपका ध्यान उन चीजों से हट सकता है जिनके कारण आप परेशान महसूस कर रहे हैं।



सस्वर पाठ तकनीक

आप ये पढ़कर सुना सकते हैं:

- वर्णमाला
- महीने, उल्टे क्रम में
- आपने कल क्या किया



5 इंद्रियों की तकनीक

खोजें...



5 चीजें जिन्हें आप देख सकते हैं



4 चीजें जिन्हें आप महसूस कर सकते हैं



3 चीजें जिन्हें आप सुन सकते हैं



2 चीजें जिन्हें आप सूँघ सकते हैं



1 चीज़ जिसे आप चख सकते हैं



हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयास करते रहें जब तक आपको यह न मिल जाए कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है।

सहायता कब लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ जो कुछ हुआ उसके बारे में अवांछित यादें या फ्लैशबैक भारी या परेशान करने वाले लगते हैं।
- ✓ ऐसा लगता है जैसे आप अतीत की सजीव छवियों या शारीरिक संवेदनाओं के साथ आघात को पुनः जी रहे हैं।
- ✓ आप स्वयं से या अपने आस-पास से अलग-थलग महसूस करते हैं, जैसे जीवन कहीं दूर घटित हो रहा हो।
- ✓ भय, उदासी या क्रोध की भावनाएं बनी रहती हैं और समय के साथ कम नहीं होतीं।
- ✓ आपने अपने प्रियजनों से दूरी बनानी शुरू कर दी है या उन चीजों से बचना शुरू कर दिया है जिनका आप आमतौर पर आनंद लेते थे।
- ✓ रोजमर्रा की जिंदगी को प्रबंधित करना कठिन लगता है, और काम, अध्ययन या जिम्मेदारियों का सामना करना मुश्किल होता है।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने और भविष्य के प्रति आशावान बनाने में सहायता के लिए हमेशा सहायता उपलब्ध है।

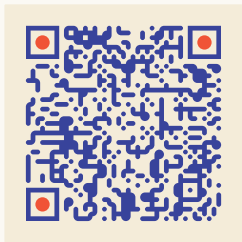
सहायता उपलब्ध है

आघात को समझना और उसका प्रबंधन करना कोई ऐसी बात नहीं है जो आपको अकेले ही करनी है।

अधिक व्यावहारिक रणनीतियों को जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं और राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें जो मदद कर सकती हैं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

आरंभ करने के लिए lifeline.org.au/trauma/services पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।



यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

- ☎ 13 11 14 पर कॉल करें
- ✉ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें
- 💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।