Coping

دباءَ ۽ بحران کي منهن ڏيڻ

European Union

Humanitarian Aid

ريفرنس سينٽر فار سائڪو سوشل سپورٽ

هئي ۽ وٽس ڳالهائڻ لاءِ ڪير به نه هو. هڪ ڏينهن هن حلال احمر لاءِ هڪ رضاڪار جي حيثيت ۾ ڪم ڪرڻ جو فيصلو ڪيو ته جيئن ان وسيلي هوءَ ماڻهن سان لهه وچڙ ۾ اچي ۽ ڪيس پنهنجي زندگي گذارڻ جو مقصد محسوس ٿئي.

For further details please contact us:
International Federation Reference Centre for Psychosocial Support
Blegdamsvej 27, 2100 Copenhagen, Denmark
Telephone: +45 35 25 92 00
Mail: psychosocial.center@ifrc.org
Web site: http://psp.drk.dk

نقصان ۽ ڊپريشن کي منهن ڏيڻ

پوتا نالي هڪ ٿائي عورت ٿائيلينڊ جي ساموندي ڪناري فوڪيٽ جي ويجهو ڪائو ليڪ ۾ رهي ٿي.هوءَ 2004 جي سوناميءَ ۾ پنهنجو سڀ ڪجهه وڃائي ويٺي، ايتري تائين جو ڪيس پنهنجي مستقبل لاءِ ڪا اميد به نه رهي هئي. جنهن کان پوءِ هن ٻن ڪمرن جي ان بيرڪ ۾ رهڻ شروع ڪيو جنهن ۾ ڪا به پردگي نه هئي. سندس مڙس کي نئين نوڪري ملي هئي پر هوءَ پاڻ بيروزگار هئي.هوءَ پريشان رهڻ لڳي هئي ۽ محسوس ڪرڻ لڳي هئي ته سندس زندگيءَ جي ڪابه معنى نه آهي. ڪيس ڪرڻ لاءِ ڪجهه به نه هو ۽ نه ئي پنهنجي مستقبل لاءِ ڪو خواب هئس، هوءَ سمورو وقت اڪيلي رهندي

بحران ۾ هنگامي صورتحال هر ڪنهن تي اثر انداز ٿئي ٿي ۽ هر فرد امڪاني طور تي انتهائي دٻاءَ واري ڪيفيت مان گذري ٿو. اهڙي قسم جو دٻاءُ عام طور تي ناخوشگوار ردعملن جو سبب بڻجي ٿو.

دٻاءَ جا تفصيل

دٻاءُ زور يا ڇڪ جي هڪ ڪيفيت آهي جيڪا جسم ۽ ذهن تي اثر انداز ٿئي ٿي. دٻاءُ ڪنهن به هاڪاري يا ناڪاري تبديليءَ جو سبب ٿي سگهي ٿو. دٻاءُ روزاني زندگيءَ جي هڪ عام خاصيت آهي ۽ اهو هاڪاري به ٿي سگهي ٿو خاص طور تي جڏهن اهو ڪنهن به فرد کي بهتر ڪارڪردگيءَ لاءِ اڪسائي ٿو، هاڪاري دٻاءَ جو بهترين مثال تدريسي يا نوڪريءَ جي امتحان ڏيڻ مان حاصل ڪري سگهجي ٿو.

جڏهن به ڪو فرد هڪ سخت يا اوچتي جذباتي ۽ جسماني دٻاءَ مان گذري ٿو ته گهڻي پاڳي ڪيس انتهائي دٻاءَ محسوس ٿئي ٿو. روزاني زندگيءَ ۾ هُتان هُتان وصول ٿيندڙ ناڪاري دٻاءُ ذهن ۾ جمع ٿيندو رهي ٿو ۽ وقت گذرڻ سان هڪ انتهائي ناڪاري صورت وٺي سگهي ٿو. انتهائي دٻاءُ فرد جي صحت، ڪم ڪرڻ جي صلاحيت ۽ سندس نجي زندگيءَ کي سنجيدگيءَ سان متاثر ڪري سگهي ٿو.

دٻاءَ جو ردعمل

اهو ياد رکڻ ضروري آهي ته ڪنهن به غير فطري صورتحال کي منهن ڏيڻ مهل جنم وٺندڙ ردعمل فطري آهي. دٻاءَ جا ردعمل هڪبئي کان مختلف هوندا آهن. خاص جسماني ردعملن ۾ ننڊ نه اچڻ، مٿي ۾ سور، نسن جي ڇڪتاڻ، جسماني سور، دل جو دهڪو ۽ الٽي اچڻ شامل آهن. خاص جذباتي ۽ رويي وارن ردعملن ۾ پريشاني، چوڪسي، بي ڌياني ۽ ناڪاري احساس جهڙوڪ پاڻ کي ڏوهي محسوس ڪرڻ، مايوسي ۽ ڪاوڙ شامل هوندا آهن. ٻين عام ردعملن ۾ ذهن جو توازن وڃائي ويهڻ، ڏڪوئيندڙ واقعا ياد اچڻ ۽ هنگامي صورتحال کي ٻيهر ياد ڪرڻ کان ڪيٻائڻ شامل آهن. ڪجهه ردعملن ۾ سري کان ڪنهن به احساس نه هجڻ، ڪنهن به فيصلي ڪرڻ ۾ ڏکيائي پيش اچڻ يا پاڻ کي اڪيلو ڪري ڇڏڻ به شامل آهن. ڪجهه ماڻهو ناڪاري احساس جي تڪليف کان بچڻ لاءِ الڪوهل، دوائن يا ٻين نشي آور شين جي استعمال ۾ و اڏارو آٿي ڇڏيندا آهن.

دٻاءَ کي منهن ڏيڻ

عام طور انتهائي دٻاءُ ۽ ان جو ردعمل ڪم دوران يا ذاتي مصروفيتن ۾ توهانجي صحت ۽ روزاني زندگي کي متاثر ڪندو آهي. هنگامي صورتحال جي اثرن کان بچڻ ۽ انهن مان نڪري اچڻ ۾ گهڻو عرصو لڳي سگهي ٿو. مقابلو ڪرڻ يا مشڪلاتن کي منهن ڏيڻ ڪنهن به ڏکي صورتحال کي سنڀالڻ جو هڪ فطري عمل آهي جنهن ذريعي ناڪاري اثرن کي برداشت ڪرڻ ۽ ڪين گهٽ ڪرڻ جي عمل ۾ مدد ملي ٿي.

دٻاءَ جي ردعملن کي منهن ڏيڻ جو طريقو ڳولهي لهڻ انتهائي اهم آهي، ان سان اها مدد ملي سگهي ٿي ته،

غيرمعمولي صورتحال ۾ دٻاءَ جا ردعمل عام طور تي نارمل ردعمل هوندا آهن

ڏک ۽ پيڙا کي محسوس ڪرڻ گهرجي

پنهنجي روزاني زندگيءَ کي بحال ڪرڻ لاءِ اهي شيون ڪرڻ گهرجن جيڪي عام طور تي توهانکي خوشي ڏينديون هجن

صحتمند خوراڪ واپرائڻ ۽ سٺي ننڊ ڪرڻ گهرجي ۽ ممڪن هجي ته ورزش به ڪرڻ گهرجي ماڻهن کان لنوائڻ بجاءِ ساڻن لهه وچڙ ۾ اچڻ گهرجي

معاونت ۽ مدد حاصل حاصل ڪرڻ گهرجي

معاونت ۽ مدد کي قبول ڪرڻ گهرجي

پيشوراڻي مدد ڪڏهن حاصل ڪجي

هن ڪتابچي ۾ ڄاڻايل دٻاءَ جا ردعمل ڪيترن ئي هفتن تائين جاري رهي سگهن ٿا. جيڪڏهن ردعمل ان کان به وڌيڪ عرصي تائين برقرار رهن ۽ سندن اثر حاوي رهن ته اهڙي صورت ۾ پيشوراڻي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي. اهڙي مدد حاصل ڪرڻ لاءِ مقامي صحت جي سهولت يا هلال احمر جي هنگامي ردعمل جي يونٽ سان رابطو ڪرڻ گهرجي.