

## نقصان یا پُرتشدد واقع پر قابو پانا

کسی عزیز کو المناک طریقے سے کھونے یا کسی پُرتشدد واقعے کا تجربہ کرنے یا اس کا مشاہدہ کرنے جیسے واقعات تکلیف دہ ہو سکتے ہیں اور ہمارے تحفظ کے احساس کو سخت صدمہ پہنچا سکتے ہیں۔ اس کے بعد، ہم یہ سمجھنے کی کوشش کر سکتے ہیں کہ کیا ہوا اور کیوں۔ صحتیابی میں وقت لگے گا اور مشکل ہو سکتا ہے۔ اگرچہ خاندان اور دوست اس سے نمٹنے میں ہماری مدد کر سکتے ہیں، طویل مدتی نفسیاتی اثرات اور ردعمل سے نمٹنے کے لیے اضافی یا پیشہ ورانہ مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

یہ ہینڈ آؤٹ اس بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے کہ ان واقعات سے ہونے والے تناؤ پر عام ردعمل اور ضرورت کے وقت کہاں سے مدد حاصل کرنی 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](http://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۔

## نقصان یا پُرتشدد واقع سے ہونے والے تناؤ پر عام ردعمل

نقصان یا پُرتشدد واقع سے دوچار ہونے کے بعد تناؤ کے ردعمل فطری ہیں اور ان میں شامل ہیں:

- صدمہ اور غم؛ تھکاوٹ اور غصہ؛ خوف، دہشت اور بے بسی
- سونے یا کھانے میں پریشانی
- توجہ مرکوز کرنے، یا یاد رکھنے اور فیصلے کرنے میں دشواری
- مسلسل حادثے سے گزرنا یا دردناک یادوں کا ذہن میں آنا یا ڈراؤنے خواب دیکھنا
- کسی بھی جگہ، صورت حال یا بات چیت سے فعال طور پر گریز کریں جو واقعے کی یاد دلا رہے ہوں
- مسلسل بے چین رہنا، حفاظت کرنا یا آسانی سے ڈر جانا، گویا آپ خطرے میں ہیں
- اپنے اردگرد اور دوسروں سے بے حسی اور لاتعلقی محسوس کرنا

یہ رد عمل اکثر تجربہ کرنے کے لیے بہت ناگوار ہوتے ہیں، لیکن ان کو سمجھنے سے آپ کو حادثے پر بہتر طریقے سے کارروائی کرنے اور اس سے نمٹنے میں مدد مل سکتی ہے۔ ان ذہنی تناؤ کے رد عمل کو کم ہو جانا چاہیے اور وقت کے ساتھ ختم ہو جانا چاہیے۔

## نقصان پر قابو پانا

غم کسی پیارے کو کھونے کا ایک فطری ردعمل ہے۔ آپ کو غم کے عام ردعمل کا تجربہ ہو سکتا ہے، جو عام طور پر وقت اور مدد کے ساتھ گزر جائیں گے۔ آپ کر سکتے ہیں:

- خالی اور بے حس، غصہ والا یا قصوروار محسوس کریں
- لڑکھڑانے، متلی اور کمزوری جیسے جسمانی ردعمل کا تجربہ کریں
- اس بارے میں سوچیں کہ مختلف طریقے سے کیا کام کیا جا سکتا تھا یا کیا ہونا چاہیے تھا
- ڈراؤنے خواب آتے ہیں یا توجہ مرکوز کرنے میں پریشانی ہوتی ہے
- اپنے معمول کی سرگرمیوں میں واپس آنے یا ان سے لطف اندوز ہونے سے قاصر محسوس کریں

غمگین ہونے کا کوئی صحیح یا ایک طریقہ نہیں ہے، اور آپ کس طرح اور کتنی دیر تک غمگین رہیں گے یہ ہر شخص سے مختلف ہوگا۔ امن اور قبولیت حاصل کرنے سے پہلے آپ — کسی کے کھو جانے کو قبول کرنا، تکلیف سے گزرنا، کسی کے بغیر رہنے کے لیے ایڈجسٹ کرنا اور زندگی کے ساتھ آگے بڑھنا — غم کے مراحل کے درمیان حرکت کر سکتے ہیں۔

## پُرتشدد واقعات پر قابو پانا

- اگر آپ نے کسی پُرتشدد واقعے کا سامنا کیا ہے، تو شفایابی کا عمل مشکل ہو سکتا ہے۔ اس پر قابو پانے میں آپ کی مدد کرنا: اپنے نقصان کے بارے میں بات کریں اور اگر آپ پھنسیے ہوئے یا پیچان زدہ محسوس کرتے ہیں تو مدد طلب کریں، آپ کو یہ فرحت بخش معلوم ہو سکتا ہے اور آپ کو کم تنہا محسوس کراتا ہے۔
- اپنے احساسات کو قبول کریں؛ جانیں کہ آپ یوں اپنی رفتار سے اور اپنے طریقے سے بحالی کی طرف بڑھ کر سکتے ہیں۔
- اس کے ذریعے کام کرنے کے عمل کے بارے میں جانیں — اس میں اتار چڑھاؤ آئے گا۔
- اپنا خیال رکھیں: معمول کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں، اچھی طرح سے کھائیں، زیادہ حرکت کریں اور خوب آرام کریں۔ کچھ فرحت بخش، توانائی پیدا کرنے والی یا حوصلہ افزائی والی چیزیں کریں۔ نیز، ان حالات سے نمٹنے کے لیے الکحل اور منشیات کے استعمال سے بچیں۔
- اگر یہ حادثہ میڈیا میں تھا، تو اپنے اسمارٹ فون سمیت TV اور انٹرنیٹ کی نمائش کو محدود کریں۔
- توازن کے لیے کوشش کریں: اپنے آپ کو اچھی اور معنی خیز چیزوں کی یاد دلائیں، چاہے وہ اس وقت کچھ اور محسوس کریں۔
- اپنی کمیونٹی میں زیادہ فعال بننے پر غور کریں، جو سپورٹ کا نیٹ ورک پیش کر سکتا ہے۔

## مدد تلاش کرنا

ایسے اوقات ہوتے ہیں جب آپ کو اضافی یا پیشہ ورانہ مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ 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۔ اگر آپ درج ذیل میں سے کسی درعمل کا سامنا کرتے ہیں تو 988 پر کال کریں یا اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے ملیں:

- آپ آگے نہیں بڑھ سکتے ہیں: آپ کے غم کے احساسات برقرار رہتے ہیں، یا آپ محسوس کرتے ہیں کہ کام کرنے اور روزمرہ کی بنیادی سرگرمیاں انجام دینے سے قاصر ہیں۔
- آپ افسردہ ہو جاتے ہیں: افسردگی غم اور اداسی جیسی نہیں ہے۔ یہ ایک ذہنی صحت کی صورتحال ہے جس کے لیے آپ معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ ذہنی تناؤ کے شکار ہوں اگر آپ کو:
  - مسلسل اداس اور تھکا ہوا، ناامید یا بیکار محسوس کریں
  - ان چیزوں میں دلچسپی کھو چکے ہیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے تھے
  - سونے اور کھانے میں تبدیلیوں کا تجربہ کریں
  - توجہ مرکوز کرنے، یا یاد رکھنے اور فیصلے کرنے میں دشواری ہوتی ہے
  - خودکشی یا موت کے خیالات آتے ہیں
- آپ مستقل تناؤ کے رد عمل کا شکار رہتے ہیں: اگر آپ کے تناؤ کے رد عمل ایک ماہ سے زیادہ عرصے تک جاری رہتے ہیں یا اگر ان سے آپ کی روزمرہ کی سرگرمیاں اور کام خراب ہو جاتے ہیں یا ان میں مداخلت کرتے ہیں، تو آپ کو PTSD — ایک سنگین ذہنی صحت کی حالت جس کے لیے مدد موجود ہے کا سامنا ہو سکتا ہے۔

کیا آپ جذبات سے مغلوب محسوس کر رہے ہیں؟ کیا آپ کسی اور کے بارے میں فکر مند ہیں؟ 988 پر کال کریں یا متنی پیغام بھیجیں یا آن لائن [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988) پر چیٹ کریں۔ تربیت یافتہ مشیر حضرات ذہنی صحت اور مادے کے استعمال میں پریشانیوں کے بارے میں تبادلہ خیال کرنے کے لیے 200 سے زائد زبانوں میں مفت، رازدارانہ معاونت فراہم کرنے کے لیے 24/7 دستیاب ہیں۔

مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/988](http://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۔