

अभिघात का सामना करने के लिए मजबूत बनना

भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक अभिघात का अनुभव कई रूपों में हो सकता है। यह एक बार घटी घटनाओं का अनुभव करने के परिणामस्वरूप हो सकता है, जैसे कि कोई गंभीर दुर्घटना, चोट, हमला, आदि, या उस व्यक्ति के जीवन में लगातार बनी हुई परिस्थितियों के कारण हो सकता है जो उन्हें खतरा, असुरक्षित, अभिभूत और/या अलग-थलग महसूस कराती हैं। यह बचपन के अनुभवों, जैसे उपेक्षा, या यौन, शारीरिक या मौखिक दुर्व्यवहार, या अस्थिर वातावरण में रहने के परिणामस्वरूप हो सकता है। यह दुखद घटनाओं के परिणामस्वरूप हो सकता है, जैसे किसी प्रियजन की अचानक मृत्यु होना।

अभिघातजन्य घटनाएँ एक व्यक्ति या पूरे समूह को प्रभावित कर सकती हैं। अश्वेत लोगों के लिए, नस्लवाद के कई प्रकट और सूक्ष्म रूप जो वे लगातार सहते हैं अभिघातजन्य होते हैं, और अभिघात-उपरांत तनाव विकार (post-traumatic stress disorder) के समान लक्षणों के साथ नस्ल-आधारित अभिघातजन्य तनाव में प्रकट हो सकते हैं जो उनकी सेहत और स्वास्थ्य के लिए खतरा खड़ा करते हैं।

जो भी विशिष्ट घटना या स्थिति हो, आप जितना अधिक परेशान या अशांत महसूस करेंगे, अभिघात उत्पन्न होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी।

काफी लोग जिन्होंने अभिघात का अनुभव किया है वे अप्रत्याशित भावनाओं, फ्लैशबैक, गंभीर व्यग्रता, घटना के संबंध में अनियंत्रित विचार और सिरदर्द या मतली जैसे शारीरिक लक्षणों के दौर से गुजरते हैं। (नोट: यदि ये लक्षण बदतर होते जाते हैं, महीनों या वर्षों तक बने रहते हैं, और आपके दिन-प्रतिदिन कार्य करने की क्षमता में बाधा डालते हैं, तो आपको अभिघात-उपरांत तनाव विकार (Post-Traumatic Stress Disorder) हो सकता है। मदद के लिए डॉक्टर या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें।)

हालाँकि अभिघात हर किसी को भिन्न-भिन्न तरह से प्रभावित करता है, मजबूत बनना अल्पावधि में और जीवन भर के लिए समायोजन और कार्य करना आसान बनाने में मदद कर सकता है।

आप जो ट्रिगर्स प्रबंधित कर सकते हैं उन्हें करें

उस व्यक्ति के लिए जिसने अभिघात का अनुभव किया है, फ्लैशबैक को ट्रिगर करने वाली चीजों के बिना एक दिन भी गुजारना मुश्किल हो सकता है — गंध, ध्वनि, किसी की आवाज़, छवि। उन क्षणों में, वह व्यक्ति उस भावनात्मक और शारीरिक परेशानी को महसूस करता है जो उसने अभिघातजन्य घटना के दौरान महसूस किया था। इस बात को समझकर कि आप किस दौर से गुजर रहे हैं, आप संभावित ट्रिगर्स को बेहतर ढंग से प्रबंधित और नियंत्रित कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, Olympic स्वर्ण पदक विजेता जिमनास्ट Aly Raisman यौन शोषण से पीड़ित हैं और Fight Child Abuse (फाइट चाइल्ड एब्यूज) की प्रवक्ता हैं। इंटरव्यूज में, वह ट्रिगर्स के प्रति अपने जोखिम को सीमित करना सीखने के बारे में खुलकर बात करती है, जैसे कि जब लोग उसे यह बताते हैं कि वे उसकी ताकत और वकालत की कितनी प्रशंसा करते हैं और फिर यौन शोषण की अपनी कहानियाँ साझा करना शुरू करते हैं। हालाँकि वह उन्हें संबल देना चाहती है, वह यह भी जानती है कि उनके दुर्व्यवहार के विवरण सुनने से उसके अपने अनुभवों के फ्लैशबैक ट्रिगर हो जाएँगे, इसलिए वह उनसे बारीकियाँ उसके साथ साझा न करने के लिए कहती है।

अभिघात के प्रति एक और आम प्रतिक्रिया होती है नकारात्मक विचारों पर ध्यान केंद्रित करना या अनुभव के बारे में बार-बार विचार आना। इन मामलों में, आप खुद को अधिक भावुक होता महसूस कर सकते हैं, जैसे कि चिंतित होना, घबराना, क्रोधित होना, उदास होना, तनावग्रस्त होना या कोई अन्य तीव्र भावना महसूस करना।

यहां यह पहचानना कि आप चिंतन कर रहे हैं, और खुद को याद दिलाना मददगार साबित हो सकता है कि हालांकि विचार उनकी इच्छानुसार आ सकते हैं, आप उन्हें प्रबंधित करने के उपाय करके अपनी शक्ति वापस पा सकते हैं। यह सोचने का प्रयास करें कि क्या हो रहा है और क्यों हो रहा है, जो आपका ध्यान हटाने और उस चक्र को रोकने में मदद करेगा। अपने आप को शांत करने के लिए गहरी साँसें लें, फिर वर्तमान में क्या हो रहा है उस पर दोबारा ध्यान केंद्रित करें और अपने विचार पुनर्निर्देशित करें। अपने शरीर को मानसिक रूप से स्कैन करें। उदाहरण के लिए, यदि आप देखते हैं कि आपकी गर्दन और कंधों में तनाव आ गया है, तो तनाव को दूर करने के लिए धीरे-धीरे अपने कंधों को घुमाएं और धीरे से अपने सिर को एक तरफ से दूसरी तरफ झुकाएं।

यदि आप नर्वस एनर्जी में वृद्धि महसूस करते हैं, उदाहरण के लिए, बेहतर मूड, तेज हृदय गति, आदि, तो इससे मुक्ति पाने के लिए तेज चलना या योग का अभ्यास करने या ध्यान करने का विचार करें। कठिन समय के दौरान आपका मार्गदर्शन करने के लिए सेल्फ-हेल्प ऐप का उपयोग करना सहायक हो सकता है।

आपका लक्ष्य खुद को शांत करने और अपनी भावनाओं पर नियंत्रण वापस पाने के लिए एक तरीका खोजना है। हालांकि आपके दिमाग में आने वाले किसी विचार पर आपका नियंत्रण नहीं होता, लेकिन आप अपने विचारों और उनके द्वारा उत्पन्न भावनाओं पर कैसे प्रतिक्रिया करते हैं इसे नियंत्रित कर सकते हैं।

जिन बातों को आप नियंत्रित कर सकते हैं करें

इस क्षण खुद की मदद करने के तरीके खोजने के अलावा, आप आज — और कल जो कुछ भी होगा — उसका सामना करने में मदद के लिए अपने आपको पूरी तरह मजबूत बनाने पर भी काम कर सकते हैं। ऐसा करने के लिए, मनोवैज्ञानिक आम तौर पर मजबूती को बढ़ाने के लिए 4 प्रमुख घटकों — संपर्क, स्वास्थ्य, उद्देश्य और स्वस्थ सोच — की ओर इशारा करते हैं।

- **संपर्क** - कभी-कभी अभिघात का अनुभव करने से लोग खुद को अलग-थलग करना और पीछे रहना चाहते हैं। लेकिन यह याद रखना कि आप अकेले नहीं हैं और उन लोगों से जुड़े रहना जो आपकी परवाह करते हैं महत्वपूर्ण है। सहानुभूतिशील प्रियजनों को आपको भावनात्मक संबल प्रदान करने दें। इसके अलावा, अपनी रिकवरी के सफर में सहायता के लिए अभिघात से बचे लोगों के संबल समूह में शामिल होने पर विचार करें।
- **स्वास्थ्य** - खुद की देखभाल करने से आपको शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से शक्तिशाली होने और महसूस करने में मदद मिलेगी। स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बढ़ावा देना नियमित रूप से व्यायाम करने, पर्याप्त सोने, संतुलित आहार लेने और उन चीजों को करने के लिए समय निकालना जो आपको पसंद हैं जितना सरल हो सकता है। इसके अलावा, अपने द्वारा पहचाने गए ट्रिगर्स के प्रति अपना जोखिम सीमित रखें।
- **उद्देश्य** - दूसरों की मदद करने से आपको सशक्त महसूस होने में मदद मिल सकती है और आपकी उद्देश्य की भावना को बल मिल सकता है। अपनी उद्देश्य की भावना को बढ़ावा देने के तरीकों पर विचार करें, जैसे कि जिस संगठन की आप परवाह करते हैं उसके लिए स्वैच्छिक रूप से काम करना या किसी परियोजना के लिए किसी मित्र की मदद करना। यथार्थवादी लक्ष्य बनाकर और उन्हें पूरा करने के लिए कदम उठाकर खुद को सशक्त बनाएं। इसके अलावा, आपने जिन चुनौतियों पर काबू पाया है और जो उपलब्धियां हासिल की हैं, उनके बारे में सोचकर खुद की एक सकारात्मक छवि बनाएं।
- **स्वस्थ सोच** - चीजों को यथार्थ रखने की पूरी कोशिश करें। पहचानें और स्वीकार करें कि आप किन चीजों को नियंत्रित कर सकते हैं और किन चीजों को नहीं। जिन चीजों को आप नियंत्रित कर सकते हैं उन्हें नियंत्रित करें और दूसरी चीजों को छोड़ देने का पूरा प्रयास करें। जैसे-जैसे नई चुनौतियाँ सामने आती हैं, उन्हें दूरगामी दृष्टिकोण से देखते हुए उन्हें व्यापक संदर्भ में समझें और याद करें कि आपने अन्य चुनौतियों का कैसे सामना किया है और उन पर काबू पाया है। अपने जीवन की अच्छी बातों को याद रखें, और अधिक अच्छी बातों के घटित होने की उम्मीद करें। यह आशावादी दृष्टिकोण बनाए रखने में मदद करता है, जो आपको अधिक खुश, अधिक उत्पादक और अधिक मजबूत महसूस करने में मदद कर सकता है।

पेशेवर मदद लें

ये आपके मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बनाए रखने और मजबूत बनने के लिए विचार करने की दृष्टि से कुछ कदम हैं। एक पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं और स्थिति के अनुरूप रिकवरी रणनीति विकसित बनाने में आपकी सहायता कर सकता है।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter

स्रोत

LinkedIn. [Mind your emotional triggers.](#)

Harvard Business Review. [Handle your stress better by knowing what causes it.](#)

American Psychological Association. [Building your resilience.](#)

American Psychological Association. [Resilience guide for parents and teachers.](#)

Centers for Disease Control and Prevention. [Healthcare personnel and first responders: How to cope with stress and build resilience during the COVID-19 pandemic.](#)

HelpGuide. [Emotional and psychological trauma.](#)

Mental Health America. [Tools 2 Thrive.](#)

Parade. [It's not close to being over.](#)

National Alliance on Mental Illness. [7 tools for managing traumatic stress.](#)

American Psychological Association. [The effects of trauma do not have to last a lifetime.](#)

Kids Health. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

The Atlantic. [The pandemic did not affect mental health the way you think.](#)

Sage Journals. [Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic.](#)

Mental Health America. [Racial trauma.](#)

Mayo Clinic. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

American Psychological Association. [Trauma.](#)

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). [Understanding the impact of trauma.](#)



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकती। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।