

# अभिघात का सामना करना

## 🔍 एक नजर में

- अभिघात एक आकस्मिक घटना है जो हमारे सामान्य जीवन को प्रभावित करती है।
- आप असहायता, उदासी, क्रोध या अपराधबोध की भावनाओं के साथ-साथ सिरदर्द या भूख न लगना जैसे शारीरिक लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं।
- खुद की अच्छी देखभाल और दूसरों से संबल प्राप्त करने से आपको अभिघात का सामना करने में मदद मिलेगी।

## ✓ क्या उम्मीद करें

अभिघात एक आकस्मिक घटना होती है जो नाटकीय रूप से हमारे सामान्य जीवन को प्रभावित करती है, और दुनिया को देखने के हमारे तरीके को बदल देती है। इसमें परिवार के किसी करीबी सदस्य की बीमारी, कार दुर्घटना, हमला या अन्य भयसूचक घटनाएं शामिल हो सकती हैं। किसी भी ऐसी घटना, जो मानवीय अनुभव की 'सामान्य' सीमा के अंदर नहीं है, के बाद सदमा और कुछ हद तक परेशान महसूस करना सामान्य है। याद रखें, स्थिति या परिस्थितियाँ 'अस्वाभाविक' हैं, आप नहीं।

## 💖 अभिघात के प्रति भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ

आमतौर पर, ऐसी घटना के बाद आप निम्नलिखित भावनाओं और लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं:

- **असहायता** – शायद आप महसूस करें कि अब आपका अपने जीवन या अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं है। शायद आपको घटना बार-बार याद आए और आप महसूस करें कि आप अपने विचारों को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं।
- **उदासी** – शायद आपका बार-बार फूट-फूट कर रोने का मन करें।
- **क्रोध** – जो कुछ भी हुआ है, और जिस किसी बात के कारण हुआ या जिसने इसे होने दिया, उस पर आपको गुस्सा आ सकता है। यह अन्याय की भावना से जुड़ा हो सकता है, या इस भावना से जुड़ा हो सकता है कि अन्य लोग ठीक से नहीं समझते हैं।
- **अपराध बोध** – आपने जो कुछ किया या नहीं किया उसके परिणामस्वरूप, या उन लोगों की तुलना में बेहतर महसूस करने के कारण जो घटना में व्यक्तिगत रूप से अधिक शामिल थे आपको अपराधबोध का अनुभव हो सकता है।



## अभिघात के प्रति शारीरिक प्रतिक्रियाएँ

घटना के बाद, आपको निम्नलिखित शारीरिक प्रतिक्रियाओं का अनुभव हो सकता है:

- लगातार तनाव, सिरदर्द और मांसपेशियों में दर्द
- बेचैनी
- एकाग्रता में अत्यधिक कमी — उदाहरण के लिए, ज्यादा गलतियाँ करना, रोजमर्रा के काम करने में ज्यादा समय लगना, या ज्यादा बार दिवास्वप्न देखना
- 'अंधकारमय' और सुन्न महसूस करना
- नींद न आना — आप अपनी नींद की सामान्य दिनचर्या में बदलाव देख सकते हैं, उदाहरण के लिए, सोने में कठिनाई, सुबह जल्दी उठना या बुरे सपने आना
- घटना के प्लैशबैक, जो गंध और शोर से ट्रिगर हो सकते हैं
- अत्यधिक आशंकित होना, जिसमें तेज़ आवाज़ या अचानक होने वाली गतिविधियों के प्रति संवेदनशीलता शामिल है, खासकर यदि वे आपको घटना की याद दिलाते हैं
- भूख में कमी



## अभिघात के प्रति स्वभावजन्य प्रतिक्रियाएँ

आप व्यवहार में निम्नलिखित परिवर्तन भी देख सकते हैं:

- उस क्षेत्र में लौटने का डर जहां अभिघातजन्य घटना घटी थी
- खुद को अलग-थलग करने और दूसरे लोगों से बात करने से बचने की इच्छा
- घटना की याद दिलाने वाली बातों के प्रति संवेदनशील महसूस करना और मीडिया कवरेज या अन्य चीजों से बचना जो आपको घटना के बारे में सोचने पर मजबूर करती हैं
- जिन चीजों को करने में आपको पहले आनंद आता था या सामाजिक मेलजोल में रुचि कम होना
- कामेच्छा में परिवर्तन
- अपनी दैनिक दिनचर्या में रुचि कम होना
- खुद पर विश्वास और सामना करने की अपनी क्षमता पर भरोसे का कम होना
- चिड़चिड़ापन बढ़ना
- अधिक शराब पीने की प्रवृत्ति



## आप क्या कर सकते हैं?

- खुद को याद दिलाएं कि, किसी भी अभिघातजन्य घटना के बाद, आप जैसा महसूस कर रहे हैं, वैसा महसूस करना सामान्य बात है।
- घटना के बारे में अन्य लोगों से बात करें जो उसमें शामिल थे और जिन्होंने समान अनुभव साझा किए हैं।
- करीबी मित्रों और रिश्तेदारों के साथ घटना से जुड़े तथ्यों और भावनाओं के बारे में बात करें।
- सतर्क रहें कि इसका सामना करने के लिए अत्यधिक शराब का सेवन न करें — यह आसानी से नियंत्रण से बाहर जा सकता है।
- अति-सक्रियता के बारे में सतर्क रहें क्योंकि कभी-कभी यह हानिकारक हो सकती है जब यह आपके लिए आवश्यक मदद से ध्यान भटकाती है।
- सतर्क रहें कि कभी-कभी परिवार के बाहर के ऐसे किसी व्यक्ति से बात करना मददगार साबित होता है जो संकट की स्थिति में मदद करना जानता है, उदाहरण के लिए, आपका सामान्य चिकित्सक, आपके चर्च या आस्था समुदाय का सदस्य या स्थानीय पीड़ित सहायता योजना।

**यदि एक महीने या उससे अधिक समय के बाद आपकी प्रतिक्रियाएँ सुधरने के बजाय बदतर होती जा रही हैं, तो आपको सहायता लेने की आवश्यकता हो सकती है। उदाहरण के लिए:**

- यदि आपको लगता है कि आप खुशी, आनंद या प्यार और अन्य सकारात्मक भावनाओं को अनुभव नहीं कर पा रहे हैं
- यदि आप उन चीजों में कम रुचि ले रहे हैं जिनका आप आनंद लिया करते थे
- यदि आपको भविष्य की कल्पना करने में कठिनाई हो रही है
- यदि आप उन स्थानों और लोगों से बचना जारी रखते हैं जो आपको घटना की याद दिलाते हैं
- आपको बुरे सपने आना, खराब नींद और/या अन्य प्रकार का तनाव और चिंता बनी रहती है
- यदि आपके रिश्ते बुरी तरह खराब होने लगते हैं, या यौन समस्याएं शुरू होती हैं
- यदि आप घटना के बाद धूम्रपान या अत्यधिक शराब पीना जारी रखते हैं
- यदि आपके कार्य का प्रदर्शन प्रभावित होता है
- यदि, एक सहायक के रूप में, आप 'थकावट' महसूस कर रहे हैं

**हो सकता है कि कुछ लक्षण इतने महत्वपूर्ण न लगे, लेकिन संबंधित हो सकते हैं। उदाहरण के लिए:**

- यदि आप पाते हैं कि आपको ज्यादा गुस्सा आ रहा है या आपका विस्फोट हो रहा है और आप आमतौर पर ऐसा नहीं करते हैं
- यदि आप पाते हैं कि आप अच्छी तरह से ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे हैं और काम पूरा करने के लिए आपको अधिक मेहनत करनी पड़ रही है
- यदि आप पाते हैं कि आप भुलक्कड़ और अन्यमनस्क होते जा रहे हैं
- यदि आप अपरिचित शारीरिक पीड़ा, दर्द या अदक्ष होने का अनुभव कर रहे हैं
- यदि आपको लोगों के आसपास रहना अत्यधिक कठिन लगता है और आप ऐसी जगहों पर रहना चाहते हैं जो 'सुरक्षित' महसूस होती हैं
- यदि, उस घटना के बाद, आप पाते हैं कि आपमें आत्मविश्वास या आत्म-सम्मान की कमी है



### सामान्य सलाह

- आराम और विश्राम करने की अपनी आवश्यकता पर ध्यान केंद्रित करें — सुखदायक गतिविधियाँ मानसिक और शारीरिक दोनों तरह से सुधार में मदद करती हैं।
- जो लोग आपके सबसे करीब हैं उनके संपर्क में रहें। यह संपर्क आपको उस अकेलेपन से बचने में मदद कर सकता है जिसे कई लोग अभिघात के बाद अनुभव करते हैं।
- जितना संभव हो सके सामान्य दिनचर्या दुबारा शुरू करने का प्रयास करें।
- यादों से पूरी तरह बचने की कोशिश न करें, क्योंकि अनुभव और यादों से पूरी तरह बचना रिकवरी की प्रक्रिया के लिए नुकसानदेह हो सकता है।
- दूसरों के साथ अपनी भावनाओं को साझा करें।
- ऐसे काम करने में सावधानी बरतें जिन के लिए एकाग्रता की आवश्यकता हो, जैसे ड्राइविंग और घरेलू काम।
- याद रखें कि यह एक गुजरता दौर है — समय के साथ, अधिकांश लोग पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं।

यदि आप इनमें से किसी भी लक्षण का अनुभव कर रहे हैं तो अपने सामान्य चिकित्सक या इस योजना से सलाह लें।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)।

**Optum**

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।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 143410-022024 OHC