

PTSD से जूझ रहे किसी व्यक्ति की मदद कैसे करें

जब कोई व्यक्ति युद्ध जैसी किसी भयानक घटना का अनुभव करता है या देखता है, जिसमें उन्हें विश्वास होता है कि वे या अन्य लोग गंभीर खतरे में हैं, तो उनमें अभिघात-उपरांत तनाव विकार (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) विकसित होने का खतरा हो सकता है। PTSD न केवल पीड़ित व्यक्ति के जीवन को, बल्कि उसकी परवाह करने वालों के जीवन को भी प्रभावित करता है।

PTSD एक ऐसी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है जो किसी को भी हो सकती है। यह कमजोरी की निशानी नहीं है, और यह असामान्य भी नहीं है। अनुमानित रूप से वैश्विक स्तर पर 354 मिलियन वयस्क युद्ध पीड़ित PTSD और/या गंभीर अवसाद से जूझ रहे हैं।*

PTSD के लक्षणों में फ्लैशबैक, बुरे सपने और गंभीर चिंता के साथ-साथ घटना(घटनाओं) के संबंध में अनियंत्रित विचार शामिल हो सकते हैं। ये लक्षण समय के साथ शायद दूर न हों, और काम या रिश्तों सहित दैनिक जीवन को बहुत कठिन बना सकते हैं। PTSD से पीड़ित व्यक्ति अन्य संभावित बदलावों के साथ-साथ, अलग तरह से कार्य कर सकता है और आसानी से क्रोधित हो सकता है, या वह काम नहीं करना चाहता जिसमें पहले उसे आनंद आता था।

उनकी परवाह करने वाले व्यक्ति होने के नाते आप अपने द्वारा देखे गए परिवर्तनों के संबंध में भयभीत और निराश महसूस कर सकते हैं। आपको गुस्सा भी आ सकता है कि क्या हो रहा है, या आप यह भी सोच सकते हैं कि क्या व्यक्ति कभी ठीक भी हो पाएगा। ये भावनाएँ और चिंताएँ आम हैं।

PTSD के संबंध में सीखना महत्वपूर्ण है ताकि आप समझ सकें कि यह क्यों हुआ, इसका उपचार कैसे किया जाता है, और आप उनकी मदद के लिए क्या कर सकते हैं।

🔍 संकेत और लक्षण

लक्षण दिखाई देना तब शुरू हो सकते हैं जब व्यक्ति भयानक घटना का गवाह बनता है या उसका अनुभव करता है, या ये महीनों या वर्षों बाद भी सामने आ सकते हैं। PTSD विभिन्न प्रकार के लक्षण उत्पन्न कर सकता है, जो समय के साथ और एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं। लेकिन लक्षणों को आम तौर पर 4 प्रकारों में बाँटा जाता है: 1) अनचाही यादें, 2) परिहार, 3) सोच और मनोदशा में नकारात्मक परिवर्तन, और 4) शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में परिवर्तन। तो, उदाहरण के लिए, व्यक्ति:

- फ्लैशबैक, बुरे सपने या बहुत वास्तविक महसूस होने वाली यादों के माध्यम से महसूस कर सकता है कि वह घटना को फिर से जी रहा है
- कुछ खास जगहों, वस्तुओं या लोगों से दूर रह सकता है जो उन्हें अभिघातजन्य घटना की याद दिलाते हैं
- अभिघातजन्य घटना के लिए खुद को दोषी मान सकता है, उसे याद रखने में परेशानी हो सकती है, या उसे लग सकता है कि दुनिया बहुत खतरनाक जगह है।
- बहुत तनावग्रस्त महसूस कर सकता है, जैसे वह खतरे में है, या अक्सर गुस्सा या घबराहट महसूस कर सकता है

6 वर्ष और उससे कम उम्र के बच्चों के लिए, संकेतों और लक्षणों में निम्न भी शामिल हो सकते हैं:

- खेल के माध्यम से दर्दनाक घटना या दर्दनाक घटना के पहलूओं को फिर से प्रदर्शित करना
- डरावने सपने जिनमें दर्दनाक घटना के पहलू शामिल हो भी सकते हैं और नहीं भी

* National Library of Medicine, Institute of Psychology, University of Münster, Münster, Germany. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: a meta-analytically informed estimate in absolute numbers. ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394282. 20 अप्रैल 2022 को एक्सेस किया गया।

PTSD के कारण होने वाला तनाव अन्य समस्याओं को जन्म दे सकता है, जैसे डिप्रेशन या शराब या नशीली दवाओं का सेवन।

कृपया ध्यान दें: भले ही PTSD का कारण बनने वाले कई कारक व्यक्ति के नियंत्रण में नहीं होते, लेकिन PTSD के लक्षण विकसित होने के बाद प्रभावी उपचार प्राप्त करना लक्षणों को कम करने और उनके दैनिक कार्यों को बेहतर बनाने के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है।



आप कैसे मदद कर सकते हैं

आपको लग सकता है कि आप कुछ नहीं कर सकते, लेकिन ऐसी बहुत सी चीजें हैं, जो आप कर सकते हैं। यहाँ कुछ तरीके दिए गए हैं कि आप किस प्रकार से उनकी मदद कर सकते हैं:

- PTSD के संबंध में जितना हो सके जानें। PTSD लोगों को कैसे प्रभावित करता है, यह जानने से आपको यह समझने में मदद मिल सकती है कि वह व्यक्ति क्या झेल रहा है और इससे बेहतर तरीके से सामना कैसे किया जा सकता है।
- उन्हें बताएँ कि आप उनकी बात सुनना चाहते हैं और अगर वे बात नहीं करना चाहते, तो भी आप समझते हैं।
- साथ में कोई गतिविधि करने की योजना बनाएँ, जैसे रात का खाना खाना या कोई खेल खेलना।
- उनके साथ टहलने जाएँ, बाइक राइड करें या कोई अन्य शारीरिक गतिविधि करें ताकि स्वाभाविक "अच्छा महसूस कराने वाले" हार्मोन को उत्तेजित किया जा सके और दिमाग को शांत करने में मदद मिले।
- प्रियजनों से संपर्क बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करें। एक सहायक प्रणाली उस व्यक्ति को कठिन बदलावों और तनावपूर्ण समय से निकलने में मदद करेगी।
- उस व्यक्ति के साथ सहायता समूहों या डॉक्टर की विजिट में उनके साथ जाने की पेशकश करें। आप अपॉइंटमेंट्स का ट्रैक रखने में मदद कर सकते हैं, और सहायता के लिए वहाँ मौजूद रह सकते हैं।

हो सकता है वह व्यक्ति आपकी मदद न लेना चाहे। अगर ऐसा होता है, तो ध्यान रखें कि पीछे हटना PTSD का एक लक्षण हो सकता है। हो सकता है कि पीछे हटने वाला व्यक्ति बात करना, समूह गतिविधियों में भाग लेना या अन्य लोगों के आसपास रहना नहीं चाहता हो। कुछ समय उन्हें अकेले रहने दें, लेकिन उन्हें बताएँ कि आप मदद के लिए तैयार हैं।



गुस्से या हिंसक व्यवहार से निपटना

व्यक्ति को कई बातों पर गुस्सा आ सकता है। आघात के प्रति गुस्सा एक सामान्य प्रतिक्रिया है, लेकिन यह रिश्तों को नुकसान पहुँचा सकता है और स्पष्ट रूप से सोचना मुश्किल बना सकता है। गुस्सा भयानक भी हो सकता है। यदि गुस्सा हिंसक व्यवहार या दुर्व्यवहार की दिशा में जाता है, तो यह खतरनाक होता है। किसी सुरक्षित स्थान पर जाएँ और तुरंत मदद के लिए कॉल करें। सुनिश्चित करें कि बच्चे भी सुरक्षित स्थान पर रहें।

जो व्यक्ति गुस्से में हो, उससे बात करना कठिन होता है। एक चीज जो आप कर सकते हैं वह है टाइम-आउट सिस्टम बनाना। इससे आपको गुस्से में भी बात करने का तरीका ढूँढने में मदद मिलती है। ऐसा करने का एक तरीका यहाँ दिया गया है:

- इस बात पर सहमत हों कि आप दोनों में से कोई भी किसी भी समय ब्रेक ले सकता है।
- इस बात पर सहमत हों कि जब कोई ब्रेक लेने के लिए कहे, तो चर्चा उसी समय रुक जानी चाहिए।
- आप ब्रेक लेने के लिए किस संकेत का उपयोग करेंगे, इस पर फैसला करें। संकेत आपके द्वारा कहा जाने वाला कोई शब्द हो सकता है या कोई हाथ का इशारा हो सकता है।
- इस बात पर सहमत हों कि ब्रेक के दौरान आप कहाँ होंगे और क्या करेंगे, इस बारे में एक दूसरे को बताएँगे। एक दूसरे को बताएँ कि आप किस समय वापस आएँगे।

जब आप ब्रेक ले रहे हों, तो इस बात पर ध्यान न दें कि आप कितना गुस्सा महसूस कर रहे हैं। इसके बजाय, शांति से इस बारे में सोचें कि आप चीजों पर कैसे बात करेंगे और समस्या का समाधान कैसे करेंगे।

वापस आने के बाद:

- समस्या के समाधान के बारे में बारी-बारी से बात करें। बीच-बीच में टोके बिना सुनें।
- "मैं" से शुरू होने वाले वाक्यों का उपयोग करें, जैसे "मैं सोचता हूँ कि" या "मैं महसूस करता हूँ कि"। "आप" वाले वाक्य आरोप लगाने वाले लग सकते हैं।
- एक दूसरे के विचारों का स्वागत करें। एक दूसरे की आलोचना न करें।
- उन चीजों पर ध्यान दें जो आप दोनों के हिसाब से काम करेंगी। यह संभावना है कि आप दोनों के पास अच्छे विचार होंगे।
- साथ मिलकर, इस बात पर सहमत हों कि आप किन समाधानों का उपयोग करेंगे।

बेहतर संवाद बनाएँ

यदि आपको और PTSD से ग्रस्त व्यक्ति को भावनाओं, चिंताओं और रोजमर्रा की समस्याओं के बारे में बात करने में परेशानी होती है, तो यहाँ बेहतर संवाद करने के कुछ तरीके दिए गए हैं:

- स्पष्ट और संक्षिप्त रहें।
- सकारात्मक रहें। आरोप और नकारात्मक बातें स्थिति को सुधारने में मदद नहीं करेंगी।
- एक अच्छे श्रोता बनें। बहस न करें या बीच में न रोकें। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप समझ गए हैं, आपने जो सुना है उसे दोहराएँ, और यदि आपको अधिक जानने की आवश्यकता हो, तो प्रश्न पूछें।
- अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करें। हो सकता है जब तक आप अपनी भावनाओं के बारे में स्पष्ट न हों, तब तक वह व्यक्ति ना जान पाए कि आप दुखी हैं या निराश हैं।
- उन्हें भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करने में मदद करें। पूछें, “क्या आप गुस्से में हैं? दुखी हैं? चिंतित हैं?”
- पूछें कि आप कैसे मदद कर सकते हैं।
- जब तक आपसे न पूछा जाए तब तक सलाह न दें।

खुद का ध्यान रखें

परिवर्तन तनावपूर्ण होते हैं। अपना ख्याल रखने से सामना करना और अपने खुद का स्वास्थ्य और तंदरुस्ती बनाए रखना आसान हो सकता है:

- खुद को याद दिलाएँ कि किसी के पास सभी जवाब नहीं होते। कभी-कभी असहाय महसूस करना सामान्य है।
- यदि चीजें धीरे-धीरे बदलती हैं, तो बुरा मत मानो। आप किसी को बदल नहीं सकते। लोगों को खुद को बदलना होता है।
- अपनी बाहरी जिंदगी ना छोड़ें। उन गतिविधियों और शौक के लिए समय निकालें जिनका आप आनंद लेते हैं। अपने दोस्तों से मिलते रहें।
- अकेले रहने के लिए समय निकालें। अपने विचारों को इकट्ठा करने और “रिचार्ज” करने के लिए एक शांत जगह खोजें।
- अच्छी चीजों को याद रखें। चिंता और तनाव से घिर जाना आसान है। लेकिन अपने जीवन में जो अच्छी चीजें हुई हैं और हो रही हैं उन्हें देखना और जश्न मनाना न भूलें।

सहायता पाएँ

मुश्किल समय में, आपके जीवन में ऐसे लोग होने ज़रूरी हैं जिन पर आप भरोसा कर सकें। ये लोग आपका सहायता नेटवर्क होते हैं। वे रोजमर्रा के कार्यों में आपकी मदद कर सकते हैं, जैसे कि बच्चे को स्कूल छोड़ना, या आपकी देखभाल करते हुए और आपको समझते हुए आपकी मदद करना। मदद के लिए प्रियजनों, सहायता समूहों और संगठनों, साथ ही स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों से संपर्क करें।



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

लेखक: Healthwise स्टाफ मेडिकल रिव्यू। Adam Husney MD, फैमिली मेडिसिन, Kathleen Romito MD, फैमिली मेडिसिन, Jessica Hamblen PhD, अभिघात उपरंत तनाव विकार।

स्रोत

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? ptsd.va.gov/understand/common/index.asp. 20 अप्रैल 2022 को एक्सेस किया गया।
2. NAMI. Posttraumatic stress disorder. nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder. 20 अप्रैल 2022 को एक्सेस किया गया।

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 सकता। 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 142954-022024 OHC