

# पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर के लक्षण और संकेत

जब कोई व्यक्ति युद्ध की चौंकाने वाली और बेहद परेशान करने वाली घटनाएँ देखता या उनका अनुभव करता है और डरता है कि उसकी या अन्य लोगों की जान खतरे में है, तो उसे पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) हो जाने का खतरा हो सकता है।

PTSD एक मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है जो पूरी दुनिया के स्तर पर युद्ध से बचे लाखों लोगों को प्रभावित करती है।\* लक्षणों में किसी व्यक्ति द्वारा देखी या सही गई घटनाओं के बारे में फ्लैशबैक, बुरे सपने और गंभीर एंगजायटी, साथ ही अनियंत्रित विचार भी 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।

PTSD के लक्षणों की तीव्रता समय के साथ और हर व्यक्ति में भिन्न-भिन्न हो सकती है। किसी व्यक्ति के सामान्य रूप से तनावग्रस्त होने पर, या वह जिस दौर से गुजरा है अगर उसे याद दिलाने वाली चीजें नज़र आती हैं, तो उसमें अधिक लक्षण हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, उन्हें कार के बैक फायर की आवाज सुनाई देने या कोई समाचार रिपोर्ट देखने पर युद्ध के अनुभवों, अपना घर छोड़ कर भागने या किसी प्रियजन को अलविदा कहने की यादें ताज़ा हो सकती हैं।



## PTSD के लक्षणों को आम तौर पर 4 प्रकारों में बांटा जाता है:

### दखल देने वाली यादों में निम्न शामिल हो सकते हैं:

- दर्दनाक घटना की बार-बार, अवांछित और कष्टकारी यादें
- दर्दनाक घटना ऐसे याद आना जैसे वह दोबारा हो रही हो (फ्लैशबैक)
- दर्दनाक घटना के बारे में परेशान करने वाले सपने या बुरे सपने
- गंभीर भावनात्मक संकट या कोई चीज़ पर शारीरिक प्रतिक्रिया जो आपको दर्दनाक घटना की याद दिलाती है

### बचाव में निम्न शामिल हो सकते हैं:

- दर्दनाक घटना के बारे में सोचने या बात करने से बचने की कोशिश करना
- आपको दर्दनाक घटना की याद दिलाने वाले स्थानों, गतिविधियों या लोगों से दूर रहना

### सोच और मनोदशा में नकारात्मक बदलावों में निम्न शामिल हो सकते हैं:

- अपने, दूसरे लोगों या दुनिया के बारे में नकारात्मक विचार
- भविष्य के प्रति निराशा
- याददाश्त संबंधी समस्याएँ, जिनमें दर्दनाक घटना के महत्वपूर्ण पहलुओं को याद न रखना भी शामिल है
- घनिष्ठ संबंध बनाए रखने में कठिनाई

- परिवार और दोस्तों से अलग महसूस होना
- उन गतिविधियों में रुचि की कमी जिनमें पहले आपको आनंद मिलता था
- सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करने में कठिनाई
- भावनात्मक रूप से स्तब्ध महसूस होना

**शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में बदलाव (जिन्हें उत्तेजना के लक्षण भी कहा जाता है) में निम्न शामिल हो सकते हैं:**

- आसानी से चौंक जाना या डर जाना
- हमेशा खतरे से सावधान रहना
- आत्म-विनाशी व्यवहार, जैसे बहुत अधिक शराब पीना या बहुत तेज़ गाड़ी चलाना
- नींद न आना
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होना
- चिड़चिड़ापन, गुस्सा फूटना या आक्रामक व्यवहार
- अत्यधिक अपराधबोध या शर्मिंदगी

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

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

PTSD से उत्पन्न तनाव अन्य समस्याओं, जैसे अवसाद, या शराब या नशीली दवाओं के उपयोग को भी जन्म दे सकता है। कई लोगों में, PTSD के लक्षण समय के साथ कम होने लगेंगे, और व्यक्ति का दर्दनाक घटना(घटनाओं) के बारे में सोचना, कम से कम होने लगेगा। हालाँकि, आघात से निपटने और उपचार में समय लग सकता है। यदि संभव हो, तो विशेष रूप से कठिन परिस्थितियों के दौरान अपनी देखभाल का हर संभव प्रयास करना व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है। यह कैसे करें, इसके बारे में कुछ विचारों में निम्न शामिल हैं:

- प्रियजनों के संपर्क में रहना और उनसे जुड़े रहना
- आवश्यक संसाधनों, स्वास्थ्य और भलाई के संबंध में सहायता सहित दूसरों से सहायता और योगदान माँगना और स्वीकार करना
- दर्दनाक घटनाओं के और अधिक जोखिम से बचना, जैसे समाचार रिपोर्टों और सोशल मीडिया एक्सेस को सीमित करना। (दर्दनाक चीज़ के बारे में बार-बार सुनना या उसकी तस्वीरें देखना परेशान करने वाला और लक्षणों को उभारने वाला हो सकता है)
- व्यक्तिगत या ऑनलाइन सहायता समूहों, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों या परामर्शदाताओं से मदद माँगना

भले ही कई कारक जो PTSD का कारण बनते हैं, किसी व्यक्ति के नियंत्रण में नहीं होते हैं, लेकिन उनका प्रभावी उपचार कराना PTSD के लक्षण विकसित होने के बाद लक्षणों को कम करने और उनके दिन-प्रतिदिन के कामकाज में सुधार करने के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है। यदि लक्षण एक महीने से अधिक समय तक बने रहते हैं और/या बदतर हो जाते हैं, तो व्यक्ति को एक चिकित्सक या मानसिक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लेना या किसी ऐसे सहायता समूह या संगठन से संपर्क करना चाहिए जो उसे मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ सके।



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)।

#### स्रोत

1. PTSD: National Center for PTSD. How common is PTSD in adults? [ptsd.va.gov/understand/common/index.asp](https://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](https://nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Posttraumatic-Stress-Disorder). 20 अप्रैल 2022 को एक्सेस किया गया।.
3. HelpGuide. Emotional and psychological trauma. February 2020. [helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm](https://helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm). 20 अप्रैल 2022 को एक्सेस किया गया।.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a disaster or traumatic event. [emergency.cdc.gov/coping/index.asp](https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp). 20 अप्रैल 2022 को एक्सेस किया गया।.
5. American Psychological Association. How to cope with traumatic stress. 30 October 2019. [apa.org/topics/traumatic-stress](https://apa.org/topics/traumatic-stress). 20 अप्रैल 2022 को एक्सेस किया गया।.
6. CDC. Taking care of your emotional health. 13 September 2019. [emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp](https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp). 20 अप्रैल 2022 को एक्सेस किया गया।.



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 हों, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।