

अभिघात को समझना — और स्वस्थ कैसे हों

प्राकृतिक आपदाएँ, राजनीतिक अस्थिरता, पुलिस गोलीबारी, महामारी — विश्व में बहुत कुछ हो रहा है, और इस तरह की घटनाएँ अभिघात का कारण बन सकती हैं। चाहे आप किसी तनावपूर्ण घटना से सीधे प्रभावित हुए हों, किसी घटना को दूर से देखा हो या किसी प्रियजन को प्रभावित होते देखा हो, यह 'आपकी सुरक्षा की भावना को चकनाचूर कर सकता है, जिससे आप एक डरावनी दुनिया में असहाय महसूस कर सकते हैं।'¹ आपको डर लग सकता है या ऐसा लग सकता है कि आपको खतरा है।² या आप सुन्न, अलग-थलग और दूसरों पर भरोसा करने में असमर्थ महसूस कर सकते हैं।¹ अभिघात क्या है — और अपने जीवन पर इसके प्रभाव को कैसे कम किया जाए इसके बारे में बेहतर समझने से — आपको आगे बढ़ने का रास्ता खोजने में मदद मिल सकती है।

अभिघात क्या है?

अभिघात किसी तनावपूर्ण घटना पर एक मानवीय प्रतिक्रिया है। यह केवल आपके साथ घटित किसी घटना से लेकर आपके पूरे समुदाय द्वारा अनुभव की गई किसी घटना तक हो सकता है। यह महामारी जैसी वैश्विक स्थिति के कारण भी हो सकता है।³

अभिघात के लक्षण क्या हैं?

कुछ लोग किसी अभिघातजन्य घटना पर तत्काल प्रतिक्रिया का अनुभव कर सकते हैं। हो सकता है कि कुछ लोग काफी समय तक प्रतिक्रिया न दें।⁴ दुर्भाग्य से, जो लोग काफी समय तक प्रतिक्रिया नहीं देते हैं उन्हें भावशून्य या लापरवाह समझा जा सकता है।

लक्षणों में निम्न शामिल हो सकते हैं:²

- भय, दुःख और डिप्रेशन की भावनाएँ
- मतली या चक्कर आना
- भूख या नींद में परिवर्तन
- रोजमर्रा की गतिविधियों से विमुख होना

इन लक्षणों में तब बढ़ोतरी हो सकती है जब कोई चीज़ आपको घटना की याद दिलाती है। उदाहरण के लिए, जिन लोगों ने युद्ध क्षेत्र का अनुभव किया है, उनके लिए आतिशबाजी या कार की बैकफ़ायरिंग की आवाज़ ट्रिगर साबित हो सकती है। या एक साधारण गंध या स्वाद आपको उस पल की याद दिला सकता है जब आपने पहली बार किसी अभिघातजन्य घटना के बारे में सुना या अनुभव किया था। घटना की सालगिरह पर भी लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं।

अभिघात के प्रबंधन के लिए युक्तियाँ

यदि आप अभिघात का अनुभव कर रहे हैं, तो यह जानना महत्वपूर्ण है कि आपकी भावनाएँ वैध हैं। चाहे आप घटना में सीधे तौर पर शामिल नहीं थे, फिर भी आपकी प्रतिक्रिया कड़ी हो सकती है।¹ साथ ही, आपकी प्रतिक्रिया इसका अनुभव करने वाले अन्य लोगों की तुलना में भिन्न भी हो सकती है। या फिर आप ऐसे लोगों को भी जानते होंगे जो इससे बिल्कुल भी प्रभावित न हुए प्रतीत होते हैं। आपके मन में ये भावनाएँ आना बिल्कुल ठीक है, और इस दौरान आप अपनी देखभाल के लिए कुछ चीजें कर सकते हैं।

आपने आप को अलग न रखें। हालाँकि आप अभी दूसरे लोगों के बीच रहना नहीं चाहते हैं, लेकिन खुद को अलग-थलग करना इसका सामना करने का स्वस्थ तरीका नहीं है और यह आपके तनाव को लम्बा खींच सकता है।⁵ मित्रों और परिवार से आपको संबल देने के लिए कहें। हो सकता है कि आप उनसे बात करना चाहें या यह चाहें कि वे आपके लिए आपके रोजमर्रा के कुछ तनावों जैसे कि कामकाज या घरेलू कार्यों का ध्यान रखें।⁵ लेकिन अगर आप भी किसी बारे में बात नहीं करना चाहते तो स्पष्ट रूप से कहें। कभी-कभी कुछ मित्र और परिवार के सदस्य, भले ही उनके इरादे अच्छे हों, ऐसी बातें कह सकते हैं जिससे आपको बुरा महसूस होता है। और कभी-कभी आप गंभीर विषयों पर बात किए बिना केवल 'सामान्य' सामाजिक चीजें करना चाहते हैं।¹

संबल के लिए व्यक्तिगत या ऑनलाइन समूहों को भी खोजें। ऐसे अन्य लोगों के साथ जुड़ना जो अभिघात का अनुभव कर रहे हैं, स्वास्थ्यप्रद हो सकता है। अपनी भावनाओं को उनके मौजूदा रूप में स्वीकार करें, जान लें कि वे समय के साथ बदल सकती हैं, और अपनी तुलना दूसरों से न करें।¹

अपना ख्याल रखें — शारीरिक एवं भावनात्मक रूप से। शराब और नशीली दवाओं से बचें, जो आपको आपकी भावनाओं का स्वस्थ तरीके से सामना करने में मदद करने की बजाय उन्हें दबा सकते हैं।⁴ अच्छी तरह से सोना सुनिश्चित करें, क्योंकि पर्याप्त नींद न लेने से लक्षण बदतर हो सकते हैं।¹ कुछ व्यायाम करें भले ही वह हल्की-फुलकी सैर हो, और अपने मन को शांत करने के तरीके खोजें जैसे ध्यान करना, श्वास पर ध्यान केंद्रित करना, कला या संगीत।^{1,5}

जानकारी रखें — उचित सीमा तक। यदि कोई घटना अभी घट रही है या उसके परिणाम अभी आ रहे हैं, तो नवीनतम अपडेट न होने पर आप तनावग्रस्त या घबराए हुए महसूस कर सकते हैं। एक विश्वसनीय समाचार स्रोत खोजें। और सतर्क रहें कि संकट के दौरान अक्सर अफवाहें फैलती हैं — खासकर सोशल मीडिया पर। हालाँकि, समाचारों से बहुत अधिक जुड़ने से बचें। किसी अभिघातजन्य चीज़ के बारे में बार-बार सुनना या उसकी तस्वीरें देखना परेशान कर सकता है।⁶

आवश्यकता पड़ने पर मदद मांगें। अधिकांश लोग कहते हैं कि अभिघातजन्य घटना के 3 महीने के भीतर ही वे बेहतर महसूस करने लगते हैं। यदि आपके लक्षण बदतर होते हैं या एक महीने से अधिक समय तक बने रहते हैं, तो हो सकता है कि आप अभिघात-उपरांत तनाव विकार (post-traumatic stress disorder, PTSD) का अनुभव कर रहे हों।² कुछ लोगों के मामले में, हो सकता है कि वे अभिघात पर प्रतिक्रिया न दें, लेकिन वे घटना के एक साल बाद तक PTSD का अनुभव कर सकते हैं। यदि आपके लक्षण जारी रहते हैं, तो किसी चिकित्सक से मिलने पर विचार करें। यदि वे पहले महीने में काफी गंभीर हैं या बाद में नजर आते हैं और आपके रिश्तों या काम को उल्लेखनीय रूप से प्रभावित करते हैं, तो भी मदद लें।² आपके भावनात्मक स्वास्थ्य समाधान आपकी जुड़ने में मदद कर सकते हैं।

अपनी शक्ति पुनः प्राप्त करें। जब तनावपूर्ण घटनाएँ घटती हैं, तो बहुत से लोग असहाय महसूस करने लगते हैं। ऐसे तरीकों की तलाश करें जिनसे आप प्रभाव डाल सकें जैसे ऐच्छिक सेवा देना, स्थिति से प्रभावित लोगों के लिए धन जुटाना या राजनीतिक परिवर्तन के लिए समर्थन करना। यह सुनिश्चित करने के लिए जांच करें कि आप जिस भी उद्देश्य के लिए धन जुटा रहे हैं वह वैध है क्योंकि अभिघातजन्य समय के दौरान बहुत सारे घोटाले सामने आते हैं।



जैसे जैसे आप अभिघात का सामना करते हैं, तो जान लें कि स्वस्थ होने में समय लग सकता है। अंततः, आपके लक्षणों में सुधार होना शुरू हो जाना चाहिए, और आप संभवतः खुद को घटना के बारे में कम से कम सोचता हुआ पाएंगे। लेकिन अगर उनमें जल्द सुधार नहीं होता है या आपका काम या घरेलू जीवन प्रभावित हो रहा है, तो सहायता उपलब्ध है। 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

1. HelpGuide. [Emotional and psychological trauma](#). फरवरी 2020। 3 मार्च 2021 को एक्सेस किया गया।
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). [Coping with a traumatic event](#). 3 मार्च 2021 को एक्सेस किया गया।
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. [Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder](#). Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). 3 मार्च 2021 को एक्सेस किया गया।
4. CDC. [Coping with traumatic events](#). 25 फरवरी 2019 को अद्यतन किया गया। 3 मार्च 2021 को एक्सेस किया गया।
5. American Psychological Association. [How to cope with traumatic stress](#). 30 अक्टूबर 2019। 3 मार्च 2021 को एक्सेस किया गया।
6. CDC. [Taking care of your emotional health](#). 13 सितंबर 2019। 3 मार्च 2021 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 सकती। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हों, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।