



## صدمہ (چوٹ) کیا ہے؟

جب ہمارے ساتھ بہت زیادہ تکلیف دہ چیزیں ہوتی ہیں تو، ہمارا دماغ اور جسم ہماری حفاظت کے لیے تیار ہوجاتا ہے۔ کبھی کبھار یہ حفاظتی نظام ہم وقت برقرار رہتا ہے جس سے ہماری صحت اور بہبود متاثر ہوسکتی ہے۔ اپنے دماغ اور جسم کے کام کرنے کے طریقہ کو سمجھنا کارآمد ہوسکتا ہے تاکہ ہم ان چند علامات کو سمجھ سکیں جن کا ہمیں سامنا ہورہا ہے اور اس سے ابرنے کے لیے حکمت عملیاں تیار کرسکیں۔

❖ صدمہ ایک ایسا تجربہ ہے جو بہت تناؤ بھرا، ڈراؤنا اور پریشان کن ہوتا ہے۔

❖ NSC میں موجود بہت سے لوگوں کو صدمہ کا سامنا ہوا ہے۔



❖ جب ہمیں بہت زیادہ تکلیف دہ چیزوں کا سامنا ہوتا ہے، تو ہمارے دماغ اور اجسام فوری طور پر ہمیں بچانے کی کوشش کرتے ہیں۔

❖ جب ہمیں تکلیف دہ چیز کا سامنا ہوتا ہے تو، ہمارے دماغ میں ایک حصہ ہوتا ہے جو ہمارے جسم کو یہ بتاتا ہے کہ ہمیں ہوشیار رہنے اور فرار ہونے کی ضرورت ہے۔ اگر ہم فرار نہیں ہوسکتے ہیں تو، ہمارے دماغ ہمارے اجسام کو عارضی طور پر بند ہونے یا بے حس ہونے کے لیے کہہ سکتا ہے۔

❖ ہمارے دماغ کے حصہ کے جیسے ہی ہمارے دماغ کے فیصلے لینے اور خیالات اور یادداشتوں کا نظم کرنے والے دوسرے حصے بند ہوجاتے ہیں۔

❖ اگر ہمیں بہت زیادہ تکلیف دہ واقعہ کا سامنا ہوتا ہے، دوسرے شخص کو تکلیف دہ واقعہ کا سامنا کرتے ہوئے دیکھتے ہیں یا تکلیف دہ واقعہ کا سامنا کرنے والے اپنے خاندان کے قریبی افراد یا دوست کے بارے میں سنتے ہیں تو، یہ حفاظتی نظام فعال ہوسکتا ہے، اور کبھی کبھار سسٹم پھنس سکتا ہے۔



❖ جب ایسا ہوتا ہے، حتیٰ کہ تکلیف دہ واقعہ کے ختم ہونے کے بعد بھی، ہمیں آسانی سے خوف کا احساس ہوسکتا ہے، جسم میں بہت درد ہوسکتا ہے، ڈراؤنے خواب آسکتے ہیں یا ہوسکتا ہے کہ ہم سو نہ پائیں یا اس بارے میں سوچ نہ پائیں گے کہ کیا ہوا ہے یا ایسا محسوس ہوسکتا ہے کہ تناؤ بھرا واقعہ دوبارہ ہوسکتا ہے۔ ہوسکتا ہے کبھی کبھار ہم کچھ بھی محسوس نہ کرپائیں جیسے کہ ہم بے حس ہوگئے ہوں۔



بھولنے کی عادت بہت زیادہ سوچنا

نیند نہ آنا/ ڈراؤنا خواب آنا

درد

کودنا



تناؤ زدہ ہونا

اکھلا پن

غصہ

اداس ہونا

پریشان ہونا

تھکاوٹ ہونا

❖ چونکہ اس حفاظتی کیفیت میں پہنسنے کی وجہ سے بہت زیادہ توانائی خرچ ہوتی ہے، ہمارے اجسام کبھی کبھار بہت زیادہ تھک سکتے ہیں، اور ہمیں تھکاوٹ، پریشانی، یا بہت زیادہ اداسی یا حتیٰ کہ غصہ محسوس ہوسکتا ہے۔

❖ NSC میں، ہم ایسے بہت سے لوگوں سے ملے ہیں جنہوں نے اپنی زندگیوں میں بہت سے مشکل چیزوں کا سامنا کیا ہے۔ بہت سے لوگوں کو سونے میں پریشانی ہوتی ہے، جسم میں بہت درد ہوتا ہے، چیزوں پر دھیان دینے یا یاد رکھنے میں پریشانی ہوتی ہے یا وہ اپنے تجربات کے بارے میں سوچنا بند نہیں کرسکتے ہیں۔ بہت زیادہ تکلیف دہ واقعات کا سامنا ہونے پر یہ سبھی عمومی ردعمل ہیں۔

**صدمہ کا سامنا کرنے والے لوگوں کو کس چیز سے مدد ملتی ہے؟**

- ❖ صدمہ سے ابرنے والے لوگوں کے لیے بہت سی ایسی چیزیں ہیں جو کارآمد ہو سکتی ہیں۔
- ❖ ہر کوئی مختلف ہوتا ہے، اس لیے ہم یہ دیکھنے کے لیے مختلف چیزوں کو آزما سکتے ہیں کہ آیا یہ ہمارے لیے کام کرتی ہیں۔
- ❖ یہاں پر کچھ چیزیں ہیں جس کے بارے میں لوگوں نے بتایا ہے کہ اس سے انہیں ابرنے میں مدد ملی ہے:



ماضی میں کن قسموں کی سرگرمیوں سے آپ کو بہتر محسوس ہوتا تھا؟