

फोनिक्स अष्ट्रेलिया (PHOENIX AUSTRALIA)

आघात के हो?

वास्तविक वा धम्कीपूर्ण मृत्यु, गम्भीर चोटपटक, वा यौनहिंसा भएका कुनै पनि घटनाहरू पीडादायी हुने सम्भावना हुन्छ।

आघातको अनुभव गर्ने लगभग सबैजना भावनात्मक रूपमा प्रभावित हुनेछन्, तर सबैले समानरूपमा प्रतिक्रिया देखाउँदैनन्। अधिकांश मानिसहरूमा सुधार हुनेछन् परिवार र साथीहरूको सहयोगमा पहिलो वा दुई हप्ताभित्र। कसैमा, प्रभाव लामो समयसम्म रहन सक्छ।

दर्दनाक घटनाहरू यस्ता हुन सक्छन्:

- गम्भीर दुर्घटना, शारीरिक आक्रमण, युद्ध, प्राकृतिक विपत्ति, यौन आक्रमण वा दुर्व्यवहारको अनुभव
- अर्को व्यक्तिमा यी घटनाहरू भइरहेको देख्न
- साथी वा परिवारको सदस्यको अचानक मृत्यु भएको थाहा पाएर (जस्तै, आक्रमण वा दुर्घटनाको परिणामस्वरूप), जो जीवनलाई खतरामा पार्ने घटनामा संलग्न भएको थियो, वा गम्भीर रूपमा घाइते भएको थियो।

दर्दनाक घटनाहरू सामान्य हुन्

धेरै मानिसहरूले आफ्नो जीवनमा कम्तिमा एक दर्दनाक घटनाको अनुभव गर्छन्। अष्ट्रेलियामा, सबैभन्दा सामान्य दर्दनाक घटनाहरू यस्ता हुन्:

- तपाईं नजिकको आफ्नो मानिस अप्रत्याशित रूपमा मर्नु
- कसैलाई नराम्ररी घाइते भएको वा मारिएको, वा अप्रत्याशित रूपमा मृत शरीर देख्न
- जीवनलाई खतरा हुने कार दुर्घटनामा पर्नु

दर्दनाक घटनाहरूले अनुभवहरूको विस्तृत दायरालाई समेट्छ। केही घटना, जस्तै: कार दुर्घटना, एकपटक हुने, अचानक र अप्रत्याशित घटनाहरू हुन्। अन्य दर्दनाक घटनाहरू, जस्तै बाल्यकालको यौन दुर्व्यवहार, लामो समयको अवधिमा बारम्बार हुन सक्छ। दुवै प्रकारका दर्दनाक घटनाहरूले अधिकांश मानिसहरूको लागि भावनात्मक संकट निम्त्याउँछ र घटनापछिको तनाव विकार (posttraumatic stress disorder) (PTSD) ल्याउन सक्छ।

दर्दनाक घटनाहरू अक्सर भारी हुन्छन्। यसले दर्दनाक घटनाबाट गुञ्जिएका मानिसहरूलाई के भएको थियो भनेर सोच्न र त्यसलाई बुझाउन गाह्रो बनाउन सक्छ। तपाईंले त्यसो गर्न सक्षम भएको महसुस गरेपछि तपाईंले बुझ्नुहुनेछ। यस्तो अनुभव तिनीहरूले यसअघि भोगेको कुनै पनि कुराभन्दा धेरै फरक हुन सक्छ।

फोनिक्स अष्ट्रेलिया (PHOENIX AUSTRALIA)

के घटना भयो भनेर बुझ्न गाह्रो हुन सक्छ, र कहिलेकाहीं यसले मानिसहरूलाई उनीहरूले सधैं विश्वास गर्ने कुरामा शंका लाग्न सक्छ। उदाहरणको लागि, एक दर्दनाक घटनापछि हुनै व्यक्तिले संसार एक सुरक्षित स्थान हो, मान्छे सामान्यतया राम्रो प्राणी हो, वा उनीहरूमाथि घटने कुराको नियन्त्रणमा उनीहरू हुन्छन् भन्नेमाथि विश्वास नहुन सक्छ। जब मानिसहरूले आफ्नो संसार एक दर्दनाक घटनापछि चकनाचूर भएको बारेमा कुरा गर्छन्, तिनीहरू सामान्यतया यी विश्वासहरू पनि चकनाचूर भएको कुरा गर्दछन्।

अन्य तनावपूर्ण घटनाहरू, जस्तै सम्बन्ध बिग्रनु वा प्राकृतिक कारणले प्रियजन गुमाउनु, सहन गाह्रो हुन्छ र यसले व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्छ, तर माथि वर्णन गरिएका घटनाहरूजस्तै पीडादायी रूपमा तिनलाई सोचिँदैन। यो महत्त्वपूर्ण छ, किनभने मानिसहरूलाई आघात निको पार्न मद्दत गर्न सिफारिस गरिएको उपचार अन्य जीवनका तनावपूर्ण घटनाहरूबाट उत्पन्न हुने मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि सिफारिस गरिएको तरिकाभन्दा फरक छन्।

आघात र बच्चाहरू

वयस्कहरूमा जस्तै, बच्चाहरू पनि कुनै दर्दनाक घटनामा प्रत्यक्ष रूपमा संलग्न हुँदा वा अर्को व्यक्तिलाई आघातबाट गुज्रिरहेको देखेर भावनात्मक रूपमा प्रभावित हुन सक्छन्। उनीहरूको नजिकको कोही व्यक्तिको, जस्तै साथी वा परिवारको सदस्यको, अचानक मृत्यु भएको, जीवन-जोखिमपूर्ण घटनामा संलग्न भएको, वा गम्भीररूपमा घाइते भएको थाहा पाउनु पनि बच्चाहरूको लागि पीडादायी हुन सक्छ।

6 वर्षमुनिका बच्चाहरूको लागि, यो विशेष सम्भव छ यदि त्यो व्यक्ति अभिभावक वा हेरचाह गर्ने व्यक्ति हो भने।

करिब दुई तिहाइ बालबालिकाले 16 वर्ष पुग्दासम्म सम्भावित दर्दनाक घटनाको अनुभव गर्नेछन्।

बच्चाहरूलाई आघातको व्याख्या गर्दा

यदि तपाईंको बच्चा कुनै दर्दनाक घटनाबाट गुज्रिएको छ भने, उनीहरूले बुझ्न सक्ने तरिकामा उनीहरूसँग छलफल गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। निम्न सुझावहरू उपयोगी हुन सक्छ:

- तिनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् कि आघात सामान्य हो र निराश हुनु ठीक छ, उदाहरणका लागि, "कहिलेकाहीं घटनाहरू वास्तवमै डरलाग्दो हुन्छन्, र त्यसपछि लामो समयसम्म तपाईं डराउनुहुन्छ"।
- तिनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् कि घटना हुनुमा तिनीहरूको गल्ती थिएन, उदाहरणका लागि, "[आघातजनक घटना] जस्ता चीजहरू जोकोहीलाई हुन सक्छ; त्यो तिम्रो गल्ती थिएन।"
- आश्वस्त गर्नुहोस्, जस्तै, "याद गर्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुरा हो तपाईं अहिले सुरक्षित हुनुहुन्छ"। "जब कुनै पनि बेला तपाईं के भयो भनेर डराएको वा अफठ्यारो महसुस गर्नुहुन्छ, म मद्दत गर्न यहाँ हाजिर छु"।
- उनीहरूलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भन्नेबारे खुलेर कुरा गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्, र उनीहरूलाई हुनसक्ने कुनै पनि चिन्ता वा उनीहरूले भोगिरहेका कठिनाइहरूको बारेमा एक विचार प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नुहोस्, उदाहरणका लागि, "के तपाईं विशेषगरी चिन्तित हुने कुनै [दुर्घटनाको घटना] कुरा छ?"