

PHOENIX AUSTRALIA (ਫੀਨਿਕਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)

ਸਦਮਾ" ਕੀ"ਹੈ

ਕੋਈ"ਵੀ"ਅਜਿਹੀ"ਘਟਨਾ"ਜਿਸ"ਵਿੱਚ"ਅਸਲ"ਮੌਤ"ਜਾਂ"ਮੌਤ"ਹੋਣ"ਦਾ"
ਖਦਸ਼ਾ, "ਗੰਭੀਰ"ਸੱਟ, "ਜਾਂ"ਜਿਨਸੀ"ਹਿੰਸਾ"ਨਾਲ"ਸਾਹਮਣਾ"ਹੋਣਾ"ਸ਼ਾਮਲ"
ਹੁੰਦਾ"ਹੈ, "ਦੋ"ਸਦਮੇ"ਵਾਲੀ"ਹੋਣ"ਦੀ"ਸੰਭਾਵਨਾ"ਹੁੰਦੀ"ਹੈ।"

ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਕਈਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਦੁਰਘਟਨਾ, ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ, ਯੁੱਧ, ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ, ਜਿਨਸੀ ਸੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣਾ
- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ), ਜੋ ਕਿਸੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ, ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹਨ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਗੇ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣੀ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਜਾਂ ਮਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ
- ਕਿਸੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ

ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾ, ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆ, ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਨਾ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿਚਲਾ ਜਿਨਸੀ ਸੋਸ਼ਣ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਰੋਗ (PTSD) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ, ਲਈ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

PHOENIX AUSTRALIA (ਫੀਨਿਕਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਰੇ ਕਿ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਕਿ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਚੂਰ-ਚੂਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਖੋਅ ਜਾਣ ਦੇ ਤਣਾਅ, ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਪਰੋਕਤ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਚੰਗੇ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।

ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ

ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਬੱਚੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਕੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ, ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਸੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ।

ਲਗਭਗ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਬੱਚੇ 16 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਮੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਸਕਣ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਦਮਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, "ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ"।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਘਟਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, "[ਇਸ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ] ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।"
- ਤੱਸਲੀ ਦਿਓ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, "ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ"। "ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਡਰਦੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ"।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਕੀ [ਇਸ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ] ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?"