

લાંબા ગાળાના માનસિક આઘાતમાંથી ઊગરવું

10 YEAR
ANNIVERSARY
OF THE
2009 VICTORIAN
BUSHFIRES



શું અપેક્ષા રાખવી

ક્યારે મદદ માંગવી

સંપર્ક કરવો

માનસિક આઘાતજનક ઘટનાઓ લોકોના સંપૂર્ણ જીવનને અસર કરે છે. દરેક વ્યક્તિ અલગ-અલગ રીતે આનો સામનો કરી શકે છે અને તેમાંથી ઊગરી શકે છે.

કોઈપણ માનસિક આઘાતજનક ઘટના પછી, લોકોને પ્રબળ ભાવનાત્મક અથવા શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓનો અનુભવ થઈ શકે છે. આ લાગણીઓ સામાન્ય છે અને મોટાભાગના પ્રસંગોએ શરીરની કુદરતી ઉપચાર અને ઊગરવાની પ્રક્રિયાના ભાગ રૂપે થોડા અઠવાડિયામાં જ તેમાં ઘટાડો થશે.

વર્ષગાંઠ અને અન્ય ઘટના જે આપણે પહેલાં ઘટેલી માનસિક આઘાતજનક ઘટનાની યાદ અપાવે છે તે પણ પહેલી વખત જેટલી જ શોક, માનસિક આઘાત, દોષ અને ક્ષતિની લાગણીઓ લાવી શકે છે. ફરીથી, આ સામાન્ય છે અને સામાન્ય રીતે, આવી લાગણીઓ થોડા અઠવાડિયામાં જ કુદરતી રીતે ઘટી જશે.

માનસિક આઘાતમાંથી ઊગરવું

કોઈપણ ઘટના જેમાં ક્ષતિ, ભય અને ડર સામેલ હોય છે તેમાં શરીર અત્યંત ઉત્તેજનાની સ્થિતિમાં પહોંચી જાય છે. આ 'કટોકટીની સ્થિતિ' જીવન ટકાવી રાખવાની તક વધારવા માટે ટૂંકા ગાળામાં લોકોને ખૂબ ઊર્જા પ્રદાન કરે છે.

કટોકટીની સ્થિતિ હોવાથી ઘણી બધી ઊર્જા વપરાય છે અને તેથી લોકોને વારંવાર વધુ થાકનો અનુભવ થાય છે.

આના માટે એવી યુક્તિઓ છે કે જેનો ઉપયોગ તમે માનસિક આઘાતનો સામનો કરવા માટે કરી શકો છો. આમાં સામેલ છે:

- સ્વીકારો કે તમને દુખદાયક અથવા ભયાનક અનુભવ થયેલો છે
- આરામ કરો
- કસરત કરો
- મિત્રો, કુટુંબીજનો અને સમાજના અન્ય સભ્યો સાથે વાત કરો.

તમે www.betterhealth.vic.gov.au પર માનસિક આઘાતનો સામનો કરવા માટેની વધુ યુક્તિઓ શોધી શકો છો.

એ યાદ રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે કે દરેક વ્યક્તિનો સ્વસ્થ થવાનો અનુભવ અલગ હોય છે અને ઘણા લોકો માટે સ્વસ્થ થવું એ એક ચાલુ પડકાર છે.

કેટલાક લોકો માટે, કટોકટીની સ્થિતિ બંધ થતી નથી. માનસિક આઘાતનો સામનો કરવા માટે, તે તેમની લાગણીઓને અવગણી અથવા રોકી રાખીને તેમની પ્રતિક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. આવું કરવાથી સમસ્યામાં મદદ થતી નથી અને સમય જતાં સમસ્યા વધુ વિકટ બની શકે છે.



મારે ક્યારે મદદ લેવી જોઈએ?

શું મારે મદદની જરૂર છે?

લોકોએ વ્યાવસાયિકની મદદ લેવી જોઈએ જો તે અથવા તે જાણતાં હોય એવી કોઈ વ્યક્તિ:

- ખૂબ દુઃખી હોય અને તેમની ઉત્કટ લાગણીઓ અથવા શારીરિક સંવેદનાઓને નિયંત્રિત કરવામાં અસમર્થ હોય
- શારીરિક તાણના લક્ષણો પ્રદર્શિત કરી રહ્યાં/રહી હોય
- ઘટનાનું સ્મરણ કરીને તેને ફરીથી અનુભવી રહ્યાં/રહી હોય
- એ અનુભવે છે કે કુટુંબીજનો અને મિત્રો સાથેના સંબંધો પીડાય છે
- અકસ્માત-ગ્રસ્ત બની રહ્યાં હોય
- વધુ દારૂ અથવા દવાઓનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં/રહી હોય
- શારીરિક અથવા ભાવનાત્મક રીતે હિંસક બની રહ્યાં હોય
- તેમના વર્તનમાં અન્ય નોંધપાત્ર ફેરફારોનો અનુભવ કરી રહ્યાં/રહી હોય

જો તમે, અથવા તમે જાણતા હોય તે કોઈ વ્યક્તિને આ સમય મુશ્કેલ જણાય, તો તે યાદ રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે એકલા નથી. તમે તમારા સ્થાનિક ડોક્ટર, માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય સેવાઓ અને ઓનલાઇન સહિત સલાહ અથવા મદદ માટે ઘણા સ્થળોએ જઈ શકો છો.

મદદ ક્યાંથી મેળવવી

- કુટુંબ અને મિત્રો
- તમારા ડોક્ટર
- કોઈ માનસિક આરોગ્ય નિષ્ણાત, જેમ કે મનોચિકિત્સક, માનસશાસ્ત્રી અથવા જરૂર પડવા પર PTSD સારવારમાં અનુભવી સામાજિક કાર્યકર.
- તમારા સામુદાયિક આરોગ્ય કેન્દ્ર
- ઓસ્ટ્રેલિયન સેન્ટર ફોર પોસ્ટ ટ્રોમેટિક મેન્ટલ હેલ્થ ટેલિફોન નં. (03) 9035 5599

સામાન્ય ટેલિફોન પરામર્શ સેવાઓ

- લાઇફલાઇન (Lifeline) 13 11 14
- ગ્રિફલાઇન (GriefLine) 1300 845 745
- બિયોન્ડબ્લુ (BeyondBlue) 1300 224 636

ઓનલાઇન સોતો

- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.sane.org

કૌટુંબિક હિંસા

- જો તમે તાત્કાલિક જોખમમાં છો, તો 000 પર કોલ કરો.
- 1800 737 732 (1800 RESPECT) પર રાષ્ટ્રીય જાતીય હુમલો, ઘરેલું કૌટુંબિક હિંસા માટે પરામર્શ સેવા.