

માનસિક આઘાત: પ્રતિક્રિયા અને સાજા થવું

સામુદાયિક માહિતી

સારાંશ

- દુઃખદાયી અથવા ભયજનક ઘટના બાદ પ્રબળ પ્રતિક્રિયાઓ હોવી એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ થોડાક અઠવાડિયા બાદ આમાં ઘટાડો થવાની શરૂઆત થવી જોઈએ.
- લોકોને શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને વર્તણૂક સંબંધી પ્રતિક્રિયાઓનો અનુભવ થઈ શકે છે.
- એવી ઘણી વસ્તુઓ છે જે તમે માનસિક આઘાતનો સામનો કરવા અને તેમાંથી ઊગરવા માટે કરી શકો છો.
- જો તમે ત્રણ અથવા ચાર અઠવાડિયા પછી સામાન્ય જીવન જીવવાની શરૂઆત ન કરી શકતાં હોવ તો વ્યાવસાયિક મદદ લો.

દુઃખદાયી અથવા ભયજનક ઘટના બાદ પ્રબળ પ્રતિક્રિયાઓ હોવી એ સ્વાભાવિક છે. પણ ઘણા ખરા કિસ્સાઓમાં આ પ્રતિક્રિયાઓ શરીરના કુદરતી ઉપચાર અને બચાવ પ્રક્રિયાના ભાગરૂપે ઓછી થતી જાય છે. એવી ઘણી વસ્તુઓ છે જે તમે આવા અનુભવનો સામનો કરવા અને તેમાંથી ઊગરવા માટે કરી શકો છો.

માનસિક આઘાતજનક અનુભવ એ જીવનમાં બનતી કોઈ પણ એવી ઘટના છે જે આપણી સુરક્ષાને આંચ પહોંચાડવાનું કારણ બને અને સંભવિત રીતે આપણા પોતાના જીવનને અથવા અન્ય લોકોના જીવનને જોખમમાં મૂકે. આના પરિણામે, વ્યક્તિ ઉચ્ચ સ્તરનો ભાવનાત્મક, માનસિક, અને શારીરિક તણાવનો અનુભવ કરે છે જે રોજિંદા જીવનમાં તેમની સામાન્ય રીતે કાર્ય કરવાની સમર્થતામાં અસ્થાયીરૂપે વિક્ષેપ કરે છે.

સંભવિત માનસિક આઘાતજનક અનુભવોના ઉદાહરણોમાં કુદરતી આફતો, જેમ કે બુશફાયર અથવા પૂર, સશસ્ત્ર લૂંટ થતી નજરોનજર જોવી, ગંભીર કાર અકસ્માત થવો, એવા વિમાનમાં હોવું જેને ઇમર્જન્સી લેન્ડિંગની ફરજ પાડવામાં આવી હોઈ અથવા શારીરિક હુમલાના શિકાર બનવુંનો સમાવેશ થાય છે.

માનસિક આઘાત પ્રત્યે પ્રતિક્રિયાઓ

જે રીતે વ્યક્તિ માનસિક આઘાત પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા કરે છે તે ઘણી વસ્તુઓ પર આધાર રાખે છે, જેમ કે, માનસિક આઘાતજનક ઘટનાનો પ્રકાર અને તીવ્રતા, ઘટના થયા બાદ વ્યક્તિને ઉપલબ્ધ થનાર સમર્થનનું પ્રમાણ, અન્ય તણાવો જેનો હાલમાં વ્યક્તિને જીવનમાં અનુભવ થઈ રહ્યો હોય, અમુક વ્યક્તિત્વની લાક્ષણિકતાઓનો અનુભવ કરવો, કુદરતી સ્તરની સ્થિતિસ્થાપકતા અને આ પહેલાં વ્યક્તિને કોઈ માનસિક આઘાતજનક અનુભવો થયાં છે કે નહીં.

સાધારણ પ્રતિક્રિયાઓમાં ભાવનાત્મક, શારીરિક અને વર્તણૂક સંબંધી પ્રતિસાદનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રતિક્રિયાઓ સ્વાભાવિક છે અને ઘણા ખરા કિસ્સાઓમાં આ પ્રતિક્રિયાઓ શરીરના કુદરતી ઉપચાર અને તેમાંથી ઊગરવાની પ્રક્રિયાના ભાગરૂપે ઓછી થતી જાય છે.

આ માનસિક આઘાત પ્રત્યે સાધારણ પ્રતિક્રિયાઓના ઉદાહરણો છે:

- અન્ય જે કંઈ પણ થઈ શકે છે તેના માટે તમે 'ઉચ્ચ સચેતતા' અને 'સતર્કીક'ની અવસ્થામાં છો એવું લાગવું
- હેબતાયેલ અવસ્થામાં હોવ તેવી રીતે ભાવનાત્મક રીતે 'જડ' હોવાના અનુભવ થવો
- ભાવુક અને ઉદાસ બની જવું
- અત્યંત શ્રમિત અને થાકેલું લાગવું
- અતિશય તણાવ અને/અથવા બેચેની લાગવી
- પરિવારના લોકો અને મિત્રો સહિત અન્ય લોકો પ્રત્યે રક્ષણાત્મક બનવું
- 'કશું થઈ જશે' તેવા ભયથી કોઈ ખાસ જગ્યાને છોડવાની અનિચ્છા.

માનસિક આઘાત પ્રત્યે માનસિક પ્રતિક્રિયાઓ

માનસિક આઘાત પ્રત્યે માનસિક પ્રતિક્રિયાઓમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- એકાગ્રતા અને સ્મરણશક્તિમાં ઘટાડો થવો
- ઘટના વિશે અણગમતા વિચારો
- માનસચિત્ત પર વારે વારે ચાલી રહેલા ઘટનાના ભાગ
- મૂંઝવણ અથવા દિશાહિનતા

માનસિક આઘાત પ્રત્યે ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ

માનસિક આઘાત પ્રત્યે ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓમાં આનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- ભય, બેચેની અને ગભરાટ
- હેબતાયેલ – જે થઈ ગયું છે તેના પર વિશ્વાસ કરવામાં મુશ્કેલી થવી, અલિપ્ત અને મૂંઝાયેલ હોવાનો અનુભવ થવો
- જડ લાગવું
- અન્ય લોકો સાથે જોડાવવાની અનિચ્છા અથવા જે તમારી આસપાસ છે તેમનાથી અતડાં બનવું
- ભય-સંકેતનું ચાલુ રહેવું – સંકટ હજુ પણ છે અથવા ઘટના ચાલુ છે એવું લાગવું
- હતાશા – કટોકટી પૂર્ણ થવા પર થાક લાગવો એ દેખીતી વાત છે. ઘટના પ્રત્યેની ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ હતાશાના તબક્કા દરમિયાન અનુભવાય છે અને તેમાં ઉદાસીનતા, પરિહાર, અપરાધ, અતિસંવેદનશીલતા અને અતડાંપણાંનો સમાવેશ થાય છે.

માનસિક આઘાતો પ્રત્યે શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ

માનસિક આઘાતજનક અનુભવો નીચે સહિત શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓમાં પરિણમી શકે છે:

- શ્રમિત અથવા થાક
- ખલેલભરી નિંદર
- ઉબકા, ઉલટી અને તમ્મર આવવા
- માથાનો દુઃખાવો

- વધારે પડતો પરસેવો
- હૃદયના ધબકારામાં વધારો.

માનસિક આઘાત પ્રત્યે વર્તણૂક સંબંધી પ્રતિક્રિયાઓ

માનસિક આઘાત પ્રત્યે સાધારણ વર્તણૂક સંબંધી પ્રતિક્રિયાઓમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- ઘટનાને યાદ કરવાનું ટાળવું
- જે બની ગયું છે તેના પર ધ્યાન કેંદ્રિત કરવાનું બંધ કરવામાં અસમર્થતા
- સાજા થવા સંબંધી કાર્યોમાં નિમગ્ન થઈ જવું
- સામાન્ય દૈનિક દિનચર્યાઓથી સંપર્ક તૂટી જવો
- આહાર રુચિમાં બદલાવ, જેમ કે ઘણું બધું જમવું અથવા ઘણું ઓછું જમવું
- દારૂ, સિગરેટ અને કોફી જેવા પદાર્થો તરફ વળવું
- નિંદ્રાને લગતી સમસ્યાઓ.

માનસિક આઘાતજનક ઘટનાને સમજવી

એક વાર દુઃખદાયી ઘટના પૂર્ણ થઈ ગયા બાદ, તમે કદાચ તમારી જાતને ઘટનાને સમજવાનો પ્રયત્ન કરતાં જોશો. આમાં આવા વિચારોનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- તે કેવી રીતે અને શા માટે થયેલી
- કેવી રીતે અને શા માટે તમે સામેલ હતાં
- તમને જે રીતે કોઈ વસ્તુનો અનુભવ થાય છે તે શા માટે થાય છે
- હવે તમારી જે લાગણીઓ છે તે તમે કેવા પ્રકારની વ્યક્તિ છો તેને પ્રતિબિંબિત કરે છે, આ અનુભવે જીવન પ્રત્યેનો તમારો દૃષ્ટિકોણ બદલી દીધો છે અને કેવી રીતે.

માનસિક આઘાત પ્રત્યેની માનસિક આઘાતજનક પ્રતિક્રિયાઓને ઉકેલવામાં મદદ

એવી સંખ્યાબંધ યોજનાઓ છે જેનો ઉપયોગ માનસિક આઘાતજનક પ્રતિક્રિયાઓને ઉકેલવામાં વ્યક્તિની મદદ કરી શકે છે, કેટલાક સારી પેઠે ઓળખાતાં સામાન્ય ઉદાહરણોમાં આનો સમાવેશ થાય છે:

- સ્વીકાર કરો કે તમે એક દુઃખદાયી અથવા ભયજનક અનુભવ દ્વારા પસાર થયાં છો અને તમારી તે બાબતે પ્રતિક્રિયા હશે.
- સ્વીકાર કરો કે થોડાક સમય માટે તમે સ્વયંને સામાન્ય નહીં અનુભવો, પણ છેવટે તો તે પણ પસાર થઈ જશે.
- દરરોજ તમારી જાતને યાદ કરાવો કે તમે નભાવી રહ્યા છો – જો તમે કાર્યોને સામાન્ય રીતની જેમ સારી રીતે અથવા સફળ રીતે કરવામાં અસમર્થ હોવ તો સ્વયં પ્રત્યે ગુસ્સે અથવા હતાશ થવાનો પ્રયાસ ન કરવો.
- સામનો કરવામાં મદદ માટે દારૂ અથવા ડ્રગ્સનો વધુ માત્રામાં ઉપયોગ કરવો નહીં.
- જ્યાં સુધી તમને સારું ન લાગે ત્યાં સુધી મોટા નિર્ણયોને અથવા જીવનના મોટા ફેરફારોને કરવાનું ટાળો.
- ધીમે ધીમે જે થયું છે તેનો મુકાબલો કરો – તેને અવરોધિત કરવાનો પ્રયાસ કરવો નહીં.
- તમારી લાગણીઓને મનમાં દબાવી ન રાખો – જે તમને ટેકો આપી શકે અને સમજી શકે તેવી કોઈ વ્યક્તિની સાથે વાત કરો.
- તમારી સામાન્ય દિનચર્યાને બનાવી રાખવાનો અને વ્યસ્ત રહેવાનો પ્રયાસ કરો.

- ચોક્કસ સ્થળો અથવા પ્રવૃત્તિઓને ટાળવા માટે ખૂબ જ પ્રયાસ કરવો નહીં. માનસિક આઘાતને તમારા જીવનને બંધિત કરવા ન દો, પણ ફરી સામાન્ય થવામાં જોઈએ એટલો સમય લો.
- જ્યારે તમને લાગે તમે થાકી ગયા છો, ત્યારે ખાતરી કરો કે તમે આરામ કરવા માટે સમય સુયોજીત કરી રાખ્યો હોય.
- નિયમિત કસરત માટે સમય કાઢો - તે તમારા શરીર અને મગજને તણાવથી દૂર રાખવામાં મદદ કરે છે.
- તમારા પરિવાર અને મિત્રોને તમને શેની જરૂર છે તે જણાવીને તમારી મદદ કરવામાં મદદ કરો, જેમકે સમય કાઢવો અથવા કોઈ એવું જેના સાથે વાત કરી શકાય.
- આરામ કરો – યોગા, શ્વાસ લેવો અથવા ધ્યાન કરવું જેવી આરામ કરવાની તકનીકોનો ઉપયોગ કરો અથવા તમને જે વસ્તુઓ આનંદ આપે તે કરો, જેમકે સંગીત સાંભળવું અથવા બાગકામ.
- જેમજ કોઈ લાગણીઓ ઉભરે તેને વ્યક્ત કરો - તમારી લાગણીઓ વિશે કોઈની સાથે વાત કરો અથવા તેમને લખી રાખો.
- જ્યારે માનસિક આઘાત, સ્મૃતિઓ અથવા લાગણીઓની યાદ અપાવે, ત્યારે તેનો સામનો કરવાનો પ્રયાસ કરો. તેના વિશે વિચારો, પછી તેને બાજુ પર મૂકી દો. જો તે ભૂતકાળની અન્ય સ્મૃતિઓની યાદ અપાવે, તો તેને વર્તમાન સમસ્યાથી અલગ રાખવાનો અને તેનો અલગથી ઉકેલ લાવવાનો પ્રયાસ કરો.

ઉપચાર અને સાજા થવાની પ્રક્રિયા

કોઈપણ ઘટના જે વ્યક્તિના પોતાના જીવન અથવા અન્ય લોકોના જીવનને જોખમમાં મૂકી દે છે તે માનવ શરીર માટે ઉચ્ચતમ ઉત્તેજનામાંથી પસાર થવાની સ્થિતિમાં પરિણમે છે. આ એક 'કટોકટીની સ્થિતિ' જેવું છે જેમાં ચાલુ થયેલ આંતરિક ભય સંકેતોની શુંખલાઓનો સમાવેશ થાય છે. કટોકટીની સ્થિતિ લોકોને ટૂંકા સમયગાળામાં ઊર્જામાં ઘણી બધી વૃદ્ધિ કરવાની ક્ષમતા આપે છે જે અનુજીવનને વધારવાની તક આપે છે.

મોટાભાગના લોકો કટોકટીની સ્થિતિમાં ફક્ત ટૂંકા સમયગાળા માટે જ રહે છે અથવા જ્યાં સુધી તત્કાલિક ભય પસાર થાય છે. જો કે, કટોકટીની સ્થિતિમાં હોવું મહત્વપૂર્ણ ઊર્જા પૂરવઠાને વાપરી નાખે છે અને આ કારણે લોકોને પછીથી ઘણી વાર તદ્દન થાકેલા હોવાનો અનુભવ થાય છે.

સામાન્ય ઉપચાર અને સાજા થવાની પ્રક્રિયામાં શરીરનો ઉચ્ચતમ ઉત્તેજનાની સ્થિતિમાંથી બહાર આવવાનો સમાવેશ થાય છે. બીજા શબ્દોમાં આંતરિક ભય સંકેતો બંધ થાય છે, ઊર્જાના ઊંચા સ્તરો ઓછા થાય છે અને શરીર પોતાને સંતુલન અને સમતુલાની સામાન્ય સ્થિતિ પર ફરીથી સુયોજિત કરે છે. સામાન્ય રીતે, આ ઘટનાના લગભગ એક મહિનાની અંદર થઈ જવું જોઈએ.

આરોગ્ય વ્યાવસાયિક પાસેથી મદદ માંગવી

માનસિક આઘાત બાદનો તણાવ કેટલાક લોકોમાં ખૂબ જ સબળ પ્રતિક્રિયાઓનું કારણ બની શકે છે અને તે કદાચ દીર્ઘકાલીન (કાયમી) બની શકે. તમારે વ્યાવસાયિકની મદદ લેવી જોઈએ જો:

- તમે તીવ્ર લાગણીઓ અથવા શારીરિક ઉત્તેજનાને સંભાળવામાં અસમર્થ હોવ.
- તમે સામાન્ય લાગણીઓ ધરાવતાં ન હોવ, પરંતુ જડ અને ખાલી લાગવાનો અનુભવ થયાં કરે છે.
- તમને લાગે કે ત્રણ અથવા ચાર અઠવાડિયા પછી પણ તમે સામાન્ય થઈ રહ્યાં નથી
- તમને શારીરિક તણાવનાં લક્ષણો થવાનું ચાલુ રહે છે
- તમને અશાંત ઊંઘ અથવા ખરાબ સપનાં આવવાનું ચાલુ રહે છે
- જે કંઈ પણ તમને આઘાતજનક અનુભવની યાદ અપાવે છે તેવી વાતને ઇરાદાપૂર્વક ટાળવાનો પ્રયાસ કરો

- તમારી પાસે એવી કોઈપણ વ્યક્તિ નથી જેની સાથે તમે તમારી લાગણીઓ શેર કરી શકો છો
- તમારા પરિવાર અને મિત્રો સાથેનાં સંબંધો પીડાતા હોય એવું જણાય છે
- તમારાથી અકસ્માત થઈ રહ્યાં હોય અને તમે વધુ આલ્કોહોલ અથવા ડ્રગ્સનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં હોવ
- કામે પાછા નથી જઈ શકતા અથવા જવાબદારીઓ પ્રબંધિત ન કરી શકતા હોવ.
- તમે આઘાતજનક અનુભવ ફરીથી જીવ્યા રાખો છો.
- તમને અત્યંત ઉશ્કેરાટભર્યું લાગે છે અને સરળતાથી આશ્ચર્યચકિત થઈ શકો છો.

પોસ્ટ-ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર (પીટીસીડી)

દુઃખદાયી ઘટના પછી, કેટલાક લોકોને તેમની પ્રતિક્રિયાઓ ગંભીર જણાય છે અને તે એક મહિના પછી તબક્કાવાર ઓછી થતી નથી. ગંભીર, લાંબા સમય સુધી પ્રતિક્રિયાઓ અસમર્થ કરી શકે છે અને વ્યક્તિના પરિવાર અને મિત્રો સાથેનાં સંબંધો અને તેમની કામ કરવાની ક્ષમતા પર અસર કરી શકે છે. આવી પ્રતિક્રિયાઓ પોસ્ટ ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર સૂચવી શકે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં, ઘટનાની અસર તણાવનાં ઊંચા સ્તરોનું કારણ બનતી રહે છે.

જો તમને લાગે છે કે કદાચ તમે પીટીસીડી અનુભવ કરી રહ્યાં છો તો તમારે આરોગ્ય વ્યાવસાયિક પાસેથી મદદ લેવી જોઈએ.

જો કોઈપણ સમયે તમને તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે અથવા તમારા પ્રિયજનના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતા થતી હોય, તો લાઇફલાઇન 13 11 14 પર કોલ કરો.

મદદ ક્યાંથી મેળવવી

મદદ ક્યાંથી મેળવવી

- તમારા ડૉક્ટર
- સ્થાનિક સમુદાય આરોગ્ય કેન્દ્ર
- સ્થાનિક મેડિકેર
- સલાહકાર
- મનોવૈજ્ઞાનિક
- ઓસ્ટ્રેલિયન સાયકોલોજિકલ સોસાયટી રેફરલ સેવા ટેલિ. 1800 333 497
- લાઇફલાઇન ટેલિ. 13 11 14
- નર્સ-ઓન-કોલ ટેલિ. 1300 60 60 24 – નિષ્ણાત આરોગ્ય માહિતી અને સલાહ માટે (24 કલાક, 7 દિવસ)

યાદ રાખવા માટેની વસ્તુઓ

- દુઃખદાયી અથવા ભયજનક ઘટના બાદ સબળ પ્રતિક્રિયાઓ હોવી સામાન્ય છે, પરંતુ થોડા અઠવાડિયા પછી આમાં ઘટાડો થવાની શરૂઆત થવી જોઈએ.
- લોકો શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને વર્તણૂક સંબંધી પ્રતિક્રિયાઓનો અનુભવ કરી શકે છે.
- એવી ઘણી વસ્તુઓ છે જે તમે માનસિક આઘાતનો સામનો કરવા અને તેમાંથી ઊગરવા માટે કરી શકો છો.
- જો તમે ત્રણ અથવા ચાર અઠવાડિયા પછી સામાન્ય જીવન જીવવાની શરૂઆત ન કરી શકતાં હોવ તો વ્યાવસાયિક મદદ લો.

આ તથ્ય પત્રક અહીં બેટર હેલ્થ ચેનલ પર ઉપલબ્ધ છે:

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery

આ તથ્ય પત્રકની અનુવાદિત આવૃત્તિઓ, અહીં હેલ્થ ટ્રાન્સલેશન ડિરેક્ટરીની વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે:

www.healthtranslations.vic.gov.au

વિક્ટોરિયન સરકાર દ્વારા અધિકૃત અને પ્રકાશિત, 1 ટ્રેઝરી પ્લેસ, મેલબર્ન.

© સ્ટેટ ઓફ વિક્ટોરિયા, Department of Health and Human Services માર્ચ, 2016.