

आघात

आघात एउटा भावनात्मक प्रतिक्रिया हो जुन तपाईंको आफ्नो जीवन वा सुरक्षा, वा आफ्नो वरपरका व्यक्तीहरूको जीवन वा सुरक्षामा धम्कीवाजीको घटना हुन्छ।

एउटा दर्दनाक घटनामा हिंसा, दुःख र हानि, एक दुर्घटना, सतावट, मानव अधिकार उल्लंघन र बाध्य विस्थापन समावेश हुन सक्दछ। बाध्यताको विस्थापन सामान्यतया चरम कठिनाई, असुरक्षा र लामो समयसम्म अनिश्चितता, अक्सर सन्दर्भमा युद्ध वा नागरिक संघर्षका विशेषताहरू हुन्।¹

आघातको अनुभव कुनै एउटा परिणामहरू बारम्बार समय बिट्टैजाँदा हुने अभिघातजन्य घटनाहरू जस्तै दुर्व्यवहार, बेवास्ता वा हिंसाको कारण पनि हुन सक्दछ।

आघात तपाईंले पहिला कहिल्यै अघि गरेका अनुभव बन्दा धेरै फरक हुन सक्दछ र यो अर्थसंगत बनाउन पनि कठिन हुन सक्छ। आघातको अनुभवले तपाईंलाई आफ्नो जीवनकालको सुरक्षा र नियन्त्रण प्रती धेरै प्रश्नहरू छाड्न सक्दछन्। यदि तपाईं आफ्नो जीवनमा अन्य परिवर्तनहरू झल्कौं हुनुहुन्छ भने, जस्तै नयाँ देशमा सार्दै हुनुहुन्छ, घर खोज्ने प्रयास गर्दै हुनुहुन्छ वा काम, वा नयाँ संस्कृतीमा घुलिनै हुनुहुन्छ भने, यी कुराहरू संग सामना गर्न विशेष कठिनाई पनि हुन सक्दछ। हरेकको महत्वपूर्ण घटनाहरू प्रती फरक फरक अनुभवहरू र प्रतिक्रियाहरू हुन सक्दछ र एउटा व्यक्तीको के आघात अर्को व्यक्तीको के मा फरक हुन सक्दछ। यो महत्वपूर्ण छ कि तपाईंको आफ्नो अनुभव अरू कसैले गरेकोमा तुलना नगर्नुहोला।

एक महत्वपूर्ण घटना पछि आघातको अनुभव गर्नु एउटा सामान्य प्रतिक्रिया हो। यो पोस्ट-ट्रमाटिक स्ट्रेस डिसअर्डर (PTSD), बाट फरक छ, जुन एउटा लामो-चिरकालीन अवस्था हो जसलाई औपचारिक निदान र पेशेवार सहयोगको खाँचो पर्दछ। PTSD को बारेमा थप जानकारी PTSD तथ्यपत्रमा उपलब्ध छन्।

कहिलेकाहीं PTSD, निराशा वा चिन्ताको विकास आघातको अनुभव भएपछि पनि हुन सक्दछ। तपाईंको आघात अनुभव भएको एक हप्ता पछि आफ्नो अनुभवहरूको ख्याल र सतर्कता प्रती ध्यान दिनु एकमै महत्वपूर्ण छ। यदि तपाईंलाई आफ्नो दैनिक जीवनलाई असर गर्ने लक्षणहरूको अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ र तपाईंलाई काम जान, स्कूल वा तपाईंको सामान्य गतिविधिहरूमा बाधा बनेको वा तपाईंमा कुनै पनि चिन्ता छ भने, कृपया आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस्। निराशा र चिन्ताको बारेमा थप जानकारी, निराशा र चिन्ता तथ्यपत्रहरूमा मा उपलब्ध छन्।

¹ Facts & Figures - FASSTT <https://www.fasstt.org.au/facts-figures/>

आघातको प्रभाव

एक दर्दनाक घटना पछि, बलियो उत्तेजना र भावनाको महसुस हुनु हो। यसमा निम्न कुराहरू समावेश गर्न हुन सक्दछन्:

- भावनात्मक सिथिलता
- के भयो, अन्य व्यक्तीहरू, र आफैदेखी टाढिएको महसुस
- घटना भएकोमा आश्चर्यता र अविश्वास
- मृत्युको डर वा चोट, एकलै हुने, सामना गर्न असक्षम, वा घटना फेरीहोला भन्ने डर
- निस्सहायपन
- घटना नरोकिएकोमा, वा अरु भन्दा राम्रो भएकोमा, वा राम्रो संग प्रतिक्रिया नगरेकोमा वा राम्रो संग सामाना गर्न नसकेकोमा दोषी वा लाजमर्दो हुने
- गएका वा हराएका कुराहरू प्रती दुखी हुने
- अलगवा – कसैलेपनि नबुझेवा मद्दत गर्न नसकेको अनुभव
- हौसला – जीवित र सुरक्षित हुनुमा आनन्दित
- अनौचित्यता प्रती, वा घटना प्रती क्रोध र निराशी हुने।

अन्य साधारण अनुभवमा निम्न समावेश छन्:

- सामान्य दैनिक गतिविधिहरूलाई नियमितता दिनमा समस्या
- रक्सी र अन्य लागूपदार्थ सेवनमा वृद्धी जस्ता जोखिम-लिने
- बिगतका आघात सम्झाउने अवस्थालाई छल्ने
- सुत्न समस्या
- नराम्रो सपना देख्ने
- सपनाहरू, झझल्को वा सोचाईहरूद्वारा घटना पुन अनुभव गर्ने
- टाउको दुखाइ
- भोक र वजनमा परिवर्तन
- हृदय धड्कन बढ्ने
- काम्ने वा पसिना पसिना हुने
- ध्यानाकेन्द्रिन हुन कठिनाई
- भावनात्मक परिवर्तन जस्तै, मूड चल्ने, फिक्री, वा छिटो रिसाउने स्वभाव
- सम्बन्धमा परिवर्तन- केही मानिसहरू असहयोगी वा उपलब्ध नभएको, त्यस्तैगरि अन्यहरू भने पहिला भन्दा नजिक भएको जस्तो लाग्ने
- स्कूल वा काममा कठिनाई
- मित्र र परिवार देखि पर रहने
- चाहिने भन्दा बढी चेतशिल वा सावधान हुने



आफ्नो ख्याल आफै गर्नुहोला

एउटा दर्दनाक घटनाको अनुभव अस्थिर र भ्रामक हुन्छ । यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईं आफु आफ्नो ख्याल गर्नुहोला । यसमा निम्न समावेश गर्न सक्नुहुन्छ:

- जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, मान्छेहरु संग आफ्नो अनुभव बारे कुरा गर्नुहोस् र अरुहरुलाई कस्तो हुन्छ बुझ्ने प्रयास गर्नुहोला
- के मिडिया कभरेज तपाईं सामना गर्न सक्नुहुन्छ निर्णय गर्नुहोला; आफुलाई कठिन हुने कुराहरु हेर्ने वा पढ्नबाट परै रहनुहोला
- साथीभाईहरु र परिवार लगाएत तपाईंले विश्वास गर्ने व्यक्तीहरुलाई तपाईंले कस्तो अनुभव गरिरहनु भएको छ जानकारी गराउनुहोला र टेवा लिनुहोला
- दैनिक दिनचर्या जस्तै, काम, स्कूल जाने, एक खेल समूह र अन्य गतिविधिहरु संग आवद्ध हुने जस्ता नियमितता कायम राख्नुहोला
- व्यायाम र आराम जस्ता तपाईं आनन्दित हुनुहुने गतिविधिहरु को लागि समय निकाल्नुहोला।

मद्दत कहिले लिने

यो महत्त्वपूर्ण छ प्राप्त गर्न हेर्न भने यदि तपाईं कुनै पनि आघातको प्रभाव को अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने मद्दत लिने र एउटा डाक्टर संग भेट्न अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ:

- खराब खराब हुँदै गैरहेको छ
- स्कूल, काम, तपाईंको सम्बन्ध जस्ता तपाईं आनन्दित हुने गतिविधिहरुमा हस्तक्षेप हुँदै गैरहेको छ
- कठिनाइ हुने वा रिसाउनुहुने
- आफैलाई वा अरु कसैलाई हानी गर्ने सोछ विचार।

यस तथ्य पत्रको बारेमा

यो जानकारी चिकित्सा सल्लाह होईन। यो साधारण हो र तपाईंको व्यक्तिगत परिस्थिति, शारीरिक सुस्वास्थ्य, मानसिक स्थिति वा मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताहरूलाई ध्यानमा राख्दैन। यो जानकारीको उपचार वा तपाईंको आफ्नै, वा अर्को व्यक्तिको मेडिकल अवस्था पत्ता लगाउन प्रयोग नगर्नुहोस् र चिकित्सा सल्लाहलाई बेवास्ता नगर्नुहोस् वा यस जानकारीमा केही कारणले यसलाई ढिला सुस्ती गर्नुहुन्न। कुनै पनि चिकित्सा प्रश्नहरू एउटा योग्य स्वास्थ्य रेखदेख पेशेवरलाई सिफारिश गर्नु पर्दछ। यदि शंका लाग्यो भने, कृपया सँधै चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।

यो तथ्य पत्र headspace द्वारा प्रकाशित जानकारीबाट अनुकूलित गरिएको छ। मूल(सक्कल) जानकारी यहाँ हेर्न सकिन्छ:

<https://headspace.org.au/assets/Uploads/Trauma-web.pdf>

यदि समय बित्दै गर्दा आघातको लक्षणहरु खराब बन्दै गएमा र जीवनमा महत्त्वपूर्ण प्रभाव पर्दै गएमा, प्रारम्भिक चरणमे मद्दत लिने र एउटा डाक्टर संग आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरुको लागि भेट्नुहोला र पूर्णतया सज्चो हुने संभावनालाई सुधार गर्नुहोला।

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको लागि मद्दत लिने चिकित्सकनै सुरु गर्नका लागि राम्रो स्थान हो। यस शृंखलाको तथ्य पत्र *Getting Professional Mental Health Help* (पेशेवार मानसिक स्वास्थ्य सहायता लिने) मा पेशेवारको मद्दत खोज्नको लागि अधिक जानकारी छन्।

यदि तपाईं आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा आफ्नो डाक्टर संग कुरा गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्न भने, तपाईं अर्को हेर्न सक्नुहुन्छ जो संग तपाईंलाई सहज महसुस हुन्छ। तपाईंलाई सहि डाक्टर पत्ता लगाउन केहि समय लाग्न सक्दछ।

तपाईंले दि फोरम अफ अष्ट्रेलियन सर्भिसेस फर सर्भाईभर ऐण्ड ट्रोमा (The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma) (FASSTT) लाई पनी सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ। FASSTT अष्ट्रेलियाको आठ विशेषज्ञ पुनर्वास संस्थाहरुको नेटवर्क हो जसले विदेशबाट अष्ट्रेलियामा यातना र आघात देखी बचेर आएकाहरुको निम्ती काम गर्दछ। यो अष्ट्रेलियाको हरेक राज्य र इलाकाहरुमा FASSTT एउटा छन्। थप जानकारीको लागि <https://www.fasstt.org.au/> मा हेर्नुहोला। .

यदि तपाईंलाई अहिल्यै मद्दत चाहिएमा

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि कसैले तपाईं आफूलाई वा अरूलाई चोट पुर्याउन सक्छ भन्ने लाग्दछ भने तत्काल सहयोग लिनुहोस्।

आकस्मिक सेवालाई फोन गर्नुहोला

ट्रिपल जिरो डायल गर्नुहोला (000)

लाईफलाईनलाई फोन गर्नुहोला

13 11 14 मा डायल गर्नुहोला

अन्य श्रोतहरुमा:

Black Dog Institute.

https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EA1aIQobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzfd_BwE

The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT

यो तथ्य पत्र Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer का सदस्यहरु र संरक्षक समुहद्वारा जानकारी गराईएको हो।

तथ्य-पत्र उत्पादन गर्ने:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

