

PHOENIX AUSTRALIA

# सदमा (ट्रौमा) क्या होता है?

कोई भी ऐसी घटना जिसमें वास्तविक मौत या मौत के खतरे, गंभीर चोट या यौन हिंसा के संपर्क में आने की संभावना होती है, वह सदमे वाली यानी ट्रौमेटिक हो सकती है।

आघात यानी सदमे का अनुभव करने वाले लगभग सभी लोग भावनात्मक रूप से प्रभावित होंगे, लेकिन हर कोई एक ही तरह से प्रतिक्रिया नहीं करेगा। अधिकांश लोग परिवार और दोस्तों की मदद से एक या दो सप्ताह के भीतर उबर जाएंगे कुछ के लिए, प्रभाव लंबे समय तक चलने वाले हो सकते हैं।

**सदमे वाली घटनाओं में शामिल हो सकती हैं**

- किसी गंभीर दुर्घटना, शारीरिक हमले, युद्ध, किसी प्राकृतिक आपदा, यौन हमले या दुर्व्यवहार का अनुभव करना
- किसी अन्य व्यक्ति के साथ होने वाली इन घटनाओं को देखना
- यह जानना कि किसी दोस्त या परिवार के सदस्य की अचानक मौत हो गई (जैसे कि, किसी हमले या दुर्घटना के चलते), वह किसी जानलेवा घटना में शामिल था, या गंभीर रूप से घायल हो गया था।

**सदमे वाली घटनाएं आम बात हैं**

अधिकांश लोग अपने जीवन में कम से कम एक सदमे वाली यानी ट्रौमेटिक घटना से गुजरेंगे। ऑस्ट्रेलिया में सदमे वाली सबसे आम घटनाएं हैं:

- आपके किसी करीबी व्यक्ति का अचानक मर जाना
- किसी को बुरी तरह घायल या मार दिया गया देखना, या अप्रत्याशित रूप से कोई लाश देखना
- किसी जानलेवा कार दुर्घटना में शामिल होना

सदमे वाली यानी ट्रौमेटिक घटनाएं कई तरह के अनुभवों को शामिल करती हैं। कुछ, कार दुर्घटना की तरह एकबारगी, अचानक या अप्रत्याशित घटनाएं होती हैं। अन्य सदमे वाली घटनाएं, जैसे कि बचपन का यौन शोषण, लंबे समय तक बार-बार हो सकती हैं। दोनों प्रकार की सदमे वाली यानी दर्दनाक घटनाएं अधिकांश लोगों के लिए भावनात्मक संकट का कारण बनती हैं और अभिघात जन्य तनाव विकार यानी पोस्टट्रौमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) उत्पन्न कर सकती हैं।

सदमे वाली घटनाएं अक्सर अत्यधिक अभिभूत करने वाली होती हैं। इससे उन लोगों के लिए इस पर गौर से सोचना और जो हुआ है उसके साथ समझौता करना मुश्किल बन सकता है जो किसी ट्रौमेटिक यानी सदमे वाली घटना से गुजरे हैं। आप तभी समझेंगे, जब कभी आप ऐसा करने में सक्षम महसूस करेंगे। हो सकता है कि यह अनुभव किसी भी ऐसी चीज़ से बहुत अलग हो जिससे वे पहले गुजरे हैं।

## PHOENIX AUSTRALIA

जो हुआ, उसे समझना कठिन हो सकता है, और कभी-कभी इससे लोग उन चीजों पर संदेह करने के लिए मजबूर हो जाते हैं, जिन पर उन्होंने हमेशा से भरोसा किया है। मिसाल के तौर पर, किसी सदमे वाली घटना के बाद कोई व्यक्ति शायद अब यह भरोसा न करे कि दुनिया एक सुरक्षित जगह है, यह कि लोग आम तौर पर अच्छे होते हैं, या यह कि उनके साथ जो होता है, उस पर उनका कोई नियंत्रण होता है। जब लोग किसी सदमे वाली यानी ट्रैमेटिक घटना के बाद अपनी दुनिया के बिखर जाने की बात करते हैं, तो वे आमतौर पर इन्हीं मान्यताओं के बिखरने की बात कर रहे होते हैं।

रिश्ता टूटने या प्राकृतिक कारणों से किसी प्रियजन की मृत्यु जैसी अन्य तनावपूर्ण घटनाओं से गुजरना मुश्किल है और इनसे किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है, लेकिन इन्हें उतना ट्रैमेटिक यानी सदमे वाली नहीं माना जाता है जितना कि ऊपर वर्णित घटनाएं। यह इसलिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि लोगों को आघात यानी सदमे से उबरने में मदद के लिए अनुशंसित उपचार जीवन की अन्य तनावपूर्ण घटनाओं से उत्पन्न होने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए अनुशंसित दृष्टिकोणों से अलग है।

### सदमा और बच्चे

वयस्कों की ही तरह, बच्चे किसी दर्दनाक घटना (ट्रैमेटिक इवेंट) में सीधे शामिल होने या किसी अन्य व्यक्ति को आघात यानी सदमे से गुजरते हुए देख करके भावनात्मक रूप से प्रभावित हो सकते हैं। बच्चों के लिए यह जानना भी सदमा लगने वाली बात हो सकती है कि उनके किसी करीबी जैसे कि किसी दोस्त या परिवार के सदस्य की अचानक मृत्यु हो गई है, वह किसी जानलेवा घटना में शामिल था, या गंभीर रूप से घायल हो गया था, भी ट्रैमेटिक हो सकता है।

छह साल से कम उम्र के बच्चों के लिए, इसकी खास तौर पर संभावना है, यदि वह व्यक्ति माता-पिता या देखभालकर्ता है।

## लगभग दो तिहाई बच्चे 16 साल की उम्र तक किसी संभावित सदमे वाली यानी ट्रैमेटिक घटना का अनुभव करेंगे।

### बच्चों को सदमा यानी आघात समझाना

यदि आपका बच्चा किसी ट्रैमेटिक यानी सदमे वाली घटना से गुजरा है, तो उसके साथ इसकी चर्चा करना इस रूप में महत्वपूर्ण है कि वह समझ सके। निम्नलिखित युक्तियां (टिप्स) मददगार हो सकती हैं:

- उन्हें बताएं कि आघात यानी सदमा आम बात है और इससे परेशान होना ठीक ही है, उदाहरण के लिए, "कभी-कभी ऐसी चीजें होती हैं जो सचमुच डरावनी होती हैं, और इसके बाद भी आप लंबे समय तक डर महसूस करते रहते हैं"।
- उन्हें बताएं कि घटना में उनकी गलती नहीं थी, उदाहरण के लिए, "[सदमे वाली घटना] जैसी चीजें किसी के साथ भी हो सकती हैं; यह तुम्हारी गलती नहीं थी"।
- आश्वस्त करें, उदाहरण के लिए, "याद रखने वाली महत्वपूर्ण बात यह है कि तुम अब सुरक्षित हो"। "जब भी तुम किसी भी घटना से डरा हुआ या परेशान महसूस करो, तो मैं तुम्हारी मदद के लिए यहीं पर हूँ"।
- उन्हें इस बारे में खुलकर बात करने के लिए प्रोत्साहित करें कि वे कैसा महसूस करते रहे हैं, और उन्हें होने वाली किसी भी संभावित चिंता या उनके द्वारा अनुभव की जा रही कठिनाइयों के बारे में कोई समझ हासिल करने का प्रयास करें, उदाहरण के लिए, "क्या [सदमे वाली घटना] के बारे में कुछ ऐसा है जिसके बारे में तुम विशेष रूप से चिंतित हो?"