

Coping personally after major disasters and cyclones (Punjabi)

ਭਾਰੀ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਝੱਖੜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਭਾਰੀ ਬਿਪਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਇਕਲੋਨ ਲੈਰੀ, ਦੇ ਵੱਲ ਦੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਝਣਯੋਗ ਅਤੇ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਝੱਖੜ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਆਤੰਕ ਅਤੇ ਉਲਝਨ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਉਣ ਨਾਲ ਜੋ ਅਕਸਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੁਖ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਵੀ ਮੁੜ ਵਾਪਿਸ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਦਾ ਸਾਇਕਲੋਨ ਲੈਰੀ, ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੀਬਰ ਤਣਾਉ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭਲ ਜਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਹ ਕੇਵਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁੱਝ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸੰਭਲ ਜਾਣਗੇ, ਉੱਥੇ ਕਈ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅਕਸਰ ਲੋੜ ਪਏਗੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਇਆ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫੱਟੜ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਝੱਖੜ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਵਾਂ ਕੋਲ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਵੇਲਿਆਂ ਨਾਲ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੰਕਟ-ਕਾਲ ਵੱਲ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ
- ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ
- ਕਦੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਵੇ

ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਦਾ ਸਾਇਕਲੋਨ ਲੈਰੀ, ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਣਾਉ ਹੇਠ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭਲ ਜਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਦੁਖਦਾਈ ਵਿਚਾਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਿਪਤਾ ਵੱਲ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਆਘਾਤ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾਹੀਣਤਾ, ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਡਰ
- ਡਰ ਅਤੇ ਦੁਖ ਜਦੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਹੱਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਕੁੱਠਾ, ਗੁੱਸਾ, ਬੇਬਸੀ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਲੱਗੇ
- ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਡਰ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮੁੜ ਉੱਭਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾ ਵਿੱਚ
- ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ - ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣਾ
- ਉਪਯੋਗੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ - ਜੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਗਿਣਨਾ
- ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਵੰਡਣਾ- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ - ਆਰਾਮ, ਕਸਰਤ, ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਸਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ)।

ਬੱਚੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਿਗ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁਖਦਾਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅਨਾਵਰਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਦੇ ਕੇ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ

ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਦੁਖਦਾਈ ਮੀਡੀਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨਾਵਰਨ ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿ ਕੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਦੇ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇ

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਬਿਪਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਤਣਾਉ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ, ਚਿੜ੍ਹਚਿੜ੍ਹੇ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਮਾਯੂਸ, ਨਿਰਾਸ਼, ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿ *ਤੁਸੀਂ ਜੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ*
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਮਾਨਯ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਸੰਕਟ-ਕਾਲ ਬਾਰੇ ਆਵਰਤੀ ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਪਿਸ ਆ ਗਈਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਿੱਚਵਾਂ, ਝਗੜਾਲੂ ਵਿਹਾਰ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸੌਂ ਸਕਣਾ, ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲਣਾ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਪਲਬਧ ਹੋਰ ਪੁਸਤਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੈਂਫਲੇਟ:

- ਕੇਪਿੰਗ ਵਿਚ ਏ ਡਿਸਾਸਟਰ-ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਟਾਈਮਜ਼ ਆਫ ਸਟ੍ਰੈਸ
- ਕੇਪਿੰਗ ਵਿਚ ਏ ਡਿਸਾਸਟਰ-ਰੈਲਿਫਿੰਗ ਚਿਲਡ੍ਰਨ ਐਂਡ ਯੰਗ ਪੀਪਲ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਮੰਗ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ)

For more information:

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website:

www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਲਈ ਐਨ. ਐਸ. ਡਬਲਯੂ. ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਭਾਗ, 2005 ਨੂੰ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੋਅਰੰਸ ਸੰਯੁਕਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ
ਕੁਈਂਸਲੈਂਡ ਸਿਹਤ 2006