

Coping with a disaster: Information for times of stress (Punjabi)

ਬਿਪਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਤਣਾਉ ਦੇ ਵੇਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਿਪਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਉੱਪਰ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਪਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਉ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਬਿਪਤਾ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ, ਆਦਤਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਘਟਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਤੀਬ੍ਰ ਭਾਵਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਘਟਨਾ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਆਘਾਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਆਘਾਤ (ਜਾਂ ਤਣਾਉ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ) ਸਦਮਾਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਮਗਰੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਣਾਉ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੁੱਝ ਦਿਨ, ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਮਹਿਨਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਸਦਮਾਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਦੀ ਤੀਬ੍ਰਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ। ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਤਣਾਉ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਸਦਮਾਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਇੰਨੀ ਦੁਖਦਾਈਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਗਲਪਣ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸਦਮਾ ਬਗ਼ੈਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੀ।

ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਕੁੱਝ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਪਤਾ ਤੋਂ ਸੰਭਲਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੀਆਂ:

ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਦੱਸ ਕਿੱਦਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕਲਾ, ਵੱਖ ਅਤੇ ਨਾ ਸਮਝੇ ਜਾਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੁਆਨਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਗਿਆਤਪਣ ਨਾਲੋਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੈਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਰਾਖਵਾਂ ਹੈ। ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਸੁਖ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਈ ਮੁਸ਼ੀਬਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਚਿਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੁਖੀ ਮਾਪੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ। ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੁਤਬਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਿਗਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਮਝੋ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਦੱਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਦੁਸਤ ਰਹੋ। ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲੋ, ਸੂਚਨਾ ਭਾਲੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਨਾ ਚੁੱਕਣ ਦਿਉ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਿਗਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਉ ਨੂੰ ਹੋਣ ਦਿਉ। ਦੁਖੀ ਸਦੱਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਉ।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁਪਾਂ, ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਯੁਕਤ ਅਤੇ ਖੁਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਰੁੱਝ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਉੱਪਰ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, 'ਹੈਲਪਿੰਗ ਚਿਲਡ੍ਰਨ ਐਂਡ ਯੰਗ ਪੀਪਲ ਕੋਪ ਵਿਦ ਡਿਸਾਸਟਰਸ' ਸੀਰੀਸਕ ਵਾਲੇ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਿਪਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਕਈ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਦੱਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੀ ਬਿਪਤਾ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਇੱਕ ਸਦੱਸ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਜੇ ਸਦੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਬਿਪਤਾ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝ, ਨਿਕਟਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਕਿਉਂ ਨਵਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਵੱਲ ਢਲਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ, ਆਪਣੇ ਸਹਿਜੀਵੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਝਿਜਕੇ ਨਹੀਂ ਜੋ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜਲਦ ਲਿੱਤੀ ਗਈ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਦੂਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਉੱਪਰ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਆਮ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵ

ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁੱਝ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਆਘਾਤ ਅਤੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਘਟਨਾ ਕਲਪਿਤ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਫਿਲਮ ਜਾਂ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ।
- **ਚੇਤਨਾਹੀਣਤਾ।** ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।
- **ਡਰ:**
ਮੌਤ ਦਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਦਾ, ਜਾਂ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ
“ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਦਾ” ਜਾਂ “ਕਾਬੂ ਖੋਣ ਦਾ”
ਉਸੇ ਵਰਗੀ ਘਟਨਾ ਮੁੜ ਵਾਪਰਨ ਦਾ
- **ਬੇਬਸੀ।** ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਉੱਪਰ ਤਾਪ ਲਾਉਣੀ ਜੇ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ।

ਦੇਸ਼:

ਮਦਦ ਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬਚਾਉਣ ਕਾਰਨ
ਖੁਦ ਜੀਵਿਤ ਅਤੇ ਫੱਟੜ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ
ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ, ਖੁਦ ਕੋਲ ਨਿਜੀ ਸੰਪਤੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ
ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਉੱਪਰ ਪਛੁਤਾਵਾ

ਸ਼ਰਮ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਅਤੇ ਪੁੱਜ ਨਾ ਸਕਣ ਕਾਰਨ
ਬੇਬਸ, “ਭਾਵਾਤਮਕ” ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ
ਮੌਤਾਂ, ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਲਈ ਦੁਖ

ਸੁਖ ਆਭਾਸ: ਉਤਰਜੀਵਿਤਾ, ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਉੱਤੇਜਿਤ, ਸੱਭ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ।

ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਕੁੰਠਾ:

ਜੇ ਹੋਇਆ, ਜੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਦੇ ਉੱਪਰ
ਉਸ ਸਾਰੇ ਦੇ ਅਨਿਆਂ ਅਤੇ ਅਰਥਹੀਣਤਾ ਦੇ ਉੱਪਰ
ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ
“ਮੈਂ ਕਿਉਂ”

ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ। ਚੰਗੇ ਵੇਲਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਆਸ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਵਿਅਕਤ ਕਰਕੇ ਸੁਭਾਅ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਬਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸਿਰਫ਼ ਸੀਮਿਤ ਅਵਧਿਆਂ ਲਈ ਘਟਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ। ਰੋਕਣ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੁੱਛੇ ਰਹਿਣਾ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਭਿਵਿਅਕਤ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਫੇਰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਨੀ ਹੀ ਛੇਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਰੋਕਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਕਈ ਮਹਿਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਥਕੇਵਾਂ, ਕਾਂਬੇ, ਘਬਰਾਹਟ, ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਦਿਲ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ
- ਉਬਕਾਈ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ
- ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਉ ਜਾਂ ਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ, ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ
- ਕਾਮ ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲਾਗਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਆਦਾ ਤਣਾਉ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਾਬ, ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੀਬ੍ਰ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਮਤੀ ਤੇ ਸਮਾਂ ਦਿਉ।
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥੋ। ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, ਦੈਨਿਕ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਲਈ ਮੁੜ-ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਹਿਜੀਵੀ ਬਾਰੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੋਕ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਬਸੀ ਅਤੇ ਦੁਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਅਤੇ ਅਭਿਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ “ਇਸ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ” ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਰਿਜ਼ਰਵ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਅਨਸੁਲਝੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਖ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਿਪਤਾ ਵੱਲ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਣੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਭਿਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਹੀਂ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਸਾਧਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਲੇ ਜੇਕਰ:

- ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਵਰਤੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਦਮੇ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤ੍ਰਿਭਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਨਿਰਾਸ਼, ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਯਾਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।
- ਚਿੜ੍ਹਚਿੜ੍ਹਾ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਰੋਸਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਭਾਵਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ “ਚੇਤਨਹੀਣ”, ਉਚਾਟ, ਵਿਯੋਜਿਤ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਣਾ, ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦੇ ਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਸਦਮੇ ਦੇ ਖਾਸ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਥਾਂਵਾਂ, ਜਾਂ ਫੇਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੀ ਯਾਦ ਦਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

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

This fact sheet is available in Croatian, English, Greek, Hmong, Italian, Maltese, Punjabi & Tagalog

Adapted from a publication compiled by E. Berah, J. Hill, J. Jones, P. Valent and R. Wraith for the Australian Red Cross.