

# ਸਦਮੇ-ਪਿੱਛੋਂ ਸਟਰੈਸ ਦਾ ਵਿਗਾੜ

## Post-traumatic Stress Disorder

- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹਨ? [ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ](#)
- ਅਮਲ ਕੀ ਹੈ [ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ](#)
- ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ [ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ](#)
- ਬਾਈਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ
- ਜਣੇਪੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦਾ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ [ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ](#)
- ਮੌਸਮੀ ਮਨੋ-ਵਿਗਾੜ
- ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ [ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ](#)
- ਅਬਜੈਮਿਵ-ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਗਾੜ
- ▶ ਸਦਮੇ-ਪਿੱਛੋਂ ਸਟਰੈਸ ਦਾ ਵਿਗਾੜ [ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ](#)
- ਭੈਅ ਤੋਂ ਵਿਗਾੜ
- ਸਕਿਟਸੋਫਰੀਨੀਆ
- ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਦੇਹੀ ਅਕਸ
- ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ
- ਸਮਵਰਤੀ ਵਿਗਾੜ: ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਭਰੂਣ ਲਈ ਸੁਰਾਬ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ
- ਤਮਾਕੂ
- ਆਤਮ-ਘਾਤ: ਖੁਦ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰੋ [ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ](#)
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ
- ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਅਮਲ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ-ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ
- ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ
- ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਰੋਕ
- ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
- ਸਟਰੈਸ
- ਕੰਮ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਸੀਨੀਅਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੱਚੇ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ
- ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ [ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ](#)
- ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਕਰਕੇ ਦਾਗ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋਣਾ
- ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਆਰ-ਪਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ
- ਰਿਹਾਇਸ਼
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਆਰਥਕ ਖਰਚ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਰਚ
- ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕਟਾਂ ਅਤੇ ਸੈਕਟ-ਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ: ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ [ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ](#)
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ [ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ](#)
- ਪਦਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਦੇ ਜੀਵ ਅਤਿਅੰਤ ਲਚਕਦਾਰ ਹਨ, ਭਾਵ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਪਿੱਛੋਂ ਫੇਰ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਐਨੀਆਂ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤਬਾਹਕਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਸਰੀਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਝੀ ਤੇ ਗਹਿਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਉਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ-ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇ, ਤਾਂ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਸਥਾ (Canadian Mental Health Association [CMHA]) ਸੀ.ਐਮ.ਐਚ.ਏ. ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਦਮੇ-ਪਿੱਛੋਂ ਤਣਾਉ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਦਮੇ-ਪਿੱਛੋਂ ਤਣਾਉ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਪੀ.ਟੀ.ਐਸ.ਡੀ. (Post-traumatic Stress Disorder [PTSD]) ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ (Anxiety Disorder) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਬੇਚੈਨੀ ਵਿਗਾੜ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਹ ਕੁੱਲ ਆਬਾਦੀ ਦੇ 12 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਬੇਚੈਨੀ ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਜ (action) ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਮਈ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੇਚੈਨੀ ਇਸਤਰਾਂ ਸਥਾਈ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਹੀ ਜ਼ਾਹਰ ਹੈ, ਸਦਮੇ-ਪਿੱਛੋਂ ਤਣਾਉ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਸਦਮੇ ਭਰੇ ਹਾਦਸੇ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੋਣ: ਜਿਵੇਂ ਤਬਾਹਕਰਨ ਭੁਚਾਲ, ਜੰਗ, ਬਲਾਤਕਾਰ, ਕਾਰ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਹਾਦਸਾ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਮਰਿਆ ਵੇਖ ਕੇ ਵੀ ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਕਾਮੇ, ਰਿਚਰਡ, ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਟਰੈਸ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਪੀ.ਟੀ.ਐਸ.ਡੀ. (PTSD) ਹੋ ਗਿਆ। ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਅਚਾਨਕ ਹੋਈ

### ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ Types of Trauma

ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਾਹੀ, ਜਿਵੇਂ:

- ਤੂਫ਼ਾਨ
- ਭੁਚਾਲ

ਜੁਰਮ

- ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ
- ਡਾਕਾ, ਲੁੱਟੇ ਜਾਣਾ, ਬੰਦੂਕ ਦੀ ਨੋਕ ਤੇ ਲੁੱਟੇ ਜਾਣਾ

ਜੰਗ

- ਮਿਲਟਰੀ ਵਿਚ ਮੁਕਾਬਲਾ
- ਜੰਗੀ ਜੁਰਮ
- ਤਸੀਹੇ
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ

ਵੱਡਾ ਹਾਦਸਾ

- ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ
- ਕਾਰ ਦਾ
- ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦਾ

ਉਪਰਲਿਆਂ ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵਾਪਰਦੇ ਦੇਖਣਾ



ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਿਲਟਰੀ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਉਤੇ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਹ 5 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਤੱਕ ਫ਼ੌਜੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਪੀ.ਟੀ.ਐਸ.ਡੀ. (PTSD) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਦਮੇ ਦੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਭਿਆਂਕਰਤਾ, ਡਰ, ਅਤੇ ਬੇਬਸੀ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਯਾਦ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਵਿਅਕਤੀ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਪਿੱਛਲੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਝਲਕੀਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਅਤੇ ਮੱਲੋਜ਼ੋਰੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀ.ਟੀ.ਐਸ.ਡੀ. (PTSD) ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। ਸਦਮਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇ ਗੰਢ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ, ਵੀ ਅਤਿਅੰਤ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਆਮ ਬੇਚੈਨੀ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਦਮਾ ਉਹ ਬਹੁਤ ਚੁਕੰਨਾ ਬਣ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਪੀ.ਟੀ.ਐਸ.ਡੀ. (PTSD) ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕ ਕੰਮ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮੁਕਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਲੜਾਕੇ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤਿੱਖੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਵੀ ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਦਮੇ ਬਾਬਤ ਸੋਚਣੋਂ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੋਂ ਹਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਣਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਭਾਵੁਕਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ। ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ, ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਟੁੱਟੀ

## ਸਾਵਧਾਨੀ ਲਈ ਪੀ.ਟੀ.ਐਸ.ਡੀ. ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

### Warning Signs of PTSD

ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਭਰੀ ਘਟਨਾ ਪਿੱਛੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਚਾਨਕ ਤਣਾਓ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸਦਮੇ-ਪਿੱਛੋਂ ਤਣਾਓ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਰ ਵਿਚਾਰਨ-ਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੰਦਗੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਹੋਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣੇ
- ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਡਰ ਲੱਗਣਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਯਾਦ ਆਵੇ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਐਵੇਂ ਚੌਕ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੁਕੰਨਾ ਰਹਿਣਾ
- ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਣਾ, ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਨਿਆਸਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੇ
- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਣੀਆਂ, ਸਦਮੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ
- ਬਿਖਰਾਅ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਹੋਣਾ
- ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ
- ਖਿੱਝ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਰੋਸ
- ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਭਾਵੁਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਲੈਣਾ
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਚਾਨਕ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਯਾਦ ਆਵੇ

ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ (dissociative states) ਵਿਚ ਚਲਾ/ਚਲੀ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹਨੂੰ ਜਾਪੇ ਕਿ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਉਪਰਿਅੰ ਵਾਂਗ ਦੇਖੇ।

ਪੀ.ਟੀ.ਐਸ.ਡੀ. (PTSD) ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦਿਸਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪੀ.ਟੀ.ਐਸ.ਡੀ. (PTSD) ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ, ਡਰੋਗ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਦਮੇ-ਪਿੱਛੋਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਗੋਲੀ ਚੱਲਣ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਸਦਮੇ ਭਰੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਭਾਵ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਘਟਨਾ ਦੇ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਣ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਅਚਾਨਕ ਤਣਾਓ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਦਮੇ ਦੇ ਝਟਕੇ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗਰੁੱਪ-ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਂ ਇਕ-ਨਾਲ-ਇਕ, ਸੰਗਿਆਨਕ-ਵਤੀਰੇ ਵਾਲੇ (cognitive behavioural) ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਫਲ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਦਮੇ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਰੇ ਆ ਰਹੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਰ, ਸੋਚਾਂ, ਅਤੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਅੰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਫੇਰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਿਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਸੋਮੇ:

### SOURCES

Breslau, N. (2002). "Epidemiologic studies of trauma, posttraumatic stress disorder, and other psychiatric disorders." *Canadian Journal of Psychiatry*, 47(10), 923-929.

Health Canada. (2002). "Chapter 4: Anxiety Disorders." A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html)

Health Canada. (2003, September 5). "Canadian Community Health Survey: Canadian Forces supplement on mental health." *The Daily*. Retrieved January 10, 2006, at [www.statcan.ca/Daily/English/030905/d030905b.htm](http://www.statcan.ca/Daily/English/030905/d030905b.htm)

Health Canada. (1996). *Anxiety Disorders and their Treatment: A Critical Review of the Evidence-based Literature*. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at [www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pubs/anxiety/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mentalhealth/pubs/anxiety/index.html)

ਸੋਮੇ 2006 ਵਿਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ।

### ਹਿੱਸੇਦਾਰ:

### Partners:

ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (Anxiety Disorder Association of British Columbia)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਕਿਟਸੋਫ਼ਰੀਨੀਆ ਸੋਸਾਇਟੀ (British Columbia Schizophrenia Society)

ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਡਵਿਜ਼ਨ (Canadian Mental Health Association, BC Division)

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਐਂਡ ਬੀ.ਸੀ. (Centre for Addictions Research of BC)

ਫੋਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ (FORCE Society for Kids' Mental Health Care)

ਜੈਸੀ'ਜ਼ ਹੋਪ ਸੋਸਾਇਟੀ (Jessie's Hope Society)

ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. (Mood Disorders Association of BC)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ: ਦਾ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੌਲ-ਫਰੀ 1-800-661-2121 ਉਤੇ

ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)

ਵੈੱਬ: [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca)



**BC Partners for  
Mental Health and  
Addictions Information**