

ਸਦਮਾ - ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟ

ਸਦਮਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਇੱਕ ਦੁਰਘਟਨਾ ਭਰਿਆ ਅਤਿਆਚਾਰ, ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਅਤੇ ਜਬਰੀ ਵਿਸਥਾਪਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਜ਼ਬੂਰਨ ਉਜਾੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਅਨਿਸਚਿਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਸਿਵਲ ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ।¹

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਵਾਪਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਦਮਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਜਾਣਾ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨਾ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹਰੇਕ ਦੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰਨਾ।

ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਣ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਵਿਗਾੜ (Post-Traumatic Stress Disorder) (PTSD) ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਰਸਮੀ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। PTSD ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ PTSD ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ PTSD ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਭਰੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ, ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

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

ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਖਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁੰਨ
- ਜੇ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰਿਆਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ, ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ
- ਸਦਮੇ ਸਬੰਧੀ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਇਹ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੈ
- ਮੌਤ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ, ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ, ਸਹਿਣਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਦੇ ਮੁੜ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਡਰ
- ਬੇਵੱਸੀ
- ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕ ਸੱਕਣ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹੋਣਾ
- ਗਵਾਚੀਆਂ ਜਾਂ ਗੁੰਮ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਦਾਸੀ
- ਇਕੱਲਤਾ - ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ
- ਅਨੰਦ - ਜਿੰਦਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ
- ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਬਾਰੇ।

ਹੋਰ ਆਮ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਮ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ
- ਜੋਖਮ ਲੈਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ
- ਕੁੱਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਦਮੇ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸੌਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ
- ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣੇ
- ਸੁਪਨਿਆਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਭੁਖ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਣੀ
- ਕਾਂਬਾ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਬਦਲਣੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਛੇਤੀ ਆਉਣਾ
- ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ- ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਲੱਭ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ



- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅੱਡ ਰਹਿਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੌਕਸ ਜਾਂ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਓਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਕਿ ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਸੀ
- ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਸਹਿਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨੀ, ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ,

ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਕਿ:

- ਵਿਗੜਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ
- ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੱਖਲ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਕੋਲੋਂ ਪੁੱਛ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ headspace ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਥੇ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

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

ਜੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮਾ ਪਾ ਕੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁਦਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਲੜੀ ਦੀ ਤੱਥਸ਼ੀਟ *Getting Professional Mental Health Help* (ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ) ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੀ ਫੋਰਮ ਆਫ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਫਾਰ ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਆਫ ਟਾਚਰ ਐਂਡ ਟਰੌਮਾ (The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma) (FASSTT)। FASSTT ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਮਾਹਰ ਪੁਨਰਵਾਸ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ ਹੈ ਜੋ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਤਸੀਹੇ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਵਾਲੇ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਰਾਜ ਅਤੇ ਟੈਰੀਟੋਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ FASSTT ਮੈਂਬਰ ਏਜੰਸੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਥੇ ਜਾਓ

<https://www.fasstt.org.au/>

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦਿਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (emergency services)
ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤਿੰਨ ਸਿਫਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (000)

ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

13 11 14 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

Black Dog Institute.

https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/post-traumatic-stress-order/?gclid=EAlaIqobChMI797Y0reS7gIVS6aWCh38SgySEAAAYASAAEgKxzFD_BwE

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

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਗਠਨ

ਇਸ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਦੇ ਕਰਤਾ:

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

