

आपका ट्रॉमा (आघात) सेल्फ-चेक

आपके नतीजे का क्या मतलब है, और आगे क्या करें

ट्रॉमा सेल्फ-चेक (PCL-5) करने के लिए धन्यवाद। यह देखता है कि पिछले महीने में किसी तनावपूर्ण अनुभव ने आपको कितना प्रभावित किया है। स्कोर 0 से 80 तक होता है।

आपके नतीजे का मतलब

- ◆ **33 से कम:** आपके जवाब सामान्य स्क्रीनिंग सीमा से नीचे हैं। इसका मतलब यह नहीं कि जो हुआ वह मायने नहीं रखता। अगर यह अब भी आपको भारी लगता है, तो इसके बारे में बात करना ज़रूरी है।
- ◆ **33 या अधिक:** आपके जवाब उस सीमा से ऊपर हैं जहाँ आमतौर पर पूरे ट्रॉमा मूल्यांकन की सलाह दी जाती है। कठिन अनुभवों के बाद यह एक आम प्रतिक्रिया है, और इसका इलाज संभव है।

ऐसा क्यों होता है

जब कुछ बहुत भारी घटता है, तो दिमाग उस याद को कच्चे, अनसुलझे रूप में सँभाल लेता है। इसीलिए कोई आवाज़, गंध या बहस उसे ऐसे वापस ला सकती है जैसे यह अभी हो रहा हो। यह कमज़ोरी नहीं है। यह आपका नर्वस सिस्टम है जो आपकी रक्षा करता है।

इस हफ़्ते आजमाने के लिए तीन बातें

- 1 **नाम दें, काबू पाएँ।** जब कोई याद आपको झकझोर दे, तो मन में कहें: "यह एक याद है, अभी नहीं।" फिर आसपास दिखने वाली पाँच चीज़ों के नाम लें।
- 2 **साँस धीरे छोड़ें।** 4 गिनते हुए साँस लें, 6 तक छोड़ें, दो मिनट तक। लंबी साँस छोड़ना शरीर को बताता है कि आप सुरक्षित हैं।
- 3 **अपने पैटर्न पहचानें।** लिखें कि प्रतिक्रियाएँ कब आती हैं: जगह, व्यक्ति, दिन का समय। पैटर्न ही ट्रॉमा पर काम की शुरुआत हैं।

मदद कब लें

- ◆ यादें, डरावने सपने या टालना काम, नींद या रिश्तों में रुकावट बन रहे हैं।
- ◆ आप सहने के लिए शराब, नशे या ज़्यादा काम का सहारा ले रहे हैं।
- ◆ आप सिर्फ़ कारण समझना नहीं, बल्कि अलग महसूस करना चाहते हैं।

EMDR खास तौर पर इसी के लिए बनी है। यह दिमाग को दर्दनाक यादों को दोबारा सुलझाने में मदद करती है ताकि वे बीता हुआ समय लगें, और आपको सब कुछ विस्तार से बताने की ज़रूरत नहीं।

अपना मुफ्त 30-मिनट का परामर्श बुक करें

फ़ोन या वीडियो पर एक सहज बातचीत, यह देखने के लिए कि क्या हम एक-दूसरे के लिए सही हैं। बाद में कुछ भी बुक करने का कोई दबाव नहीं।

praxiswellness.ca

यह सेल्फ़-चेक केवल एक स्क्रीनिंग टूल है, निदान (डायग्नोसिस) नहीं। केवल एक योग्य स्वास्थ्य पेशेवर ही आपका सही मूल्यांकन कर सकता है।

संकट में हैं? किसी भी समय 9-8-8 पर कॉल या टेक्स्ट करें, या आपात स्थिति में 911 पर कॉल करें।

सरताज संधू, रजिस्टर्ड क्लिनिकल काउंसलर (RCC #24906) · Praxis Wellness · सरी, BC और पूरे BC में ऑनलाइन · hello@praxiswellness.ca