











अभिघातज के बाद का तनाव विकार (Hindi version)

अभिघातज के बाद का तनाव विकार (PTSD) एक अभिघात और तनाव संबंधी विकार है, जो एक असाधारण धमकी या विपत्तिपूर्ण घटना का अनुभव करने के बाद विकसित होता है, उदा. प्राकृतिक आपदा, गंभीर दुर्घटना, दूसरों की हिंसक मौत या हिंसक अपराध का शिकार होना।

यदि नीचे चार श्रेणियों में दिए गए लक्षण एक महीने या उससे अधिक समय तक बने रहते हैं, तो व्यक्ति PTSD से पीड़ित हो सकता है।

अभिघात का पुनः अनुभव	 <p>"स्मरणीय" है: व्यक्ति को लगता है या ऐसे क्रिया करता है जैसे कि अभिघात फिर से हो रहा है</p>	 <p>अभिघात संबंधित दुःस्वप्न आते रहना</p>	 <p>अभिघात संबंधी परेशान करने वाली यादें दैनिक जीवन में अनुचित रूप से आती रहती हैं</p>
परिहार व्यवहार	 <p>अभिघात से जुड़ी यादों, विचारों या भावनाओं को व्यथित करने से बचने की कोशिश करें</p>	 <p>उन लोगों, वस्तुओं और दृश्यों से बचने की कोशिश करें जो उन्हें अभिघात की याद दिलाते हैं</p>	
अनुभूति और मनोदशा में नकारात्मक परिवर्तन	 <p>लगातार नकारात्मक भावनाएँ जैसे डर, भय, क्रोध, अपराध या शर्म</p>	 <p>लगातार सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करने में असमर्थ</p>	 <p>गतिविधियों में कम रुचि या भागीदारी</p>
हाइपरविजिलेंस और चिड़चिड़ापन	 <p>चिड़चिड़ा व्यवहार</p>	 <p>लगातार चिंता करना कि खतरा पास में है</p>	 <p>नींद में खलल</p>

PTSD के लिए उपचार



यदि आपको अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो कृपया कॉल करें:

अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष 2466 7350
समाज कल्याण विभाग हॉटलाइन 2343 2255



अभिघातज के बाद का तनाव विकार

