

पोस्ट-ट्रमाटिक स्ट्रेस डिसअर्डर (Nepali version)

पोस्ट-ट्रमाटिक स्ट्रेस डिसअर्डर (PTSD) एउटा ट्रमा (मानसिक आघात) र स्ट्रेस सम्बन्धी विकार हो जुन एक असाधारण धम्की वा प्रकोपको घटनाको अनुभव भएपछि विकसित हुन्छ, उदाहरणका लागि, प्राकृतिक प्रकोप, गम्भीर दुर्घटना, अरुको हिंसात्मक मृत्युको घटना देखेको, वा हिंसात्मक अपराधको सिकार हुनाले हुन्छ।

यदि तल दिइएका चार वर्गका लक्षणहरू एक महिना वा सो भन्दा लामो समयसम्म रहिरहेमा, सो व्यक्तिलाई PTSD भएको हुन सक्छ।

ट्रमाको पुनः अनुभव



“झझल्को” आउने: व्यक्तिले फेरि ट्रमा भएको जसरी नै महसुस वा क्रियाकलाप गर्ने



ट्रमा सम्बन्धी डरलाग्दो सपनाहरू देखि रहने



ट्रमा सम्बन्धी पीडादायी सम्झनाहरू दैनिकी जीवनमा नचाहेर पनि आइरहने

बेवास्ता गर्ने व्यवहार



ट्रमा सम्बन्धीका पीडादायी सम्झनाहरू, विचारहरू, वा भावनाहरूबाट टाढा रहन कोसिस गर्नुहोस्



ट्रमाको याद सम्झाउने व्यक्ति, वस्तुहरू र दृश्यहरूबाट टाढा रहन कोसिस गर्नुहोस्

अनुभूति र मुडमा नकरात्मक परिवर्तन



लगातार नकरात्मक भावनाहरू जस्तै डर, त्रास, रिस, दोष, वा लाज



लगातार सकारात्मक भावनाहरू अनुभव गर्न असक्षम



गतिविधिहरूमा कम रुचि वा कम सहभागिता

हाइपरभिजिलेन्स एण्ड इरिटेबिलिटी



झिजोलाग्दो व्यवहार



खतरा नजिकै छ भन्दै निरन्तर चिन्ता लिइरहने



निन्द्रामा गडबडी

PSTD को लागि उपचार

यदि तपाईंलाई थप सहयोग चाहिएमा, कृपया कल गर्नुहोस्:

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



मनोचिकित्सा



औषधि



पोस्ट-ट्रमाटिक स्ट्रेस डिसअर्डर



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health