

# پوسٹ-ٹر امیٹک اسٹریس ڈس آرڈر

(Urdu version)

پوسٹ-ٹر امیٹک اسٹریس ڈس آرڈر (PTSD) ایک صدماتی اور تناو سے جڑا عارضہ ہے جو کہ غیر معمولی اندیشہ آمیز یا تباہ کن سانحہ، مثلاً قدرتی افت، شدید حادثے، دیگر افراد کی پُرتشدد موت دیکھنے، یا بذات خود پُرتشدد جرم کا شکار بننے کے تجربے سے گزرنے کے بعد سامنے آتا ہے۔

اگر ذیل میں درج چار زمروں میں علامات ایک ماہ یا زائد کے لیے قائم رہتی ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ ایسا فرد PTSD کے عارضے سے گزر رہا ہو۔

## صدماں کا پھر سے تجربہ



یا "فیلیش بیکس" ہوں: ایسا فرد محسوس کرتا ہے یا اسے لگتا ہے کہ صدماتی کیفیت دوبارہ سے وقوع پذیر ہو رہی ہے



اسے صدمے سے جڑے خوفناک خواب دکھائی دیتے ہوں



اس کو صدمے سے جڑی بوئی رنجیدہ یادداشتون سے واسطہ پڑے جو کہ اسے روزمرہ زندگی میں تنگ کرتی ہوں

## فرار کا رویہ



رنجیدہ یادداشتون، سوچوں، یا صدمے سے متعلقہ احساسات سے بچنے کی کوشش کرنا



افراد، اشیاء اور ایسے مناظر سے بچنے کی کوشش کرنا جو کہ اس کو صدمے کی یاد دلاتے ہوں

## شعور اور مزاج میں منفی تبدیلیاں



تسلسل آمیز طور پر منفی جذبات جیسا کہ ڈر، دہشت، غصہ، ندامت، یا شرم محسوس کرنا



تسلسل آمیز طور پر مشتب جذبات محسوس نہ کرنا



روزمرہ سرگرمیوں میں کم ہوتی دلچسپی یا شراکت

## زائد چوکس پن اور چڑچڑا پن



چڑچڑا رویہ



تسلسل فکرمند رہنا کہ خطرہ فریب ہے



نیند میں خرابی

## PTSD کا معالجہ



سائیکوتھرپی



ادویات



پوسٹ-ٹر امیٹک  
اسٹریس ڈس آرڈر

2466 7350  
2343 2255

ہاسپٹ اتھارٹی مینٹل بیانٹھ ڈائیریکٹ  
سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ ہائلائٹ



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health