

پوسٹ-ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر (Urdu version)

پوسٹ-ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر (PTSD) ایک صدماتی اور تناؤ سے جڑا عارضہ ہے جو کہ غیر معمولی اندیشہ آمیز یا تباہ کن سانحہ، مثلاً قدرتی آفت، شدید حادثے، دیگر افراد کی پرتشدد موت دیکھنے، یا بذات خود پرتشدد 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۔

صدمے کا پھر سے تجربہ



یا "فلش 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 ہوئی رنجیدہ یادداشتوں سے واسطہ پڑے جو کہ اسے روزمرہ زندگی میں تنگ کرتی ہوں

فرار کا رویہ



رنجیدہ یادداشتوں، 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 مثبت جذبات محسوس نہ کرنا



روزمرہ سرگرمیوں میں کم ہوتی دلچسپی یا شراکت

زائد چوکس پن اور چڑچڑا پن



چڑچڑا رویہ



مسلسل فکرمند رہنا کہ خطرہ قریب ہے



نیند میں خرابی

PTSD کا معالجہ

اگر آپ مزید مدد کی ضرورت ہو تو، براہ مہربانی کال کریں:

2466 7350

2343 2255

باسپٹل اتھارٹی مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ

سوشل ویلفیئر ڈیپارٹمنٹ ہاٹ لائن



پوسٹ-ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر



Department of Health