ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਹਰ ਸਾਲ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਦਾਇਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੱਡੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਤਕਲੀਫ਼ਦਾਇਕ ਘਟਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤ, ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹਾਦਸੇ ਵਰਗੇ ਝਟਕੇ ਜਾਂ ਦੁੱਖਦਾਇਕ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਿਅਕਟ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਮਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ:	ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 5 ਸਾਲ ਜਾਂ ਥੋੜੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ:	ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ:
• ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ • ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ • ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ • ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟ ਜਾਣਾ • ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ • ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸੋਚ	• ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਮਿਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਰੋਣਾ • ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੇਵਜ੍ਹਾ ਤੰਗ ਕਰਨਾ • ਪਿਛਲੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਬਿਸਤਰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਣਾ) • ਡਰ ਵਧ ਜਾਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਡਰ, ਮੌਂਸਟਰ ਤੋਂ ਡਰ) • ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ	• ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ • ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ • ਘਟਨਾ ਦੀ ਯਾਦ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭਜਣਾ • ਨਸ਼ਾ ਜਾਂ ਧੂੰਮਪਾਨ ਵਰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ • ਗੁੱਸੇਵਾਲਾ ਜਾਂ ਤੋੜ-ਫੋੜ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ • ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲਣ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

ਵੱਡੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਦੁੱਖਦਾਇਕ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਿਅਕਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਹੌਂਸਲਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਧੀਆ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਭਾਲ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਕੇ, ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਭਰਸਾ ਯੋਗ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕਰੋ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਣ ਜਾਂ ਦੁਖ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਓ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਿਓ
- ਖਬਰਾਂ ਜਾਂ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਉਹੀ ਘਟਨਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਨਾ ਵੇਖਣ ਦਿਓ
- ਜੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਈਟ ਚੱਲੀ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸੌਣ ਦਿਓ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣੀ, ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਮਿਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਕੀ ਪਾਉਣਾ ਹੈ)
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਬੋਲਚਾਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਵੇ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
    - ਵਾਰ ਵਾਰ ਉਹੀ ਘਟਨਾ ਯਾਦ ਆਉਣੀ
    - ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
    - ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਚੌਂਕ ਜਾਣਾ
    - ਅੰਦਰੋਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ
    - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਨਾ ਕਰੋ:

- ਉਮੀਦ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੌਂਸਲੇ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਹੋ
- ਜੇ ਉਹ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਣ ਤਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ
- ਜੇ ਉਹ ਵਾਪਸ ਬਿਸਤਰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਹੋਵੋ
- ਅਜਿਹੇ ਵਾਅਦੇ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ (ਜਿਵੇਂ "ਤੂੰ ਕੱਲ੍ਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਂਗਾ" ਜਾਂ "ਤੂੰ ਜਲਦੀ ਘਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇਂਗਾ")

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ: ਝਟਕੇ ਵਾਲੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਟਣਾ www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma
- ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ: ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ www.nimh.nih.gov/children
- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਸੰਸਥਾਨ (CDC): ਆਫਤ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ www.cdc.gov/childrenindisasters

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

- ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡ ਟ੍ਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਨੈਟਵਰਕ www.nctsn.org



Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.