

تعلقداری

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> چھوڑ اور/یا مسترد کئے جانے کے احساسات | <input type="checkbox"/> دوسروں پر اعتماد میں مشکل کا سامنا |
| <input type="checkbox"/> ان لوگوں، مقامات یا چیزوں سے گریز کرنا جو گزشتہ صدمے کی یاد دلائیں۔ | <input type="checkbox"/> تعلقات کو برقرار رکھنے میں مشکل کا سامنا |
| | <input type="checkbox"/> جسمانی یا جنسی تعلقات میں دشواری |

ٹرگرز (کسی عمل کاروائی یا سلسلے کے آغاز کا باعث)

ٹرگر ایک فرد، جگہ، چیز یا صورت حال ہے جو ایک ناپسندیدہ اور اکثر قابو سے باہر ردعمل (مثلاً رونا، پینک اٹیکس، غصہ یا پریشان محسوس کرنا، کانپنا، قے کرنا، وغیرہ) کی وجہ بن سکتی ہے یا اہم کردار ادا کر سکتی ہیں۔

ٹرگرز جسم اور دماغ کے اندر تناؤ ردعمل کو متحرک کرتے ہیں، جن میں شامل ہیں:

لڑائی: اپنے جبڑے، ہاتھوں یا بازوؤں کو سختی سے بند کرنا/ سخت کر لینا؛ ایسا احساس ہونا کہ آپ کو اپنی دفاع کی ضرورت ہے؛ دوسروں کے ساتھ بحث و تکرار کرنا

راہ فرار: صورت حال کو چھوڑ دینا، بھاگ جانا؛ اپنے جسم کو کسی فرد/گروپ سے دور ہٹا لینا؛ بعض مواقع، موضوعات اور/یا افراد سے گریز کرنا؛ نظر ملانے سے گریز کرنا۔

منجمد: خاموش رہنا؛ اپنا سانس روکے رکھنا؛ ایسا محسوس کرنا جیسے آپ ہل چل نہیں سکتے۔

ٹرگرز میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں: وہ لوگ جو کسی ایسے فرد سے مشابہت رکھتے ہوں جنہوں نے آپ کو تکلیف دی؛ تکلیف دہ تجربے سے متعلقہ کوئی چیز، جگہ یا وقت؛ آوازیں، خوشبوئیں اور/یا ذائقے جو آپ کو ایک تکلیف دہ تجربہ کی یاد دلائیں؛ یا ایک ایسی صورت حال جہاں کسی اور کو نقصان پہنچایا جا رہا ہے۔

آپ کو کیا لگتا ہے کہ آپکے چند ٹرگرز کیا ہیں؟
