

## جذبائی صدمہ / جسمانی چوٹ (ٹروما) کے اثرات کی سمجھ بوجھ

### جذبائی صدمہ اور جسمانی چوٹ کیا ہے؟

جذبائی صدمہ / جسمانی چوٹ سے مراد وہ واقعات یا سماجی حالات ہیں جو افراد کے ساتھ پیش آتے ہیں جو ان کے قابو سے باہر ہیں اور جو ان سے ان حالات سے نمٹنے یا محفوظ محسوس کرنے کی صلاحیت کو دبا دیں۔  
 یہ دیرپا جذبائی، جسمانی، نفسیاتی، اور/یا روحانی تکلیف کا باعث بن سکتی ہے۔  
 یہ لوگوں کو اکثر شرم، تنہائی اور ڈر کے تجربات میں مبتلا چھوڑتی ہے اور انکی اپنی نظر میں اپنی قدر پر منفی اثر ڈال سکتی ہے، جس نظر سے ہم اس دنیا میں اور اپنے رشتوں میں اپنے آپ کو اور اپنی قدر کو دیکھتے ہیں۔

### تکلیف دہ واقعات کی مثالیں:

- ہم جنس پرستی سے نفرت (ہوموفوبیا)
- دو جنسیا کے خلاف تعصب یا نفرت (بائی فوبیا)
- ایسے اشخاص سے نفرت جو جسمانی طور پر ایک جنس اور نفسیاتی طور پر دوسری جنس سے تعلق رکھتے ہیں (ٹرانسفوبیا)
- نسل پرستی
- جنسی تعصب (سیکسزم)
- جسمانی تشدد
- جذبائی بدسلوکی
- نفسیاتی بدسلوکی
- جنسی تشدد
- تشدد، حملہ اور/یا عصمت دری
- سنگین حادثہ جس کے نتیجے میں زخم آئی ہو
- جنگ
- بے دخل ہو جانا
- غم یا نقصان

### صدمہ کیسا دکھتا ہے اور کیسا محسوس ہوتا ہے؟

جذبائی	جسمانی
<input type="checkbox"/> بے بسی	<input type="checkbox"/> نیند آنے یا نیند برقرار رکھنے میں مشکل کا سامنا
<input type="checkbox"/> ناامیدی	<input type="checkbox"/> ڈراؤنے خواب یا بے چین کر دینے والے خواب
<input type="checkbox"/> شرم	<input type="checkbox"/> بیجانی کیفیت اور/یا آسانی سے چونکنا
<input type="checkbox"/> خود کو قصور وار ٹھہرانا	<input type="checkbox"/> توجہ مرکوز کرنے میں مشکل درپیش
<input type="checkbox"/> تنہائی	<input type="checkbox"/> شدید چوکسی
<input type="checkbox"/> جھٹکا	
<input type="checkbox"/> شدید خوف، غصہ اور/یا غم	<input type="checkbox"/> ذہنی/ادراکی
<input type="checkbox"/> ذہنی بے حسی	<input type="checkbox"/> یادداشت میں خلا خاص طور پر اس صدمے کے متعلق
<input type="checkbox"/> روحانی	<input type="checkbox"/> اپنے احساسات، جسم اور/یا ماحول سے منقطع محسوس ہونا
<input type="checkbox"/> اپنے مقصد کے متعلق سوالات کرنا	<input type="checkbox"/> ماضی کے صدمے کے فلیش بیکس اور/یا غیر پسندیدہ، غیر متوقع یادیں
<input type="checkbox"/> آپ کون ہیں اور کیا آپ کی کوئی اہمیت ہے یا نہیں، اس کے متعلق سوالات کرنا	
<input type="checkbox"/> ایک عظیم تر قوت (یعنی .، خدا، اللہ، خداوندی، وغیرہ) کی موجودگی کو شک کی نظر سے دیکھنا	

## 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؟

---



---



---



---