جذباتی ابتدائی طبی امداد

Urdu Version

Healing Together

جذباتی ابتدائی طبی امداد (EFA) کیا ہے؟

بحران کے ردعمل کے لیے ہم مرتبہ کی قیادت والا ایک نقطہ نظر جو شفایابی کو فروغ دیتا ہے اور مزید صدمے سے بچاتا ہے

نوٹ: ہم "نفسیاتی ابتدائی طبی امداد" کی اصطلاح استعمال نہیں کرتے کیونکہ یہ ذہنی صحت کے لیے طبی صنعتی نقطہ نظر کو برقرار رکھتا ہے اور صدمے سے زندہ بچ جانے والوں کے لیے رسوائی اور مرض کا باعث ہو سکتا ہے۔

Healing Together

کسی کے بحران میں مبتلا ہونے کی عام علامات

بے قابو طور پر
سسکنا / لرزنا / سانس لینے
میں دشواری

جذباتی اشتعال

جمنا / سانس روکنا

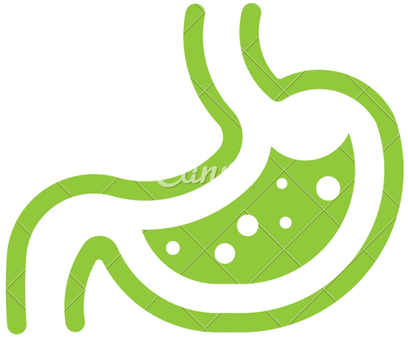
لاتعلقی

اگرچہ یہ عام علامات ہیں، لیکن ہر انسان مختلف ہوتا ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کچھ زندہ بچ جانے والوں میں پریشانی کی کوئی علامت نظر نہ آئیں، پھر بھی انہیں مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

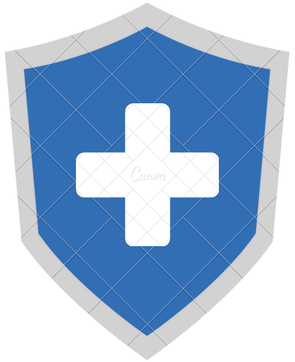
Healing Together

ہمارے جسم کا ہنگامی تناؤ کے تئیں ردعمل بحران کے وقت زندہ رہنے میں ہماری مدد کرتا ہے

دل کی دھڑکن اور
بلڈ پریشر میں تبدیلی



ہاضمہ
بند ہو جاتا ہے



مدافعتی
نظام بند ہو جاتا ہے

منطقی طور پر
"سوچنے والا دماغ"
آف لائن ہو جاتا ہے

یہ عام جسمانی ردعمل ہیں جو بحران میں مبتلا کسی بھی فرد کو متاثر کر سکتے ہیں؛ تاہم یہ فہرست مکمل نہیں ہے اور نہ ہی تمام زندہ بچ جانے والوں کی نمائندگی کرتی ہے۔

Healing Together

جذباتی ابتدائی طبی امداد (EFA) کے اصول

ایجنسی

ہر زندہ بچ جانے والا فرد اپنے علاج کا ماہر ہوتا ہے۔ ان کی فطری طاقت، ہمت، دانشمندی، لچک اور اپنی ضروریات کو پہچاننے کے حق کا احترام کریں۔

آگاہی

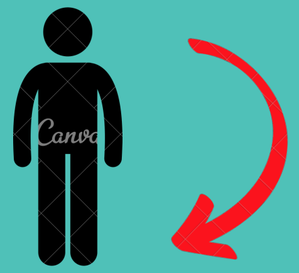
نسلی، صنفی، مذہبی، طبقاتی، ثقافتی، اور دیگر طاقت کی حرکیات صدمے کا سبب بن سکتی ہیں اور اسے بڑھا سکتی ہیں۔ اس بات سے آگاہ رہیں کہ آپ کے اپنے تجربات کسی اور سے کیسے مختلف ہو سکتے ہیں۔ قیاس آرائیاں نہ کریں۔ ہر زندہ بچ جانے والے سے حساسیت، عاجزی، اور دیکھ بھال کے ساتھ رجوع کریں۔

کنکشن

ہمدردی، دردمندی، اور انسانی تعلق بحران میں مبتلا کسی فرد کو جذباتی طور پر محفوظ محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے، یہاں تک کہ جب ان کا ماحول محفوظ نہ ہو یا محفوظ محسوس نہ ہو۔ یہ مثبت تعلق صدمے کے طویل مدتی منفی اثرات کو کم کر سکتا ہے۔

Healing Together

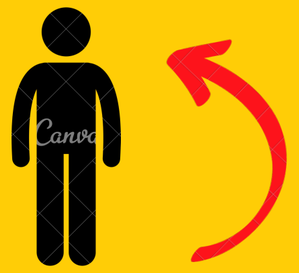
EFA کا نقطہ نظر



اوپر سے نیچے

جب ہمارا سوچنے والا دماغ آف لائن ہو جاتا ہے، تو ہم مختلف طریقے سے محسوس کرنے میں اپنے طریقے سے بات نہیں کر سکتے۔

کسی کے تیار ہونے سے پہلے بات کرنا یا کہانی کو دوبارہ سنانا مزید صدمے کا باعث بن سکتا ہے۔



نیچے سے اوپر

EFA جسم کو پہلے ہومیوسٹاسس (اصول توافق) پر لوٹاتا ہے۔ یہ سوچنے والے دماغ کو آن لائن واپس آنے کا اشارہ دیتا ہے۔

اس کے بعد ہم زندہ بچ جانے والے کی بات سنتے اور اس کی تصدیق کرتے ہیں اور ذاتی بااختیار بنانے کے احساس کو فروغ دیتے ہیں۔

Healing Together

PFA کے مراحل

1

اپنے جسم کو
پرسکون کریں

2

حفاظت کو
قائم کریں

3

ان کے جسم کو پرسکون
کرنے میں ان کی مدد کریں

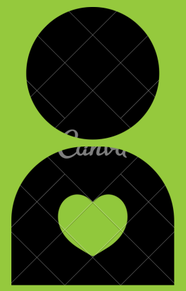
4

سنیں اور
تصدیق کریں

5

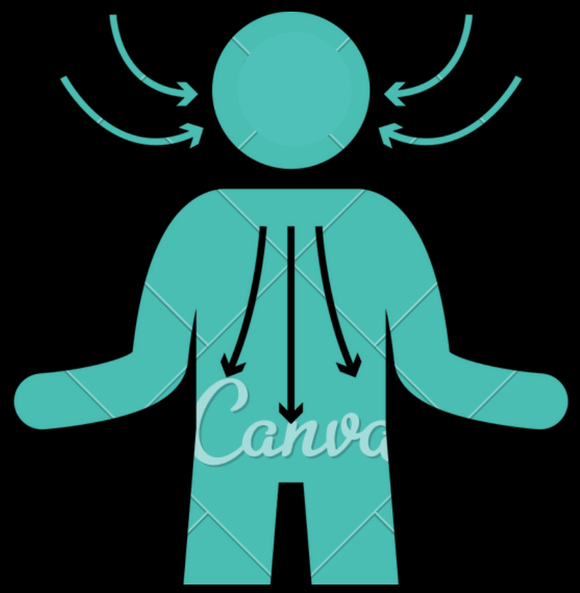
ایجنسی کو
بحال کریں

6



خود کی دیکھ بھال
کی مشق کریں

Healing Together



اپنے جسم کو پرسکون کریں

اگر آپ صدمے میں ہیں تو اپنی دیکھ بھال کے لیے EFA کے مراحل پر عمل کریں۔

گھبراہٹ متعدی ہوتی ہے۔ جب آپ صدمے میں ہوں تو دوسروں کی مدد کرنے کی کوشش کرنا فائدے سے زیادہ نقصان پہنچا سکتا ہے۔

کئی گہری سانسیں لیں۔ اگر وقت ہو تو ہر بار سانس لینے اور چھوڑنے پر 5 تک گنیں۔

Healing Together

حفاظت کو قائم کریں

اگر ممکن ہو تو اس شخص کو جسمانی خطرے سے دور کریں۔ چیک کریں کہ آیا اس شخص کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہے۔

نسبتاً کوئی پرسکون جگہ تلاش کریں جہاں رازداری ہو۔ یہ دیوار یا درخت کے قریب ہوسکتا ہے۔

تحفظ کا احساس ہر فرد کے لیے منفرد ہوتا ہے۔ زندہ بچ جانے والے کی اس بات کی نشاندہی کرنے میں مدد کریں کہ انہیں محفوظ اور پرسکون محسوس کرنے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہے۔

Healing Together

ان کے جسم کو پرسکون کرنے میں ان کی مدد کریں

درج ذیل ٹولز سے مدد مل سکتی ہے:

- ان کا نام پکاریں۔
- ان کے پاس بیٹھیں۔
- انہیں یقین دلائیں کہ، "آپ اکیلے نہیں ہیں۔ میں آپ کے ساتھ ہوں۔"
- ایک ساتھ سانس لیں۔
- دیوار یا درخت کے ساتھ جھکیں۔
- ایک ساتھ چلیں۔

Healing Together

3 ان کے جسم کو پرسکون کرنے میں ان کی مدد کریں

خود کو گلے لگانا۔

اس میں جھولنا، جھومنا، یا تسلی بخش گانا گنگنانا شامل ہو سکتا ہے۔

حواس خمسہ۔

ہر ایک حس کو مشغول رکھیں۔ مثلاً پانی یا چائے کا گھونٹ لیں۔ کسی پودے کو سونگھیں۔ اسنیک کھائیں۔ کسی چیز کو پکڑیں۔ آسمان کی طرف دیکھیں۔

خود کو تسکین دینا۔

انہیں مدعو کریں کہ وہ اپنے ہاتھوں کو ایک ساتھ رگڑیں اور حرارت پیدا کریں، پھر جسم پر جہاں ضرورت ہو وہاں رکھیں۔

تھرکنا، جگہ پر دوڑنا، چھلانگ لگانا، ہلانا۔

یہ جسم میں تناؤ والے کیمیکلز کو جاری کرنے میں مدد کرتا ہے۔

چیخنا۔

3 کی گنتی پر، ایک ساتھ چیخیں۔
اگر یہ زیادہ محفوظ ہو تو تکیے یا قمیض میں چیخیں۔
یا "سرگوشی کے ساتھ چیخیں۔"

رونا۔

یہ کیتھرٹک ریلیز ہو سکتا ہے۔ اگر وہ بے قابو ہو کر سسک رہے ہوں تو آہستہ، گہری سانس لینے میں ان کی مدد کریں۔

Healing Together

4

سنیں اور تصدیق کریں

میں آپ کی بات سن رہا ہوں

میں آپ کے ساتھ ہوں

انہیں یقین دلائیں کہ وہ جو کچھ بھی شیئر کرتے ہیں وہ خفیہ ہے۔ اس سے تحفظ پیدا ہوتا ہے۔

اگر وہ تیار نہ ہوں تو انہیں بات کرنے پر مجبور نہ کریں۔ خاموشی سے بیٹھنا ٹھیک ہے۔

انہیں یہ شیئر کرنے کے لیے مدعو کریں کہ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ فعال طور پر سنیں۔ مداخلت نہ کریں۔ جو کچھ آپ نے انہیں کہتے ہوئے سنا ہے اس پر غور کریں۔

صرف کہانی پر نہیں بلکہ احساسات پر توجہ مرکوز کریں۔

اگر وہ کہانی دوبارہ سنانے کے صدمے میں پھنس جائیں تو انہیں بتائیں کہ انہیں ابھی شیئر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ انہیں پرسکون کریں۔ ایک ساتھ گہری سانسیں لیں۔

Healing Together

4 مددگار جملے

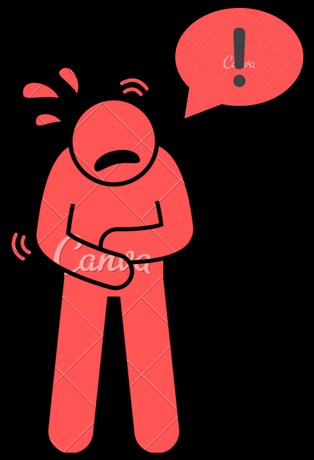
مندرجہ ذیل ایک زندہ بچ جانے والے کو دیکھے جانے، سنے جانے، اور تصدیق کیے جانے کا احساس دلانے میں مدد کر سکتا ہے:

- مجھے ایسا ہونے پر بہت افسوس ہے۔
- میں آپ کی بات سن رہا ہوں۔
- یہ واقعی مشکل لگتا ہے۔
- مجھے آپ پر یقین ہے۔
- اس میں آپ کا قصور نہیں ہے۔
- آپ اس کے مستحق نہیں تھے۔
- اداس / خوفزدہ / ناراض / وغیرہ محسوس ہونا ٹھیک ہے۔
- اگر آپ ابھی بات نہیں کرنا چاہتے تو ٹھیک ہے۔
- جب بھی آپ تیار ہوں تو آپ بات کر سکتے ہیں۔
- اپنی ضرورت کے مطابق پورا وقت لیں۔
- میں آپ کے ساتھ ہوں۔
- آپ اکیلے نہیں ہیں۔
- میں آپ کی ہمت / طاقت / ضرب پذیری کی قدر کرتا ہوں۔
- مجھے آپ پر بہت فخر ہے۔
- شیئر کرنے کا شکریہ۔ یہ بہت ہمت والا کام تھا۔

Healing Together

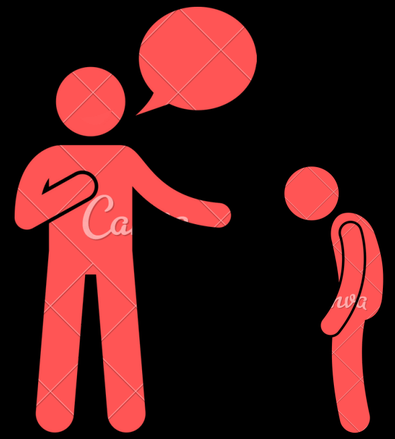
کس چیز سے بچنا ہے:

پوچھے بغیر
چھونا

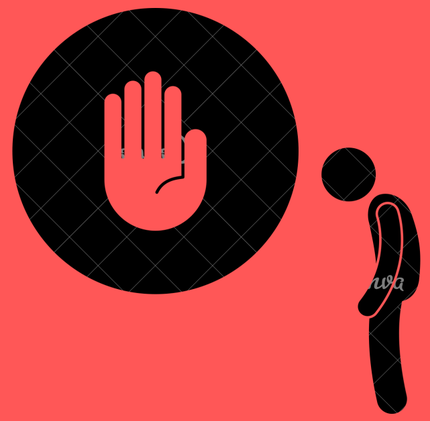


انہیں بات کرنے پر
مجبور کرنا

مشورہ
دینا



اپنی کہانی کے ساتھ
ٹیک اوور کرنا



ان کے درد کو
غیر مؤثر کرنا

Healing Together

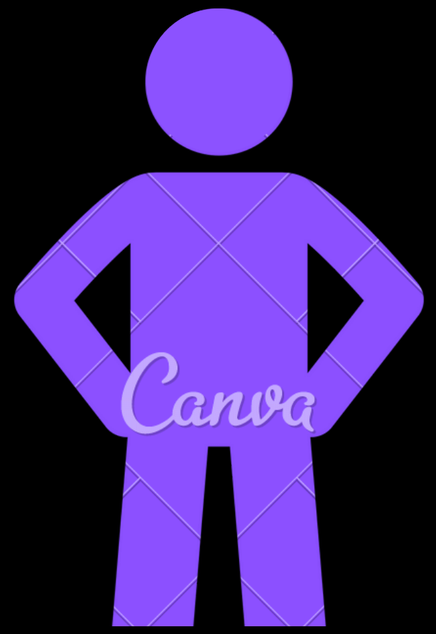
وہ جملے جن سے بچنا ہے

مندرجہ ذیل نیک نیتی والے بیانات زندہ بچ جانے والے کے درد کو غیر مؤثر کر سکتے ہیں اور اس تعلق سے خود فیصلہ یا شرمندگی کا باعث بن سکتے ہیں کہ وہ کیسا محسوس کرتے ہیں:

- آپ بعد میں بہتر محسوس کریں گے۔
- سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔
- ہر چیز کسی وجہ سے ہوتی ہے۔
- یہ گزر جائے گا۔
- بس خوش رہیں۔
- فکر نہ کریں۔
- شش، روئیں مت۔
- اسے بھولنے کی کوشش کریں۔
- اداس نہ ہوں۔
- کوشش کریں کہ اداس / خوفزدہ / وغیرہ محسوس نہ کریں۔
- آرام کریں۔
- ذرا پرسکون ہو جائیں
- بس اسے جانے دیں۔
- یہ بدتر ہو سکتا تھا.
- یہ میرے ساتھ ہوا تھا، اور میں ٹھیک ہوں۔
- شکر گزار بنیں۔

Healing Together

ایجنسی کو بحال کریں



"آپ کا سر / دل / جسم 1 سے 10 کے پیمانے پر کیسا لگتا ہے؟"

اس سے انہیں ان کی موجودہ حالت میں بیداری لانے میں مدد ملتی ہے۔
پوچھیں کہ ان کے نمبر کو بدلنے میں کس چیز سے مدد مل سکتی ہے؟

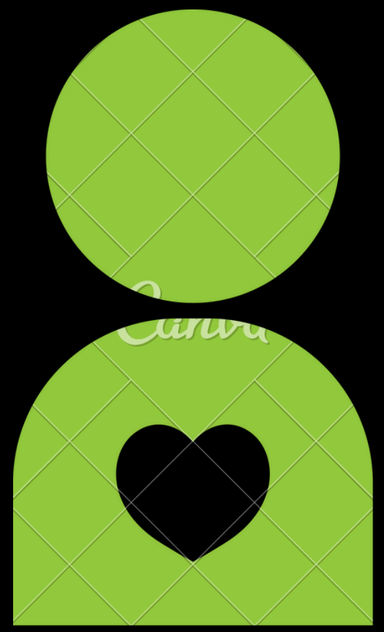
"میں ابھی آپ کی مدد کیسے کر سکتا ہوں؟"

ماضی یا مستقبل کے بارے میں سوچ کے حاوی ہونے سے بچنے کے لیے فوری ضروریات پر توجہ مرکوز کریں۔

ایجنسی، طاقت اور کنٹرول کے احساس کو فروغ دینے کے لیے آسان انتخاب پیش کریں۔

مثال کے طور پر کیا آپ یہاں بیٹھنا چاہتے ہیں یا وہاں؟ آپ کو پانی چاہیے یا چائے؟ کیا آپ بات کرنا چاہتے ہیں یا صرف خاموشی سے ایک ساتھ بیٹھنا چاہتے ہیں؟

Healing Together



خود کی دیکھ بھال کی مشق کریں

دوسروں کی دیکھ بھال کرنا فائدہ مند اور نقصان دہ دونوں ہو سکتا ہے۔

یہ برن آؤٹ، صحت کے مسائل، "بھیانک صدمے" کا باعث بھی بن سکتا ہے اور آپ کے اپنے صدمے کو دوبارہ متحرک کر سکتا ہے۔

"میرا سر / دل / جسم 1 سے 10 کے پیمانے پر کیسا لگتا ہے؟"

آگاہی لائیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ کا نمبر کس سے بدلے گا؟

نکالیں اور تجدید کریں۔

کسی بھی ایسے تناؤ یا جذبات کو نکالیں جو آپ اپنے جسم میں رکھتے ہوں۔ تھرکنا، ہلانا، چیخنا، چلنا، دوڑنا، رونا وغیرہ۔

پھر اپنے جسم، دماغ اور دل کے لیے کچھ قوت بخش کام کریں۔ پانی یا چائے پئیں، گہری سانسیں لیں، اسنیک کھائیں، کسی عزیز کے ساتھ وقت گزاریں، وغیرہ۔

Healing Together

آئیے جڑتے ہیں

مزید معلومات کے لیے، یا اگر آپ رضاکارانہ طور پر اس گائیڈ کا مزید زبانوں میں ترجمہ کرنا چاہتے ہیں، تو ای میل یا سوشل میڈیا کے ذریعے جڑیں:

WeAreHealingTogether.org

info@WeAreHealingTogether.org

@WeAreHealingTogether

@WeAreHealingTogether

@WeAreHealingTogether

Healing Together