Working in Stressful Situations

ڏباءَ واري حالتن ۾ ڪم ڪرڻ

European Union

ريفرنس سينٽر فار سائڪو سوشل سپورٽ

Humanitarian Aid

ساٿين پاران حمايت

روزاني زندگيءَ ۾ ساٿين جي حمايت پنهنجي اتساهه ۽ بهتر نموني ڪم ڪرڻ لاءِ اهم آهي. ساٿين جي حمايت اڪيچار صورتن ۾ حاصل ڪري سگهجي ٿي، مثال طور، ساٿين سان رابطا بحال رکڻ ۽ ملڻ جلڻ، هڪٻئي سان تجربن، ردعملن ۽ لاڳاپيل ڪمن بابت خيالن جي ڏي وٺ ڪرڻ ۽ هڪٻئي جي حمايت ڪي هٿي وٺرائڻ.

ساٿين جي حمايت ان صورت ۾ به ڪارائتي آهي ته جڏهن ڪو ساٿي پريشان نظر اچي يا ڪنهن خطرناڪ رويي ۾ ڦاٿل هجي ته توهان ان شخص سان ملي ڪائنس پڇا ڳاڇا ڪري ڪيس مدد حاصل ڪرڻ لاءِ همٿائي سگهو ٿا. جي ضروري هجي ته ان ڳالهه کان پنهنجي نگران کي به آگاهه ڪيو وڃي.

وڌيڪ معلومات لاءِ اسان سان رابطو ڪيو

For further details please contact us:
International Federation Reference Centre
for Psychosocial Support
Blegdamsvej 27, 2100 Copenhagen,
Denmark
Telephone: +45 35 25 92 00
Mail: psychosocial.center@ifrc.org
Web site: http://psp.drk.dk

ان سان گڏ، توهان کي اهڙين سمجهاڻين ۽ معلومات لاءِ گڏيل گڏجاڻين جو حصو هئڻ گهرجي جيڪي توهان لاءِ ڪوٺايون ويون هجن ۽ تازي معلومات حاصل ڪرڻ لاءِ ڪوٺايل سڀني گڏجاڻين ۾ به شرڪت ڪرڻ گهرجي، اهڙيون گڏجاڻيون ڏباءَ کان بچڻ لاءِ اهميت جوڳيون آهن. جڏهن به ڪا هنگامي حالت پيش اچي تڏهن پنهنجي ٽيم ميمبرن سان گڏ ڏباءَ بابت تازي معلومات حاصل ڪرڻ لاءِ گڏجاڻيون ڪوٺائڻ کي هٿي وٺرائڻ گهرجي.

ڪم دوران وقفو ڪرڻ

ايمرجنسي رليف آپريشنس ۾ ڪم ڪندڙ هارٽنس جو چوڻ آهي ته ڏهن سالن جي مسلسل ڪم کان پوءِ هن اهم حالتن ۾ جتي تڪڙي فيصلي ڪرڻ جي ضرورت هوندي آهي پنهنجي پاڻ کي ردعمل ۾ انتهائي سست محسوس ڪيو. هن ائين محسوس ڪيو ته ڄڻ هو ڪنهن سلو موشن ۾ هجي. هارٽنس کي اهو ڄاڻي حيرت ٿي هئي ته ڄاڪم سان لاڳاپيل ڏباءَ جا احساس ڪهڙي قسم جا هوندا آهن. هن اهو ڄاڻڻ نه پئي چاهيو تنهنڪري هن ڪم جي وچ ۾ وقفو ڪيو ته سندس اهو ڏباءُ ختم ٿي ويو.

انسانيت جي ڀلائيءَ لاءِ ڪم

هنگامي صورتحال ۾ انسانيت جي ڀلائيءَ جي ڪم ۾ سٺي نموني مصروف ٿي وڃڻ جو مطلب افراتفريءَ ۽ پريشانيءَ واري صورتحال ۾متحرڪ ۽ تعميري ڪردار ادا ڪرڻ آهي پر عام طور تي ان جي معنى آهي انتهائي دٻاءَ واري حالتن اندر ڪم ڪرڻ. انسانيت جي ڀلائيءَ لاءِ ڪم ڪندڙن کي دٻاءَ ۽ دٻاءَ سان لاڳاپيل بيمارين کان بچڻ لاءِ پنهنجي حفاظت ۽ سار سنڀال رکڻ گهرجي.

دٻاءُ

دٻاءُ جسم ۽ ذهن جي ڇڪتاڻ واري ڪيفيت کي چئجي ٿو. اهو ڪنهن به هاڪاري يا ناڪاري تبديليءَ سبب پيدا ٿي سگهي ٿو.دٻاءُ روزاني زندگيءَ جي عام خاصيت آهي ۽ اهو هاڪاري ۽ مثبت به ٿي سگهي ٿو، مثال طور جيئن امتحاني پرچو حل ڪرڻ. جڏهن دٻاءُ مناسب نموني سنڀالجي نه سگهبو آهي تڏهن اهو صحت، ڪم ڪرڻ جي صلاحيت ۽ ذاتي زندگيءَ تي ڀرپور نموني اثر انداز ٿيڻ لڳي ٿو.

ڪم سان لاڳاپيل دٻاءَ جا ٻه قسم

هنگامي يا بحراني حالتن ۾ ڪم ڪرڻ لاءِ ڪم سان لاڳاپيل دٻاءَ جي ٻن قسمن جي ڄاڻ اهم آهي، جن مان پهريون نازڪ حادثاتي دٻاءُ ۽ ٻيو مجموعي وڌندڙ دٻاءُ شامل آهي. نازڪ حادثاتي دٻاءُ ڪنهن هنگامي صورتحال جي مشاهدي ماڻهن سان جنم وٺي ٿو چاهي اها صورتحال تصوراتي هجي يا حقيقي، پرتشدد عمل وسيلي ڀڙرو ٿئي يا اڪيچار مارجي ويلن جي انگ، ڪنهن ويجهي ساٿيءَ جي موت، يرغمال ٿي وڃڻ يا ڪنهن به قسم جي سڌي يا اڻ سڌي ڌمڪي يا تشدد جي صورت ۾ ڀڙرو ٿئي.

مجموعي وڌندڙ دٻاءُ هنگامي يا بحران واري صورتحال ۾ گهڻي وقت تائين رهڻ، گهڻي وقت تائين سخت ڪم ڪرڻ، ٿڪائيندڙ پورهيي، اڻ پوري تياري ۽ اخلاقي معاونت ۽ پنهنجي ذاتي حلقي ۽ گهر کان پري رهڻ جي صورت ۾ جنم وٺي ٿو.انسانيت جي ڀلائيءَ لاءِ ڪم ڪندڙ ڪجهه ڪارندا ان جي ڪري به دٻاءَ جي حالتن مان گذرندا آهن جو هو متاثرين جون ضرورتون پوريون ڪرڻ ۾ ناڪام رهندا آهن يا پنهنجي ڪم متعلق اخلاقي يا ٻين مسئلن جو شڪار رهندا آهن.

دٻاءَ جون عام علامتون

غيررواجي صورتحال ۾ انسان جو ردعمل فطري آهي. دٻاءَ کي منهن ڏيڻ دوارن اها ڳالهه ياد رکڻ اهم آهي. دٻاءَ جي تڪليف مان گذرڻ وقت ماڻهوءَ کي هيٺ ڏنل هڪ يا هڪ کان

وڌيڪ مسئلن سان منهن ڏيڻو پوندو آهي، ننڊ ۾ خلل، طبعي علامتون جهڙوڪ پيٽ ۾ سور، مٿي ۾ سور، سيني ۾ سور يا دل جو تيز ڌڙڪڻ،پريشاني،دائمي ٿڪ يا توانائي ختم ٿي وڃڻ، ڌيان جا مسئلا ، بک گهٽ لڳڻ يا بيحسي، مزاج يا رويي ۾ تبديليءَ جا مسئلا سامهون ايندا آهن جنهن جي نتيجي ۾ چڙ، موڊ بدلجڻ، ڊپريشن يا رڪائپ يا پاڻ مرادي اڪيلائپ طاري ٿي وڃڻ يا اهڙو رويو جنهن ۾ حد کان وڌيڪ محتاط ٿي وڃڻ يا پنهنجي پاڻ کي خطري ۾ وجهي ڇڏڻ جهڙيون علامتون ظاهر ٿينديون آهن.

دٻاءَ کي روڪڻ ۽ منظم ڪرڻ

دٻاءَ کي روڪڻ ۽ منظم ڪرڻ لاءِ اهو سمجهڻ ضروري ۽ اهم آهي ته غير معمولي صورتحال کي منهن ڏيڻ دوران هي ردعمل فطري آهي. پنهنجي پاڻ کي ان کان بچائڻلاءِ دٻاءَ جي مک عنصرن کي سڃاڻڻو پوندو ۽ اهڙو منصوبو ناهڻو پوندو جنهن تحت ان کان بچي سگهجي. ان لاءِ ضروري آهي ته صحتمند کاڌو کائجي، ورزش ڪجي، حد کان وڌيڪ ڪم کان پاسو ڪجي، ساٿين سان پنهنجي تجربن ۽ ردعملن بابت

خيالن جي ڏي وٺ ڪجي ۽ دوستن سان ۽ گهر ۾ گهر ڀاتين سان رابطي کي بحال رکجي. اهڙو منصوبو خود حفاظتي منصوبي طور آپريشن ۾ مددگار ۽ ٻين لاءِ اتساهه جو ڪارڻ ٿي سگهي ٿو.