

अपनी देखभाल करना

आप कैसा महसूस कर रहे होंगे

यदि आपने यौन हिसा/यौन हमले/ अंतरंग साथी हिसा का अनुभव किया है, तो आप अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से आश्चर्यचकित हो सकते हैं। आपकी कई तरह की भावनात्मक प्रतिक्रियाएं सकती हैं या आश्चर्यचकित हो सकते हैं कि आप कतिना शांत महसूस कर रहे हैं। महसूस करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है। जिन भावनाओं का आप अनुभव कर रहे हैं, वे आपके लिए सही हैं।

आप महसूस कर सकते हैं कि आपके साथ जो कुछ भी हुआ है वह आपकी गलती है। कृपया जान लें कि ऐसा बिल्कुल नहीं है, इस घटना में आपका कोई दोष नहीं है। आप इसके लिए ज़िम्मेदार नहीं हैं या आपके साथ ऐसा नहीं होना चाहिए था।

यह स्पष्ट रूप से सोचना मुश्किल है कि आप कब इस आघात के शिकार हुए। आप अपने आप को उन चीजों को करते हुए पा सकते हैं जो आप खुद से करने की उम्मीद नहीं करेंगे। यह एक भ्रमति करने वाला और भारी समय हो सकता है। आप पर हमला किए जाने के बाद अच्छा महसूस करने में समय और ऊर्जा लगती है; आप तुरंत बेहतर महसूस नहीं कर सकते हैं। अपने आप के साथ धैर्य रखें और अपने आपको यह पता लगाने के लिए समय दें कि इस अनुभव ने आपको कैसे प्रभावित किया है।

आप शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं की एक श्रृंखला का अनुभव कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- खो जाने की भावना, अकेले या संपर्क से बाहर
- यह भावना कि कोई भी यह नहीं समझता है कि आपने क्या अनुभव किया है या वर्तमान में अनुभव कर रहे हैं
- भ्रमति महसूस करना या स्पष्ट रूप से सोचने में असमर्थता
- खाने की आदतों में बदलाव और/या मतली
- थकान जो अचानक या छटपुट हो सकती है
- आपके सोने के पैटर्न में परिवर्तन
- सरिदर और तनाव
- दुःख और हानि की भावना
- वचारों और / या फ्लैशबैक के रूप में अनुभव को पुनर्जीवित करना
- अंतरंगता के बारे में महसूस करने के तरीके में बदलाव
- दूसरों के करीब होने या छूने पर असुवधि की भावना
- दूसरों पर भरोसा करने में असमर्थता
- डर की भावनाएं, जैसे अकेले होने या रात में बाहर जाने का डर
- घबराने या चतिति होने की भावना
- कम आत्मवश्वास की भावना

यह समझना महत्वपूर्ण है जिन भावनाओं को आप महसूस कर रहे हैं, वह उपचार प्रक्रिया का हिस्सा हैं। ये प्रतिक्रियाएं आपको यह समझने में मदद कर सकती हैं कि अनुभव ने आपको कैसे प्रभावित किया है। इन प्रतिक्रियाओं को समझने के लिए समय निकालना रिकवरी प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। अपने आप की देखभाल करना, समर्थन की तलाश करना, और उन प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करना महत्वपूर्ण है, जो इस जानकारी को पढ़ने के बाद भी आपके पास बचे हैं। विभिन्न भाषाओं में 24 घंटे की संकट समर्थन लाइनें उपलब्ध हैं, और यदि आपको तत्काल या आफ्टर आवर्ज में सहायता की आवश्यकता है, तो आप कॉल कर सकते हैं।

अपनी देखभाल करना

पुलिस को रपिर्ट करना

कुछ लोग तुरंत जान जाते हैं कि वे पुलिस को रपिर्ट करना चाहते हैं या नहीं। कुछ लोगों को पक्का यकीन नहीं होता कि वे क्या करना चाहते हैं। यह महत्वपूर्ण नरिणय लेने से पहले आपको अतिरिक्त जानकारी की आवश्यकता हो सकती है। जब तक तुम तैयार नहीं हो किसी को भी कानूनी मामलों के बारे में नरिणय लेने के लिए दबाव डालने की अनुमति न दें। आपके लिए सही नरिणय लेने के लिए अपने आपको पर्याप्त समय अवश्य दें।

यौन उत्पीड़न / घरेलू हिंसा उपचार केंद्र में, आपके पास एक वर्ष के लिए फॉरेंसिक सबूत स्टोर करने का विकल्प है (यदि आप यौन उत्पीड़न साक्ष्य कटि पूरा करना चाहते हैं)। यह आपको यह नरिणय लेने के लिए आवश्यक समय देने के लिए है। यदि आप पुलिस को सबूत कटि जारी करने का नरिणय लेते हैं, तो इस में सहायता करने के लिए नर्सों उपलब्ध हैं। याद रखें कि आपकी सहमति के बिना कुछ भी नहीं किया जाता है; नरिणय आप लेते हैं।

अपनी देखभाल करना

कठनि समय से नकिलने के तरीके

गहरी सांस लेना

- आराम से बैठें या खड़े रहें
- धीरे-धीरे नाक से सांस लें (और पेट को बाहर नकालें)
- कुछ सेकंड के लिए रुकें
- फूंक मारते हुए हवा को बाहर नकालें
- कई बार दोहराएं
- अपना ध्यान सांस से हटा कर आराम को महसूस करने पर लगाएं

ध्यान

- आराम से बैठें
- वकिर्षण को कम करें
- मन से एक शांतपूरण शब्द, वचिार या छवपिर ध्यान केंद्रति करें
- गहरी सांस लें
- यदा आपको डरावने वचिार आ रहे हैं, तो उन्हें नकिल जाने दें

कल्पना करना

- असली या काल्पनकि, एक शांत सेटगि की कल्पना करें
- अपने आपकी इस सेटगि में कल्पना करें
- द्श्य वविरण के लिए देखें
- वशिष्टि गंध, ध्वनयिों, भावनाओं, संवेदनाओं पर ध्यान दें
- उस शांतपिर ध्यान केंद्रति करें जो आप इस सेटगि में महसूस करते हैं

अपनी देखभाल करना

फ्लैशबैक, तीव्र चिंता और / या आतंक का मुकाबला करने के लिए रणनीतियां

नमिन्लखिति सुझावों को “ग्राउंडिंग तकनीक” कहा जाता है:

1. एक शांत और शांत स्थान खोजें
2. अपनी नाक के माध्यम से गहरी साँस लें। यह आपके फेफड़ों में हवा के प्रवाह को बढ़ाता है और आपकी हृदय गति और आतंक प्रतिक्रिया को कम करने में मदद करता है। अपने मुंह से साँस छोड़ें।
3. अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने या उनसे लड़ने की कोशिश न करें। उन्हें स्वीकार करें और उन्हें नकिल जाने दें, अपने आप को यह याद दिलाते हुए कि आतंक खतरनाक नहीं है और नकिल जाएगा।
4. किसी पर विश्वास करें और, यदि आप सहज महसूस करते हैं, तो उन्हें बताएं कि आप कैसा महसूस करते हैं।
5. घूमे फरि या शारीरिक गतिविधि में शामिल होना चाहिए।
6. अपने आस-पास की साधारण वस्तुओं पर ध्यान केंद्रित करें। कुछ लोगों को एक अनुक्रम के माध्यम से जाने में मदद मिलती है जहां वे पांच चीजों की पहचान करते हैं जो वे देख सकते हैं, जो वे सुन सकते हैं, जो वे सूँघ सकते हैं, और आतंक कम होने तक प्रक्रिया को जारी रखें।
7. फर्श और अपने आस-पास की भौतिक वस्तुओं को स्पर्श करें। ये क्रियाएं आपको किसी तरह से ग्राउंडेड महसूस करने में मदद करती हैं। उदाहरण के लिए, अपने पैरों को फर्श पर लगाएं, अपने आप को वर्तमान समय और तथिकी याद दिलाएं। संभावित हाइपरवेंटिलेशन को कम करने के लिए अपनी नाक के माध्यम से धीरे-धीरे और नियमित रूप से साँस लें।
8. धीमी साँस लेने के साथ सकारात्मक आत्म-चर्चा का उपयोग करें।
9. अपने आप से पूछें, “सबसे सहायक चीज क्या है जो मैं अभी अपने लिए कर सकता हूँ?”

जब आप घबराहट, चिंता या परेशान महसूस करते हैं तो वभिन्नि रणनीतियों के साथ प्रयोग करें। समय के साथ, आप सीखेंगे कि कौन सी रणनीतियां आपके लिए सबसे अच्छा काम करती हैं।

अपनी देखभाल करना

अपनी नींद में सुधार कैसे करें

नमिन्लखिति सुझाव हैं जो आपकी नींद को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं:

1. दिन के दौरान व्यायाम करें, अधिमिनत: रात के खाने से पहले देर से दोपहर में। एरोबकि व्यायाम (20 मिनट या उससे अधिक) बेहतर है, लेकिन 45 मिनट से एक घंटे तक तेज चलना सहायक है।
2. उस समय में सुसंगत रहने की कोशिश करें जब आप सोते या जागते हैं, भले ही आप सुबह में थके हों।
3. खुद को सुलाने की कोशिश न करें। यदि आप बस्त्र पर 20-30 मिनट के बाद सो नहीं पा रहे हैं, तो एक आरामदायक गतिविधि में संलग्न होने की कोशिश करें। नींद आने पर बस्त्र पर लौटें।
4. सोने से पहले भारी भोजन से बचें या भूखे सोने से बचें (सोने से पहले एक छोटा सा स्नैक मददगार हो सकता है)।
5. सोने से पहले शराब पीने से बचें।
6. दिन के अंतमि एक या दो घंटों को शांत रखें। इस दौरान जोरदार शारीरिक या मानसिक गतिविधियों से बचें।
7. जतिना संभव हो सके कैफीन और निकोटीन की खपत को कम करें। यदि आपने कैफीन लेना ही है, तो इसे दिन की शुरुआत में लें।
8. सोने से पहले एक नींद अनुष्ठान विकसित करें। यह एक ऐसी गतिविधि है जिसे आप बस्त्र पर जाने से पहले हर रात करते हैं।
9. दिन के दौरान सोने से बचें।
10. अपने आप को न सोने से डरने न दें। रातों को स्वीकार करने की कोशिश करें जब आप सो नहीं पाते। अनदिरा से आप जतिना कम आप लड़ते हैं, वरिध करते हैं, उतनी ही अधिक संभावना है कि यह चले जाएगी।
11. एक सहानुभूत वाले व्यक्ति के साथ भावनाएं और वचिारों के बारे में बात करें। यह कोई दोस्त, परिवार का सदस्य या परामर्शदाता हो सकता है। अधिक भावनात्मक समर्थन प्राप्त करना और अपनी भावनाओं को व्यक्त करना आपकी नींद को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।