



# Stress, Acute Stress and PTSD



## Stress

In our normal day-to-day lives we all have some stress such as work deadlines, family quarrels, planning functions, or other activities that may cause us to feel nervous, excited, worried, anxious, or frustrated. While each of us may respond differently to stress, for the most part, our minds and bodies can handle the normal stressors (things that we identify as causing stress). A small amount of stress can even be positive because it can move us into action to address our stressors and move our energy into action.

## Acute Stress

In extreme situations, external stressors may cause us to have *acute stress*. The loss of a loved one, loss of a job, incidents of harassment, discrimination, violent crime, or other situations outside of our control are examples of severe external stressors. After experiencing one or several severe external stressors, it is important to recognize when our mind and body is unable to cope with the higher levels of stress.

The symptoms include:

- ♦ Difficulty concentrating- can't complete tasks at work, at school, or even follow conversations with families or friends
- ♦ Feeling detached from their body- it might feel like one is looking at their body from outside of themselves
- ♦ Feeling like they are in a dream, that nothing is real
- ♦ Difficulty in remembering details of the traumatic event

## Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

PTSD is often associated with veterans who have served in wars and have experienced situations in which their lives have been in danger. PTSD has also been prevalent in survivors of car accidents, survivors of violent crimes, and others who have survived near death situations. The traumatic event can either be one-time or a series of violent incidents. In addition to experiencing some of the symptoms of acute stress, the following additional symptoms occur:

- ♦ Flashback- the dangerous event is experienced over and over - it might feel like the rewind button on a video is playing back the same event and then the event rewinds and starts again
- ♦ Your body and emotions respond as they did at the time of the event- racing heart, shortness of breath, feeling fear, anger, helplessness, or other emotions experienced at that moment
- ♦ Similar sights or sounds that occurred at the time of the traumatic event cause one to have a flashback
- ♦ Avoiding places, people, or situations that remind one of the traumatic event
- ♦ Fear of losing friends and family members and not wanting to physically be away from them
- ♦ One's body is "on alert" all the time- can't sleep, irritable, poor concentration, always aware of what or who is around you, overreacting to things that startle you or to little things that didn't used to bother you

## Physical Symptoms

In all types of stress, the body can react with increased physical symptoms such as: headaches, stomachaches, and tightness in chest, digestive problems.

If you have any symptoms, questions or concerns, consult with your healthcare provider. If you have a psychiatric emergency, seek immediate/emergent care. This is not medical advice and does not replace care/assessment provided to you by your health care provider. This educational information may be reproduced or distributed without alteration or permission. © Sikh Healing Collective and Sikh Family Center [www.SikhFamilyCenter.org](http://www.SikhFamilyCenter.org)  
408-800-SEVA (7382)



# ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ



ਅਤੇ ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (PTSD)

## ਤਣਾਅ

ਸਾਡੀ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤਣਾਅ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਸ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਝਗੜੇ, ਕਿਧਰੇ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਹੁਣੇਵੇਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਬੇਕਾਬੂ, ਉਤੇਜਿਤ, ਚਿੰਤਤ, ਉਤਾਵਲੇ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਜਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਂਵੇਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਅਪਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤਣਾਉ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ (ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ) ਤੇ ਕਾਬੂ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤਣਾਅ ਚੰਗਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨੌਜਿਠਨ ਲਈ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ

ਹੱਦੋਂ ਵਧ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਬਾਹਰੀ ਤਣਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਸਦੀਵੀ ਵਿਛੋੜਾ, ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਛੁੱਟ ਜਾਣਾ, ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਵਿਤਕਰਾਪਣ, ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਤਣਾਅਪੂਰਕ ਬਾਹਰੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਝੋਲਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰਨੀ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਉੱਚੇ ਪਧਰ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨੇ ਅਸਮਰਥ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕਠਿਨਾਈ - ਕੰਮ ਤੇ, ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਕਾਰਜ ਨਾ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਣੇ ਜਾਂ ਇਥੋਂ ਤੀਕ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਵਿਚ ਉੱਖੜਣਾ
- ਅਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਅੱਲਗ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਕੇ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਇੰਜ ਜਾਪੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸੁਫਨੇ ਵਿਚ ਹਨ, ਕੁਝ ਵੀ ਅਸਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਕਠਿਨਾਈ

## ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (PTSD)

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਫਨਸ਼ਯ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੇਜ਼ੀਆਂ ਜੋ ਲੜਾਈ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੰਢਾਈਆਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਸੀ ਨਾਲ ਜਾ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਫਨਸ਼ਯ) ਜੋ ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿਚੋਂ, ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਿਚੋਂ ਅਤੇ ਜੋ ਮੌਤ ਜੈਸੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਮਸਾਂ ਹੀ ਬਚਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਇਕ ਵੇਰ ਵਾਪਰੇ ਜਾਂ ਕਈ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ:

- ਘਟਨਾ ਦਾ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣਾ - ਖਤਰਨਾਕ ਘਟਨਾ ਘੜੀ ਘੜੀ ਭੋਗੀਂਦੀ ਹੈ - ਇੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਿਡਿਉ ਉਤੇ ਉਹ ਘਟਨਾ ਪੀਛਾਂਹ ਘੁਮਾਨ ਵਾਲੇ ਬਟਨ ਰਾਹੀਂ ਪੀਛਾਂਹ ਘੁਮਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਦਿਖਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਸੀ - ਦੌੜਦਾ ਦਿਲ, ਸਾਹ ਦਾ ਟੁਟਣਾ, ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਗੁੱਸਾ, ਮਦਦਹੀਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈਆਂ ਸਨ
- ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜੋ ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਸਮੇਂ ਹੋਈਆਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਉਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਸਥਾਨ, ਲੋਕ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਜਾਨ ਬੁਝ ਕੇ ਪਰੇਖੇ ਕਰਨਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਚਾਹਤ
- ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੀ “ਸਾਵਧਾਨ” ਹੈ - ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਸੜਿਆ ਭੁਜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ, ਸਦਾ ਚੋਕਸ ਕਿ ਕੌਣ ਅਤੇ ਕੀ ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਖੋਂ ਨਿਗੁਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

## ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਵੱਧੀਕ ਸ਼ਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਪੀੜ, ਮਿਹਦਾ ਪੀੜ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਖਿੱਚ, ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਲੀਨਿਸ਼ਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਫੌਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣੇ ਵਾਲਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਬਗੈਰ ਪਰਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋਏ। © ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕੁਲੈਕਟਿਵ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ [www.SikhFamilyCenter.org](http://www.SikhFamilyCenter.org) ੪੦੮-੮੦੦-SEVA (੭੩੮੨)