

गैर-घातक गला घोटने/दम घुटने (NFSS)

मूल्यांकन सेवा

ये विशेषज्ञ सेवाएँ हैं, जिनमें ऐसे चिकित्सक कार्यरत हैं जिन्हें गला दबाए जाने या दम घोटने जाने से प्रभावित लोगों की देखभाल का विशेष प्रशिक्षण प्राप्त है।

आवश्यकतानुसार आपको निम्नलिखित सेवाएँ प्रदान की जा सकती हैं:

- ✓ किसी भी मौजूदा या दीर्घकालिक जोखिम की जाँच के लिए शारीरिक स्वास्थ्य का आकलन
- ✓ आगे की चिकित्सीय देखभाल के लिए रेफरल
- ✓ भावनात्मक स्वास्थ्य का आकलन और अतिरिक्त सहायता के लिए रेफरल
- ✓ चिकित्सा प्रमाणपत्र तथा संभावित पुलिस जाँच के लिए लक्षणों या संकेतों का दस्तावेजीकरण करने हेतु ACC45
- ✓ फॉरेंसिक आकलन पूरा करना (इसके लिए आपको मामला आगे बढ़ाना आवश्यक नहीं है)

NFSS आकलन सेवा की अपॉइंटमेंट

- केवल रेफरल के माध्यम से
- अवधि 1.5–2 घंटे
- कार्यदिवसों में
- निःशुल्क



गैर-घातक गला दबाने/दम घोटने (NFSS) और उपलब्ध चिकित्सीय सहायता के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया QR कोड स्कैन करके medsac.org.nz/nfss पर जाएँ।

पारिवारिक हिंसा कभी भी स्वीकार्य नहीं है। यदि आप अपनी सुरक्षा के संबंध में सहायता चाहते हैं, तो किसी भी समय (24/7) संपर्क करें:

पुलिस - 111

विमेन्स रिफ्यूज - 0800 733 843

सेफ्टटॉक - 0800 044 334

शाइन - 0508 744 633

यदि आप गर्भवती हैं या आपको निम्न में से कोई लक्षण हैं, तो एम्बुलेंस बुलाएँ या आपातकालीन विभाग जाएँ:

- सांस लेने में कठिनाई
- निगलने में कठिनाई (खाने या पीने में परेशानी)
- जीभ में सूजन
- भ्रम, अत्यधिक नींद आना या बेहोशी
- बेहोश होना या दौरे पड़ना
- दो या अधिक बार उल्टी होना
- सुन्नपन/कमज़ोरी, या चलने/संतुलन बनाने में कठिनाई
- दृष्टि में बदलाव या बोलने में कठिनाई

आपको ये लक्षण भी हो सकते हैं:

- सिरदर्द, चक्कर आना, थकान महसूस होना, या चिड़चिड़ापन।
- ध्यान केंद्रित करने या बातें याद रखने में कठिनाई।
- चेहरे या गर्दन पर चोट के निशान, खरोंचें या अन्य निशान।
- आँखों में लालिमा
- आवाज़ में बदलाव, खांसी या निगलने में असुविधा

ये लक्षण आमतौर पर अपने आप ठीक हो जाते हैं।

यदि आपके लक्षण बढ़ जाएँ या ठीक न हों, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

स्वस्थ होने संबंधी सलाह

जहाँ संभव हो, अपने साथ किसी विश्वसनीय व्यक्ति को रखें।

- **दवाइयाँ और नशीले पदार्थ:** दर्द के लिए पैरासिटामोल लें, नींद की गोलियों, शराब और नशीले पदार्थों से बचें।
- **वाहन चलाना:** पहले 24 घंटों तक वाहन न चलाएँ, या उससे अधिक समय तक यदि आप ठीक महसूस नहीं कर रहे हैं।
- **आराम और व्यायाम:** ज़रूरत होने पर काम/स्कूल/गतिविधियों से आराम करें। कम से कम तीन सप्ताह तक ऐसी गतिविधियों से बचें जिनसे सिर पर चोट लग सकती हो।
- **खाना:** सामान्य रूप से खाएँ और पिएँ।



गैर-घातक गला घोटना और दम घुटना

रोगी जानकारी

medsac.org.nz/nfss

गला दबाना और दम घोंटना क्या है?

गला दबाना (जिसे कभी-कभी “चोकिंग” कहा जाता है) तब होता है जब गर्दन पर दबाव पड़ने से हवा या रक्त का प्रवाह रुक जाता है। यह अलग-अलग तरीकों से हो सकता है, जैसे:

- हाथ/हाथों, बाँह के निचले हिस्से या पैर से
- गर्दन के चारों ओर रस्सी या डोरी कसकर
- हार या चेन से
- हुडी या स्कार्फ से

दम घोंटना तब होता है जब ताज़ी हवा फेफड़ों तक नहीं पहुँच पाती, जिससे साँस लेना कठिन हो जाता है। यह मुँह और नाक को निम्नलिखित तरीकों से बंद करने पर हो सकता है:

- हाथ से
- तकिए या कपड़े का उपयोग करके
- पानी के नीचे दबाकर रखने से
- मुँह में कोई वस्तु ठूँस देने से (जैसे मोज़े या कपड़े की कोई वस्तु)
- छाती पर भारी वजन डालने से (जैसे किसी का छाती पर बैठ जाना)

दोनों ही स्थितियों में मस्तिष्क तक पहुँचने वाली ऑक्सीजन कम हो जाती है और ये हमले के खतरनाक रूप हैं।

इनसे गंभीर चोट या मृत्यु हो सकती है। आओतेआरोआ न्यूज़ीलैंड में गैर-घातक गला दबाना और दम घोंटना (NFSS) एक अपराध है। कानून इस बात को मान्यता देता है कि यह कितना खतरनाक है, और जो लोग दोषी पाए जाते हैं, उन्हें सात वर्ष तक की जेल हो सकती है।

स्वास्थ्य संबंधी जोखिम और लक्षण

ऑक्सीजन की कमी से मस्तिष्क को चोट लग सकती है, जो कन्कशन जैसी हो सकती है।

गला दबाने और दम घोंटने से शरीर के अंदर गंभीर चोटें हो सकती हैं। गंभीर क्षति होने के बावजूद शरीर पर कोई दिखाई देने वाली चोट न होना असामान्य नहीं है। लक्षण कई घंटे या यहाँ तक कि कई दिन बाद बिगड़ सकते हैं या दिखाई दे सकते हैं। इसलिए यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं और कोई बदलाव होने पर चिकित्सीय सहायता लें।

यदि आप गर्भवती हैं, तो आपके शिशु के लिए गंभीर जोखिम हो सकता है।

आपकी सुरक्षा महत्वपूर्ण है। चिकित्सीय आकलन आवश्यक है। विशेषज्ञ गैर-घातक गला दबाने/दम घोंटने (NFSS) आकलन सेवा के लिए रेफरल की सलाह दी जाती है।

दीर्घकालिक प्रभाव

गला दबाया जाना या दम घोंटा जाना जानलेवा घटना है। शारीरिक चोटें ठीक हो जाने के बाद भी इसका असर आप पर बना रह सकता है।

आपको निम्नलिखित अनुभव हो सकते हैं:

- सोने में कठिनाई
- घटना की यादें बार-बार सामने आना या परेशान करने वाली यादें
- घबराहट या चिंता महसूस होना
- डर महसूस होना
- चिड़चिड़ापन, उदासी या परेशानी महसूस होना
- खुद को चोट पहुँचाने या अपना जीवन समाप्त करने के विचार

यदि आपको इनमें से कोई भी अनुभव हो रहा है, तो सहायता प्राप्त करना बहुत महत्वपूर्ण है। अपने डॉक्टर या किसी भरोसेमंद व्यक्ति से संपर्क करें।

सुरक्षा

यदि आपके साथी ने कभी आपका गला दबाया या दम घोंटा है, भले ही केवल एक बार, तो अन्य प्रकार की शारीरिक हिंसा की तुलना में उनके द्वारा आपकी हत्या किए जाने का जोखिम सात गुना से अधिक होता है। इस प्रकार का दुर्व्यवहार अत्यंत गंभीर है।

ये दोनों बहुत भयावह अनुभव हैं और किसी व्यक्ति के लिए नियंत्रण और प्रभुत्व स्थापित करने के शक्तिशाली तरीके हैं। भले ही कोई चोट दिखाई न दे, फिर भी ये गंभीर शारीरिक और भावनात्मक नुकसान पहुँचा सकते हैं।

गला दबाना/दम घोंटना कभी भी सुरक्षित नहीं है — यौन संबंध के दौरान भी नहीं

कुछ लोग यौन संबंध के दौरान गला दबाने का उपयोग कर सकते हैं, जिसे कभी-कभी “चोकिंग” या “ब्रेथ प्ले” कहा जाता है। यह ऐसा कुछ हो सकता है जिसके लिए आपने सहमति दी हो, या ऐसा कुछ जो आपके साथी ने किया हो।

भले ही आपने पहले “हाँ” कहा हो, आपको हमेशा “नहीं” कहने या किसी भी समय अपना निर्णय बदलने का अधिकार है।

गला दबाने और दम घोंटने के गंभीर प्रभाव समान होते हैं, चाहे वे किसी भी परिस्थिति में हुए हों। तब भी, जब आप चाहते थे कि ऐसा हो। ये हमेशा खतरनाक होते हैं। किसी व्यक्ति का “गला दबाने” का कोई सुरक्षित तरीका नहीं है।