

दुःख का सामना करें

कोविड - 19 के दौरान अगर आपने अपने प्रियजनों को खो दिया है, तो ये पाँच बातें करें

कोविड-19 महामारी ने बहुत परिवर्तन कर दिये हैं और इसके चलते बहुत हानि हुई है। लोग इस हानि का विभिन्न तरीकों से मुकाबला कर रहे हैं। अगर महामारी में आपने अपने प्रियजनों को खो दिया है या आप अन्य महत्वपूर्ण नुकसान के कारण दुःखी हैं, तो हम इस दुःख को झेलने में आपकी मदद कर सकते हैं।

अगर आपने अपने प्रियजन को खो दिया है

अपने किसी प्रियजन को खोने से हमारी भावनाएं उभर आती हैं, जैसे -सदमे से लेकर उदासी तक अपराध-बोध, क्रोध, और डर। खोने का अनुभव तीव्र, थकाऊ और यहाँ तक कि शारीरिक रूप से दर्दनाक हो सकता है। दुःख में अच्छी नींद आना, खाना या ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो सकता है। दुःख-उन बातों पर भी संवाल उठा सकता है, जिन पर हमने पहले संवाल नहीं उठाएँ होंगे, जैसे हमारी पहचान और आस्था।

नुकसान होने पर ये सभी प्रतिक्रियाएं होना सामान्य बात है। जितना बड़ा नुकसान होगा, दुःख उतना तीव्र हो सकता है, और महामारी से जुड़ी चिंता और तनाव का सामना करते हुए, आप जिस किसी से प्यार करते हैं, उसके खोने का दुःख अधिक तीव्र हो सकता है।

दुःख एक बहुत ही व्यक्तिगत अनुभव है और यह एक प्रक्रिया है, जो अकस्मात शुरू हो जाती है। लोग अक्सर दुःख को लहरों पर सवार होकर आने की बात करते हैं या यह उनके लिए किसी रोलर कोस्टर की सवारी की तरह होता है- कुछ दिन और घंटे दूसरों की तुलना में कठिन, अधिकारमय या डरावने महसूस होते हैं। दुःख के साथ आपका चाहे जो भी अनुभव हो, लेकिन धैर्य रखना जरूरी है। और जबकि, नुकसान से दुःखी होना जीवन का एक अपरिहार्य हिस्सा है और इससे जल्दी से उबरना पाना असंभव है, पर इस प्रक्रिया के दौरान कुछ ऐसी बातें कर सकते हैं, जो आप को इस स्थिति से बेहतर तरीके से सामना करने में मदद कर सकती हैं।

1. दूसरे लोगों के साथ जुड़ें

दर्द हमारा ध्यान अंदर, खुद की ओर खींचने का एक तरीका है और दुःख हमें बहुत अलग-थलग और अकेला महसूस करा सकता है। हालांकि, ऐसे माहौल में हम जिन लोगों से प्यार और विश्वास करते हैं, उनके साथ जुड़ना सबसे अच्छी बातों में से एक है। यहाँ तक कि अगर आप दोस्तों और परिवार के साथ शारीरिक रूप से जुड़ नहीं सकते हैं, तो आप ये कर सकते हैं:

- ✓ परिवार के सदस्यों और मित्रों को कॉल करें (और कॉन्फ्रेंस कॉल होस्ट करें)
- ✓ परिवार और दोस्तों को आपके साथ कहानियाँ और तस्वीरें साझा करने के लिए कहें (उदाहरण के लिए, ईमेल, वीडियो चैट, मैसेजिंग ऐप्स, ग्रुप चैट, फेसबुक द्वारा।)
- ✓ अपने किसी प्रियजन को उनके ही घर में सम्मानित करने के लिए किसी विशेष आयोजन (आशीर्वचन, कविता या प्रार्थना) के लिए दूसरों के साथ तिथि और समय का समन्वय करें।

2. प्रियजन की यादें संजोने में मदद करने या उनका सम्मान करने के लिए कुछ करें

दुःख से उबरने में समय लगता है और इससे पार पाने में कुछ समर्पित समय और ध्यान देने से मदद मिल सकती है। उदाहरण के लिए, आप अपने घर (या प्राकृतिक वातावरण में) में एक पवित्र स्थान स्थापित करना चाह सकते हैं जहाँ आप अपने दुःख को स्वीकार करने के लिए दिनमें 10-15 मिनट बैठ सकते हैं। आप अपने प्रियजन का सम्मान करने के लिए यहाँ तस्वीरें, मोमबतियाँ और अन्य विशेष

वस्तुएं रख सकते हैं या अपने आपको व्यक्त करने के अन्य तरीकों को खोज सकते हैं। इस स्थान का निर्माण आपको एक अवधि के लिए अपने दुःख के साथ बैठने की एकलय खोजने और इससे उबरने और फिर अन्य कार्यों और जिम्मेदारियों को वापस संभालने के लिए मौका दे सकता है। यहां कुछ अन्य बातें बताई गई हैं जो आप कर सकते हैं:

- ✓ अपने प्रियजन की याद बनाए रखने के लिए एक आभासी मेमोरी बुक, ब्लॉग या वेब पेज बनाएं। अपने स्वयं के विचारों और तस्वीरों को जोड़ें और परिवार और दोस्तों से यादों और कहानियों का योगदान करने के लिए कहें।
- ✓ एक वर्चुअल मेमोरियल या धन्यवाद सेवा आयोजित करें।
- ✓ कुछ विशेष करें (जैसे पेड़ लगाना, पसंदीदा भोजन तैयार करना, या किसी धर्मार्थ कार्य में सहयोग करना), जो आपके लिए और मृत प्रियजन के लिए महत्वपूर्ण है।

3. सोने, खाने और गतिविधियों की मूल बातों पर ध्यान दें

गहन दुःख आसक्त करने वाला हो सकता है। अच्छी तरह से सोने या खाने या टहलने के लिए बाहर निकलना और अन्य तरीकों से हमारे शरीर की गतिविधि करने के लिए ऊर्जा एकत्रित करना बहुत मुश्किल हो जाता है। हालांकि, सोने, खाने और अन्य गतिविधियों में भाग लेना महत्वपूर्ण है। ये मूलभूत क्षेत्र स्वास्थ्य के स्तंभ हैं। यदि आप इन क्षेत्रों में खुद की देखभाल कर सकते हैं, तो आप के पास शक्तिशाली भावनाओं और अन्य चुनौतियों से निपटने के लिए अधिक संसाधन उपलब्ध होंगे और आप समय के साथ बहुत बेहतर तरीके से सामना करेंगे।

4. धैर्य रखें और "वापस सामान्य होने के लिए" खुद पर दबाव नहीं डालें

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि दुःख के लिए कोई "सामान्य" समय सारिणी नहीं है। कुछ लोग हफ्तों या महीनों में बेहतर महसूस करने लगते हैं। दूसरों के लिए, बहुत अधिक समय लग सकता है। दुःख की अपनी लय, प्रकृति और समय होता है, जिसे हम पूरी तरह से नियंत्रित नहीं कर सकते हैं। वर्षों बीत जाने के बाद भी दुःख और हानि से संबंधित सशक्त भावनाएं समय-समय पर उबर सकती हैं। यह इस महत्वपूर्ण नुकसान और अधिक चिकित्सा और विकास पर पुनर्विचार करने का एक अवसर है।

5. दूसरों से मदद और समर्थन के लिए कहें

गहन दुःख के आरंभिक चरण में आपजोभी अनुभव करते हैं, वह लगभग सामान्य ही होता है- जिसमें ऐसा महसूस हो सकता है कि आप एक बुरे सपने में फंस गए हैं या अपने धार्मिक विश्वासों पर सवाल उठा सकते हैं। यदि आपको लगता है कि आपके लिए दुःख झेलना बहुत ही मुश्किल है या यदि उदासी, अपराध और क्रोध जैसी भावनाओं की तीव्रता समय के साथ कम नहीं होती है, तो किसी मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर को ढूंढें जिन्हें दुःख में परामर्श देने का अनुभव हो। वे आपकी तीव्र भावनाओं के शमन या उपचार में बाधाओं को दूर करने में आपका सहयोग करने में सक्षम होंगे। आप चाहें तो यह कर सकते हैं:

- ✓ दुःख में परामर्श सेवा, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं, या सहायता समूहों की तलाश करें। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि कहां से शुरू करना है तो आप कर्मचारी सहायता से संपर्क कर सकते हैं, ऑनलाइन सेवाओं की खोज करें, अपने स्थानीय डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं या स्थानीय हाटलाइन पर कॉल कर सकते हैं।
- ✓ विश्वास आधारित संगठनों से सहयोग प्राप्त करते हैं, जिसमें आप किसी भी धार्मिक मार्गदर्शक और समुदाय से जुड़े हुए हैं।
- ✓ अन्य भरोसेमंद समुदाय के मार्गदर्शकों और दोस्तों से सहायता और सलाह लें।

अंत में, किसी भी सकारात्मक परिवर्तन, नए दृष्टिकोण, और खुशी के क्षणों का जश्न मनाना न भूलें। जैसे ही दुःख की लहरों की तीव्रता कम हो जाएगी, आप संभवतः यह देखना शुरू कर देंगे कि आपको तौजी ऊर्जा, आनंद और आशा मिल रही है। इन्हें स्वीकार करने से आपका नुकसान कम नहीं होता, पर यह प्रियजनों का सम्मान करने का एक और तरीका बन सकता है।