

COVID-19 এর সময় দুঃখ এবং স্বজন হারানোর মোকাবিলা করা

আমরা দুঃখ করি যখন আমরা গুরুত্বপূর্ণ কিছু বা কাউকে হারাই। আমাদের মধ্যে বহুজনই অনেক কিছু হারিয়েছেন: প্রিয়জন যারা COVID-19 এর ফলে মারা গেছেন, চাকরী, রোজগার, সামাজিক আদান-প্রদান, যে সব ক্রিয়াকলাপ এবং শখ আমরা উপভোগ করি এবং আগে থেকে পরিকল্পনা করার ক্ষমতা।



প্রত্যেকে দুঃখ অনুভব করেন ভিন্নভাবে

যিনি মারা গেছেন তার সম্পর্কে প্রায়ই ভেবে



আটকে পড়া বোধ করা

বেদনাদায়ক বা দুঃখজনক অনুভূতির অভিজ্ঞতা করে

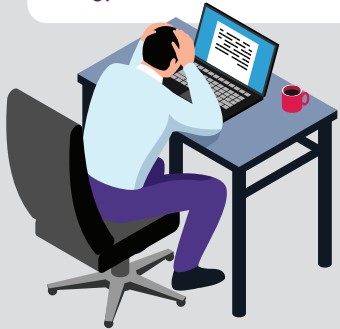


দুঃখ পেয়ে, কেঁদে, শূণ্যতা, অসাড়, রাগ অথবা অপরাধবোধ অনুভব করে



শারীরিক প্রতিক্রিয়া যেমন কাঁদা, কাঁপুনি, বমিভাব, ক্লান্তি এবং দুর্বলতা

বিভ্রান্ত বোধ করে অথবা কর্ম সাধনের ক্ষেত্রে অসুবিধার অভিজ্ঞতা করে



ঘুমোতে অসুবিধা হওয়া অথবা দুঃস্বপ্ন দেখা

দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপ এবং দায়িত্ব পালনে অসুবিধা হওয়া



দুঃখ সামলানোর উপায়

নিজের অনুভূতিগুলি মেনে নিন

এই ক্ষতি সম্পর্কে আপনি কি অনুভব করেন তা নিয়ে কথা বলুন, জার্নাল লিখুন, অথবা কিছু তৈরি করুন



নিজের গতিতে সেরে উঠুন

আধ্যাত্মিক অনুশীলন, ধ্যান বা যোগব্যায়াম করার কথা বিবেচনা করুন



বিরতি নিন

আপনার নিজের নিয়ন্ত্রণে থাকা জিনিষের দিকে নজর কেন্দ্রীভূত করুন

যা কিছু ভালো চলছে তার প্রতি মনযোগী হন



বন্ধু এবং পরিবারের সাথে সংযুক্ত হন



একটি দৈনিক কর্মসূচী তৈরি করুন যেখানে বিশ্রামের, স্বাস্থ্যকর খাওয়ার এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের সময় থাকবে



COVID-19 সম্পর্কিত মিডিয়া কভারেজের সংস্পর্শে আসা সীমিত করুন

অনলাইন সহায়তার গ্রুপ এবং সামাজিক পরিষেবা সম্পর্কে জানুন



কাউকে হারানোর স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হল দুঃখ। কারো সাথে কথা বললে হয়ত সাহায্য হবে। একজন বন্ধু, পরিবারের সদস্য, ধর্মীয় নেতা, সহায়ক গ্রুপ বা কাউন্সেলরের সাথে যোগাযোগ করুন।

NYC Well, পরিচর্যার জন্য 200 টিরও বেশি ভাষায় সংক্ষেপে কাউন্সেলিং এবং রেফারেল প্রদান করার জন্য প্রশিক্ষিত কাউন্সেলর যুক্ত একটি 24/7 গোপনীয় হেল্পলাইন। আরো তথ্যের জন্য, 888-692-9355 এ কল করুন বা nyc.gov/nycwell এ যান।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 1.8.21



NYC
Health