

COVID-19 প্রাদুর্ভাবের সময় শোক এবং স্বজন হারানো

করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19) এর প্রাদুর্ভাবের মত ঘটনা যা তার সাথে যে ক্ষয়ক্ষতি নিয়ে আসে, তা আপনার নিরাপত্তার বোধকে চুরমার করে দিতে পারে। COVID-19 এর বিস্তার বন্ধ করার জন্য যখন আপনি আপনার দায়িত্ব পালন করেন বাড়িতে থেকে, তখন আপনার সম্ভবত অন্যান্য জিনিসের মধ্যে কাজ, অর্থ, সামাজিক আলাপচারিতা, এবং পারিবারিক দায়িত্বের ক্ষেত্রে ক্ষতি হয়। আপনার হয়ত পরিচিত কারো মৃত্যুর অভিজ্ঞতাও হয়। এই সকল ক্ষয়ক্ষতি উল্লেখযোগ্য এবং বিপর্যয়কর হতে পারে।

শারীরিক দূরত্ব এবং বিচ্ছিন্নতার নীতিগুলির বাস্তবতা এমন যে আপনি হয়ত দুঃখ এমনভাবে সামাল দিতে পারবেন না যেমন আপনি আগে পারতেন, যেমন আপনার প্রিয় কোন মানুষের সাথে তাদের শেষ দিনগুলিতে তাদের সাথে থাকা, বন্ধু এবং পরিবারের সাথে সশরীরে সময় কাটানো, আপনার উপাসনার স্থানে যাওয়া, অথবা একটি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ায় সশরীরে উপস্থিত হওয়া। এই পরিবর্তনগুলি বিপর্যয়কারী হতে পারে এবং আপনার শোক পালনের প্রক্রিয়াকে ব্যাহত করতে পারে। এটি সামলে উঠতে সময় লাগবে এবং তা কঠিন হতে পারে। এই নথিটি বোঝায় কি আশা করা যেতে পারে, কিভাবে এই ক্ষয়ক্ষতিগুলি সহ্য করা যেতে পারে, এবং সাহায্যের জন্য কোথায় যেতে হবে।

শোক

কোন কিছু হারানো বা আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ কাউকে হারানোর স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হল শোক। আপনি হয়ত আপনার নিয়মিত দৈনিক কাজকর্মগুলির, শারীরিক সামাজিক আলাপচারিতা, একটি চাকরী, উপার্জন, অথবা নিরাপত্তা ও সুরক্ষার অনুভূতির জন্য এবং অবশ্যই আপনার পরিচিত কারো মৃত্যুর জন্য শোক করবেন। যখন আপনি শোক করবেন আপনি বিভিন্ন উপসর্গ এবং প্রতিক্রিয়ার অভিজ্ঞতা করবেন, যার মধ্যে থাকতে পারে:

- শূণ্যতা, অসাড়, রাগ বা অপরাধ বোধ অনুভব করতে পারেন
- ভাবছেন এমন কিছু ছিল কি যা অন্যভাবে করা যেতে পারত অথবা করা উচিত ছিল
- শারীরিক প্রতিক্রিয়া যেমন শিহরণ, বমিভাব, ক্লান্তি এবং দুর্বলতা
- দুঃস্বপ্ন
- বিক্ষিপ্ত হওয়া এবং অন্যমনস্ক আচরণ করা
- স্বাভাবিক কাজকর্মে ফেরার জন্য লড়াই করা

শোক পালনের কোন সঠিক পথ নেই। প্রত্যেকের শোকের অভিজ্ঞতা ভিন্ন হয় এবং প্রতিটি ক্ষয়ক্ষতি অনন্য।

ক্ষয়ক্ষতি এবং শোক কি করে সামলাতে হয়

- **নিজের অনুভূতিগুলি মেনে নিন।** নিজের গতিতে এবং নিজের মত করে এর থেকে নিজেকে পুনরুদ্ধার করুন। নিজের সাথে ধৈর্য রাখুন।
- **নিজের ক্ষতি সম্পর্কে কথা বলুন।** এতে আপনি সান্তনা পেতে পারেন এবং আপনার কম একা লাগবে। বন্ধু এবং পরিবারের সাথে ফোন, টেক্সট, এবং অন্যান্য ডিজিটাল প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে সংযুক্ত হন।
- **যা কিছু ভালো চলছে তার সার্বিক মূল্যায়ন করুন।** লিখে রাখুন অথবা অন্যদের সাথে আপনার শক্তিমত্তা এবং দিনের উজ্জ্বল মুহূর্তগুলি শেয়ার করুন।
- **কি সংস্থান উপলভ্য তা জানুন।** "Get Help" (সাহায্য পান) ট্যাবের অধীনে nyc.gov/helpnow যান কর্ম নিয়োগের সংস্থানের তালিকা, খাদ্য সহায়তা, স্বাস্থ্য এবং চিকিৎসাগত সহায়তা, এবং তার সাথে মানসিক সহায়তা এবং আধ্যাত্মিক পরিচর্যা প্রাপ্ত হন অন্যান্য সংস্থানের মধ্যে।
- **যে জিনিষগুলি আপনার নিয়ন্ত্রণে আছে সেগুলির উপর নজর কেন্দ্রীভূত করুন যেমন যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকা,** শারীরিক দূরত্ব সংক্রান্ত পরামর্শ মেনে চলা, সাবান এবং পানি দিয়ে প্রায়শই আপনার হাত ধোয়া, পুষ্টি পূর্ণ খাদ্য খাওয়া, এবং দৈনিক কর্মসূচী বজায় রাখা।
- **আপনার COVID-19 সংক্রান্ত মিডিয়া কভারেজের সংস্পর্শে আসা সীমিত করুন।** TV বন্ধ করে দিন, কম্পিউটার বন্ধ করে দিন, এবং কাগজগুলি নাবিয়ে রাখুন।
- **একটি বিরতি নিন।** আরাম করার জন্য, উদ্দীপনা বাড়াবার জন্য কিছু করুন অথবা এমন কিছু করুন যা আপনার মনের অবস্থা ভালো করবে।
- **সম্প্রদায়ের অংশ হন।** সম্প্রদায় আপনাকে একটি সহায়তার নেটওয়ার্ক প্রদান করতে পারে। ডিজিটাল প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে সংযুক্ত থাকুন।
- **যদি বিহ্বল বোধ করেন তাহলে সাহায্য চান।**

কখন সাহায্য চাইতে হবে

উল্লেখযোগ্য ক্ষয়ক্ষতির জন্য শোকের অনুভূতি হল স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। যদি এই অনুভূতিগুলি থেকে যায় এবং আপনার মেজাজের উন্নতি না হয় অথবা তার অবনতি হয়, অথবা আপনার যদি মনে হয় যে আপনি প্রাথমিক দৈনিক কাজকর্ম করতে অক্ষম, তাহলে সাহায্যের জন্য হাত বাড়ান।

কোথায় সাহায্য পাবেন

NYC ওয়েল কিছু সুস্থতার এবং মানসিক সহায়তার অ্যাপ্লিকেশন (অ্যাপ) প্রদান করে যা আপনাকে সামাল দেওয়ার জন্য সাহায্য করতে পারে। nyc.gov/nycwell-তে "App Library" (অ্যাপ লাইব্রেরি)-তে যান অনলাইন সরঞ্জামের জন্য যা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।

চাপের উপসর্গগুলি যদি আপনার জন্য প্রবল হয়ে ওঠে তাহলে আপনি প্রশিক্ষিত কাউন্সেলরদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন NYC Well এ, যা একটি বিনামূল্যে এবং গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পরিষেবা যা নিউ ইয়র্কবাসীদের পরিস্থিতি সামলাতে সাহায্য করতে পারে। NYC Well এর কর্মীরা 24/7 উপলভ্য এবং সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন

200টিরও বেশি ভাষায়। সহায়তার জন্য 888-692-9355 কল করুন, অথবা অনলাইন চ্যাট করুন nyc.gov/nycwell এ গিয়ে। NYS COVID-19 মানসিক সহায়তা হেল্পলাইন 844-863-9314 এ সপ্তাহে 7 দিন সকাল 8টা থেকে 10টা অবধি কর্মী মোতায়ন করা থাকে। ফোন লাইনটি বিশেষভাবে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত স্বৈচ্ছাসেবী পেশাদাররা পরিচালনা করেন যারা সেখানে শোনার, সহায়তা প্রদানের এবং প্রয়োজন হলে রেফার করার জন্য উপস্থিত।

কীভাবে কলঙ্কের বিরুদ্ধে সুরক্ষিত থাকবেন, তা সহ কোরোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19) সম্পর্কিত সাধারণ তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus অথবা cdc.gov/covid19 দেখুন।

পরিস্থিতির পরিবর্তন যেভাবে ঘটবে, সেই অনুযায়ী নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

4.8.20