

COVID-19 के प्रकोप के दौरान दुःख और नुकसान

कोरोनोवायरस रोग 2019 (COVID-19) के प्रकोप जैसी घटना और इससे होने वाला नुकसान आपकी सुरक्षा की भावना को चकनाचूर कर सकता है। जब आप COVID-19 के प्रसार को रोकने के लिए घर पर रहकर अपनी जिम्मेदारी पूरी करते हैं, तो आप कदाचित् दूसरों के बीच काम, वित्त, सामाजिक संपर्क और पारिवारिक दायित्वों से संबंधित नुकसान का सामना कर रहे हैं। आपको किसी ऐसे व्यक्ति की मृत्यु का अनुभव भी हो सकता है जिसे आप जानते हैं। ये सभी नुकसान महत्वपूर्ण और दर्दनाक हो सकते हैं। शारीरिक दूरी और अलगाव की नीतियों की वास्तविकताओं का मतलब है कि आप पहले जिस तरह से दुःख का अनुभव और सामना करते थे उस तरह से न कर पाएं, जैसे कि अपने प्रियजनों के अंतिम दिनों में उनके साथ रहना, व्यक्तिगत रूप से दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताना, अपने पूजा स्थल पर जाना, या प्रत्यक्ष रूप से अंतिम संस्कार में भाग लेना। ये परिवर्तन दर्दनाक हो सकते हैं और आपकी शोक प्रक्रिया को प्रभावित कर सकते हैं। ठीक होने में समय लगेगा और यह कठिन हो सकता है। यह दस्तावेज़ यह बताता है कि क्या उम्मीद की जाए, इन नुकसानों का सामना कैसे किया जाए, और सहायता के लिए कहा जाए।

दुःख

दुःख किसी चीज़ या आपके लिए महत्वपूर्ण हो ऐसे किसी को खोने के कारण आने वाली एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। आप नियमित रूप से दैनिक दिनचर्या, शारीरिक सामाजिक संपर्क, नौकरी, आय या सलामती और सुरक्षा की भावना के नुकसान, और निश्चित रूप से किसी ऐसे व्यक्ति की मृत्यु जिसे आप जानते हैं उसका शोक मना सकते हैं। जैसे ही आप शोक मनाते हैं आप विभिन्न प्रकार के लक्षणों और प्रतिक्रियाओं का अनुभव कर सकते हैं, जिनमें यह शामिल हो सकते हैं:

- अवसन्न, सुन्न, क्रोधित या दोषी महसूस करना
- यह सोचना कि क्या ऐसा कुछ है जो अलग तरह से किया जाना चाहिए था या होना चाहिए था
- शारीरिक प्रतिक्रियाएं जैसे कांपना, मतली आना, थकावट और कमजोरी
- बुरे सपने
- विचलित होना और अनुपस्थित व्यवहार करना
- सामान्य गतिविधियां वापस करने के लिए संघर्ष महसूस करना

शोक मनाने का कोई सही तरीका नहीं है। हर कोई दुःख का अलग तरह से अनुभव करता है और प्रत्येक नुकसान अद्वितीय है।

नुकसान और दुःख का सामना कैसे करें

- अपनी भावनाओं को स्वीकारें। अपनी गति से और अपने तरीके से स्वस्थ हों। खुद के साथ धैर्य रखें।
- अपने नुकसान के बारे में बात करें। आप इसे सांत्वना देनेवाला पा सकते हैं और अकेला कम महसूस कर सकते हैं। फोन, टेक्स्ट और अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से दोस्तों और परिवार के साथ जुड़ें।

- **जो अच्छा चल रहा है, उसका जायजा लें।** अपनी ताकत और दिन के उज्ज्वल पलों के बारे में लिखें या दूसरों के साथ साझा करें।
- **कौन से संसाधन उपलब्ध हैं इस बारे में जानें।** अन्य संसाधनों के बीच रोजगार संसाधनों, खाद्य सहायता, स्वास्थ्य और चिकित्सा सहायता, साथ ही भावनात्मक सहायता और आध्यात्मिक देखभाल की सूची के लिए "Get Help" (सहायता प्राप्त करें) टैब के तहत nyc.gov/helpnow की मुलाकात
- **अपने नियंत्रण में हो ऐसी चीजों पर ध्यान केंद्रित करें** जैसे कि जितना संभव हो सके घर में रहना, शारीरिक दूरी की सिफारिशों का पालन करना, अक्सर अपने हाथों को साबुन और पानी से धोना,
- **पौष्टिक खाद्य पदार्थ खाना और दैनिक कार्यक्रम बनाए रखना।**
- **COVID-19 से संबंधित मीडिया कवरेज देखना सीमित करें।** टीवी बंद करें, कंप्यूटर बंद करें, और पेपर न पढ़ें।
- **एक ब्रेक लें।** कुछ ऐसा करें जो आरामदायक हो, स्फूर्तिदायक हो, या कुछ ऐसा जो आपके मन को प्रफुल्लित कर दें।
- **समुदाय का हिस्सा बनें।** समुदाय आपको सहायता का नेटवर्क दे सकता है। डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से जुड़े रहें।
- **यदि आप अभिभूत महसूस करते हैं तो सहायता के लिए पूछें।**

सहायता कब प्राप्त करें

दुःख की भावनाएं महत्वपूर्ण नुकसानों के लिए स्वाभाविक प्रतिक्रियाएं हैं। यदि ये भावनाएं बनी रहती हैं, आपका मूड ठीक नहीं होता है या और बिगड़ता है, या आप सामान्य दैनिक गतिविधियां करने में असमर्थ महसूस करते हैं, तो सहायता के लिए संपर्क करें।

सहायता कहां से प्राप्त करें

NYC Well कई प्रकार के कल्याणकारी और भावनात्मक सहायता एप्लिकेशन (ऐप्स) प्रदान करता है जो सामना करने में आपकी सहायता कर सकता है। अपने स्वास्थ्य और भावनात्मक सुखाकारी को प्रबंधित करने में सहायता करने हेतु ऑनलाइन टूल के लिए nyc.gov/nycwell पर स्थित "App Library" (ऐप लाइब्रेरी) की मुलाकात लें।

अगर तनाव के लक्षण बहुत ज्यादा असहनीय हो जाएं, तो आप एक मुफ्त और गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवा NYC Well में प्रशिक्षित सलाहकार के साथ जुड़ सकते हैं जो न्यूयॉर्क वासियों की ऐसी स्थितियों का सामना करने में सहायता कर सकती है। NYC Well कर्मचारी-विभाग 24/7 उपलब्ध है और 200 से ज्यादा भाषाओं में, देखभाल के लिए संक्षिप्त परामर्श और रेफरल प्रदान कर सकता है। मदद के लिए, 888-692-9355 पर कॉल करें, या nyc.gov/nycwell पर जाकर ऑनलाइन चैट करें। NYS COVID-19 भावनात्मक सहायता हेल्पलाइन 844-863-9314 सप्ताह में सात दिन, सुबह 8 बजे से रात 10 बजे तक कार्यरत है। फोन लाइन में विशेष रूप से प्रशिक्षित स्वयंसेवी पेशेवर कार्यरत है जो ज़रूरत पड़ने पर सुनने, ~~इस अवसर पर और संबंधित करने के लिए समर्थक होने हैं।~~ वायरस बिमारी 2019 (COVID-19) पर सामान्य जानकारी के लिए, nyc.gov/health/coronavirus या cdc.gov/covid19 की मुलाकात लें।

लक्षण उभरते होते ही NYC स्वास्थ्य विभाग संस्तुति बदल सकता है।