

कोभिड-१९ को समयमा दुःख र क्षति

कोरोनाभाइरस रोग २०१९(कोभिड-१९) फैलावट जस्तो घटना र क्षतिले तपाईंको सुरक्षाको भावना खल्बल्याउन सक्छ। कोभिड-१९को फैलावटलाई रोक्न घरमा बसेर आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्दैगर्दा तपाईंले काम, पैसा, सामाजिक अन्तरक्रिया, र पारिवारिक दायित्व र अन्य लगायतका क्षति महसुष गर्न सक्नुहुन्छ। तपाइले चिन्ने कसैको मृत्यू लाई पनि तपाईंले अनुभव गर्नसक्नुहुन्छ। यी सबैखाले क्षतिहरु महत्वपूर्ण र दर्दनाक हुनसक्छन्।

भौतिक दूरी र एकान्तवासका नीतिहरुका वास्तविकता भनेका तपाईंले पहिले जसरी दुःखको सामना गर्नुहुन्थ्यो त्यसरी गर्न सक्षम हुनुहुनेछैन, खासगरी तपाईंले माया गर्ने मानिसको अन्तिम दिनहरुमा संगै हुने, तपाईंको पुजा गर्ने स्थानहरुमा जाने अथवा अन्तेष्टिमा सहभागी हुने। यी परिवर्तनहरु दुःखदायी हुन्छन् र यसले तपाईंको दुःको प्रकृत्यामा पनि प्रभाव पार्छन्। पूनः ठिक हुन समय लाग्नेछ र अफ्ठ्यारो पनि हुनेछ। यो दस्तावेजले के को अपेक्षा गर्ने, कसरी क्षतिसँग सामाना गर्ने र सहयागका लागि कहाँ जाने भन्नेकुरा खुलस्त पार्ने छ।

शोक

केही गुमाउँदा वा तपाईंलाई महत्वपूर्ण लाग्ने कोही गुमाउँदा हुने प्राकृतिक प्रतिक्रिया शोक हो। तपाईंले नियमित दैनिक रूटिन गुमाउँदा, शारिरीक र भौतिक तथा सामाजिक अन्तरक्रिया, जागीर, आम्दानी अथवा सुरक्षाको भावना, र निश्चित रूपमा तपाईंले चिनेका कसैको मृत्यूमा दुःख मनाउन सक्नुहुन्छ। दुख मनाउँदै गर्दा तपाईंले धेरै थरी लक्षण र प्रतिक्रिया अनुभव गर्नुहुन्छ, जसमा यी समावेश हुन्छन्:

- खालीपन, के गर्ने के नर्गे जस्तो, क्रोध, अथवा दोषी
- अलि फरक किसिमबाट केही गर्नुपर्थ्यो वा गर्न सकिन्थ्यो कि जस्ता सोचाइ आउनु
- शारिरीक प्रतिक्रिया जस्तो काम्नु, वाकवाकी आउने, थकित हुनु र कमजोरी।
- नराम्रा सपना देख्नु
- ध्यान टुट्नु र होसमा कामहरु नगर्नु
- नियमित गतिविधिमा फर्कन संघर्ष हुनु

यहाँ कुनै सही तरिका छैनन् दुख मनाउने। हरेक व्यक्तिले दुखलाई फरक किसिमबाट अनुभव गर्छन् र हरेक क्षति विशेष हुन्छ।

क्षति र दुःखलाई कसरी सामना गर्ने

- आफ्ना भावनालाई स्वीकार्नुहोस्। तपाईं आफ्नै गतिमा र आफ्नै तरिकामा ठिक हुनुहोस्। आफूमा धैर्य राख्नुहोस्।
- आफ्नो क्षतिको बारेमा करा गर्नुहोस्। यसो गर्दा तपाईंलाई सजिलो हुन्छ र एकलोपना कम हुन्छ। साथीहरु र परिवारसँग फोन, सन्देश, र डिजिटल प्लेटफर्महरुमार्फत सम्पर्कमा रहनुहोस्।
- के कुरा राम्रो भइरहेको छ त्यसलाई मूल्यांकन गर्नुहोस्। दिनभरी भएका तपाइंका राम्रा कुराहरु लेख्नुहोस् र तपाईंका बलिया पक्षहरु अरुलाई भन्नुहोस्।

- के रिसोर्सहरू उपलब्ध छन् भनेर थाहा पाउनुहोस् । nyc.gov/helpnow पेज खोल्नुहोस् । “Get Help” (सहयोग प्राप्त गर्नुहोस्) भनिएको ठाउँमुनी रोजगारीसम्बन्धी रिसोर्सहरू, खानाको सहयोग, स्वास्थ्य र चिकित्सासम्बन्धी सहयोगको साथमा भावनात्मक सहायता र आध्यात्मिक सेवा लगायत अरु रिसोर्सहरू उपलब्ध छन् ।
- तपाईंको नियन्त्रणभित्र रहेका कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस् । जस्तै जतिसक्दो धेरै घरमा बस्ने, भौतिक दूरीका सुझावलाई पालना गर्ने, पटक पटक साबुन पानीले हात धुने, पौष्टिक खानेकुराहरू खाने र दैनिक तालिकालाई कायम राख्ने ।
- कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित मिडियाका समाचारहरू कम हेर्नुहोस् । टिभी बन्द गर्नुहोस्, कम्प्यूटर बन्द गर्नुहोस्, र पत्रिकाहरू तल राख्नुहोस् ।
- विश्राम गर्नुहोस् । केही आनन्दित बनाउने कुरा गर्नुहोस्, उर्जा बढाउने, अथवा तपाईंको उत्साहलाई बढाउने खालका केही कुरा ।
- समुदायको हिस्सा बन्नुहोस् । समुदायले तपाईंलाई सहायताको नेटवर्क अफर(प्रस्ताव) गर्न सक्छ । डिजिटल प्लेटफर्महरूको माध्यमबाट सम्पर्कमा रहनुहोस् ।
- तपाईंलाई एकदमै गाह्रो भयो भने सहयोग माग्नुहोस्

सहयोग कतिबेला खोज्ने

विशेष खालका क्षतिमा दुखको भावना आउनु एकदम प्राकृतिक प्रतिक्रिया हो । यदि यी भावनाहरू रहिरहन्छन्, तपाईंको मुड सुधार हुँदैन अथवा विग्रँदै जान्छ, अथवा तपाईं आफ्नो दैनिक आधारभूत क्रियाकलापहरू गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने सहयोगका लागि सम्पर्क गर्नुहोस् ।

सहयोग कहाँबाट लिने

एनवाइसी वेलले स्वस्थ रहने र भावनात्मक सहयोगका निवेदन (यापहरू) लागि धेरैवटा जानकारी तथा सामूदायिक संशाधन प्रस्ताव गर्छन् । तपाईंको स्वास्थ्य र भावनात्मक स्वास्थ्यलाई व्यवस्थापन गर्न अनलाइन सामाग्रीको लागि nyc.gov/nycwell मा जानुहोस् ।

यदि तपाईंका चिन्ताका लक्षणहरू सम्हाल्नै नसकिने छन् भने तपाईं निःशुल्क र गोप्य मानसिक स्वास्थ्यकको सेवाका लागि एनवाइसी वेलका तालिमप्राप्त परामर्सदातासँग सम्पर्क गर्नुहोस् जसले न्यू योर्कवासीहरूलाई सामना गर्न सहयोग गर्नेछन् । एनवाइसी वेलका कर्मचारीहरू सातैदिन र चौविसै घण्टा उपलब्ध छन् र विस्तृत परामर्स उपलब्ध गराउन सक्छन् र २०० भाषामा उपचार उपलब्ध गराउन रिफरल पनि गर्छन् । सहयोगका लागि ८८८-६९२-९३५५मा फोन गर्नुहोस् वा मा nyc.gov/nycwell च्याट गर्नुहोस् ।

न्यूयोर्क राज्य (एनवाइएस) कोभिड-१९ सहायता हेल्पलाइनको लागि ८४४-८६३- ९३१४ मा सम्पर्क र विहान ८ बजेदेखि बेलुकी १० बजेसम्म हप्ताको सातैदिन कर्मचारी उपलब्ध छन् । विशेष तालिमप्राप्त स्वयंसेवकहरू फोन लाइनमा खटाइएका छन् जसले सुन्न, सहयोग गर्न र आवश्यक परे रिफर उपलब्ध गराउन सक्छन् ।

भेदभावबाट कसरी बच्ने लगायत कोरोनाभाइरस रोग २०१९ (कोभिड-१९)को थप जानकारीका लागि nyc.gov/health/coronavirus र cdc.gov/covid19 मा जानुहोस् ।

न्यू योर्कको हेल्थ डिपार्टमेन्टका सुझावहरू बदलिंदो परिस्थितिसँग परिवर्तन हुनसक्नेछन् । 4.8.20