

COVID-19 کے پھیلاؤ کے دوران کے دوران غم اور نقصان

کورونا وائرس کے مرض 2019 (COVID-19) کے پھیلاؤ جیسا واقعہ اور اس سے ہونے والا نقصان آپ کے تحفظ کے احساس کو ختم سکتا ہے۔ جب آپ COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے گھر میں رہ کر اپنا حصہ ڈالتے ہیں تو آپ کو ممکنہ طور پر کام، مالی معاملات، سماجی روابط اور خاندانی ذمہ داریوں سے متعلق نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ آپ کو اپنے کسی جاننے والے کی موت کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ یہ تمام نقصانات اہم اور تکلیف دہ ہوسکتے ہیں۔

جسمانی دوری اور علیحدگی کی پالیسیوں کے حقائق کا مطلب ہے کہ آپ غم کا سامنا اور مقابلہ اس طرح نہیں کر سکتے ہیں جس سے پہلے کیا کرتے تھے، جیسے پیاروں کے آخری دنوں میں ان کے ساتھ رہنا، دوستوں اور خاندان کے ساتھ جسمانی طور پر وقت گزارنا، اپنی عبادت گاہ پر جانا، یا شخصی طور پر کسی آخری رسومات میں شرکت کرنا۔ یہ تبدیلیاں تکلیف دہ ہوسکتی ہیں اور آپ کے غمگین ہونے عمل کو متاثر کرسکتی ہیں۔ بحالی میں وقت لگے گا اور مشکل ہوسکتی ہے۔ اس دستاویز میں اس بات کی وضاحت کی گئی ہے کہ کیا توقع رکھی جائے، ان نقصانات سے کیسے نمٹا جائے، اور مدد کے لیے کہاں جانا ہے۔

غم

غم کسی چیز یا کسی شخص کو جو آپ کے لیے اہم ہیں، کھو دینے پر ایک قدرتی ردعمل ہے۔ آپ روزانہ کے معمولات، جسمانی سماجی تعامل، ملازمت، آمدنی، یا حفاظت اور تحفظ کے احساس، اور یقینی طور پر کسی جاننے والے کی موت کی وجہ سے غمزدہ ہوسکتے ہیں۔ جیسے ہی آپ غمزدہ ہوتے ہیں آپ مختلف علامات اور ردعمل کا سامنا کرسکتے ہیں، جس میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- خالی پن، بے حس، ناراض یا قصوروار محسوس کرنا
- سوچنا کہ آیا کوئی چیز مختلف طریقے سے کرنی چاہیے تھی یا ہونی چاہیے تھی
- کیکپاٹ، متلی، تھکن اور کمزوری جیسے جسمانی رد عمل
- ڈراؤنے خواب
- وجہ ہٹی رہنا اور غیر حاضر دماغ برتاؤ رکھنا
- معمول کی سرگرمیوں کی طرف واپس آنے میں مشکل کا سامنا ہونا

غم کا کوئی صحیح طریقہ نہیں ہے۔ ہر شخص غم کا الگ طریقے سامنا کرتا ہے اور ہر نقصان مختلف نوعیت کا ہوتا ہے۔

نقصان اور غم سے کیسے نمٹا جائے

- اپنے جذبات کو قبول کریں۔ اپنی رفتار اور اپنے طریقے سے بحالی کریں۔ اپنے ساتھ تحمل کا مظاہرہ کریں۔
- اپنے نقصان کے بارے میں بات کریں۔ اس سے آپ کو راحت مل سکتی ہے اور آپ کم تنہا محسوس کریں گے۔ فون، ٹیکسٹ اور دیگر ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے دوستوں اور خاندان کے ساتھ رابطہ کریں۔ جو کچھ ہو رہا ہے اس کا جائزہ لیں۔ اپنی طاقتیں اور دن کے خوشی کے لمحات لکھیں یا ان کا دوسروں کے ساتھ اشتراک کریں۔
- جانیں کہ کون سے وسائل دستیاب ہیں۔ دوسرے وسائل کے ساتھ ساتھ، روزگار کے وسائل، خوراک کی امداد، صحت اور طبی امداد کے ساتھ ساتھ جذباتی مدد اور روحانی نگہداشت کی فہرست کے لیے، "Get Help" (مدد حاصل کریں) کے ٹیب کے تحت nyc.gov/helpnow ملاحظہ کریں۔
- جو چیزیں آپ کے اپنے کنٹرول میں ہیں ان پر توجہ مرکوز کریں جیسے زیادہ سے زیادہ گھر رہنا، جسمانی فاصلے کی سفارشات کی پابندی کرنا، صابن اور پانی سے اکثر ہاتھ دھونا، متناسب غذائیں کھانا اور روزانہ کا شیڈول برقرار رکھنا۔
- میڈیا میں COVID-19 سے متعلق خبر سازی کا سامنا محدود رکھیں۔ ٹی وی بند کردیں، کمپیوٹر بند کریں، اور کاغذات رکھ دیں۔

- وقفہ لیں۔ کچھ سکون بخش، تقویت بخش یا کچھ ایسا کریں جو آپ کے حوصلے بلند کرے۔
- کمیونٹی کا حصہ بنیں۔ کمیونٹی آپ کو مدد کا نیٹ ورک پیش کر سکتی ہے۔ ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے جڑے رہیں۔
- اگر آپ جذباتی محسوس کریں تو مدد طلب کریں۔

مدد کی تلاش کب کی جائے

غم کا احساس اہم نقصانات پر قدرتی رد عمل ہے۔ اگر یہ احساسات برقرار رہتے ہیں، آپ کا موڈ بہتر نہیں ہوتا ہے یا خراب ہو جاتا ہے، یا آپ کام کرنے اور روزانہ کی بنیادی سرگرمیاں انجام دینے سے قاصر محسوس کرتے ہیں تو مدد کے لیے رابطہ کریں۔

مدد کہاں سے حاصل کریں

NYC Well (NYC ویل) بہت ساری بہبود اور جذباتی مدد کی ایپلی کیشنز (ایپس) پیش کرتا ہے جو آپ کو مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اپنی صحت اور جذباتی تندرستی کے نظم و نسق میں مدد کے آن لائن ٹولز کے لیے nyc.gov/nycwell پر "App Library" (ایپ لائبریری) ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کے ذہنی دباؤ کی علامات بہت زیادہ ہو جاتی ہیں تو آپ NYC Well کے تربیت یافتہ مشیروں کے ساتھ رابطہ کر سکتے ہیں، جو کہ ذہنی صحت سے متعلق معاونت کی ایک مفت اور رازدارانہ خدمت ہے جو نیو یارک کے باشندوں کو مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ NYC Well کا عملہ 24/7 دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت کے لیے، 888-692-9355 پر کال کریں یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کریں۔ NYS کی COVID-19 کے حوالے سے Emotional Support (جذباتی مدد) ہیلپ لائن 844-863-9314 پر ہفتے میں 7 دن صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک عملہ موجود رہتا ہے۔ فون لائن پر خاص طور پر تربیت یافتہ رضا کار پیشہ ور افراد شامل ہیں جو آپ کی بات سننے، مدد کرنے اور ضرورت پڑنے پر حوالہ دینے کے لیے موجود ہیں۔

کورونا وائرس کے مرض 2019 (COVID-19) کے بارے میں عمومی معلومات، بشمول اس کلنک کے ٹیکے کے خلاف تحفظ کیسے فراہم کیا جائے، کے لیے nyc.gov/health/coronavirus یا cdc.gov/vid19 ملاحظہ کریں۔