

COVID-19 के प्रकोप के दौरान किसी प्रियजन की मृत्यु पर दुख का सामना करना

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) के प्रकोप ने हमारे जीने के तरीके के बारे में कई चीजें बदल दी हैं। बीमारी के प्रसार को कम करने के लिए शारीरिक दूरी (या सामाजिक दूरी) को बनाए रखने की आवश्यकता का मतलब है कि जिस तरह से हम किसी प्रियजन की मृत्यु का शोक मनाते हैं, वह जैसे हम करते हैं उससे बहुत अलग होगा। फिर भी, अगर हमें अपने जीवन के साथ आगे बढ़ना है, तो हमें शोक करना चाहिए। हालांकि यह अलग दिख सकता है, फिर भी ऐसे तरीके हैं जिनसे हम जुड़े रह सकते हैं और अपने प्रियजनों के जाने का शोक मना सकते हैं।

प्रकोप के दौरान दुःख को समझना

- जब आप के जान पहचान वाले किसी की मृत्यु हो, तो दुख, उदासी, क्रोध, भ्रम और चिंता की भावनाओं का अनुभव करना सामान्य है। इस अनिश्चित परिस्थितियों से गुजरते हुए इन भावनाओं को पहचानना और उन्हें व्यक्त करना ठीक है।
- आप बच गए हैं जबकि अन्य नहीं बच पाएंगे इस बात से खुद को दोषी मानना सामान्य है। यह आपकी गलती नहीं है कि वे मर गए हैं और आप अभी भी जीवित हैं।
- जो लोग बीमार हो गए हैं या मर गए हैं, उनके इस हालत के लिए लोग संस्थानों और सरकार को दोषी मान सकते हैं। अपवाद रूप परिस्थितियों में, किसी को दोष देना सामान्य बात है। हम सभी इन नई वास्तविकताओं से गुजर रहे हैं।
- यह सोचना भी सामान्य है कि जब बहुत सारे लोग कठिनाई से निपट रहे हैं, तो दुःख की हमारी भावनाएं ध्यान देने योग्य नहीं हैं। मदद मांगना ठीक है, जबकि अन्य लोग भी संघर्ष कर रहे हैं।

COVID-19 के प्रकोप के दौरान दुःख का अनुभव करना

- सामान्य तरीके से शोक करना मुश्किल है क्योंकि इस समय कई आराम देने वाले संस्कार और अनुष्ठान नहीं हो सकते हैं।
- शारीरिक दूरी का अभ्यास करते समय अलग-थलग महसूस करना दुःख को व्यक्त करना कठिन बना सकता है।
- जिस व्यक्ति की मृत्यु हुई है उसे सुनना या उसकी उपस्थिति को महसूस करना आम है, खासकर जब हम घर पर रह रहे हैं तो यह और भी अधिक तीव्र हो सकता है।
- लोग उन लोगों के प्रति क्रोध महसूस कर सकते हैं जिन्होंने जोखिम को कम करने के लिए सिफारिशों का पालन नहीं किया होगा। वे मरे हुए व्यक्ति से नाराज़ हो सकते हैं क्योंकि खुद को बचाने के लिए पर्याप्त कोशिश नहीं की।

- लोग गुस्सा हो सकते हैं कि उनके प्रियजन को प्रभावी देखभाल नहीं मिली या वे संस्थानों और सरकार से इस प्रकोप का अधिक तेज़ी से सामना न करने के लिए नाराज़ हो सकते हैं।
- लोग दोषी महसूस कर सकता है अगर वे किसी अपने की मृत्यु से पहले व्यक्ति को मिल नहीं सके या उनके साथ रह नहीं सके।

शारीरिक दूरी किस प्रकार दुःख और हानि को प्रभावित कर रही हैं

किसी प्रियजन के की मृत्यु का दुःख कठिन होता है, और यह तब भी अधिक हो जाता है जब शोक करने वाले दूसरों के साथ इकट्ठा होना संभव न हो। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि शारीरिक दूरी का मतलब सामाजिक अलगाव नहीं है। हम अभी भी दूसरों के साथ सहायता के लिए जुड़ सकते हैं और खुद को और अपने प्रियजनों को आराम देने के लिए दुःख व्यक्त करने के अनुष्ठानों को बदल सकते हैं।

आप इन परिस्थितियों में बढ़ी हुई चिंता और उदासी महसूस करने की अपेक्षा कर सकते हैं क्योंकि शारीरिक दूरी हमारी निम्न की क्षमता को कम कर देती है या समाप्त कर देती है:

- मरते हुए प्रियजन से मिलने की
- सम्मान अनुष्ठान स्मारक सभा की
- धार्मिक रीति-रिवाजों के पालन की
- व्यक्तिगत रूप से दोस्तों और परिवार के सदस्यों का समर्थन करने की

परेशान होना ठीक है। क्रोध और हताशा इस समय अनुभव होने वाली स्वाभाविक भावनाएं हैं। इन भावनाओं को पहचानना और उन्हें प्रबंधित करने के लिए स्वस्थ उपकरणों का उपयोग करना महत्वपूर्ण है।

शारीरिक दूरी का पालन करते हुए नुकसान से निपटना

याद रखें, हम शारीरिक दूरी का पालन करते हुए भी एक दूसरे से जुड़ सकते हैं। जब आप दुःखी हो तब अपने आप को अलग करना सामान्य बात हैं, लेकिन किसी भी तरह से अपने दोस्तों और परिवार से जुड़े रहना महत्वपूर्ण है।

- कॉल कर के, टेक्सट कर के या वीडियो चैट या सोशल मीडिया के माध्यम से प्रियजनों के साथ जुड़ें रहें
- आभासी समूह याद या स्मारक सभाओं का आयोजन करें
- सोशल मीडिया पर स्मारक बनाएं जिन्हें करीबी दोस्तों और परिवार के साथ साझा किया जा सकता है
- जब शारीरिक दूरी के लागू न होने की स्थिति हो तब एक व्यक्तिगत स्मारक सभा की योजना बनाएं

अंतिम संस्कार, दफन विधि और स्मारक सभा की लाइव स्ट्रीमिंग

- यदि एक स्मारक घटना या अनुष्ठान की लाइवस्ट्रीमिंग उपलब्ध है (जबकि अभी भी शारीरिक दूरी का पालन करने में सक्षम हो), तो यह आपको जुड़ा हुआ महसूस करने में और आराम देने में मदद कर सकता है।

- प्रौद्योगिकी का सम्मानजनक तरीके से उपयोग करना याद रखें। यदि लाइवस्ट्रीमिंग या वीडियो आपके लिए उपलब्ध है, तो दोस्तों और प्रियजनों की सीमाओं का सम्मान करना सुनिश्चित करें और दूसरों के साथ वीडियो या लाइवस्ट्रीम एक्सेस साझा करने से पहले अनुमति मांगें।

उन लोगों की मदद करना जिन्होंने किसी अपने को खोया है

- कॉल कर के, टेक्स्ट कर के, ईमेल या वीडियो चैट या सोशल मीडिया के जरिए बात करें। यहां तक कि अगर व्यक्ति जवाब नहीं देता है, तो उन्हें पता चल जाएगा कि आप उनकी मदद करने के लिए हैं।
- किसी के द्वारा मांगे जाने के बिना कार्य करें। अक्सर जब लोग किसी संकट के बीच में होते हैं, तो वे नहीं जानते कि क्या मांगना है। आप लोगों के लिए क्या कर सकते हैं, इसके संदर्भ में रचनात्मक रहें। यदि आप बीमार नहीं हैं और कोई लक्षण नहीं है, तो सुरक्षित दूरी बनाए रखते हुए भोजन या किराने का सामान छोड़ दें, देखभाल पैकेज भेजें या आइटम भेजने के लिए एक ऑनलाइन खरीदी करें।

समर्थन और पेशेवर मदद लेना

- शोक सेवाएँ उपलब्ध हैं। कई प्रदाता फोन या वीडियो चैट द्वारा अपनी सेवाएं दे रहे हैं।
- ऑनलाइन सेवाओं और मदद के बारे में धर्म समुदायों से पूछें।
- यदि आप इस बारे में अनिश्चित हैं कि पेशेवर मदद के लिए कहां जाना है, तो NYC Well दुः ख और नुकसान का सामना करने वालों के लिए समर्थन और रेफरल प्रदान कर सकता है। nyc.gov/nycwell की मुलाकात लें 888-692-9355 को कॉल करें।

इस अपवाद रोग से बचाव करने समेत कोरोनोवायरस बिमारी 2019 (COVID-19) की सामान्य जानकारी के लिए, nyc.gov/coronavirus या cdc.gov/covid19 की मुलाकात लें।

स्थिति में बदलाव होते ही NYC स्वास्थ्य विभाग अनुशंसाओं को बदल सकता है।

4.4.20