

कोभिड-१९ फैलावटका बेला प्रियजनको मृत्यूमा शोक मनाउँदा

कोरोनाभाइरस रोग २०१९ (कोभिड-१९) फैलावटले हामीले जिउने तरिकाका धेरै कुराहरु परिवर्तन गरेको छ । विमारीलाई घटाउन भौतिक दूरी कायम गर्नुपर्ने आवश्यकताको अर्थ हो जुन तरिकाबाट हाम्रा प्रियजनको मृत्यूमा शोक मनाउँछौं त्यो पनि पहिले अभ्यस्त भए भन्दा फरक हुनेछ । अभै, यदि आफ्ना जीवनसँग अगाडि बढ्ने हो भने हामीले शोक मनाउनै पर्छ । यद्यपी यो फरक देखिनसक्छ, सम्पर्कमा रहन र हाम्रा प्रियजनहरुको शोक मनाउन अभै उपायहरु छन् ।

फैलावटका बूला शोकलाई बुझ्न

- जब तपाइले चिन्ने व्यक्तिको मृत्यू हुन्छ, दुख चिन्ता क्रोध, भ्रम र तनाव हुनु स्वभाविक हो । हामी अनिश्चित परिस्थितिबाट गुज्रिँदै गर्दा ती भावनालाई चिन्न र ती भावनालाई व्यक्त गर्नु ठिक हुन्छ ।
- तपाई बाँचेकोमा र अरु नबाँचेकोमा आफूलाई दोषी महसुष गर्नु सामान्य हो । उनीहरुको मृत्यू हुनु र तपाई अभै ज्यूँदै हुनु तपाईको गलती होइन ।
- मानिसहरु विरामी भएको अथवा मृत्यू भएको प्रति मानिसहरुले मानिसहरुले संस्थाहरु तथा सरकारसँग क्रोध महसुष गर्न सक्छन् । अनपेक्षित परिस्थितिमा दोष लगाउन खोज्नु पनि स्वभाविक हो । हामी सबै यी नयाँ वास्तविकताहरुबाट सँगसँगै गुज्रिरहेका छौं ।
- जब धेरैले अफ्ठयारोको सामना गरिरहेका छन् त्यतिबेला हाम्रा शोकका भावनाहरु ध्यानाकर्षणको लागि योग्य छैनन् भन्ने सोच्नु पनि सामान्य नै हो । अरु संघर्ष गरिरहेपनि सहयोगका लागि याचना गर्नु ठिक छ ।

कोभिड-१९ को फैलावटको समयमा शोकको अनुभव गर्नु

- सामान्यअवस्थाको जस्तो शोक मनाउन अहिले गाह्रो हुन्छ किनभने धेरै सुद गर्ने चलन र परम्पराहरु यो समयमा हुन सक्दैनन् ।
- सामाजिक दूरी पालना गर्दै एकलो महसुष गर्नले शोकको प्रकृतिलाई भन् अफ्ठयारो बनाइदिन्छ ।
- मृत भइसकेका व्यक्तिलाई सुन्नु र उपस्थिति महसुष गर्नु सामान्य हो र यो हामी घर बसिरहेको बेला त अभै बढि सघन हुन्छ ।
- जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्ने दिइएका सुझावहरु पालना नगर्नेहरु प्रति मानिसहरुले रिस गर्न सक्छन् । उनीहरुले ति व्यक्तिकोलाई पनि रिस गर्न सक्छन् जसले आफूलाई पर्याप्त सुरक्षा नगरेको कारण मृत्यू भयो ।
- आफ्ना प्रियजनले प्रभावकारी उपचार पाएनन् भनेर संस्थाहरु र सरकारसँग फैलावटलाई छिटो समाधानको उपाय नगरेकोमा मानिसहरुले रिस गर्न सक्छन् ।
- यदि उनीहरु ति व्यक्तिलाई मृत्यू अगाडि भेट्न जान सक्षम भएनन अथवा उनीहरूसँग हुन सकेनन् भने मानिसहरुले आफूलाई दोषी महसुष गर्न सक्छन् ।

भौतिक दूरीले कसरी शोक र क्षतिलाई प्रभाव पारिरहेको छ

प्रियजन गुमाएकोमा शोक मनाउनु जहिले पनि गाह्रो हुन्छ, शोक मनाइरहेका अरुसँग जम्मा हुन नपाउनु अभै बढि त्यस्तो हुन्छ । भौतिक दूरीको अर्थ सामाजिक एकलोपना होइन भन्ने सम्झनु महत्वपूर्ण हुन्छ । सहयोगका लागि हामी अभै जोडिइरहन सक्छौं र शोकका संस्कार परिवर्तन गरेर हामीलाई र प्रियजनलाई सहज बनाउन सक्छौं ।

यी परिस्थितिमा तपाईले बढेको चिन्ता र दुख महसुष गर्नुहुन्छ, किनभने भौतिक दूरीले तपाईका यी क्षमतामा बन्देज लगाउँछ, अथवा घटाउँछ:

- मृत्यू हुन लागेका प्रियजनलाई भेट्न
- श्रद्धान्जली सभामा गएर सम्मान प्रकट गर्न

- धर्मले निर्देशन गरेका काममा संलग्न हुन
- व्यक्तिगत रुपमै उपस्थित भएर साथीहरु तथा परिवारलाई सहयोग गर्न

चिन्तित हुनु ठिकै छ । क्रोध र निराशाहरु यो समयमा अनुभव हुने प्राकृतिक भावहरु हुन् । यी भावनालाई चिन्नु र तिनलाई स्वस्थ तरिकाबाट व्यवस्थापन गर्नु एकदम महत्वपूर्ण हुन्छ ।

सामाजिक दूरीलाई पालन गर्दै क्षतिसँग जुध्न

यो सम्झनुस कि, सामाजिक दूरी कायम गर्दै हामी अबै एकअर्कासँग जोडिइन सक्छौं । जब तपाईं शोक मनाइरहनुभएको छ त्यतिबेला आफूलाई अलग स्थानमा राख्नु सामान्य हो तर तपाईंका साथी र परिवारसँग जुन तरिकाबाट भएपनि सम्पर्कमा रहनु एकदम महत्वपूर्ण छ ।

- आफ्ना प्रियजनलाई फोन गरेर, सन्देश पठाएर अथवा भिडियो च्याट गरेर अथवा सामाजिक सञ्जालबाट हालखबर बुझ्नुहोस ।
- सम्झना र स्मृतिकोलागि भर्चुअल समूह बनाउनुहोस् ।
- नजिकका साथीभाइ र परिवारले भाग लिनेगरी सामाजिक सञ्जालमा स्मृति पाना बनाउनुहोस् ।
- जब भौतिक दूरीका मार्गदर्शनहरु लागू हुनेछैनन्, त्यतिबेलाको लागि प्रत्यक्ष भेटभाटमा आधारित श्रद्धाञ्जिसभाको योजना बनाउनुहोस् ।

अन्तेष्टि, दफन र श्रद्धान्जलीको लाइभ स्ट्रिमिङ्ग

- यदि श्रद्धाञ्जली सभा अथवा अन्तेष्टि सस्कारको लाइभ स्ट्रिमिङ्ग उपलब्ध छ भने (सामाजिक दूरीको अभ्यासलाई पालना गर्न सक्षम भइरहँदा), यसले तपाईंलाई सम्पर्कमा रहेको महसुष गराउन र सजिलो बनाउन मद्दत गर्छ ।
- प्रविधिलाई सम्मानजनक ढंगले प्रयोग गर्न ख्याल गर्नुहोस् । यदि लाइभस्ट्रिमिङ्ग अथवा भिडियो तपाईंलाई उपलब्ध छ भने साथीहरु र प्रेमिजनका सीमालाई सम्मान गर्न निश्चित हुनुहोस् र अरुलाई भिडियो र लाइभस्ट्रिमको पहुँच दिनुभन्दा अगाडि अनुमति लिनुहोस् ।

जसले गुमाएका छन् उनीहरुलाई सहयोग गर्न

- फोन गरेर, सन्देश(टक्स्ट) पठाएर, इमेल गरेर अथवा भिडियो च्याट अथवा सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरेर हालखबर बुझ्नुहोस् । यदि उक्त व्यक्तिले प्रत्युत्तर दिँदैनन् भने पनि उनीहरुले थाहा पाउनेछन् कि तपाईं उनीहरुलाई सहयोग गर्न उपलब्ध हुनुहुन्छ भन्ने ।
- याचना नगरिकनै काम गर्नुहोस् । मानिसहरु जब संकटको बीचमा हुन्छन् उनीहरुलाई थाहा हुँदैन कि कसरी सोध्ने भनेर । मानिसहरुको लागि के गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरामा तपाईं रचनात्मक बन्नुहोस् । यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ र कुनै लक्षण छैनन् भने खाना र गोसरीहरु सामाजिक दूरी कायम गर्दै छोडिदिनुस्, हेरचाहको प्याकेज पठाउनुहोस अथवा चिजविजहरु अनलाईन पठाउन अनलाइनमा किन्नुहोस् ।

सहयोग र पेसागत सहायता लिन

- शोकसम्बन्धी सेवाहरु उपलब्ध छन् । धेरै सेवाप्रदायकहरुले उनीहरुका सेवाहरु फोन अथवा भिडियो च्याटबाट दिने प्रस्ताव गरिरहेका छन् ।
- विश्वास(धर्ममा आधारित) समुदायमा अनलाइन सेवाहरु र सहयोगका बारे बुझ्नुहोस् ।
- पेशाकर्मीहरुको सेवा लिन कता जाने भन्ने थाहा छैन भने, एनवाइसी वेलले सेवा तथा रिफरलहरु उपलब्ध गराउँछ जो शोकमा छन् र आफ्ना गुमाएका छन् । nyc.gov/nycwell मा जानुहोस् अथवा ८८८-६९२-९३५५ मा फोन गर्नुहोस् ।

कसरी भेदभाववाट बच्चे भन्ने लगायत कोभिड-१९ बारे सामान्य जानकारीको लागि nyc.gov/coronavirus अथवा cdc.gov/covid19 मा जानुहोस ।

न्यूयोर्क स्वास्थ्य विभागले बदलिएको परिस्थितिसँग सुझावहरु परिवर्तन गर्न सक्नेछ । 4.4.20