

COVID-19 کی وبا کے پھیلاؤ کے دوران کسی پیارے کی موت پر سوگ کا نظم و نسق کرنا

کورونا وائرس کے مرض (COVID-19) کی وباء نے ہمارے طرز زندگی کے بارے میں بہت سی چیزوں کو تبدیل کر دیا ہے۔ بیماری کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے جسمانی دوری (یا سماجی دوری) کو برقرار رکھنے کی ضرورت کا مطلب یہ ہے کہ جس طرح سے ہم کسی پیارے کی موت پر سوگ منائیں گے، وہ اس سوگ سے مختلف ہو گا جس کی ہمیں عادت ہے۔ پھر بھی، ہمیں سوگ منانا ہوگا اگر ہمیں اپنی زندگیوں کے ساتھ آگے بڑھنا ہے۔ اگرچہ یہ مختلف نظر آسکتا ہے لیکن ابھی بھی ایسے طریقے موجود ہیں جن سے ہم جڑے رہ سکتے ہیں اور اپنے پیاروں کا ماتم کر سکتے ہیں۔

وبا کے دوران غم کو سمجھنا

- جب آپ کا کوئی جاننے والا فوت ہو جاتا ہے تو غمی، اداسی، غصہ، الجھن اور بے چینی کے احساسات کا سامنا کرنا معمول ہے۔ اس وقت جب کہ ہم ان غیر یقینی حالات سے گزر رہے ہیں، ان جذبات کو پہچاننا اور ان کا اظہار کرنا ٹھیک ہے۔
- اس حوالے سے قصوروار محسوس کرنا عام ہے کہ آپ زندہ بچ گئے ہیں جبکہ دوسرے نہیں بچ پائے۔ یہ آپ کا قصور نہیں کہ ان کی موت واقع ہو گئی ہے اور آپ ابھی بھی زندہ ہیں۔
- جو لوگ بیمار ہو گئے ہیں یا فوت ہوئے ہیں، ان لوگوں کے حوالے سے لوگ اداروں اور حکومت کے خلاف غم و غصہ محسوس کر سکتے ہیں۔ ان انوکھے حالات میں الزام عائد کرنا فطری بات ہے۔ ہم سب مل کر ان نئے حقائق کا سامنا کرتے گزر رہے ہیں۔
- یہ سوچنا بھی معمول ہے کہ جب بہت سارے دشواری کا سامنا کر رہے ہیں تو ہمارے غم کے احساسات قابل توجہ نہیں ہیں۔ مدد طلب کرنا ٹھیک ہے چاہے دوسرے بھی ایسی ہی مشکل کا شکار ہوں۔

COVID-19 پھیلنے کے دوران غم کا سامنا کرنا

- عام طریقے سے غمگین ہونا اس لیے مشکل ہے کیونکہ اس وقت تسلی دینے والے بہت سے رسوم اور رواج ادا نہیں کیے جا سکتے۔
- جسمانی دوری پر عمل کرتے وقت الگ تھلگ محسوس کرنا غم پر قابو پانے کو مشکل بنا سکتا ہے۔
- کسی ایسے شخص کی آواز سننا یا اس کی موجودگی محسوس کرنا، جو فوت ہو چکا ہے، عام ہے، اور یہ اس وقت اور بھی شدت اختیار کر سکتا ہے جب ہم گھر میں اکیلے ہوں۔
- لوگ ان دوسروں کے خلاف ناراضگی محسوس کر سکتے ہیں جنہوں نے خطرہ کم کرنے کے لیے شاید سفارشات پر عمل نہیں کیا ہو گا۔ وہ اس شخص کے لیے ناراضگی محسوس کر سکتے ہیں جو اپنی حفاظت نہ کرنے کی وجہ سے فوت ہو گیا ہو۔
- لوگ اس بات پر ناراض ہو سکتے ہیں کہ ان کے پیارے کو موثر نگہداشت نہیں ملی یا اس وباء کے حوالے سے فوری طور پر اقدامات نہ اٹھانے پر اداروں اور حکومت کے لیے ناراضگی محسوس کر سکتے ہیں۔
- لوگ اس حوالے سے بھی اپنے آپ کو قصوروار محسوس کر سکتے ہیں کہ وہ مرنے والے شخص کو اس کی وفات سے پہلے مل نہ سکے یا اس کے ساتھ نہ رہ سکے۔

جسمانی دوری غم اور پیارے کو کھو دینے کے نقصان کو کس طرح متاثر کر رہی ہے

اپنے کسی عزیز کو کھو دینے کا غم کرنا ہمیشہ مشکل ہوتا ہے، اور سوگوار افراد کے ساتھ شریک نہ ہو سکنے پر یہ اور بھی زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ جسمانی دوری کا مطلب سماجی تنہائی نہیں ہے۔ اپنے آپ اور اپنے پیاروں کی تسکین کے لیے ہم معاونت کے لیے پھر بھی دوسروں کے ساتھ جڑ سکتے ہیں اور غم کی رسموں میں ردوبدل کر سکتے ہیں۔

آپ ان حالات میں بڑھتی ہوئی بے چینی اور افسردگی کی توقع کر سکتے ہیں کیونکہ جسمانی دوری ان حوالوں سے ہماری صلاحیتوں کو محدود یا ختم کرتی ہے:

- مرتے ہوئے پیاروں سے ملنا
- مرنے والے کی یاد میں رسمی تقریبات کرنا
- مذہبی رسوم پر عمل پیرا ہونا
- دوستوں اور خاندان کے ارکان کی ذاتی طور پر معاونت کرنا

پریشان ہو جانا ٹھیک ہے۔ غصہ اور مایوسی اس وقت کے حوالے سے فطری جذبات ہیں۔ ان احساسات کو پہچاننا اور ان کے نظم و نسق کے لیے صحتمند طریقے استعمال کرنا ضروری ہے۔

جسمانی دوری پر عمل کرتے ہوئے کسی پیارے کو کھو دینے کے غم کا مقابلہ کرنا

یاد رکھیں، ہم جسمانی دوری پر عمل کرتے ہوئے بھی ایک دوسرے کے ساتھ جڑے رہ سکتے ہیں۔ جب آپ غمگین ہوتے ہیں تو اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنے کی خواہش کرنا عام ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ اپنے دوستوں اور خاندان سے جس طرح بھی آپ کے لیے ممکن ہو جڑے رہیں۔

- کال کر کے، ٹیکسٹ بھیج کر یا ویڈیو چیٹ یا سوشل میڈیا کے ذریعے اپنے پیاروں سے رابطہ کریں
- انٹرنیٹ گروپس پر یادیں یا یادگاری تقریبات منعقد کریں
- سوشل میڈیا پر ایسی یادیں بنائیں جن کا قریبی دوستوں اور خاندان کے ساتھ اشتراک کیا جا سکے
- جب جسمانی دوری کے رہنما اصول مزید لاگو نہ رہیں تو شخصی طور پر ایک یادگاری تقریب کا منصوبہ بنائیں

جنازوں، تدفین اور یادگاری تقریبات کی براہ راست اسٹریمنگ

- اگر کسی یادگاری تقریب یا رسم کے لیے براہ راست اسٹریمنگ دستیاب ہے (جبکہ جسمانی دوری پر عمل درآمد بھی موجود رہے) تو اس سے آپ مربوط ہو سکتے ہیں اور راحت محسوس کر سکتے ہیں۔
- یاد رکھیں کہ ٹیکنالوجی کو احترام کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر آپ کے لیے براہ راست اسٹریمنگ یا ویڈیو دستیاب ہے تو دوستوں اور پیاروں کی حدود کا احترام کرنا یقینی بنائیں اور دوسروں کو ویڈیو اور براہ راست اسٹریمنگ تک رسائی دینے سے قبل اجازت طلب کریں۔

ان کی مدد کرنا جن کا پیارا اس دنیا سے چلا گیا ہے

- کال کر کے، ٹیکسٹ بھیج کر، ای میل کر کے، یا ویڈیو چیٹ یا سوشل میڈیا کے ذریعے رابطہ کریں۔ اگر اس شخص نے کوئی جواب نہیں دیا تو بھی وہ کم از کم یہ جان لیں گے کہ آپ ان کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔
- بغیر کسی کے کہے کارروائی کریں۔ اکثر جب لوگ کسی بحران کے عالم میں ہوتے ہیں تو وہ نہیں جانتے ہیں کہ کیا مدد مانگی جائے۔ آپ لوگوں کے لیے جو کچھ بھی کر سکتے ہیں اس لحاظ سے تخلیقی بنیں۔ اگر آپ بیمار نہیں ہیں اور کوئی علامات نہیں رکھتے ہیں تو محفوظ فاصلہ برقرار رکھتے ہوئے کھانا یا گروسری چھوڑ آئیں، کیئر پیکیج بھیجیں یا سامان بھیجنے کے لیے آن لائن خریداری کریں۔

اعانت اور پیشہ ورانہ مدد کی تلاش کرنا

- سوگ کے حوالے سے خدمات دستیاب ہیں۔ بہت سارے فراہم کنندہ فون یا ویڈیو چیٹ کے ذریعے اپنی خدمات پیش کر رہے ہیں۔
- آن لائن خدمات اور اعانت کے بارے میں عقائد رکھنے والی کمیونٹیز سے رابطہ کریں۔
- پیشہ ورانہ مدد کے لیے کہاں جانا ہے، اگر آپ کو اس بارے میں بے یقینی ہے تو NYC Well (NYC ویل) غم اور پیاروں کے کھو جانے کا صدمے کا سامنا کرنے والوں کے لیے معاونت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کریں یا 888-692-9355 پر کال کریں۔

COVID-19 کے بارے میں عمومی معلومات کے لیے، بشمول اس کلنک کے ٹیکے کے خلاف تحفظ کیسے فراہم کیا جائے، [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19) ملاحظہ کریں۔