

COVID-19 এর সময় কর্মস্থলে শোক এবং ক্ষতি

করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19) প্রাদুর্ভাবের সময়, সব নিউ ইয়র্কবাসী তাদের পরিচিত কারো মৃত্যুর কথা শুনছেন বা সরাসরি অভিজ্ঞতা করছেন, সহকর্মী এবং প্রিয়জন সহ। পাশাপাশি কাজ করা এবং কাজ ও ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা শেয়ার করা মানুষ হিসেবে সহকর্মীরা আপনার জীবনের উল্লেখযোগ্য অংশ হয়ে উঠতে পারেন এবং তাদের হারানো আপনাকে এবং কর্মস্থলে সবাইকে প্রভাবিত করতে পারে। পুণরুদ্ধার হতে সময় লাগে এবং আরো বেশি কঠিন হয় শারীরিক দূরত্বের নীতির বাস্তবতার কারণে। অন্য সময় যেভাবে পারেন, তেমনভাবে শোকের অভিজ্ঞতা করতে এবং তা সামাল দিতে পারবেন না, যেমন সহকর্মী, বন্ধু এবং পরিবারের সাথে শারীরিকভাবে সময় কাটানো, উপাসনার স্থানে যাওয়া, অথবা কোন ব্যক্তির অল্যেষ্টি ক্রিয়ায় সশরীরে উপস্থিত হওয়া। এই পরিবর্তনগুলি অত্যন্ত পীড়াদায়ক হতে পারে এবং শোক পালনকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি সেই সব সহকর্মীদের সহায়তা প্রদান করতে পারেন যারা প্রিয়জনদের হারিয়েছেন এবং একজন সহকর্মী হারানোর বিয়োগান্ত অনুভূতি সামলাতে সাহায্য করতে পারেন তাদের শোক, ক্ষতি এবং কিভাবে সহকর্মীদের সাথে আলাপচারিতায় লিপ্ত হতে হয় মৃত্যুর পরে তা বুঝে।

শোকে পীড়িত একজন সহকর্মীকে কি বলবেন

তাদের প্রিয়জনের মৃত্যুর কথা জানার পরে একজন সহকর্মীকে কি বলবেন তা জানা কঠিন হয়, কিন্তু কিছু না বলা তাদের শোকের সময় বিচ্ছিন্ন হয়ে আছেন এমন বোধ করাতে পারে। এখানে কয়েকটি উপায় দেওয়া হল আপনার সহকর্মীকে দেখানোর জন্য যে আপনি তার জন্য ভাবেন:

সহানুভূতি দেখান

প্রায়শই আমরা সব চেয়ে বেশি যা করতে পারি তা হল কেবল এ কথা বলা যে আপনি তাদের ক্ষতি সম্পর্কে অবগত আছেন, তা কতটা কঠিন হতে পারে তাদের জন্য তা বোঝেন, এবং আপনি আছেন তাদের সহায়তার জন্য যখন তার প্রয়োজন হবে। আপনি একটি সংক্ষিপ্ত ইমেল অথবা সরাসরি বার্তাও পাঠাতে পারেন যেমন:

- “এমন কি আমরা যখন সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখছি, তখনও আমি আপনার জন্য আছি।”
- “যদি এমন কিছু থাকে যা আমি করতে পারি আপনার জীবন স্বাচ্ছন্দ করতে, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাকে জানান।”

শোক পালন একটি প্রক্রিয়া এটা মেনে নেওয়া

শোক পালন একটি প্রক্রিয়া। যখন একজন তার ক্ষতির মোকাবিলা করার চেষ্টা করে, তাদের অভিজ্ঞতা এমন হতে পারে যে এক এক দিন সামাল দেওয়া এবং শোক পালন করা বেশি কঠিন মনে হতে পারে অন্য দিনের চেয়ে। নিয়মিত তাদের খোঁজ নেওয়ার চেষ্টা করুন। আপনি যখন তাদের জিজ্ঞাসা করবেন “আজ আপনি কেমন আছেন?” তখন তাদের আরো খোলাখুলিভাবে কথা বলতে আমন্ত্রণ জানাবেন, কেবল “আমি ভালো আছি” বলার চেয়ে বেশি।

আপনার সহায়তা প্রদান করার প্রস্তাব দিন

আপনার সাহায্য বা সহায়তা প্রদান করতে চান এমনভাবে যা তাদের সেই প্রস্তুত গ্রহণ করার জন্য এমন চাপের মধ্যে ফেলবে না যা তারা ইতিমধ্যেই যে কষ্ট ভোগ করছেন, তা বাড়িয়ে তুলবে। আপনি বলতে পারেন, “আমি এখানে আছি পরের চার ঘন্টা, তাই আপনার যদি কারো সাথে কথা বলার ইচ্ছা হয়, শুধু কল করবেন। আমি আছি।” অথবা আপনি বলতে পারেন, “এরকম সময়ে অল্পেই ক্রিয়ার ব্যবস্থা করা অত্যন্ত কঠিন হতে পারে। আপনার যদি সব ব্যবস্থা করতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, আমাকে জানাবেন।”

শোক পালনকারীর থেকে আপনার ইঙ্গিতগুলি নিন

আপনি তাদের কত নিকট তার উপর নির্ভর করে তারা তাদের ক্ষতির কথা বলতে বা না বলতেও পারেন। এমন কি আপনি যদি নিকটও হন, তারা তাদের শোক ভাগ করে নিতে প্রস্তুত নাও হতে পারেন। শুধু তাদের কথা শুনুন এবং প্রস্তুত থাকুন, যদি এবং যখন তারা কথা বলতে চাইবেন তার জন্য, কিন্তু কখনো তাদের শেয়ার করার জন্য চাপ দেবেন না। আপনি বলতে পারেন, “আমি আপনার প্রিয়জনের সম্পর্কে আরো শুনতে চাই যখন আপনার সুবিধা হবে, কিন্তু আমি আপনার ব্যক্তিগত বিষয়ের প্রতি শ্রদ্ধাশীল।”

কি বলবেন না

সুস্থভাবে শোক পালনের অংশ হিসেবে, শোক পালনকারীর উচিত তার ক্ষতির বিশালতার সম্মুখীন হওয়া, তাই তাদের ক্ষতিকে লঘু করার উদ্দেশ্যে বলা কথা, তা সে যতই সং উদ্দেশ্যে হোক না কেন, কোন সাহায্য করবে না। একজন সহকর্মীর সাথে কথা বলার সময়, যিনি সবে একজন প্রিয়জনকে হারিয়েছেন, যে কথাগুলি ব্যবহার করা এড়িয়ে চলতে হবে তা হল:

- “আপনি ঠিক হয়ে যাবেন।”
- “আপনার বয়স এখনো কম, তাই আপনি এখনো এক দারুন জীবন কাটাতে পারবেন।”
- “তারা এখন এর চেয়ে ভালো স্থানে আছেন।”
- “সব কিছু কোন কারণে হয়।”
- “সময় সব কিছু সারিয়ে দেয়।”

একজন সহকর্মীর মৃত্যু সামলানো

আপনার সম্পর্কের উপর নির্ভর করে, একজন সহকর্মীর মৃত্যুর পরে আপনি হয়ত একটি শোক পালনের প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে যাবেন বা হয়ত যাবেন না। আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ এমন কাউকে হারানোর প্রতিক্রিয়াস্বরূপ শোক একটি প্রাকৃতিক এবং স্বাভাবিক অভিব্যক্তি। বিষয়টি হল কিভাবে আমরা একটি গুরুত্বপূর্ণ ক্ষতির প্রক্রিয়াকরণ করি এবং তা থেকে সেরে উঠি। এটি একটি বেদনাদায়ক অভিজ্ঞতা হতে পারে। শোক পালনের অভিজ্ঞতাটি এবং কিভাবে সব চেয়ে ভালোভাবে তা সামলানো যায় তা বোঝা আপনাকে যে কোন শোক সামলে উঠতে সাহায্য করবে।

শোক করার সময় আপনার অনেক রকমের উপসর্গ এবং প্রতিক্রিয়ার অভিজ্ঞতা হবে যার মধ্যে থাকতে পারে:

- শূণ্যতা, অসাড়, রাগ অথবা অপরাধবোধ অনুভব করা
- ভাবছেন যে কোন কিছু কি অন্যভাবে করা যেতে পারত বা করা উচিত ছিল

- কাঁপুনি, বমিভাব, ক্লান্তি এবং দুর্বলতা
- দুঃস্বপ্ন দেখা
- বিভ্রান্ত হওয়া এবং অন্যমনস্ক আচরণ করা
- স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপে ফেরার জন্য লড়াই করা

শোক পালনের কোন সঠিক বা ভুল পথ নেই। প্রত্যেকের শোক ভিন্ন হয় এবং প্রতিটি ক্ষতি অনন্য।

একটি দল হিসেবে সামাল দেওয়া

ক্ষতিটিকে স্বীকৃতি দিন

যেন কিছুই হয়নি এমনভাবে না চলে সহকর্মীদের জন্য স্থান এবং সময় বার করুন যা হয়েছে তা নিয়ে কথা বলার জন্য। ভারুয়াল কর্মীদের মিটিঙে সবাই কেমন আছেন তা জানার জন্য সময় বার করা হয়ত সাহায্য করতে পারে। এই ক্ষতি, এবং তার প্রভাব সম্পর্কে আপনার দলকে একটি ইমেল পাঠান, এবং তাদের জন্য এমন সংস্থান অন্তর্ভুক্ত করুন যেমন নিচে “[কোথায় সাহায্য পাবেন](#)” বিভাগে দেওয়া আছে।

একক প্রতিক্রিয়াকে স্বীকৃতি দিন

যখন একজন সহকর্মী মারা যান, এতে কর্মস্থলের প্রতিটি মানুষ বিভিন্নভাবে প্রভাবিত হন। এই ক্ষতির ফলে কিছু মানুষ গভীরভাবে প্রভাবিত হতে পারেন, অন্যরা হয়ত হবেন না। কিছু মানুষ তাদের অনুভূতি নিয়ে কথা বলতে চাইতে পারেন, অন্যরা সেগুলি ব্যক্তিগতভাবে সামাল দিতে চাইতে পারেন। কিছু মানুষ বেশি সময় নিতে পারেন অন্যদের চেয়ে এই ক্ষতি মানিয়ে নিতে। যে সব ভিন্ন উপায়ে মানুষ ক্ষতির প্রতি প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করেন তা সম্পর্কে সচেতন থাকুন এবং সেই পার্থক্যগুলিকে সম্মান করুন।

পরস্পরের প্রতি দয়াশীল হন

এটি কাজের ইউনিটের জন্য সহজ সময় নয় এবং অনেক সমন্বয়সাধন করতে হতে পারে। মানুষ তাদের সেরা অবস্থায় নাও থাকতে পারেন। এই সময়ে ধৈর্য ধরুন, নম্র এবং সমঝদার হন পরস্পরের প্রতি। সহযোগিতা করার উপায় বার করুন এবং অতিরিক্ত কাজের ভার শেয়ার করুন। বন্ধু এবং সহকর্মীদের প্রতি দয়াশীল কাজ করুন এবং তাদের সাথে COVID-19 ছাড়া অন্য বিষয় নিয়ে সংযুক্ত হওয়ার চেষ্টা করুন।

স্ব-পরিচর্যা অনুশীলন করুন

শোক মানসিক এবং শারীরিকভাবে ক্লান্তিকর হতে পারে। আপনাকে নিজেকে অতিরিক্ত পরিমাণে এমন জিনিস দিতে হবে যা আপনাকে পুষ্টি প্রদান করে এবং পরিপূর্ণ করে, যেমন বিশ্রাম, আরাম, ব্যায়াম এবং মনোযোগহরণের ব্যবস্থা। যাদের বিশ্বাস করেন তাদের কাছে আপনার চিন্তা এবং অনুভূতিগুলি ব্যক্ত করুন, কারণ তা সব চেয়ে বেশি সহায়ক হতে পারে। কিছু মানুষের ক্ষেত্রে লিখে রাখা সাহায্য করে। সহকর্মীদের মনে করিয়ে দিন এবং উৎসাহিত করুন তাদের স্ব-পরিচর্যা প্রয়োজনগুলিকে অগ্রাধিকার দেওয়ার কথা।

নিজেকে এবং অন্যদের সময় দিন

মার্কিন সংস্কৃতিতে ক্ষতির প্রভাব অস্বীকার করার এবং নিজেদের এবং অন্যদের তাদের ক্ষতির প্রভাব দ্রুত “কাটিয়ে ওঠার” আশা করার এক প্রবণতা আছে। নিজেকে এবং অন্যদের ক্ষতির প্রক্রিয়াকরণের জন্য যে সময় প্রয়োজন তা প্রদান করুন, এবং সচেতন থাকুন যে এটা করতে পূর্বাভাষ করা যায় এমন সময় হয় না।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া এবং স্মারক অনুষ্ঠান

যা ব্যবস্থা করা হয়েছে তা সম্পর্কে সবার জন্য তথ্য প্রদান করুন এবং যেখানে সম্ভব, যারা আগ্রহী তাদের জন্য সময় প্রদান করুন ভার্চুয়ালি উপস্থিত হওয়ার জন্য, যদি সেই ব্যবস্থা থাকে। কিন্তু এই তথ্য সম্প্রসারণের আগে পরিবারের সাথে কথা বলে নিন – মনে রাখবেন যে প্রতিটি পরিবার ভিন্ন, এবং হয়ত অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া অথবা স্মারক অনুষ্ঠানের তথ্য প্রকাশ্যে আনতে নাও চাইতে পারেন।

যে সহকর্মীকে হারিয়েছেন তাকে সম্মান জানান

উপযুক্ত উপায়ে যে মৃত সহকর্মীকে হারিয়েছেন তাকে সম্মান জানানোর কথা বিবেচনা করুন, যেমন একটি খয়রাতী সংস্কার জন্য অর্থ সংগ্রহ করা, একটি অনলাইন স্মৃতিরক্ষার ব্যবস্থা করা, অথবা মৃতের প্রিয়জনদের একটি চিঠি পাঠানো।

একজন ব্যক্তি হিসেবে পরিস্থিতির সামাল দেওয়া

আমরা একটি দল হিসেবে আমাদের মৃত সহকর্মীর জন্য শোক করতে পারি, কিন্তু আমাদের প্রত্যেককে তাদের মৃত্যু এক ব্যক্তিগত এবং একক স্তরেও প্রক্রিয়াকরণ করতে হবে। এটি পীড়াদায়ক হতে পারে, বিশেষ করে যদি আমরা তাদের বহু বছর ধরে চিনতাম এবং নিকট বন্ধু হয়ে গিয়ে থাকতাম। এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল যা আমরা ব্যবহার করতে পারি আমাদের শোক পালন করতে সাহায্য করার জন্য:

- **আপনার অনুভূতিগুলিকে মেনে নিন।** আপনার নিজের গতিতে নিজের মত করে শোক কাটিয়ে উঠুন। নিজের সাথে ধৈর্যশীল হন।
- **আপনার ক্ষতি সম্পর্কে কথা বলুন।** আপনার এটি স্বাচ্ছন্দদায়ক মনে হতে পারে এবং কম একাকিন্ধ বোধ হতে পারে। ফোন, টেক্সট এবং অন্যান্য ডিজিটাল প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে বন্ধু এবং পরিবারের সাথে সংযুক্ত হন।
- **যা কিছু সঠিক চলছে তার মূল্যায়ন করুন।** আপনার দিনের শক্তিশালী এবং উজ্জ্বল মুহূর্তগুলি লিখে রাখুন অথবা অন্যদের সাথে ভাগ করে নিন।
- **COVID-19 সম্পর্কিত মিডিয়া কভারেজের সংস্পর্শে আসা সীমিত করুন।** TV বন্ধ করে দিন, কম্পিউটার বন্ধ করুন, COVID-19 সম্পর্কিত সোশাল মিডিয়ার পোস্ট গুলি বাদ দিন এবং কাগজগুলি নাবিয়ে রাখুন।
- **বিবতি নিন** আরামদায়ক, শক্তিবর্ধক কিছু করুন অথবা এমন কিছু করুন যা আপনার মনের প্রফুল্লতাকে বাড়িয়ে তুলবে।
- **একটি সম্প্রদায়ের অংশ হন।** সম্প্রদায় আপনাকে একটি সহায়তার নেটওয়ার্ক প্রদান করতে পারে। ডিজিটাল প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে সংযুক্ত থাকুন।
- **যদি আপনি বিহ্বল বোধ করেন তাহলে সাহায্য চান।**

কখন সাহায্য চাইতে হবে

গুরুত্বপূর্ণ ক্ষতির ক্ষেত্রে শোকের অনুভূতি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। যদি এই অনুভূতিগুলি থেকে যায়, আপনার মেজাজ ভালো না হয় অথবা আরো খারাপ হয়, অথবা আপনার মনে হয় আপনি কাজকর্ম করতে এবং প্রাথমিক দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপ সম্পন্ন করতে অক্ষম বোধ করছেন, তাহলে সাহায্যের জন্য হাত বাড়ান।

কোথায় সাহায্য পাবেন

সামাল দেওয়া এবং সংযুক্ত থাকার পরামর্শ সহ চাপ এবং উদবিগ্নতা সম্পর্কে অতিরিক্ত তথ্যের জন্য “Coping and Emotional Well-being” (কোপিং এবং ইমোশনাল ওয়েল-বিং) বিভাগ দেখুন nyc.gov/health/coronavirus এ।

চাপের উপসর্গগুলি যদি প্রবল হয়ে ওঠে আপনার জন্য তাহলে আপনি প্রশিক্ষিত পরামর্শদাতাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন NYC Well এ, যা একটি বিনামূল্যে এবং গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা পরিষেবা যা নিউ ইয়র্কবাসীদের পরিস্থিতি সামলাতে সাহায্য করতে পারে। NYC Well কর্মীরা 24/7 উপলভ্য এবং সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং পরিচর্যার রেফারেল প্রদান করতে পারেন 200টিরও বেশি ভাষায়। সহায়তার জন্য 888-692-9355 কল করুন অথবা অনলাইন চ্যাট করুন nyc.gov/nycwell এ গিয়ে।

NYC Well কিছু সুস্থতা এবং মানসিক সহায়তা সম্পর্কিত অ্যাপ্লিকেশনও (অ্যাপ) প্রদান করে যা আপনাকে পরিস্থিতি সামলাতে সাহায্য করতে পারে। nyc.gov/nycwell-এ “App Library” (অ্যাপ লাইব্রেরি)-তে যান অনলাইন সরঞ্জামের জন্য যা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য এবং মানসিক সুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করবে।

844-863-9314 নম্বরে নিউ ইয়র্ক স্টেট COVID-19 মানসিক সহায়তা হেল্পলাইনে সপ্তাহে সাত দিন সকাল 8 থেকে রাত 10টা অবধি উপলভ্য থাকে। এই ফোন লাইনটিতে বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বেচ্ছাসেবী পেশাদাররা উপলভ্য, যারা সেখানে শোনার জন্য, সহায়তা প্রদান করার জন্য এবং প্রয়োজন হলে রেফার করার জন্য উপস্থিত থাকেন।

কীভাবে কলঙ্কের বিরুদ্ধে সুরক্ষিত থাকবেন, তা সহ COVID-19 সম্পর্কিত সাধারণ তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus অথবা cdc.gov/covid19 দেখুন।

পরিস্থিতির পরিবর্তন যেভাবে ঘটবে, সেই অনুযায়ী নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।