COVID-19 के दौरान कार्यस्थल में दुःख और नुकसान

कोरोनोवायरस बीमारी 2019 (COVID-19) के प्रकोप के दौरान सभी न्यूयॉर्क वासियों को संभवत: सहकर्मी और प्रियजन सहित अपने परिचित लोगों की मौत के बारे में पता चलें या प्रत्यक्ष अनुभव हों। जैसे कि जो लोग साथ-साथ काम और व्यक्तिगत अनुभवों को साझा करते हैं, सहकर्मी आपके जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन सकते हैं और ये नुकसान आपको और कार्यस्थल में सभी को प्रभावित कर सकते हैं। ठीक होने में समय लगता है और शारीरिक दूरी की नीतियों की वास्तविकताओं के कारण और भी कठिन हो सकता है। आप अन्यथा जिन तरीकों से दुःख का अनुभव और सामना करते है, उस तरह सक्षम नहीं हो सकते हैं, जैसे कि सहकर्मियों, मित्रों और परिवार के साथ व्यक्तिगत रूप से समय बिताना; पूजा स्थल पर जाना; या प्रत्यक्ष रूप से अंतिम संस्कार में भाग लेना। ये परिवर्तन दर्दनाक हो सकते हैं और दुःख को प्रभावित कर सकते हैं। आप उन सहकर्मियों की सहायता कर सकते हैं जिन्होंने प्रियजनों को खो दिया है और दुःख, हानि, और किसी की मृत्यु के बाद सहकर्मियों के साथ किस तरह बातचीत करें उसकी समझ हासिल करके किसी सहकर्मी के नुकसान का सामना कर सकते हैं।

किसी दुःखी सहकर्मी को क्या कहें

यह जानना मुश्किल हो सकता है कि सहकर्मी को अपने प्रियजन की मृत्यु के बारे में क्या कहना है, लेकिन कुछ भी नहीं कहने से उन्हें अपने दुःख में अलग-थलग महसूस हो सकता है। अपने सहकर्मी को आप उनकी परवाह करते है यह दिखाने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं:

सहानुभूति दिखाएं

बस यह कहना कि आप उनके नुकसान के बारे में जानते हैं, यह उनके लिए कितना मुश्किल हो सकता है, और यह कि आप जरूरत के अनुसार सहायता और मदद करने के लिए हाजिर हैं, यही है जो अक्सर सबसे अधिक हम कर सकते हैं या ऐसा ही करने की आवश्यकता है। आप एक संक्षिप्त ईमेल या प्रत्यक्ष संदेश भी भेज सकते हैं जैसे कि:

- "हम शारीरिक दूरी को बनाए रख रहे हैं, तब भी मैं आपकी मदद के लिए उपलब्ध हूं।"
- "अगर आपके जीवन को आसान बनाने के लिए मैं कुछ भी कर सकूं, तो कृपया मुझे बताएं।"

स्वीकार करें कि दुःख एक प्रक्रिया है

शोक मनाना एक प्रक्रिया है। जैसा कि जब किसी का नुकसान होता है, तो वे उस समय का अनुभव कर सकते हैं जब सामना करना और शोक मनाना दूसरों की तुलना में अधिक चुनौतीपूर्ण लगता है। नियमित रूप से उनका हाल-चाल पूछने की कोशिश करें। जब आप उनसे पूछते हैं कि "आज आप कैसे हैं?" तब उन्हें सिर्फ "मैं ठीक हूं" जवाब से परे अधिक स्वतंत्र रूप से बात करने के लिए प्रेरित करें।

अपनी मदद की पेशकश करें

अपनी मदद और सहायता की इस तरह से पेशकश करें कि जिसे स्वीकारने के लिए दबाव महसूस करने से वे जो अनुभव कर रहे हैं उस कठिनाई में इजाफा न हों। आप कह सकते हैं कि, "मैं अगले चार घंटों तक यही पर रहूंगा/रहूंगी, इसलिए अगर आपको किसी से बात करने का मन हो तो बस कॉल करें। मैं हाजिर हूं।" या आप कह सकते हैं, "इस तरह अंतिम संस्कार की व्यवस्था करना अतिरिक्त कठिन हो सकता है। अगर आपको किसी चीज़ मेन मदद की जरूरत हो, तो मुझे बताएं।"

अपने दु:खी परिचित से संकेत प्राप्त करें

इस बात पर निर्भर करते हुए कि आप उनके कितने करीब हैं, वे संभवत: उनके नुकसान पर चर्चा करना चाहें या न भी चाहें। यदि आप करीब हैं, फिर भी वे अपना दुख साझा करने के लिए तैयार नहीं हो सकते। अगर वे बात करना चाहते हैं और जब वे बात करना चाहते हैं, तब बस सुनें और तैयार रहें, लेकिन साझा करने के लिए उन पर कभी दबाव न डालें। आप कह सकते हैं, "जब भी आप तैयार हो, मुझे आपके प्रियजन के बारे में अधिक सुनना पसंद आएगा, लेकिन मैं आपकी गोपनीयता का भी सम्मान करता/करती हूं।"

क्या <u>न</u> कहें

स्वस्थ रूप से शोक मनाने की प्रक्रिया के भाग के रूप में, दु:खी व्यक्ति को अपने नुकसान की भयावहता का सामना करना पड़ता है, इसलिए उनके नुकसान को कम करने के उद्देश्य से वाक्यांश, चाहे वह कितना भी अच्छा हो, मदद नहीं करेगा। किसी ऐसे सहकर्मी जिसने हाल में ही प्रियजन को खोया हो, उसके साथ बात करते समय इन वाक्यांशो का उपयोग <u>न</u> करें:

- "तुम ठीक हो जाओगे/जाओगी।"
- "तुम अभी भी युवा हो, इसलिए तुम अभी भी एक अच्छा जीवन जी सकते/सकती हो।"
- "वे एक बेहतर जगह पर हैं।"
- "सब कुछ होने की एक वजह होती है।"
- "समय हर जख्म को भर देता है।"

<u>सहकर्मी की मौत का सामना करना</u>

आपके रिश्ते की मजबूती के आधार पर, आप किसी सहकर्मी की मृत्यु के बाद दु:ख से गुजर सकते हैं या नहीं भी गुजर सकते। दुःख आपके लिए महत्वपूर्ण हो ऐसे किसी को खोने के कारण आने वाली एक स्वाभाविक और सामान्य प्रतिक्रिया है। जरुरी यह है कि हम महत्वपूर्ण नुक्सान से होने वाले दु:ख को किस तरह अपने पर लेते है और ठीक होते हैं। यह एक दर्दनाक अनुभव हो सकता है। दु:खद अनुभव और इसका किस तरह अच्छे से सामना करना है यह समझने से आपको किसी भी प्रकार के दुःख से उबरने में मदद मिल सकती है।

जैसे ही आप शोक मनाते हैं आप विभिन्न प्रकार के लक्षणों और प्रतिक्रियाओं का अनुभव कर सकते हैं, जिनमें यह शामिल हो सकते हैं:

- अवसन्न, सुन्न, क्रोधित या दोषी महसूस करना
- यह सोचना कि क्या ऐसा कुछ है जो अलग तरह से किया जाना चाहिए था या होना चाहिए था
- कंपन, मतली, थकावट और कमजोरी आना
- बुरे सपने आना
- विचलित होना और अनुपस्थित व्यवहार करना
- सामान्य गतिविधियां वापस करने के लिए संघर्ष महसूस करना

शोक मनाने का कोई सही तरीका नहीं है। हर कोई दुःख का अलग तरह से अनुभव करता है और प्रत्येक नुकसान अद्वितीय है।

टीम के रूप में सामना करना

नुकसान को स्वीकारें

जैसे कुछ हुआ ही न हो उस तरह जारी रखने के बजाय सहकर्मियों को यह बताने के लिए कि क्या हुआ है एक जगह ढूंढें और समय निकालें। सब कैसे हैं यह देखने के लिए वास्तविक स्टाफ मीटिंग में अलग से समय निर्धारित करने से मदद मिल सकती है। अपनी टीम को नुकसान, इसके प्रभाव के बारे में एक ईमेल भेजें, और उसमें उनके लिए नीचे "मदद कहां प्राप्त करें" अनुभाग में सूचीबद्ध है वैसे संसाधन शामिल करें।

व्यक्तिगत प्रतिक्रियाओं को स्वीकारें

जब किसी सहकर्मी की मृत्यु हो जाती है, तो यह कार्यस्थल के प्रत्येक व्यक्ति को अलग-अलग तरीकों से प्रभावित कर सकता है। कुछ लोग नुकसान से गहराई से प्रभावित हो सकते हैं, जबकि अन्य नहीं भी हो सकते हैं। कुछ लोग अपनी भावनाओं के बारे में बात करना चाहते हैं, जबकि अन्य निजी तौर पर उनसे निपटना चाहते हैं। कुछ लोगों को नुकसान से समायोजित करने में दूसरों की तुलना में अधिक समय लग सकता है। उन विभिन्न तरीकों से अवगत रहें जिन तरीकों से लोग नुकसान पर प्रतिक्रिया करते हैं और उन विभिन्न तरीकों का सम्मान करें।

एक दूसरे के प्रति दयालु रहें

कार्य इकाई के लिए यह आसान समय नहीं है और कई समायोजन करने पड़ सकते हैं। लोग अपना सर्वश्रेष्ठ नहीं दे पा रहे होंगे। इस दौरान एक-दूसरे के साथ धैर्य, सौम्य और समझदारी से पेश आएं। किसी भी अतिरिक्त कार्यभार में सहयोग करने और साझा करने के तरीके खोजें। अपने मित्रों और सहकर्मियों के प्रति दयालुता दिखाएं और COVID-19 के अलावा अन्य विषयों के बारे में उनसे जुड़ने का प्रयास करें।

स्व-देखभाल करें

दुःख भावनात्मक और शारीरिक रूप से थका देने वाला हो सकता है। आपको उन चीज़ों की अतिरिक्त मात्रा की आवश्यकता हो सकती है जो आपको ठीक करें और स्फूर्तिवान बनाएं, जैसे कि आराम, शांति, व्यायाम

और विविधताएं। विश्वसनीय लोगों के सामने अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करें, क्योंकि यह सबसे उपयोगी हो सकता है। कुछ लोगों के लिए, चीज़ें लिखना मददगार होता है। सहकर्मियों को उनकी स्व-देखभाल की जरूरतों को प्राथमिकता देने का याद दिलाएं और प्रोत्साहित करें।

खुद को और दूसरों को समय दें

अमेरिकी संस्कृति में, नुकसान के प्रभावों से इनकार करने और खुद को और दूसरों को जल्दी से "नुकसान" से उबरने की उम्मीद की जाती है। अपने आप को और दूसरों को नुक्सान से उबरने का आवश्यक समय दें, और इस बात से अवगत रहें कि इसके लिए समय की कोई अनुमानित मात्रा नहीं हो सकती है।

अंतिम संस्कार और स्मरण कार्यक्रम

जो व्यवस्था की गई है उस पर सभी को जानकारी प्रदान करें और, जब संभव हो, जो उपलब्ध हों, उनको वस्तुतः उपस्थित होने का समय प्रदान करें। हालांकि, इस जानकारी को प्रसारित करने से पहले परिवार के साथ बात करें - ध्यान रखें कि प्रत्येक परिवार अलग है और अंतिम संस्कार या स्मरण कार्यक्रम की जानकारी को सार्वजनिक नहीं करना चुन सकता है।

मृत सहकर्मी का सम्मान करें

मृत सहकर्मी को उचित तरीके से सम्मानित करने पर विचार करें, जैसे कि चैरिटी के लिए पैसा इकट्ठा करना, ऑनलाइन स्मरणोत्सव बनाना, या मृतक के प्रियजनों को पत्र भेजना।

<u>व्यक्तिगत रूप से सामना करना</u>

हम अपने मृत सहकर्मी के लिए एक टीम के रूप में शोक मना सकते हैं, लेकिन हम प्रत्येक को निजी और व्यक्तिगत स्तर पर भी अपने नुकसान से गुजरना होगा। यह दर्दनाक हो सकता है, खासकर अगर हम उन्हें कई वर्षों से जानते थे और करीबी दोस्त बन गए थे। यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं जिनका उपयोग हम अपने दुःख में मदद के लिए कर सकते हैं:

- **अपनी भावनाओं को स्वीकारें।** अपनी गति से और अपने तरीके से स्वस्थ हों। खुद के साथ धैर्य रखें।
- **अपने नुकसान के बारे में बात करें।** आप इसे सांत्वना देनेवाला पा सकते हैं और अकेला कम महसूस कर सकते हैं। फोन, टेक्स्ट और अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से दोस्तों और परिवार के साथ जुड़ें।
- **जो अच्छा चल रहा है, उसका जायजा लें।** अपनी ताकत और दिन के उज्ज्वल क्षणों को लिखें या दूसरों के साथ साझा करें।
- COVID-19 से संबंधित **मीडिया कवरेज देखना सीमित करें।** टीवी बंद करें, कंप्यूटर बंद करें, COVID-19 से संबंधित सोशल मीडिया पोस्ट को नज़रअंदाज करें, और पेपर न पढ़ें।

- **एक ब्रेक लें।** कुछ ऐसा करें जो आरामदायक हो, स्फूर्तिदायक हो, या कुछ ऐसा जो आपके मन को प्रफुल्लित कर दें।
- **समुदाय का हिस्सा बनें।** समुदाय आपको सहायता का नेटवर्क दे सकता है। डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से जुड़े रहें।
- **यदि आप अभिभूत महसूस करते हैं तो सहायता के लिए पूछें।**

सहायता कब प्राप्त करें

दुःख की भावनाएं महत्वपूर्ण नुकसानों के लिए स्वाभाविक प्रतिक्रियाएं हैं। यदि ये भावनाएं बनी रहती हैं, आपका मूड ठीक नहीं होता हैं या और बिगड़ता है, या आप सामान्य दैनिक गतिविधियां करने में असमर्थ महसूस करते हैं, तो सहायता के लिए संपर्क करें।

सहायता कहां से प्राप्त करें

सामना करने और जुड़े रहने के उपाय और दु:ख और नुक्सान के बारे में जानकारी सहित, तनाव और घबराहट के बारे में अतिरिक्त जानकारी के लिए, nyc.gov/health/coronavirus पर "Coping and Emotional Well-being" (सामना करना और भावनात्मक सुखाकारी) विभाग की मुलाकात लें।

अगर तनाव के लक्षण बहुत ज्यादा असहनीय हो जाएं, तो आप एक मुफ्त और गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवा NYC Well में प्रशिक्षित सलाहकार के साथ जुड़ सकते हैं जो न्यूयॉर्क वासियों की ऐसी स्थितियों का सामना करने में सहायता कर सकती है। NYC Well कर्मचारी-विभाग 24/7 उपलब्ध है और 200 से ज़्यादा भाषाओं में, देखभाल के लिए संक्षिप्त परामर्श और रेफरल प्रदान कर सकता है। मदद के लिए, 888-692-9355 पर कॉल करें, या nyc.gov/nycwell पर जाकर ऑनलाइन चैट करें।

NYC Well कई प्रकार के कल्याणकारी और भावनात्मक सहायता एप्लिकेशन (ऐप्स) प्रदान करता है जो सामना करने में आपकी सहायता कर सकता है। अपने स्वास्थ्य और भावनात्मक सुखाकारी को प्रबंधित करने में सहायता करने हेतु ऑनलाइन टूल के लिए nyc.gov/nycwell पर स्थित "App Library" (ऐप लाइब्रेरी) की मुलाकात लें।

न्यूयॉर्क राज्य (NYS) COVID-19 भावनात्मक सहायता हेल्पलाइन 844-863-9314 सप्ताह में सात दिन, सुबह 8 बजे से रात 10 बजे तक कार्यरत है। फोन लाइन में विशेष रूप से प्रशिक्षित स्वयंसेवी पेशेवर कार्यरत है जो ज़रूरत पड़ने पर सुनने, सहायता करने और संदर्भित करने के लिए उपलब्ध होते हैं।

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