COVID-19 دے دوران کم دی تھاں تے غم اتے نقصان

کورونا وائرس 2019 (COVID-19) دی عالمی وباء دے دوران نیویارک دے سارے شہری سُن سکدے نیں یا براہ راست اپنے کسے جانن آلے نوں مردیاں ہویاں ویکھن دا تجربہ کر سکدے نیں، بشمول شریک کارکنان اتے پیارے۔ جیداں اوہ لوکیں جیہڑے تہاڈے نال کم دی اتے ذاتی تجربیاں دی حصہ داری کردے نیں، ساتھی کارکنان تہاڈی زندگی دا اہم حصہ بن سکدے نیں اتے ایہہ نقصان تہاڈے تے اتے کم دی تھاں تے سب تے اثر پا سکدا اے۔ بحالی وقت لیندی اے اتے جسمانی فاصلہ بندی دیاں پالیسیاں دیاں حقیقتاں دے کارن ہور وی مشکل ہو جاندی اے۔ تُسی اونہاں طریقیاں نال نہ غم دا تجربہ کر سکو گے نہ ایدے نال نبڑ سکو گے جیداں پہلے کردے سی، جیداں کہ ساتھیاں، بیلیاں اتے خاندان آلیاں دے نال مادی طور تے وقت گزارنا؛ کسے عبادت گاہ دا دورا کرنا؛ یا کسے بندے دے جنازے تے جانا۔ ایہہ تبدیلیاں تکلیف دہ ہو سکدیاں نیں اتے تہاڈے غم مناون دے عمل تے اثر انداز ہو سکدیاں نیں۔ جیناں ساتھیاں نے اپنے پیاریاں دا نقصان برداشت کیتا اے تُسی اونہاں دی معاونت کر سکدے او اتے ساتھی کارکن دے غم، نقصان دی سمجھ وچ اضافہ کر کے اتے کسے موت دے بعد شریک کارکن نال کیداں گل بات کرنی اے نوں جان کے اوہدے نقصان نال نبڑ سکدے او۔

غم وچ مبتلا اک ساتھی کارکن نال کیں گل کریے

جیدوں اک ساتھی کارکن دے پیارے دی موت دے بارے سنیے تے گل کرنا اوکھا ہو جاندا اے، پر کُجھ نہ کہن نال اوہ غم وچ کلیاں محسوس کر سکدے نیں۔ ایتھے کجھ طریقے نیں جیدے نال تُسی اپنے ساتھی کارکن نوں ظاہر کر سکدے او کہ تُسی خیال کردے او:

ہمدردی وکھاؤ

بس ایناں کہنا کہ سانوں تہاڈے نقصان دا اندازا اے، ایہہ اونہاں لئی کینا مشکل اے، اتے ضرورت پین تے تُسی اونہاں دی معاونت اتے مدد لئی موجود او، ایہہ اوہی اے جیہڑا اسی کر سکدے آں اتے کرن دی لوڑ اے۔ تُسی اک جامع ای میل یا براہ راست پیغام وی بھیج سکدے او جیداں کہ:

- "بھاویں اسی جسمانی فاصلہ بندی اختیار کیتے ہوئے آں، میں تہاڈے لئی موجود آں۔"
- "جے تہاڈی زندگی نوں سوکھا کرن لئی میں کجھ کر سکدا ہاں، تے میربانی کر کے مینوں دسو۔"

تسلیم کرو کہ غم اک عمل اے

غم مناونا اک عمل اے۔ جیداں کوئی اپنے نقصان دے نال شرطاں تے آندا اے، اوہ اونہاں دناں دا سامنا کر سکدا اے جیدوں غم مناونا اتے نبڑنا دوجیاں نالوں ودھ مشکل ہو جاندا اے۔ اونہاں نال باقاعدہ ملو۔ جیدوں تُسی اونہاں نوں پچھو "تُسی اج کیداں او؟" تے اونہاں نوں ہور کھل کے گل کرن دی دعوت دوو، صرف جواب دین دی بجائے کہ "میں ٹھیک آں۔"

اپنی معاونت پیش کرو

اپنی مدد اتے معاونت ایداں پیش کرو کہ اوہ اونہاں دیاں مشکلاں وچ قبول کرن دے دباؤ دی وجہ توں اضافہ نہ کرن۔ تُس کہہ سکدے او، "میں تے ایتھے اگلے چار گھینٹیاں لئی ہیگا آں، تے جے تُسی کسے نال گل کرنا چاہوو، بس مینوں کال کر لوو۔ میں دستیاب آں۔" یا تُسی کہہ سکدے او، "ایداں دے ویلے تے جنازیاں دا انتظام ہور اوکھا ہو جاندا اے۔ جے تہانوں شیواں منظم کرن وچ مدد دی لوڑ ہووے، تے مینوں دسنا۔"

غم مناون آلے توں اشارے لوو

تُسی اونہاں دے کینے قریب او ایدے تے منحصر، اوہ اپنے نقصان دے بارے وچ گل کرنا یا شاید نہ کرنا چاہن۔ بھاویں تُسی قریب ہوو، ہو سکدا اے اوہ تہاڈے نال اپنے غم دی حصہ داری نہ کرنا چاہن۔ صرف سنو اتے تیار رہوو، جے اتے جیدوں اوہ گل کرنا چاہن، مگر کدی وی اونہاں تے اشتراک کرن لئی دباؤ نہ پاؤ۔ تُسی کہہ سکدے او، "جیدوں تُسی تیار ہوو میں تہاڈے پیارے دے بارے وچ ہور سننا چاہواں گا، پر میں تہاڈی رازداری دا احترام کردا آں۔"

کیی نہیں کہنا

اک صحت مند غم مناون دے حصے دے طور تے، غم مناون آلے نوں غماں دے اک پہاڑ دا سامنا ہوندا اے، تاں جے اونہاں دے نقصان نوں گھٹاون لئی جملے، بھاویں اوہ کینے ودھیا ہوون، مدد نہیں کرن گے۔ جیدوں اک ساتھی نال گل کرو جینے اپنے پیارے نوں کھویا اے تے جملے جیناں توں اجتناب کرنا چاہیدا اے او ایہہ نیں:

- "تُسی ٹھیک ہو جاؤ گے۔"
- "تُسی ہلے جوان او، ایس لئی تُسی اک ودھیا زندگی گزار سکدے او۔"
- "او اک بہتر تھاں تے نیں۔"
- "ہر چیز کسے وجہ توں ہوندی اے۔"
- "وقت سب ٹھیک کر دووے گا۔"

اک ساتھی کارکن دی موت نال نبڑنا

تہاڈے اودے نال رشتے تے منحصر، تُسی ایس ساتھی کارکن دی موت تے غم دے عمل توں گزر سکدے او یا شاید نہ گزرو۔ اپنے کسےاہم بندے نوں کھو دین دا غم اک فطری عمل اتے عمومی رد عمل اے۔ ایداں اسی کسے وڈے نقصان تے عمل کاری کردے اتے ایہدے توں ٹھیک ہوندے آں۔ ایہہ اک درد ناک تجربہ ہو سکدا اے۔ غم دے تجربے نوں اتے کیداں سب توں بہتر ایدے نال نبڑنا اے نوں سمجھنا تہانوں کسے وی غم توں بحال ہون وچ مدد دیندا اے۔

جدوں تُسی غم دا سامنا کرو تے تُسی متعدد علامتاں اتے ردِ عمل محسوس کر سکدے او، جیدے وچ ایہہ شامل نیں:

- خالی، بے حس، غصہ یا مجرمانہ محسوس کرنا
- ایہہ سوچنا کہ کجھ الگ ہو سکدا سی اتے کیتا جانا چاہیدا سی
- کنبنا، متلی، تھکاوٹ اتے کمزوری
- ڈراونے خواب ویکھنا
- توجہ ہٹنا اتے غیر حاضر رہنا
- معمول دیاں سر گرمیاں تے واپس آون وچ اوکڑاں

غم مناون دا کوئی اک ٹھیک طریقہ نہیں۔ ہر کوئی غم نوں الگ طریقے نال ویکھدا اے اتے ہر نقصان انوکھا اے۔

اک ٹیم دے طور تے نبڑنا

نقصان نوں تسلم کرنا

ساتھی کارکن نوں دسن لئی کہ کیی ہویا اے اک تھاں اتے وقت بناؤ، بجائے ایداں رہن دے کہ کجھ ہویا ای نہیں۔ ایہہ وی مددگار ہو سکدا اے کہ عملے دیاں ورچوئل ملاقاتاں تے ایہہ ویکھن لئی اک وقت ترتیب دوو کہ سب کیداں نیں۔ اپنے عملے نوں نقصان دے بارے وچ، اوہدے اثر دے بارے وچ اک ای میل بھیجو اتے اونہاں لئی ہیٹھاں دتے سیکشن "مدد کیتھوں لئی جاوے" دے وچ فہرست شدہ ذرائع نوں وی شامل کرو۔

انفرادی ردعملاں نوں تسلیم کرو

جیدوں اک ساتھی کارکن مر جاوے، ایہہ کم دی تھاں تے ہر بندے نوں الگ طریقیاں نال اثر انداز کردا اے۔ کجھ شاید نقصان توں گہرا اثر لین جد کہ دوجے نہ لین۔ کجھ لوکیں اپنے احساسات دے بارے وچ گل کرنا چاہ سکدے نیں، جیدوں کہ دوجے ایہدے توں رازداری دے نال نبڑنا چاہندے ہوون۔ کجھ نقصان نال ڈھل جاون وچ دوجیاں نالوں ودھ وقت لے سکدے نیں۔ لوکاں دے نقصان تے ردعمل دے الگ طریقیاں دے نال آگاہ ہو جاوو اتے اونہاں فرقاں دی احترام کرو۔

اک دوجے دے نال حسن سلوک کرو

ایہہ کم دے یونٹ لئی کوئی سوکھا ویلا نہیں اتے بہتیاں ترتیباں بناون دی لوڑ ہو سکدی اے۔ لوکیں شاید ودھیا ترین کم کرن دے قابل نہ ہون۔ ایس ویلے اک دوجے دے نال صابر، رحمدل اتے سمجھن آلے بنو۔ تعاون کرن اتے اضافی کم دے لوڈ دی حصہ داری لئی طریقے لبھو۔ اپنے بیلیاں اتے ساتھیاں دے نال جان بوجھ کے احسن کم کرو اتے COVID-19 توں علاوہ عنواناں دے بارے وچ اونہاں دے نال رابطے وچ رہن دی کوشش کرو۔

ذاتی نگہداشت کرو

غم ذہنی طور تے اتے جسمانی طور تے تھکا دین آلا ہو سکدا اے۔ تہانوں اپنی پرورش کرن اتے اپنے آپ نوں بھرن لئی اپنے آپ نوں اضافی شیواں دین دی لوڑ اے، جیداں کہ آرام، سکون، ورزش اتے رُخ پھیرنا۔ اپنے خیالاں اتے جذبیاں دا اظہار اعتبار آلے لوکاں نال کرو، کیوں جے ایہہ سب توں ودھ فائدہ مند ہو سکدے نیں۔ کجھ لوکاں لئی، شیواں نوں لکھن نال مدد ملدی اے۔ ساتھیاں نوں یاد کراو اتے اونہاں دی ذاتی نگہداشت دیاں ضرورتاں نوں سر فہرست رکھن تے حوصلہ افزائی کرو۔

اپنے آپ نوں اتے دوجیاں نوں وقت دوو

دی ثقافت وچ، نقصان دے اثرات دی نفی کرنا اتے امید کرنا کہ اسی اتے دوجے اک نقصان U.S. توں چھیتی "ٹھیک ہو جاون گے "دا رجحان اے۔ اپنے آپ نوں اتے دوجیاں نوں غم تے عمل کرن لئی درکار وقت دوو، اتے آگاہ رہوو کہ ایہدے لئی کوئی پیشگوئی کردہ وقت نہیں اے۔

جنازے اتے یادگار دیاں تقریبات

کیتے ہوے انتظاماں دی سب لئی جانکاری مہیا کرو اتے، جیدوں سوکھا ہووے، جے دستیاب او، تے جیہڑے دلچسپی رکھدے نیں اونہاں لئی عملی طور تے شرکت کرن لئی وقت مہیا کرو۔ تاہم، ایس جانکاری نوں براڈکاسٹ کرن توں پہلاں خاندان تُوں پڑتال کر لوو ۔ دھیان رکھو کے ہر خاندان الگ اے اتے شاید جنازے اتے یادگاری دی تقریب دی جانکاری دی تشہیر کرن نوں نا چُنے۔

وچھڑے ہوے ساتھی کارکن نوں عزت دوو

وچھڑے ہوئے ساتھی کارکن نوں مناسب طریقے نال عزت دوو، جیداں کہ فلاحی کم لئی پیسے جمع کر کے، آن لائن یاد گار بنا کے یا مرن آلے دے پیاریاں نوں اک خط لکھ کے۔

<u>اک فرد دے طور تے نبڑنا</u>

اسی اپنے وچھڑے ہوئے ساتھی کارکن لئی اک ٹیم دے طور تے غم منا سکدے آں، پر اسی ساریاں نوں اونہاں دے نقصان دا ذاتی اتے انفرادی درجے تے وی سامنا پووے گا۔ ایہہ تکلیف دہ ہو سکدا اے، خاص طور تے جے اسی اونہاں نوں بہتے سالاں توں جاندے ہویے اتے قریبی بیلی بن گئے ہویے۔ غم مناون وچ مدد دے لئی ایتھے کجھ تجویزاں نیں:

- **اپنے احساسات نوں قبول کرو۔** اپنی ذاتی رفتار اتے طریقے نال بحال ہوو۔ اپنے نال صابر رہوو۔

- **اپنے نقصان دے بارے گل کرو۔** تُسی اینوں پُر سکون پا سکدے او اتے گھٹ کلا پن محسوس کرو گے۔ اپنے بیلیاں اتے خاندان آلیاں نال فون، ٹیکسٹ، یا ہور ڈیجیٹل پلیٹ فارمز دے ذریعے رابطے وچ رہو۔
- **جو کجھ چنگا ہو رہیا اے اودا جائزہ لوو۔** اپنیاں طاقتاں اتے دن دے خوش آئین لمحیاں نوں لکھو یا دوجیاں دے نال حصہ داری کرو۔
- **COVID-19 دے بارے میڈیا کوریج تیکر اپنی رسائی گھٹ کرو۔** اپنا TV بند کر دوو، کمپیوٹر شٹ ڈاؤن کر دوو، COVID-19 دے بارے وچ سوشل میڈیا دیاں پوسٹس نوں چھڈو اتے اخباراں نوں پرے رکھ دوو۔
- **اک وقفہ لوو۔** کجھ سکون دین آلا، توانائی دین آلا یا کجھ ایداں دا کرو جیہڑا تہاڈے حوصلے ودھاوے۔
- **سماج دا حصہ بنو۔** سماج تہانوں مدد دا نیٹ ورک پیش کر سکدا اے۔ ڈیجیٹل پلیٹ فارمز دے ذریعے رابطے وچ رہو۔
- **جے تُسی دبے ہوئے محسوس کرو تے مدد منگو۔**

کیدوں مدد منگنی چاہیدی اے

وڈے نقصاناں تے غم دے احساس فطری رد عمل نیں۔ جے ایہہ احساس جاری رہن، تہاڈا موڈ بہتر نہیں ہوندا، یا خراب ہوندا اے، تُسی کم کرن اتے روز دیاں بنیادی سرگرمیاں نوں انجام دین توں قاصر ہوندے او، تے مدد لئی رابطہ کرو۔

مدد کیتھوں لینی اے

تناؤ اتے گھبراہٹ تے اضافی معلومات لئی، بشمول نبڑن لئی اتے رابطے وچ رہن لئی تجویزاں اتے غم اتے نقصان تے جانکاری لئی nyc.gov/health/coronavirus تے "نبڑنا اتے جذباتی بہبود" دا سیکشن ملاحظہ کرو۔

جے تہاڈے لئی تناؤ دیاں علامتاں بہت ودھ جاندیاں نیں، تے تسی NYC Well دے تربیت یافتہ کاؤنسلرز نال رابطہ کرسکدے او، اک خود مختار اتے رازدارانہ ذہنی صحت لئی معاون خدمت جیہڑی نیو یارک دے شہریاں دی تناؤ نال نبڑن وچ مدد کرسکدی اے۔ NYC Well دا عملہ 24/7 دستیاب اے اتے نگہداشت لئی 200 توں ودھ زباناں وچ جامع مشاورتاں اتے ریفرلز فراہم کر سکدا اے۔ معاونت لئی، 888-692-9355 تے کال کرو یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کرو۔

NYC Well بہبود اتے جذباتی معاونت دیاں متعدد ایپلیکیشنز(ایپس) پیش کردا اے جیہڑیاں تہانوں سامنا کرن وچ مدد دے سکدیاں نیں۔ اپنی صحت اتے نفسیاتی بہبود دی تنظیم وچ مدد دے آن لائن ٹولز لئی nyc.gov/nycwell تے "ایپ لائبریری" ملاحظہ کرو۔

نیویارک سٹیٹ COVID-19 جذباتی معاونت دی ہیلپ لائن 844-863-9314 تے سویرے 8 وجے توں راتیں 10 وجے تیکر، ہفتے دے ست دن کم کر رہی اے۔ فون لائن تے خاص طور تے تربیت یافتہ رضاکار بھرتی کیتے گئے نیں جیہڑے تہانوں سنن، تہاڈی معاونت کرن اتے ضرورت پین تے ریفر کرن لئی موجود نیں۔

کورونا وائرس دی بماری 2019 (COVID-19) دے بارے عمومی جانکاری لئی، بشمول رسوائی توں کیداں بچنا اے لئی، nyc.gov/health/coronavirus یا cdc.gov/covid19 ملاحظہ کرو۔