

# दुःख और हानि: प्रत्याशित दुःख

लगभग हर व्यक्ति को जीवन में कभी न कभी नुकसान का अनुभव होता है। दुःख सार्वभौमिक है, लेकिन कोई भी दो लोग बिल्कुल एक ही तरीके से इससे नहीं निपटेंगे। कभी-कभी नुकसान होने से पहले ही हमें नुकसान होता हुआ नजर आ जाता है। शायद कोई मित्र या परिवार का सदस्य किसी लाइलाज बीमारी से पीड़ित है, ऐसी स्थिति में हम शायद उसके जीवित रहते ही शोक मनाने की प्रक्रिया शुरू कर दें। एक तरह से, तब हम मृत्यु की प्रत्याशा में शोक मना रहे होते हैं। इसे प्रत्याशित दुःख के नाम से जाना जाता है।



## प्रत्याशित दुःख

प्रत्याशित दुःख किसी बच्चे के दूर स्थित कॉलेज जाने से पहले महसूस हो सकता है। अन्य लोगों को प्रत्याशित दुःख का अनुभव नौकरी में बदलाव, स्कूल पूरा होने या सेवानिवृत्ति से पहले हो सकता है। देखने, सुनने या चलने-फिरने जैसी शारीरिक क्षमताओं का खोना भी इन भावनाओं को जन्म दे सकता है। लेकिन, जैसा कि ऊपर सुझाया गया है, प्रत्याशित दुःख का सबसे आम कारण किसी प्रियजन की लाइलाज बीमारी से होने वाली मृत्यु है।

जब किसी प्रियजन की मृत्यु निकट होती है, तो आप न केवल एक व्यक्ति के खोने का अनुभव कर रहे होते हैं — बल्कि आप आने वाले बदलावों, जैसे परिवार में आपकी भूमिका में बदलाव का भी सामना कर रहे होते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपकी वृद्ध माँ का निधन हो जाता है, तो आप अपने वृद्ध पिता के साथी और देखभालकर्ता बन सकते हैं। नुकसान के बाद सकारात्मक या नकारात्मक वित्तीय बदलाव भी आपके जीवन को प्रभावित कर सकता है। जब मृत्यु निकट आ रही होती है, तो हो सकता है कि आप सपनों के खोने और जो हो सकता था उसके खोने का भी शोक मनाएँ।

**दुःख सार्वभौमिक है, लेकिन कोई भी दो लोग बिल्कुल एक ही तरीके से इससे नहीं निपटेंगे**

प्रत्याशित दुःख के प्रति कई शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं। इनमें निम्न शामिल हो सकते हैं:

- समाज से दूरी बनाना
- अकेलापन
- वज़न में कमी
- फोकस की कमी
- गुस्सा
- नींद न आना
- नुकसान के बारे में अपराध बोध
- डिप्रेशन
- आम थकान
- भूख में कमी
- सपने जिसमें मरता हुआ व्यक्ति दिखाई देता है
- मृत्यु की चिंता
- बेचैनी

## स्वयं की मदद कैसे करें

निम्नलिखित सुझाव आने वाले नुकसान के लिए खुद को तैयार करने के सकारात्मक तरीके सिद्ध हो सकते हैं:

- **सहायता स्वीकार करें** - अन्य लोग भी आपकी तरह ही प्रत्याशित दुःख से गुज़र रहे हैं। जब आपको लगे कि आपको मदद की ज़रूरत है तो उनसे मदद माँगने से न डरें।
- **कनेक्शन** - जब आप अपने प्रियजन के साथ समय बिता रहे होते हैं (देखभालकर्ता के रूप में या आगंतुक के रूप में), तो उस समय का उपयोग उनसे अपने जुड़ाव या संबंध को मजबूत बनाने में करें।
- **एक सहायता नेटवर्क बनाएँ** - ऐसे लोगों का एक नेटवर्क बनाएँ जो आपके दुःख को समझते हैं और जीवन में कठिन दौर का सामना करने में आपकी सहायता करेंगे।
- **परामर्श प्राप्त करें** - कुछ लोगों के लिए, पेशेवर मदद किसी प्रियजन की मृत्यु के बाद प्रत्याशित दुःख से निपटने और जीवन में समायोजन करने का सबसे अच्छा तरीका होता है।

## दूसरों की मदद कैसे करें

निम्नलिखित सुझाव आपके आसपास के लोगों को आगामी नुकसान के लिए तैयार करने के सकारात्मक तरीके हो सकते हैं:

- **ईमानदारी से संवाद करें** - परिवार के सदस्यों और प्रियजनों को स्थिति के बारे में निष्कपट चर्चा में शामिल करें।
- **समस्याओं का सामना करें** - लंबे समय से चली आ रही किसी भी समस्या, नाराजगी या झगड़े को संबोधित करने (और संभवतः हल करने) का प्रयास करें।
- **आगे के साथ ही पीछे की ओर भी देखें** - जिस हद तक दुःख में चिंतन और यादों के क्षण शामिल होते हैं, सुनिश्चित करें कि आपके आस-पास के लोग भी आगे देखने के लिए समय निकालें। दुःख में भविष्य में विकास और नवीनीकरण भी शामिल हो सकता है।

**शोक, हानि और प्रत्याशित दुःख को अकेले अनुभव करने की आवश्यकता नहीं है। कुछ व्यक्ति इस कठिन समय में आध्यात्मिक सुख चाहते हैं और अपने धर्म के समुदाय में सांत्वना और शक्ति पाते हैं।**

**कई व्यक्तियों को ऐसे सहायता समूहों में भाग लेने से लाभ होता है जो एक विशिष्ट प्रकार के नुकसान का समाधान करते हैं। हमेशा की तरह, आवश्यकतानुसार अपने चिकित्सक या लाइसेंस प्राप्त चिकित्सक या पेशेवर से मदद लें। प्रत्याशित दुःख वास्तविक है, लेकिन बदलाव के दौरान आपका मार्गदर्शन करने में मदद के लिए सहायता मौजूद है।**



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)।

**Optum**

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 143011-022024 OHC