

बदलाव, संकट और नुकसान

अपने प्रियजनों का खोना, प्राकृतिक आपदाएँ, नौकरी छूटना और क्वारंटीन इन सभी में एक पुरानी वास्तविकता से एक नई वास्तविकता में बदलाव शामिल होता है। दुःख इस बदलाव का एक आम और सामान्य हिस्सा है। दुःख की प्रक्रिया को समझना इससे उबरने में मदद कर सकता है।

दुःख के चरण

Dr. Elizabeth Kubler-Ross, MD एक सम्मानित दुःख विशेषज्ञ थीं जिन्होंने दुःख के 5 अरेखीय चरणों की पहचान की। ये चरण हर मिनट बदल सकते हैं। ये सामान्य हैं। दुःख दूर होने में समय लगता है।

अस्वीकरण और सदमा

हो सकता है कि आप सोचेंगे “ऐसा नहीं हो सकता।” “वे उस दरवाजों से दुबारा आएँगे।” या फिर “उन्होंने मुझे नौकरी से निकालकर पक्का कोई गलती की है।” आप सुन्न महसूस कर सकते हैं।

क्रोध

खुद के प्रति, या किसी मर चुके और/या अन्य किसी व्यक्ति पर क्रोध जताना या उसे जिम्मेदार ठहराना सामान्य है।

सौदेबाजी

कुछ लोग उच्च शक्तियों से या जिन्हें वे निर्णायक भूमिका में समझते हैं, से सौदेबाजी करने की सोचते हैं। उदाहरण के लिए, “हे भगवान, मैं दुबारा कभी _____ नहीं करूँगा, अगर आप मुझे फिर से _____ दे दें।”

उदासी और डिप्रेशन

रोना, गहरी उदासी और अकेले रहना दुःख के बिल्कुल सामान्य अनुभव हैं। यह चरण दुःख की प्रक्रिया का एक अंदरूनी और महत्वपूर्ण चरण है।

स्वीकरण इस चरण में व्यक्ति नई वास्तविकता के साथ जीना सीखता है और आमतौर पर यहाँ बुरे दिनों की अपेक्षा अच्छे दिन अधिक होते हैं। यह कुछ इस तरह लग सकता है: “मैं यहाँ से आगे बढ़ने का एक रास्ता ढूँढ़ सकूँगा” या “ये मेरी खुशकिस्मती है कि मैं अपने प्रियजन के साथ इतनी सारी यादें बाँट सका।”

David Kessler के द्वारा दुःख के एक छठवें चरण की पहचान की गई, जो दुःख के एक विशेषज्ञ माने जाते हैं और जिन्होंने Kubler-Ross के साथ मिलकर काम किया: अर्थ खोजना।

अर्थ खोजना

व्यक्तिगत रूप से आगे बढ़ने के रास्ते ढूँढ़ना और आगे बढ़ते हुए अपने प्रियजनों को आदर देना/ याद करना।

ये चरण क्रमिक नहीं हैं — लोग अलग-अलग समय पर और अलग-अलग क्रम में इन चरणों से गुजरते हैं



आप कैसा महसूस कर सकते हैं

आप किस प्रकार सोच सकते हैं

- एकाग्रता में कमी
- ध्यान देने की अवधि में कमी
- समस्या निवारण में धीमापन
- याददाश्त की समस्या
- निर्णय लेने में समस्या आना

आप शारीरिक रूप से कैसा महसूस कर सकते हैं

- सिरदर्द
- छाती में या पेट में दर्द
- माँसपेशियों में थरथराहट
- साँस लेने में दिक्कत
- उच्च रक्तचाप

आप भावनात्मक रूप से कैसा महसूस कर सकते हैं

- डिप्रेशन
- दुःख
- अपराध बोध
- बैचैनी या डर
- खोया हुआ या घबराहट महसूस करना

आप कैसा बर्ताव कर सकते हैं

- अत्यधिक चुप्पी
- समाज से दूरी बनाना
- सोने व खाने की आदतों में बदलाव
- कार्य प्रदर्शन में कमी



स्वयं की मदद कैसे करें

- **अपने शारीरिक स्वास्थ्य का ख्याल रखें।** अपनी बुनियादी जरूरतों जैसे भोजन, घर और सुरक्षा का ध्यान रखें। पर्याप्त आराम करें। नियमित रूप से संतुलित भोजन जरूर करें भले ही वह खाने की इच्छा ना हो।
- **अपने नुकसान और उसके प्रति अपनी प्रतिक्रिया को स्वीकार करें।** खुद को बुरा महसूस करने की अनुमति दें, खुद को कोई लेबल लगाए या आँकें बिना।
- **दुःख मनाने के लिए समय दें।** डायरी। अंतिम संस्कार तथा स्मृति सभा में भाग लें। स्वयं को रोने दें।
- **अपनी दिनचर्या बनाएँ।** जानी-पहचानी आदतें काफी मददगार हो सकती हैं।
- **जुड़ें।** किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जो आपकी बातें सुने और जो आपको अपने अनुभव बेझिझक साझा करने दे। यदि आपका बात करने का मन न हो, तो भी किसी साथी के साथ रहना आपके दुःख में आराम पहुँचाएगा।
- **ड्रग्स या शराब के द्वारा 'अपने दुःख को सुन्न' करने की कोशिश न करें।**
- **अपने प्रति उदार रहें।** ये स्वीकार करें कि मृत्यु के बारे में बार-बार आने वाले विचार और भावनाएँ सामान्य हैं। ये समय के साथ अपने आप कम होंगे और इसी के साथ तकलीफ़ में भी कमी आएगी।
- **अर्थ खोजने के तरीक़े ढूँढें।** क्या इस दुःख, संकट या नुकसान से आपने ऐसा कुछ सीखा है जिसका उपयोग आप दूसरों की मदद करने के लिए कर सकते हैं? क्या आपने अपने बारे में ऐसा कुछ नया सीखा है जो आपको अपने जीवन में आगे मदद करेगा? क्या कोई ऐसा तरीक़ा है जिससे आप अपने प्रियजन के प्रति अपना सम्मान व्यक्त कर सकें और उसे याद कर सकें?
- **जब भी ज़रूरत हो किसी से सहायता माँगें।** याद रखें, जब आपको अतिरिक्त संसाधनों या सहायता की आवश्यकता होती है, तो उसे स्वीकार करना ताकत का संकेत होता है। किसी सहायता समूह से या भावनात्मक स्वास्थ्य समाधान से संपर्क कीजिए, जो कि एक आधुनिक और लचीला कर्मचारी सहायता कार्यक्रम (employee assistance programme, EAP) है। आपके नियोक्ता द्वारा निःशुल्क उपलब्ध कराई जाने वाली यह गोपनीय सेवा आपके तनाव को दूर करने, घबराहट व डिप्रेशन से उबरने में तथा जीवन में आए बदलावों, दुःख व नुकसान की स्थितियों को सँभालने में मदद करेगी। हमारे भावनात्मक स्वास्थ्य विशेषज्ञ प्रतिदिन हर समय उपलब्ध रहते हैं।

दूसरों की मदद कैसे करें

- **जब भी संभव हो मदद की पेशकश करें।** लोग दुःख का अलग-अलग तरह से अनुभव करते हैं। दुःख मनाने का कोई सही या गलत तरीका नहीं होता। इस बारे में सजग रहें कि दुःख में डूबे व्यक्ति ऐसी बातें कह सकते हैं या कुछ ऐसा बर्ताव कर सकते हैं जैसा कि वे आमतौर पर नहीं करते। भावनाएँ बड़ी तेज़ी से बदल सकती हैं।
इन भावनात्मक उबालों को दिल पर न लें। दफ़्तर में काम के दौरान उन्हें किसी काम को पूरा करने में अधिक समय लग सकता है। उनकी उत्पादकता में थोड़ी कमी भी आ सकती है।
- **दूसरों की बुनियादी ज़रूरतों को पूरा करने में मदद करें।** क्या उन्हें भोजन, घर, परिवहन, बच्चों की देखभाल आदि की ज़रूरत है? आप उनकी ऐसी ज़रूरतों को पूरा करने में किस प्रकार की मदद कर सकते हैं?
- **जुड़ें।** अपनी भावनाएँ साझा करें और पता लगाएँ कि अन्य लोग कैसे हैं। दूसरे लोगों को अपनी भावनाएँ साझा करने का मौका प्रदान करें। उनकी बात सुनें और उनके दृष्टिकोण का सम्मान करें, भले ही आप उसे साझा न करते हों। इस बात का सम्मान करें कि अलग-अलग लोग अलग-अलग तरह से दुःख मनाते हैं। दुःख मनाने का कोई एक सही तरीका नहीं होता। यदि कोई व्यक्ति बात नहीं करना चाहता, तो इसका सम्मान करें लेकिन साथ ही अपनी परवाह जताने के अन्य तरीके भी खोजें जैसे कि एक नोट लिखना, फूल देना या भोजन आदि का प्रबंध करना इत्यादि।
- **अर्थ खोजने में दूसरों की मदद करें।** क्या आप एक स्मृति सभा आयोजित कर सकते हैं? क्या आप किसी ऐसे सकारात्मक अवसर की पहचान कर सकते हैं जो हालिया बदलाव के कारण सामने आया है।
- **उपलब्ध सहायता का सुझाव दें,** जैसे कि भावनात्मक स्वास्थ्य विशेषज्ञ या कोई सहायता समूह। कुछ लोगों को अन्य लोगों से थोड़ा अधिक समय लग सकता है, लेकिन समय और स्वीकार के साथ तकलीफ़ कम होती जाएगी।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
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 143030-022024 OHC