

बच्चे और दुःख

जब किसी ऐसे व्यक्ति की मृत्यु जो जाए जिसे बच्चा प्यार करता है, तो ऐसे में दुःख को दरकिनार करने अथवा टालने की जगह दुःख की प्रक्रिया को बढ़ावा देना चाहिए।

मृत्यु की स्थिति में बच्चों के लिए भी दुःख एक सामान्य प्रतिक्रिया होती है।

बच्चे के सामान्य मानसिक विकास के लिए उसे सामान्य दुःख से जुड़े सभी पहलुओं को अनुभव करने का अवसर बहुत ज़रूरी होता है। बच्चों का दुःख वयस्कों के दुःख से अलग होता है और हर बच्चे की दुःख की प्रक्रिया भी अलग तरह की होती है। हो सकता है कि बच्चे केवल एकाध बार ही और छोटी अवधि के लिए ही शोक प्रकट करते देखे जाएँ। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि बच्चा लंबे समय तक किसी तीव्र भाव को नहीं महसूस कर पाता। दुःख से ग्रस्त कोई बच्चा किसी पल दुखी दिखाई देगा और फिर उसके अगले ही पल वह चंचल हो उठेगा। अक्सर परिवार सोचते हैं कि बच्चा असल में अपने नुकसान को नहीं समझता या फिर वह बड़ी जल्दी सबकुछ भूल गया है। आमतौर पर ये दोनों ही बातें सच नहीं होतीं। बच्चों का मस्तिष्क उन्हें उन चीजों से बचाता है जिन्हें भावनात्मक रूप से सँभाल पाना उनके लिए असंभव हो। मृत्यु तथा मृत्यु के आसपास घट रही घटनाओं के प्रति विकास के विभिन्न चरणों वाले बच्चों की समझ अलग-अलग होती है।



दुःख का सामना करने में किसी भी उम्र के बच्चों की मदद कैसे की जाए

शैशव अवस्था से लेकर 3 वर्ष की उम्र तक

- माता-पिता में से कोई या कोई भरोसेमंद वयस्क व्यक्ति उनके साथ प्रतिदिन समय बिताए।
- जहाँ तक संभव हो उसे उसके नियमित देखभाल करने वाले के निकट रखें।
- किसी व्यक्ति को बच्चे की दिनचर्या बनाए रखने की ज़िम्मेदारी दे दें।
- यदि माता-पिता में से किसी का (या दोनों) का अपने प्रियजन की देखरेख करने के लिए अनुपस्थित रहना आवश्यक है, तो देखभाल करने वाला व्यक्ति वीडियो, फ़ोन कॉल या अन्य कोई माध्यम का इस्तेमाल कर सकता है ताकि बच्चा उन्हें समय-समय पर देख या सुन सके।
- उनके लिए लोरियाँ, गीत, कहानियाँ, संदेश आदि रिकॉर्ड करके रखें।
- नियमित रूप से बच्चे को गले लगाकर, गोदी में लेकर उन्हें अपना स्पर्श प्रदान करें।

3 से 5 वर्ष की आयु के बच्चे

- जितनी ज्यादा बार और जितनी आसान भाषा में संभव हो, उन्हें समझाएँ कि अभी क्या हो रहा है।
- ये सुनिश्चित करें कि कोई न कोई वैकल्पिक व्यक्ति उस समय के लिए अवश्य उपलब्ध रहे जब मुख्य रूप से देखभाल करने वाला व्यक्ति वहाँ न उपस्थित हो।
- उन्हें हमेशा आश्वस्त करते रहें कि हमेशा उनकी देखभाल की जाएगी।
- उन्हें किसी भी तरह का हिंसक व्यवहार, जैसे कि काटना, प्रहार करना या लात चलाना आदि, न करने दें और न ही इसे बर्दाश्त करें।

- खेल, अभिनय या किसी कला आदि के ज़रिए उन्हें यह समझने में मदद करें कि क्या हो रहा है।
- रोने और दुःख की स्थिति को उन्हें सरल किंतु ईमानदारी से समझाने का प्रयास करें।

6 से 8 वर्ष की आयु के बच्चे

- शैय्या के बगल में ले जाने से पहले उन्हें बताएँ कि वे क्या देखने और अनुभव करने वाले हैं।
- उनके सभी सवालों का ईमानदारी से जवाब दें, उन सवालों का भी जो मुश्किल या असहज करने वाले हों।
- उन्हें ये भरोसा दिलाएँ कि उनका परेशान होना, दुखी होना, बेचैन अथवा गुस्सा होना बिल्कुल सामान्य बात है और इसके बावजूद उनसे प्यार किया जाएगा।
- मृत्यु क़रीब होने पर उन्हें बताएँ और उन्हें अपने प्रियजन के क़रीब जाने दें।
- अगर उन्हें स्कूल में दिक्कत हो रही हो, तो उन्हें बताएँ कि ऐसी स्थिति में उनका प्रदर्शन गिरना स्वाभाविक है और आप इस बात के कारण उनसे परेशान नहीं हैं।
- उन्हें भरोसा दिलाएँ कि इसमें उनकी कोई गलती नहीं है।

9 से 12 वर्ष की आयु के बच्चे

- उन्हें बीमारी के बारे में जितना संभव हो सके उतना विस्तार से बताएँ तथा उनके सभी सवालों का ईमानदारी से जवाब दें।
- उन्हें भरोसा दिलाएँ कि इसमें उनकी कोई गलती नहीं है।
- उन्हें अपने प्रियजन के साथ जितना अधिक संभव हो उतना समय बिताने दें।
- उन्हें अपने दोस्तों से जुड़े रहने तथा स्कूल के बाद की गतिविधियों में भाग लेते रहने के लिए प्रोत्साहित करें। ये सुनिश्चित करें कि उन्हें इस बात का पता हो कि मौजमस्ती करने में कोई बुराई नहीं।
- उन्हें अपनी भावनाएँ व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें, लेकिन उन्हें ये भी बताएँ कि अपनी बातों को निजी रखना भी ठीक है।
- यदि वे बीमारी के संबंध में और उसके उपचार के तरीके के संबंध में कुछ लिखने या पढ़ने की रुचि प्रकट करें, तो उन्हें ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

किशोर

- यदि वे रुचि लें, तो उन्हें प्रियजन के इलाज के संबंध में, उनमें दिख रहे लक्षणों तथा दवाइयों के साइड इफ़ेक्ट्स आदि के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करें।
- यदि वे देखभाल देने संबंधी ज़िम्मेदारियों में अधिक रुचि न दिखाएँ, तो इस बात से निराश न हों।
- ये सुनिश्चित करें कि वे इस बात को जानें कि दोस्तों के साथ समय बिताने या मौजमस्ती करने से कोई अपराधबोध नहीं जुड़ा है।
- उन्हें ये हमेशा याद दिलाते रहें कि सबकी भावनाएँ ऐसी होती हैं जो कभीकभार भ्रामक और अत्यधिक तीव्र हो सकती हैं।
- उन्हें बताएँ कि यह पूरी तरह ठीक है यदि वे आपसे कुछ ऐसे सवाल पूछना चाहें या कुछ ऐसी बातें कहना चाहें जिनके बारे में उन्हें लगता है कि वे उदास करनेवाली हो सकती हैं।
- उन्हें अपने पास किसी तरह की डायरी या लॉग रखने के लिए प्रोत्साहित करें।



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 143049-022024 OHC