

# दुःख से निपटने में किशोरों की मदद करना

## ? दुःख वास्तव में क्या है?

दुःख से निपटना एक जटिल मुद्दा है जिसका सामना लगभग हर किसी को कभी न कभी करना ही पड़ेगा। किशोरों के लिए (जो पहले से ही अपने शारीरिक और भावनात्मक विकास में एक भ्रामक और चुनौतीपूर्ण दौर से जूझ रहे होते हैं), दुःख का सामना करना विशेष रूप से कठिन हो सकता है।

सबसे पहले, दुःख क्या है? यह वह तकलीफ और पीड़ा है जो हमें तब महसूस होती है जब कोई व्यक्ति या कोई चीज़ जिसे हम प्यार करते हैं खो जाती है। दुःख से हमें भय, उदासी, क्रोध, भ्रम, जिज्ञासा, थकान और यहाँ तक कि राहत भी महसूस हो सकती है।

## 🕯 जीवित बचे बच्चों की मदद कैसे करें

वयस्कों की तरह ही, एक किशोर के लिए भी दुःख हानि के प्रति एक सामान्य और समझने योग्य प्रतिक्रिया है। और फिर, वयस्कों की तरह ही, किशोरों का दुःख भी प्रत्येक व्यक्ति के लिए अद्वितीय होता है। हर व्यक्ति अपने तरीके से, अपने कारणों से और अपनी स्वयं की समयावधि तक शोक मनाता है।

हम आम तौर पर दुःख को अपने करीबी व्यक्ति की मृत्यु से जोड़ कर ही देखते हैं, लेकिन लगभग किसी भी प्रकार की हानि दुःख का कारण बन सकती है:

- पालतू जानवर की हानि
- एक दोस्त का दूसरे शहर स्थानांतरित होना
- किसी भाई-बहन का पारिवारिक घर से बाहर जाकर रहना
- परिवार का घर बेचकर दूर चले जाना

ये उदाहरण किसी प्रियजन की मृत्यु जितने गंभीर और दुःखद नहीं लग सकते, लेकिन एक किशोर के लिए ये लगभग उतने ही विनाशकारी और दर्दनाक लग सकते हैं।

### किसी नुकसान के बाद, जैसा कि Elisabeth Kübler-Ross, MD और David Kessler द्वारा बताया गया है, एक किशोर को दुःख के 5 चरणों से गुजरना पड़ता है:

**इनकार** - मानने से इनकार कि यह वास्तव में हुआ है।

**क्रोध** - किसी व्यक्ति या किसी चीज़ पर क्रोधित होने/दोषी ठहराने की आवश्यकता।

**सौदेबाजी** - 'काश केवल ...' या 'क्या होता यदि ...' जैसे विचारों का संग्रह।

**डिप्रेशन** - तीव्र उदासी जो लगता है कि शायद कभी खत्म नहीं होगी।

**स्वीकारना** - यह 'ठीक लगना' नहीं है - यह अंततः स्थिति की वास्तविकता के अनुरूप आ जाना है।



## लेकिन आप वास्तव में उस किशोर की मदद कैसे कर सकते हैं जो दुःख की प्रक्रिया से गुजर रहा है?

व्यक्ति को कई बातों पर गुस्सा आ सकता है। आघात के प्रति गुस्सा एक सामान्य प्रतिक्रिया है, लेकिन यह रिश्तों को नुकसान पहुंचा सकता है और स्पष्ट रूप से सोचना मुश्किल बना सकता है। गुस्सा भयानक भी हो सकता है। यदि गुस्सा हिंसक व्यवहार या दुर्व्यवहार की दिशा में जाता है, तो यह खतरनाक होता है। किसी सुरक्षित स्थान पर जाएँ और तुरंत मदद के लिए कॉल करें। सुनिश्चित करें कि बच्चे भी सुरक्षित स्थान पर रहें।

जो व्यक्ति गुस्से में हो, उससे बात करना कठिन होता है। एक चीज़ जो आप कर सकते हैं वह है टाइम-आउट सिस्टम बनाना। इससे आपको गुस्से में भी बात करने का तरीका ढूँढने में मदद मिलती है। ऐसा करने का एक तरीका यहाँ दिया गया है:

- उन्हें आश्वस्त करें कि दुःख मनाना और अपनी भावनात्मक और शारीरिक भावनाओं को व्यक्त करना सही है। दुःख कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिससे बचना चाहिए या जिसके लिए शर्मिंदा होना चाहिए। किशोरों को इसका एहसास करने में मदद करने से उन्हें अपने दुःख की प्रतिक्रियाओं को पहचानने और उनका समाधान करने में सशक्त बनाया जा सकता है।
- एक अच्छे श्रोता बनें। जिस भी हद तक वे अपने आप में सिमट सकते हैं, कई बार ऐसा भी हो सकता है कि आपका किशोर वास्तव में बात करना चाहता हो। जितना संभव हो उतना 'मौजूद' रहने का प्रयास करें। उन्हें तब तक बात करने दें जब तक कि उन्हें इससे खुशी मिलती हो।
- उनके साथ धैर्य रखें। कोई नहीं जानता कि उनका दुःख कितना लंबा चलेगा। दुःख की कोई समय सारिणी नहीं होती। उसकी अपनी प्रक्रिया 'उन्हें अब तक इससे उबर जाना चाहिए था' इस दबाव के बिना पूरी होने दें। दुःख की प्रक्रिया कुछ अप्रत्याशित व्यवहार और भावनाओं को उभार सकती है। जब तक व्यवहार विनाशकारी न हो, जितने हो सके उतने सहायक बनें और व्यक्ति को समझने का प्रयास करें। यदि उनका व्यवहार विनाशकारी हो जाता है, तो उनसे बात करें और उन्हें अधिक सकारात्मक रास्ते पर वापस लाने का कोमलता से प्रयास करें। यदि आवश्यक हो, तो पेशेवर मदद लेने की सलाह दी जा सकती है।
- ध्यान रखें कि कुछ तिथियाँ या घटनाएँ उनके दुःख को बढ़ाने के लिए ट्रिगर का कार्य कर सकती हैं, उदाहरण के लिए, जन्मदिन, वर्षगाँठ, छुट्टियाँ, सालाना जलसे, ग्रेजुएशन, आदि। उन दिनों आने वाली तीव्र भावनाओं के लिए स्वयं को तैयार करें।
- किसी भी चीज़ के लिए तैयार रहें! अपने किशोर को अपने अनूठे तरीके से दुःख मनाने दें लेकिन इस तथ्य के लिए तैयार भी रहें कि उनका मूड और/या व्यवहार दिन-प्रतिदिन, और संभवतः घंटे-दर-घंटे भी बदल सकता है!

संचार, धैर्य और समझ एक किशोर को जीवन में आए पहले बड़े झटके से निपटने में मदद करने की कुंजियाँ हैं। आप जितने ज्यादा समझेंगे कि वे किस दौर से गुजर रहे हैं, आप उतने ही ज्यादा उन्हें वह आराम और सहायता प्रदान कर पाएँगे जिसकी उन्हें आवश्यकता 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 142764-022024 OHC