

दुःख और हानि को समझना

दुःख किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति या वस्तु को खोने पर होने वाली स्वाभाविक प्रतिक्रिया है।

चाहे वह किसी प्रियजन की मृत्यु हो, किसी रिश्ते का अंत हो, या जीवन में कोई अन्य बड़ा बदलाव हो, दुःख हमें नुकसान से उबरने और धीरे-धीरे नई वास्तविकता के साथ तालमेल बिठाने में मदद करता है।

दुःख किसी भी ऐसे अनुभव से उत्पन्न हो सकता है जो आपकी सुरक्षा, पहचान या दुनिया से जुड़ाव की भावना को बदल दे। यदि कोई हानि आपके लिए अर्थपूर्ण हो तो वह छोटी नहीं होती।



शोक मनाने का कोई 'सही' तरीका नहीं है और न ही कोई निश्चित समय-सीमा है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि आप अपनी हानि से अपनी गति से और अपने लिए उपयुक्त तरीके से उबरने के तरीके खोजें।

संकेत और प्रभाव

दुःख हर किसी के लिए अलग-अलग रूप में प्रकट होता है। कुछ दिन प्रबंधनीय लग सकते हैं, जबकि अन्य दिन अप्रत्याशित रूप से भारी लग सकते हैं। कुछ सामान्य अनुभवों में शामिल हैं:



भावनाओं में बड़े बदलाव

उदासी, क्रोध, सुन्नता, अपराधबोध या राहत के क्षणों का मिश्रण महसूस करना। जो भी सामने आएगा, ठीक है।



शारीरिक थकावट

लगातार थकान महसूस करना, सिरदर्द होना, सोने में कठिनाई होना, या अपनी भूख में परिवर्तन महसूस करना।



व्यस्त या धुंधला मन

ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई महसूस होना, भुलक्कड़ हो जाना, या खोई हुई यादों को बार-बार याद करना।



रिश्तों में अलग महसूस करना

अलग-थलग महसूस करना, आसानी से चिढ़ जाना, या यह न समझ पाना कि अपनी स्थिति के बारे में दूसरों को कैसे बताएं



आपके कार्य करने के तरीके में परिवर्तन

लोगों से दूर जाने की इच्छा होना, बेचैनी महसूस करना, या रोजमर्रा के काम करने में कठिनाई महसूस करना।



अप्रत्याशित लहरें

कुछ दिन हल्के लग सकते हैं, और कुछ दिन अचानक से बड़ी भावनाएं लेकर आ सकते हैं।

कारण

किसी प्रियजन को खोना

किसी पारिवारिक सदस्य, मित्र, जीवनसाथी या किसी ऐसे व्यक्ति की मृत्यु जो आपके लिए बहुत मायने रखता हो।

रिश्ते में बदलाव

ब्रेकअप, तलाक, या किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति से दूरी बढ़ना।

स्वास्थ्य चुनौतियाँ

बीमारी, चोट या अपनी शारीरिक क्षमताओं में परिवर्तन से निपटना।

जीवन में परिवर्तन

नौकरी छूट जाना, सेवानिवृत्त हो जाना, या उस स्थान से दूर चले जाना जो आपको घर जैसा लगता था।

प्राकृतिक आपदाएं

जंगल की आग, बाढ़ या तूफान जैसी घटनाओं के बाद अपना घर, समुदाय या सुरक्षा की भावना खोना।

अन्य नुकसान

किसी पालतू जानवर को अलविदा कहना या किसी अन्य परिवर्तन का अनुभव करना जो आपके लिए अत्यंत व्यक्तिगत और महत्वपूर्ण हो।

गर्भावस्था और शिशु खोना

गर्भपात, मृत शिशु का जन्म, या नवजात शिशु की मृत्यु का अनुभव होना।

दुःख बहुत ही व्यक्तिगत होता है, और इससे निपटने का कोई सही या गलत तरीका नहीं होता। TEAR शोक प्रक्रिया एक ऐसी विधि है जिसे कुछ लोग नुकसान से निपटने में सहायक पाते हैं।

TEAR मॉडल के साथ दुःख का प्रसंस्करण

यहां बताया गया है कि TEAR मॉडल किस प्रकार आपकी सहायता कर सकता है:

T नुकसान की वास्तविकता को स्वीकार करना
इस बात को धीरे से स्वीकार करने में समय लगाएं कि नुकसान हुआ है। यह क्षण भर में आ सकता है, एक साथ नहीं, और यह ठीक है।

E नुकसान के दर्द का अनुभव करना
चाहे वह अपराध बोध हो या क्रोध, जो भी सामने आए उसे महसूस करने दें। कोई भी भावना 'गलत' नहीं होती और स्वयं को महसूस करने के लिए स्थान देना ही उपचार का एक हिस्सा है।

A नए वातावरण में समायोजित करें
समय के साथ, जीवन अलग दिखने और महसूस होने लगेगा। यह कदम धीरे-धीरे अनुकूलन के तरीके खोजने के बारे में है, चाहे वह दैनिक दिनचर्या का प्रबंधन करना हो या रिश्तों में बदलाव लाना हो।

R नई वास्तविकता में पुनर्निवेश करें
जब आप तैयार हों, तो यह अर्थ खोजने, दूसरों के साथ फिर से जुड़ने, या उन चीजों की खोज करने जैसा हो सकता है जो आपको फिर से खुशी या उद्देश्य प्रदान करती हैं।

आपको इन चरणों से किसी निर्धारित तरीके या समय-सीमा में गुजरने की आवश्यकता नहीं है। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप धीरे-धीरे आगे बढ़ते हुए किस चीज से समर्थन महसूस करते हैं।

व्यावहारिक प्रबंधन रणनीतियाँ



अपनी भावनाओं को स्वीकार करें

बिना किसी निर्णय के अपने आप को विभिन्न भावनाओं (दुःख, क्रोध, स्तब्धता, या राहत) का अनुभव करने दें।



सरल दिनचर्या का पालन करें

नियमित भोजन करना या प्रतिदिन थोड़ी देर टहलना जैसी परिचित आदतें अनिश्चित समय में स्थिरता प्रदान करती हैं।



अपने विचारों और भावनाओं को जर्नल में लिखें

जर्नलिंग आपको भ्रमित या तीव्र भावनाओं को समझने में मदद कर सकती है। इस तरह से शुरुआत करने का प्रयास करें, 'अभी, मैं महसूस कर रहा हूँ...' या 'एक बात जो मैं कहना चाहता हूँ वह है...'।



छोटी-छोटी चीजों में आराम ढूँढें

किसी चिकनी पत्थर या गर्म मग जैसी किसी वस्तु को पकड़ने से आपका ध्यान वर्तमान पर केंद्रित हो सकता है और भावनात्मक दबाव कम हो सकता है।



जुड़े रहो

दुःख से अकेलापन महसूस हो सकता है। प्रियजनों, सहायता समूह या परामर्शदाता से संपर्क करने से मदद मिल सकती है।



एक पत्र लिखें

जिस व्यक्ति या वस्तु को आपने खोया है, उसे लिखने से आपको अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में मदद मिल सकती है, भले ही आपने कभी ऐसा न किया हो।

अब कुछ आजमाना चाहते हैं?

यदि आपका दुःख बहुत अधिक है, तो छोटे-छोटे कार्य आपको अधिक स्थिर महसूस करने में मदद कर सकते हैं। अपना ध्यान केन्द्रित करने और स्वयं से पुनः जुड़ने के लिए **बॉक्स ब्रीदिंग**, **पांच इंद्रियों की गतिविधिका** प्रयोग, या अपने विचारों और भावनाओं को **जर्नलिंग में लिखने का** प्रयास करें।

बॉक्स ब्रीदिंग



5 इंद्रियों की तकनीक

खोजें...



5 चीज़ें जिन्हें आप **देख** सकते हैं



4 चीज़ें जिन्हें आप **महसूस** कर सकते हैं



3 चीज़ें जिन्हें आप **सुन** सकते हैं



2 चीज़ें जिन्हें आप **सूँघ** सकते हैं



1 चीज़ जिसे आप **चख** सकते हैं

अपने विचारों और भावनाओं को लिखें



मैं कौन सी भावना महसूस कर रहा हूँ?

मैं इसे अपने शरीर में कहाँ महसूस करता हूँ?

यह मुझे क्या बताने की कोशिश कर रहा है?

हर कोई अलग होता है, इसलिए जो चीज किसी और के लिए काम करती है, वह आपके लिए काम नहीं कर सकती, और यह ठीक है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि तब तक प्रयोग करते रहें जब तक आपको यह न पता चल जाए कि आपको सबसे अधिक मदद किससे मिलती है।

सहायता कब लें

आप किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करना चाहेंगे यदि:

- ✓ दुःख बहुत भारी लगता है या समय के साथ कम नहीं होता।
- ✓ दैनिक जीवन असहनीय लगता है, और आप काम, अध्ययन या रिश्तों को लेकर संघर्ष कर रहे हैं।
- ✓ आप अपने आस-पास की दुनिया से अलग-थलग या कटा हुआ महसूस करते हैं
- ✓ आपके मन में आत्म-क्षति पहुंचाने के विचार आते हैं या आप भविष्य के प्रति निराश महसूस करते हैं।
- ✓ आप शराब, नशीली दवाओं या अन्य ऐसी रणनीतियों का उपयोग कर रहे हैं जो चीजों को और अधिक कठिन बना रही हैं।
- ✓ आप लगातार थकान, सिरदर्द या नींद न आने जैसी शारीरिक समस्याओं का अनुभव कर रहे हैं।

मदद मांगना कठिन लग सकता है, लेकिन यह ताकत का संकेत है।

आपको अधिक नियंत्रण में महसूस करने और भविष्य के प्रति आशावान बनाने में सहायता के लिए हमेशा सहायता उपलब्ध है।

सहायता उपलब्ध है

दुःख को समझना और उसका प्रबंधन करना कोई ऐसी बात नहीं है जो आपको अकेले ही करनी है।

अधिक व्यावहारिक रणनीतियों को जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं और राष्ट्रीय और स्थानीय सहायता सेवाओं की जानकारी प्राप्त करें जो मदद कर सकती हैं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

आरंभ करने के लिए lifeline.org.au/grief-and-loss/services पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।



यदि आप इस समय परेशान महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

☎ 13 11 14 पर कॉल करें

✉ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें

💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।