

अपने शोक को समझना

कुछ सुझाव जिनसे सहायता मिल सकती है

शोक निजी व व्यक्तिगत होता है। आपको कोई बता नहीं सकता कि शोक कैसे मनाना चाहिए। यह ऐसी यात्रा है जिसे आप खुद करते हैं और कोई भी दो व्यक्ति एक समान तरीके से शोक नहीं मनाते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने को, अपने परिवार व मित्रों को शोक मनाने के लिए पर्याप्त समय दें।

शोक मनाने की कोई 'सामान्य' समय-सीमा या 'सही' तरीका नहीं होता। कुछ खो देने की भावना जाती नहीं है पर उसकी प्रबलता कम हो जाएगी। परिवार व मित्रों से मदद लेने से सहायता मिल सकती है। सुनिश्चित करें कि आप अपने भोजन का ध्यान रखें व पर्याप्त आराम करें व 'एकान्त' में अकेले समय बिताएँ।

आप कैसा महसूस करेंगे यह इस पर निर्भर करेगा कि मृत व्यक्ति से आपका कैसा संबंध था और आपकी उस व्यक्ति के प्रति कैसी भावनाएँ थीं। आप यह भी महसूस करेंगे कि यह मौत आपके अंदर जीवन में अन्य चीजें खोने के बारे में भी भावनाएँ उभार रही है।

जिन स्थितियों में इस व्यक्ति की मृत्यु हुई है, उसका भी प्रभाव आपकी भावनाओं पर हो सकता है। यदि लम्बे समय की बीमारी के बाद मृत्यु हुई है तो हो सकता है कि आपको तसल्ली हो कि मृत व्यक्ति की पीड़ा का अन्त हो गया।

जबकि शोक मनाने के प्राकृतिक क्रम में समय लगेगा, यह जान कर मदद मिलेगी कि गहरी भावनाएँ होना सामान्य है और यह कि रोने व/या अन्य लोगों से अपनी भावनाओं के बारे में बात करने से सहायता मिलती है।

आप शोक मनाने का मार्ग कैसे तय करेंगे इस के बारे में पूर्वानुमान लगाना असंभव है

भिन्न भिन्न लोग स्थिति का अलग-अलग तरीकों से सामना करेंगे।

कुछ लोग आपके आस-पास होने पर बेआराम महसूस करेंगे। जिन लोगों को आप अच्छी तरह जानते हैं उन्हें शायद समझ न आए कि आपसे क्या कहें या ऐसा कुछ कहें जिससे आपको अचरज हो या आपको बहुत गुस्सा आए। वे लोग अक्सर सोचते हैं कि आपको प्रसन्न करना है या कुछ ज्ञानपूर्ण बात कहनी है।

लोग कहेंगे 'ऐसा क्यों' व 'ऐसा न होता तो' आदि – पर यह मानना होगा कि कुछ चीजों का कोई उत्तर आपके पास कभी भी नहीं होगा और यदि उत्तर मिल भी जाए तब भी शायद उससे स्थिति सही या उचित नहीं होगी।

शोक स्पष्ट चरणों में नहीं आता, वास्तव में शोक के बारे में कुछ भी स्पष्ट नहीं है। वह लहरों के रूप में आता है, इससे कभी-कभी आपको ऐसा लगेगा कि आप भावनाओं में डूब रहे हैं। कई लोगों को अक्सर लगता है कि उनका दिमाग खराब हो रहा है – ये गहरी भावनाएँ समय के साथ-साथ कम हो जाएँगी और किसी विश्वसनीय मित्र से बात करने से अक्सर मदद मिलती है।

कई बार शोक संबंधी विशेषज्ञ काउन्सलर से बात करने से मदद मिल सकती है।

“आँसुओं में पवित्रता होती है। वे कमजोरी का नहीं पर शक्ति का निशान होते हैं। वे हजारों जुबानों से अधिक अर्थपूर्ण ढंग से बात करते हैं। वे अत्यधिक परेशान करने वाले शोक, गहरे पश्चाताप व अकथनीय प्यार के संदेशवाहक हैं”

वाशिंगटन डीसी

कुछ ऐसे सुझाव जिनसे अन्य शोकग्रस्त लोगों को मदद मिली है

“किसी ने मुझे यह कभी नहीं बताया कि शोक की भावना भी कितनी एकदम डर की भावना के समान है” C. S. LEWIS

- अपने को रोने दें – मित्रों को अक्सर खराब लगता है और वे आपको हिम्मत रखने के लिए बढ़ावा देते हैं पर रोना ठीक है और न रोना भी ठीक है
- आराम करें और यदि शुरू के दिनों में खाना मुश्किल होता है तो थोड़ी सा आसानी से पचने वाला भोजन करें
- शराब, दिमाग शान्त करने की दवाईयों व मूड बदलने की अन्य ड्रगों को सीमित करें।
- हर रोज हल्का व्यायाम करने से मदद मिलती है
- परिवार व मित्रों को अपने प्रिय व्यक्ति के बारे में कहानियाँ, विचार व भावनाएँ बताएँ
- जब आपको सही लगे तो मृत व्यक्ति की निजी चीजें फेंक दें और यदि उचित हो तो परिवार व मित्रों से पूछें कि क्या यादगार के तौर पर वे कुछ लेना चाहेंगे
- यदि आप चाहें तो ऐसे रीति-रिवाज व रस्में करें जिनमें आपको विश्वास हैं, जैसे कि जन्मदिन या वर्षगाँठ, उन्हें मनाते रहें
- यदि आपको मदद मिलती है तो आध्यात्मिक या धार्मिक विचारों पर ध्यान दें
- जिन चीजों से आपको आमतौर पर आनन्द मिलता है और जो आराम व शान्ति देती हैं उन्हें करने के लिए समय निकालें
- ‘एक-एक दिन करके समय बिताना’ – जो एक पुरानी कहावत है, पर ऐसे समय में, जब कठिन समय परेशानी से भर जाता है, इस कहावत से भी मदद मिल सकती है
- यदि हो सके तो कोशिश करें कि बड़े निर्णयों के बारे में, जैसे कि घर बदलना या नया रिश्ता, अपने दुःख के पहले 12 महीनों के बाद ही सोचें
- यह असामान्य नहीं है कि उदासी (डिप्रेशन) व बैचेनी की भावनाएँ महसूस होती है पर चीजों को सावधानी से करके, निजी सोच-समझ व अन्य लोगों कि मदद से गहरी से गहरी उदासी की भावनाएँ भी चली जाती हैं
- समय इलाज नहीं करता है – पर बीतता रहता है और अक्सर यही आसान होता है कि आप समय के साथ चलते रहें
- जब पता होता है कि मृत्यु होने वाली है फिर भी महसूस होता है कि वह अचानक हो गई। हालाँकि आपने चाहे यह सोचा हो कि आप तैयार है और आपने अलविदा कह दी है पर कुछ भी उस क्षण के लिए तैयार नहीं कर सकता

उपयोगी संसाधन

स्थानीय संसाधन / संपर्क जानकारी

24 घंटे की फ़ोन पर काऊन्सलिंग

Lifeline: (जीवन - लाईन) 131114

Mensline: (पुरुषों के लिए लाईन) 1300789978

Kids Helpline: (बच्चों के लिए मदद की लाईन) 1800551800

वेबसाइटें

Web Healing (इन्टरनेट पर इलाज)

www.webhealing.com – उनके लिए जो इन्टरनेट पर सहायता चाहते हैं

Compassionate Friends NSW (करुणामय मित्र न्यू साऊथ वेल्स)

www.thecompassionatefriends.org.au

Solace (दिलासा दिलाना)

www.solace.org.au – विधवाओं व विधुरों के लिए

Australian Centre for Grief and Bereavement (शोक व संताप के लिए ऑस्ट्रेलियाई केन्द्र)

www.grief.org.au – शोक व संताप से संबंधित सहायता प्रदान करते हैं

Department of Human Services (मानव सेवाओं का विभाग)

<http://www.humanservices.gov.au/customer/subjects/what-to-do-following-a-death>



CLINICAL
EXCELLENCE
COMMISSION