



ਸੋਗ ਅਤੇ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਹੋਣਾ

ਸੋਗ

ਸੋਗ ਅਤੇ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਹੋਣਾ

ਸੋਗ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਏ ਦੀ ਸੁਭਾਵਕ ਉਪਜ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੋਗ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਪਜਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗਵਾਣ, ਵਿਆਹ ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਦੇਸ਼ ਛੱਡਣ ਤੇ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਗ ਵਾਪਰਣ ਦਾ ਢੰਗ: ਇਹ ਕਈ ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ, ਸਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- **ਸਦਮਾ-** ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਝ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਣ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਮਿੰਟਾਂ, ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਣ ਦੇ ਵੀ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਖਾਵੇ, ਪਹਿਣੇ, ਕੀ ਕੰਮ ਕਰੇ ਜਾਂ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰੇ।
- **ਦੁੱਖ ਉਠਾਣਾ-** ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ, ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
 - **ਉਦਾਸੀ-** ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣੀ ਕਿ ਉਹ ਫਿਰ ਕਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਣਗੇ
 - **ਗੁੱਸਾ-** ਸ਼ਕਤੀਗਣ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ, ਰੱਬ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ
 - **ਜੀਵਤ-ਰਹਿਣ ਦੇਸ਼** - ਹੈਰਾਨ ਹੋਣਾ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਉਂ ਜਿੰਦਾ ਹਨ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ
 - **ਉਤਾਵਲਾਪਣ-** ਚਿੰਤਾ ਕਰਣਾ ਕਿ ਫਿਰ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਕਰਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- **ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ-** ਹਰ ਸਮੇਂ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸੌਣ ਦੀ ਦਿੱਕਤ, ਕੁਝ ਕਰਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦਾ ਮੰਨ ਨਾ ਕਰਣਾ
- **ਰਿਕਵਰੀ** - ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਨਾਲ ਇਕ ਸਾਮਾਨ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਪਰ ਹੋਰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਰ ਭਾਟਾ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ।
- **ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਹੋਣਾ**
- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਪੀੜਾ, ਡਰ, ਗੁਣਾਹ, ਉਦਾਸੀ, ਹੰਝੂ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰਹਿਮਦਿਲ ਬਣੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਘਬਰਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਪੀੜਾ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੇ ਬੋਲ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਗ ਭਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਕੌਂਸਲਰ ਮਿੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਗ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕਨਫੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਫੌਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ 866-732-7392 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹਸਾਲੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਵੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। © ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕਲੈਕਟਿਵ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕਲੈਕਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਮਰੀਕਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖਅਮਰੀਕਨ ਲੀਗਲ ਡਿਫੈਂਸ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਫੰਡ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਗ੍ਰਾਂਟਰਾਹੀ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਫੈਮਿਲੀ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ।

