

नैदानिक मनोवैज्ञानिक सेवा शाखा (CPSB)

समाज कल्याण विभाग (SWD) की CPSB गंभीर घटनाओं से गुजरने वालों को प्रारंभिक मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप, परामर्श, मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन और उपचार प्रदान करती है।

CPSB से सेवा पाने के इच्छुक व्यक्तियों को SWD के एकीकृत परिवार सेवा केंद्रों के माध्यम से रेफर किया जाएगा।

SWD हॉटलाइन: 2343 2255

SWD वेबसाइट: <http://www.info.gov.hk/swd>

एकीकृत परिवार सेवा केंद्र

यदि इस पुस्तिका के अंग्रेज़ी और हिन्दी संस्करणों के बीच विसंगति हो, तो अंग्रेज़ी संस्करण मान्य होगा।

नैदानिक मनोवैज्ञानिक सेवा शाखा

 社會福利署
Social Welfare Department

दर्दनाक घटनाओं की वजह
से अलगाव और जुदाई:
किसी को खोने और दुःख से
निबटना

Hindi version

जब आपकी जान-पहचान वाले किसी व्यक्ति का किसी दुर्घटना या दर्दनाक घटना में निधन हुआ हो, तो इस बात का लिहाज़ न करते हुए कि आप मृतक के कितने करीब हैं, आप कुछ हद तक भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ अनुभव कर सकते हैं या इस अचानक मिलने वाली बुरी ख़बर से प्रभावित हो सकते हैं।

इन प्रतिक्रियाओं में शामिल हैं:



हैरानी, अविश्वास, या भ्रमित, चकित और घबराहट महसूस करना



उदासी और भारीपन महसूस करना



शारीरिक तनाव और बेचैनी, उदा. सीने में जकड़न, सिरदर्द, पेट दर्द, भूख कम लगना और अनिद्रा



र-बार मृतक से संबंधित यादों में खो जाना (जैसे, आप मृतक से कैसे मिले या आपकी उनके साथ बातचीत), और दुखी या दोषी महसूस करना (जैसे अलविदा कहने का मौक़ा न मिलने का दुख, या मृतक के जीवित रहते समय उनके साथ अच्छा व्यवहार न करने पर पछतावा)



चिंतित, अशांत महसूस करना, दुनिया को अब सुरक्षित नहीं मानना, चीज़ें नियंत्रण से बाहर महसूस करना



परिवार के सदस्यों से जुड़ी दुर्घटनाएँ या मृत्यु जैसी स्वयं अपने दर्दनाक अनुभवों की यादें



मृत्यु का भय, अचानक एहसास कि मौत काफ़ी करीब है

अपनी मदद कैसे करें?

ऐसे समय में, आप अपनी मदद के लिए निम्नलिखित तरीक़े आजमा सकते हैं:

1.



आश्रस्त रहें कि ये प्रतिक्रियाएँ सामान्य और बेहद आम हैं। भावनाओं का होना कोई कमज़ोरी की निशानी नहीं है।

2.



खुद को उदासी, सदमा, चिंता, भ्रम आदि भावनाओं के अनुभव से गुज़रने दें। आप अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति के साथ साझा करके अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं।

3.



अपना अच्छी तरह ख़याल रखें। उचित मात्रा में शारीरिक व्यायाम और सामाजिक गतिविधियों के साथ दैनिक दिनचर्या बनाए रखें।

4.



उपयुक्त तरीक़ों से मृतक को विदाई दें, उदा. अंतिम संस्कार में शामिल हों और उसके परिवार के सदस्यों को सांत्वना दें।

5.



अपने जीवन मूल्यों को पुनः प्राथमिकता दें। इस एहसास के साथ कि जीवन पूरी तरह आपके नियंत्रण में नहीं है, हर पल को भरपूर जीने की कोशिश करें और अपने आसपास मौजूद लोगों से स्नेहपूर्वक रहें।

मदद लें

किसी जान-पहचान वाले व्यक्ति की अचानक मौत पर अलग-अलग लोग अलग-अलग तरह से प्रतिक्रिया कर सकते हैं। आप मृतक के कितने करीब थे, यह आपकी प्रतिक्रियाओं की तीव्रता को प्रभावित करेगा। ज़्यादातर लोगों के लिए प्रभाव धीरे-धीरे कम होता जाएगा। यदि पीड़ा बनी रहती है और आपके दैनिक जीवन को बाधित करती है, तो आप पेशेवर मदद ले सकते हैं।

