

सुसाइड से किसी को खोने के बाद मैं खुद को कैसे संभाल सकता/सकती हूँ?



अपने किसी प्रियजन को सुसाइड के कारण खो देना बहुत दुखदायी होता है। किसी को खोने पर, शोक मनाना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया और बहुत ही व्यक्तिगत अनुभव है। सब शोक का अनुभव अपने तरीके से करते हैं। आप कई गहरी भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं जैसे सदमा, भ्रान्ति (कन्फ्यूज़न), गुस्सा, दुःख, ग्लानि, और शर्म। इससे जुड़े मिथकों के कारण समाज से सहायता न ले पाना, शोक के अनुभव को अधिक कठिन बना देता है।

याद रखें, आपको इससे अकेले गुजरने की ज़रूरत नहीं है। किसी को खोने का आपका दुःख कोई दूर नहीं कर सकता, लेकिन आपकी तकलीफ़ को कम करने के रास्ते मौजूद हैं।

1. शोक के अनुभव अलग-अलग तरह के होते हैं

शोक के कई रूप होते हैं और यह कभी भी, मृत्यु के काफ़ी समय के बाद भी, उभर कर आ सकता है। यह याद रखने से मदद मिलेगी कि शोक व्यक्त करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं होता है। आप जब भी कुछ महसूस करें, खुद को अपनी भावनाओं का अनुभव करने की छूट दें। हर उस भावना का अर्थ और अनुभव हम सब के लिए अलग-अलग हो सकता है। फिर भी, उन भावनाओं को पहचानना और ध्यान में रखना अच्छा रहेगा, क्योंकि जब यह कठिन भावनाएं उमड़ कर आएंगी तब इनका सामना करने में आसानी होगी।

ग्लानि

सुसाइड को रोका नहीं जा सका, यह सोचकर आपको ग्लानि (अपराध-बोध) या असफलता की भावना का अनुभव हो सकता है। हो सकता है आप खुद से यह पूछते रहें, 'मैंने अगर चेतावनी के संकेतों को पहले पहचान कर कुछ किया होता तब क्या हुआ होता'। आप शायद खुद को किसी ऐसी चीज़ के लिए दोषी ठहराएँ, जिसे आपने उनकी मृत्यु से पहले किया या कहा हो। वास्तव में, कोई नहीं बता सकता कि भविष्य में क्या होगा, और न ही किसी को यह पता होता है कि एक व्यक्ति कोई कदम क्यों उठा रहा है। यह मानव स्वभाव है कि शोक का अनुभव करते समय, इस सच्चाई को मानने के बजाय कि कुछ चीज़ें हमारे बस के बाहर हैं, हम स्वयं को दोष देने लगते हैं।

सदमा

अपने प्रियजन के सुसाइड की खबर सुनकर आपको सदमा लग सकता है। आपके मन में मृत्यु की दर्दनाक छवि बार-बार आ सकती है। इसका आपके शरीर पर भी परिणाम हो सकता है जैसे कि, मतली आना, सांसें तेज़ होना, सीने में दर्द और

नींद आने में कठिनाई होना। सुसाइड के कारण किसी को खोने के बाद यदि आपको इनमें से कोई भी शारीरिक प्रतिक्रिया लंबे समय तक हो रही हो, तब किसी डॉक्टर या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श करने में कोई हर्ज नहीं है।

अविश्वास

आपको इस बात को स्वीकार करने में कठिनाई हो सकती है कि आपके प्रियजन की मृत्यु हो चुकी है। यह बहुत सारे लोगों के लिए एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। जैसे-जैसे उनके चले जाने की सच्चाई की वास्तविकता सामने आएगी, इस प्रतिक्रिया की तीव्रता समय के साथ कम हो जाएगी।

सुन्न पड़ना

आप जब पूरी तरह सुन्न पड़ जाते हैं तब आप शायद कुछ भी महसूस न कर पाएँ। कुछ लोगों में, किसी को खोने के दुःख का एहसास होने में समय लग सकता है।

निराशा

दुःख की गहरी भावना और निराशा, अगले कुछ महीनों और सालों में बार-बार वापस आ सकती है। आप उदासी और असहायता से बोझिल महसूस कर सकते हैं। सुसाइड के कारण शोक सहते कुछ लोगों को खुद सुसाइड करने की भावनाओं और ऐसे विचारों का अनुभव हो सकता है। आपको यदि ऐसा लगे कि आप भी यह महसूस कर रहे हैं, मदद के लिए हाथ बढ़ाएँ। इस समय सुसाइड ही छुटकारे का एक ऑप्शन नज़र आ रहा होगा, लेकिन जीवन में आशा बाकी है और आप इससे बाहर आ सकते हैं।

भ्रान्ति (कन्फ्यूज़न)

सुसाइड के शोक का सबसे कठिन पहलू है, कभी भी यह पूरी तरह न समझ पाना कि आखिर आपके प्रियजन ने अपनी जान क्यों ली। आप इस सवाल के बारे में बार-बार सोच सकते हैं, लेकिन इसका जवाब

न मिलने का सिलसिला जारी रह सकता है। सुसाइड के मूल कारण ज्यादातर सरल नहीं होते और सुसाइड का कभी सिर्फ़ एक कारण भी नहीं होता।

गुस्सा

आपको अपने प्रियजन पर इस बात का गुस्सा आ सकता है कि उन्होंने आपको इतने दुःख के साथ अकेला छोड़ दिया। आपको खुद पर या किसी और पर इस बात का गुस्सा भी आ सकता है कि आप या वो सुसाइड को रोक क्यों नहीं पाएँ। यह भावनाएं जटिल और कष्ट देने वाली होती हैं। यह जानना ज़रूरी है कि, एक ही समय पर किसी पर गुस्सा होना और साथ ही उनके लिए दिल में प्यार होना संभव है। कभी-कभी, अपने नुकसान की वास्तविकता अपनाने के लिए गुस्सा करना एक ज़रूरी कदम हो जाता है।

शर्म

हमारे समाज में चले आ रहे सुसाइड से जुड़े मिथकों के कारण आप शर्मिंदा भी महसूस कर सकते हैं। लोग आपके बारे में क्या धारणाएं बनाएँगे, इस डर से आप समझ नहीं पाते कि लोगों को इसके बारे में क्या बताएं। इससे आपका शोक और भी बढ़ सकता है। आप जब तक अपनी भावनाओं पर काम कर रहे हैं, तब तक किसी विश्वसनीय व्यक्ति से बात करके उनके साथ संपर्क कायम रख सकते हैं।

आपको अपने प्रियजन के सुसाइड पर डरावने सपनों, पुरानी यादों के साथ संघर्ष, किसी काम को करने में मन नहीं लगना और लोगों से दूर रहने के रूप में गहरी प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं। यह प्रतिक्रियाएं बहुत कष्ट दे सकती हैं, लेकिन इन भावनाओं पर काम किया जा सकता है। कई मामलों में, यह भावनाएं कम हो जाएंगी और आप समय के साथ उन्हें बेहतर तरीके से संभालना सीख जाएंगे।

2. मैं अपनी मदद खुद कैसे कर सकता/सकती हूँ?

ऐसे लोगों के साथ समय बिताएं जो आपकी देखभाल करें

आपका मन शायद लोगों के आस-पास रहने का न करे, लेकिन यह ज़रूरी है कि जो लोग आपको प्रेम, सहायता, और सहानुभूति देना चाहते हैं, उसे स्वीकार करने के लिए खुद को तैयार रखें। जिन लोगों पर आपको विश्वास है और जो आपकी बातें सुनना चाहते हैं, उनसे जुड़े रहें। अपनी भावनाओं के बारे में किसी से बात करने से आपको अकेलेपन का एहसास कम करने में मदद मिलेगी। अपनी ज़रूरतों के बारे में लोगों को बताने से न डरें।

पेशेवर सहायता ढूँढें

आप पेशेवर सहायता ढूँढने के बारे में सोच सकते हैं यदि —

- आपका शोक आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर निरंतर प्रभाव बनाए रखता है और आपकी ज़िंदगी में रुकावट पैदा करता है।
- आपके पास अपने शोक या नुकसान के बारे में बात करने के लिए अच्छा सपोर्ट नेटवर्क (सहायता करने के लिए लोगों का समूह) नहीं है।
- आप खुद को हानि पहुंचाने के बारे में विचार कर रहे हैं। सुसाइड के कारण शोक सहते कुछ लोगों को खुद सुसाइड करने की भावनाओं और ऐसे विचारों का अनुभव हो सकता है। आपको यदि ऐसा लगे कि आप भी यह महसूस कर रहे हैं, मदद के लिए हाथ बढ़ाएं।

एक दिनचर्या बनाएं

शुरुआत में, शोक के कारण एक-एक दिन गुज़ारने में आपकी पूरी शक्ति लग सकती है। आप यदि ऐसी चीज़ें नहीं कर पा रहे जो “आपको करनी चाहिए”, तो कोई बात नहीं। शोक के इस समय में आपको अपना खयाल रखना ज़्यादा ज़रूरी है, लेकिन अगर आप एक दिनचर्या बना लें तब आपको मदद मिलेगी। इससे आपको एहसास होगा कि ज़िंदगी में उम्मीद बाकी है और वह वापस नार्मल हो रही है।

अपने तरीके से शोक व्यक्त करें

शोक व्यक्त करने का कोई “सही तरीका” नहीं होता है। आप विचार और भावनाएं अपने मन के हिसाब से ज़ाहिर करें। आपको अगर तकलीफ़ होती हो, तब ऐसे लोगों के साथ संपर्क कम कर दें जो बताते हैं कि आपको कैसे महसूस

आप सहायता के निम्नलिखित विकल्प ढूँढ सकते हैं

मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर जैसे किसी साइकोलोजिस्ट या काउंसलर से अपॉइंटमेंट लें शोक की प्रक्रिया से गुजरने में वे आपकी मदद कर सकते हैं और आपके साथ मिलकर अपने दुःख से समझौता करने पर काम कर सकते हैं। वे आपको अपना शोक संभालने के तरीकों के बारे में सोचने में मदद भी करेंगे।

किसी सपोर्ट हेल्पलाइन को कॉल करें

जब आपको जानकारी या सहायता की आवश्यकता हो, तब टेलीफोन-आधारित काउंसलिंग सेवाएं उसे पाने का यह एक अच्छा तरीका हो सकती हैं। आप यदि अपने जानने वालों के सामने खुल कर बात नहीं कर पा रहे हैं या आमने-सामने बात करने में कठिनाई महसूस करते हैं, तब किसी से टेलीफोन पर बात करने से मदद मिल सकती है।

एक पीयर सपोर्ट ग्रुप से संपर्क करें

यह एक ऐसी जगह हो सकती है जहां आपको अपने विचार शेयर करने में सहायता मिलेगी। यहां आप अपनी परिस्थिति का सामना करने के लिए ऐसे अन्य लोगों से सुझाव भी पा सकते हैं जो शायद आपके जैसे अनुभव से गुज़र रहे हैं। आपको अपने अकेलेपन का एहसास कम करने में मदद मिलेगी।

करना और सोचना चाहिए। आप चाहें तो अपनी भावनाओं के बारे दूसरों को बता सकते हैं और न चाहें तो अकेले में उन्हें महसूस करके व्यक्त कर सकते हैं। आप यदि बात न करना चाहें तब दिन में कुछ समय अलग से निकालकर शोक कर सकते हैं। किसी भी तरह, अपने अनुभव को स्वीकार करने से आपको मदद मिलेगी।

अपने स्वास्थ्य की देखभाल करें

शोक के शुरुआती समय में अपनी बुनियादी ज़रूरतों की देखभाल करना मुश्किल होता है, लेकिन आपके शरीर को भावनाओं का सामना करने के लिए ताकत चाहिए। इसलिए, थोड़ा-थोड़ा खाना खाते रहे, शरीर को थोड़ा एक्टिव रखें (हलचल करते रहें), नहाएं, और पानी पीते रहें।

खुद को समय दें

धीरज से काम लें और खुद पर दया दिखाएं। दूसरों की उम्मीदों पर खरा उतरने की जल्दी न करें। शोक

ऐसी प्रक्रिया है जिसमें समय लगता है। आपको गहरे दुःख से भरी असफलताओं का सामना निरंतर करना पड़ सकता है। कोई बात नहीं अगर ऐसा होता है। आपके मूड को बदलने वाले कुछ ट्रिगर्स (उदाहरण के लिए, कुछ लोगों से बातचीत, खास मौके जैसे जन्मदिन) के बारे में जानने से आपको उनका सामना करने के तरीकों (उदाहरण के लिए, बातचीत को सीमित करना, रिलैक्सेशन की प्रैक्टिस करना) की पहचान हो सकती है।

उस व्यक्ति को याद करने के अवसर बनाएं

आपको जब लगे कि आप आप तैयार हैं, आप उस व्यक्ति को याद करने का एक प्लान बना सकते हैं। आपको सामूहिक स्मरण में भाग लेने की कोई आवश्यकता नहीं है। आप —

- उस व्यक्ति के करीबी लोगों को बुलाकर उनके जीवन को याद करने के लिए एक शोक-सभा रख सकते हैं।
- एक ‘यादों का बक्सा’ बनाएं जिसमें उस व्यक्ति की निशानी के रूप में कुछ चीज़ें रखी हों।
- उनके बारे में एक डायरी लिखें, या वे गतिविधियां करना जारी रखें जिन्हें आप दोनों के साथ करने में मज़ा आता था।

(आउटलाइव एक सुसाइड रोकने के लिए कार्यक्रम है, जो सेंटर फॉर मेंटल हेल्थ लॉ एंड पॉलिसी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, और क्विकसैंड डिज़ाइन स्टूडियो द्वारा चलाया जाता है। www.outlive.in से और अधिक जानकारी प्राप्त करें।)

KIRAN HELPLINE
1800-599-0019
AVAILABLE DAILY, 24X7

SANGATH TELE-COUNSELLING
HELPLINE +91 11 41198666
AVAILABLE DAILY 10 AM-6 PM

Outline