सुसाइड की हानि के बाद किसी की सहायता करना

सुसाइड के कारण अपने प्रियजन को खो देने वाले व्यक्ति की सहायता करना एक चुनौतीपूर्ण अनुभव हो सकता है। आपको उनकी मदद करने की इच्छा के साथ शायद यह चिंता भी होगी कि कहीं आप कुछ 'गलत कह या कर न दें'। आपको सुसाइड से जुड़ी बात करने में भी असुविधा हो सकती है। इसके बावजूद, यह जानना ज़रूरी है कि परिवार के सदस्य/दोस्त की सहायता ऐसे लोगों में बहुत बड़ा अंतर ला सकती है जो इस समय शोक का अनुभव कर रहे हैं। उन्हें यह कठिन समय पार करने में बहुत मदद मिलेगी।

इस हानि को सह रहे लोगों की सहायता के लिए यह रहे कुछ सुझाव:

शोक को समझें
अपने करीबी प्रियजन को खो देने पर शोक एक स्वाभाविक भावात्मक प्रतिक्रिया होती है। जो लोग शोक कर रहे हैं वे अक्सर अलग-अलग तरह की भावात्मक और शारीरिक भावनाओं का अनुभव करते हैं। वे शोक की प्रक्रिया में कई उतार-चढ़ाव महसूस कर सकते हैं। शोक के बारे में अधिक जानने से, सुसाइड के कारण अपना प्रियजन खो देने वाले व्यक्ति का अनुभव बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलेगी।

उनकी हानि को स्वीकार करें
प्रियजन की मृत्यु के कारण जिन्हें हानि पहुंची है, उनसे संपर्क न रखने से वे और ख़राब महसूस कर सकते हैं। उनकी तरफ हाथ बढ़ाने और उन्हें यह एहसास दिलाने से बहुत मदद मिलेगी कि यदि वे किसी प्रकार की सहायता चाहते हैं तब आप उनके लिए मौजूद हैं। उनसे पूछें कि क्या वे बात करना चाहते हैं या सिर्फ़ उन्हें किसी का साथ चाहिए। यह समझना ज़रूरी है कि लोग अलग-अलग तरह से शोक करते हैं, और कुछ लोग शायद थोड़े समय के लिए दूरी बनाए रखना चाहते हैं। यदि वो इसकी मांग करते हैं तब उन्हें खुद के साथ अकेले वक्त बिताने दें, समय-समय पर पूछताछ करते रहें।

उन्हें शोक करने दें
शोक करने का कोई 'सही' तरीका नहीं होता है। उस व्यक्ति को अपनी भावनाएं, अपनी गति से व्यक्त करने दें, इससे मदद मिलेगी। शोक की कोई निर्धारित समय-सीमा नहीं होती और उनमें इस हानि के कई महीनों बाद तक भी दुःख और दर्द की भावनाएं उमड़ कर आ सकती हैं। समय-समय पर पूछताछ करते रहे और उन्हें यह एहसास दिलाएं कि आप उनके लिए मौजूद हैं।

सुनने पर ध्यान केंद्रित करें
शोक करते हुए व्यक्ति को देने के लिए आपके पास 'उनकी बात सुनने का समय' एक बहुमूल्य भेंट है। उस व्यक्ति पर अपना ध्यान केंद्रित करें और वो जो कुछ आपके साथ शेयर करना चाहते हैं उसका आदर करें, अधिक जानने की कोशिश न करें। सुसाइड के कारणों के बारे में अंदाजा न लगाएं, इससे उन्हें और भी बुरा लग सकता है।

शोक करते हुए व्यक्ति से क्या न कहें, कुछ उदाहरण

"मैं समझ सकता/सकती हूँ आप क्या महसूस कर रहे हैं।" (यदि आप सुसाइड हानि के सर्वाइवर नहीं हैं तब ऐसा न कहें)

"आप बहुत स्ट्रांग हैं।"

"वे अभी एक बेहतर जगह पर हैं।"

"जो कुछ आपके पास है, आपको उसका एहसान मानना चाहिए।"

"अब ज़िंदगी में आगे बढ़ने का समय आ गया है।"

"समय के साथ सब दर्द भर जाते हैं।"

उन्हें प्रैक्टिकल सहायता दें
शोक करने वाले व्यक्ति को शायद पता न हो कि उन्हें किस चीज़ की ज़रूरत है या उन्हें सहायता माँगना मुश्किल लग सकता है। "मुझे बताइए मैं किस तरह मदद कर सकता/सकती हूँ", यह कहने के बजाय आप कुछ निश्चित प्रश्न पूछ सकते हैं, जैसे की:

- आज रात आप क्या खाने वाले हैं? क्या मैं आपके लिए कुछ बना सकता/सकती हूँ?
- क्या इस दुखद घटना के बारे में दूसरों को बताने में मैं आपकी मदद कर सकता।/सकती हूँ?
- क्या मैं आपके लिए बाज़ार से सामान ले आऊं?
- क्या आप बात करने के लिए आज मिलना चाहेंगे?

अतिरिक्त सहायता ढूंढने में उनकी मदद करें
शोक के समय मदद की ज़रूरत पड़ना आम बात है और चाहे कोई भी कारण हो, किसी व्यक्ति को यह सब अकेले करने की ज़रूरत नहीं है। यदि वे चाहें, तब आप अतिरिक्त सहायता जुटाने में उनकी मदद कर सकते हैं। हेल्प-शीट में दी हुई सेवाओं के बारे में आप उन्हें बता कर किसी एक सेवा से संपर्क करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। आप उनकी ओर से (यदि वे अनुमति दें) अपॉइंटमेंट भी तय कर सकते हैं और अगर हो सके तो पहली मीटिंग के लिए उनके साथ भी जा सकते हैं।

सुसाइड-चिन्हों के प्रति सावधान रहें
कभी-कभी सुसाइड के कारण शोक का अनुभव करने वाले व्यक्ति को खुद सुसाइड के विचार आ सकते हैं। सुसाइड के चिन्हों के प्रति सावधान रहें और उन्हें विशेषज्ञों से मदद मांगने के लिए प्रेरित करें।

एक पीयर सपोर्ट ग्रुप से जुड़ने में उनकी सहायता करें
पीयर सपोर्ट ग्रुप एक सुरक्षित जगह 'सेफ़-स्पेस' प्रदान करते हैं जहां लोग खुलकर अपने विचार और भावनाएं एक दूसरे को बता सकते हैं और ज़िंदगी का बेहतर सामना करने के लिए सुझाव पा सकते हैं। शोक करते हुए व्यक्ति को ऐसे लोगों के संपर्क में लाना उपयोगी होगा, जो सुसाइड से होने वाली हानि के अनुभव को समझते हैं।

सकारात्मक यादें और कहानियां शेयर करें
जो गुज़र गए हैं, उस व्यक्ति के बारे में बात करना आपको शायद आसान न लगे या आपको डर लग सकता है कि इससे दर्द भरी यादें ताज़ा हो जाएंगी। ऐसे कई लोग जो शोक कर रहे हैं, उन्हें मृत व्यक्ति की यादों और कहानियों के बारे में बात करने से सांत्वना मिल सकती है। कुछ समय गुज़रने के बाद, आप मृत व्यक्ति से जुड़ी सकारात्मक यादें शेयर कर सकते हैं।

दूसरों के साथ मृत्यु के विषय पर बात करते समय संवेदनशील रहें

परिवार के सदस्य मृत्यु के विषय में जो जानकारी लोगों को देने का निर्णय लेते हैं, उसका आदर करें। सुसाइड का ज़िक्र करते समय, संवेदनशील और किसी को दोष न देने वाली भाषा का प्रयोग करें। "सुसाइड के कारण मृत्यु" जैसे शब्दों का प्रयोग करें, न कि "सुसाइड कर लिया"। जो अब इस दुनिया में नहीं हैं, उनके बारे में धारणाएं न बनाएं।

अपनी देखभाल करें

शोक करते हुए व्यक्ति की देखभाल करना शारीरिक तथा भावनात्मक रूप से तनावपूर्ण हो सकता है। इसलिए, यह ज़रूरी है कि आप दूसरों की सहायता करने के लिए पहले अपनी देखभाल करें। यह सुनिश्चित करें कि आप स्वस्थ-संतुलित भोजन नियमित रूप से खा रहे हैं, अपनी नींद पूरी कर रहे हैं और वो चीज़ें कर रहे हैं जिनसे आप रिलैक्स महसूस करते हैं।

(आउटलिव एक सुसाइड रोकने के लिए कार्यक्रम हैं, 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

Outlive