

ਸੋਗ ਜਾਂ ਅਵਸ਼ੋਸ ਵੇਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ

Grief: Assisting Teenagers through loss

ਸੋਗ ਜਾਂ ਅਵਸ਼ੋਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੌੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਗਮ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਵੇਰਵਾ ਜਾਂ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ। ਗਮ ਵੇਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਉੱਪਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪਰਤਦੇ ਹਨ।

ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ: ਸੋਗ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਕਈ ਵਾਰ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨੀ। ਦੁੱਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਕਈ ਦਿਮਾਗੀ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੁੱਸਾ / ਦੋਸ਼: ਜਦੋਂ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਸਮਰਥ ਸਮਝੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ? ਰੱਬ ਨੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ? ਇਹ ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ? ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ ਸਧਾਰਣ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਅਸਲੀ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ, ਉਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਲਾਭਵੰਦ ਪਾਸੇ ਲਾਓ: ਕਸਰਤ ਵਾਲ, ਡਾਇਰੀ ਆਦਿ ਲਿਖਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ।

ਪਛਤਾਵਾ ਜਾਂ ਓਦਾਸੀ: ਇਹ ਵੀ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੋਣ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਿਵਾਲ ਹੋਏ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨਾਂ ਆਉਣ ਨਾਲ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ। ਯਕੀਨ ਦੁਆਰਾ ਕਿ ਰੋਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਢੂੰਘੀ ਓਦਾਸੀ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਨਾਂ ਕੋਈ ਸਾਧਿਨ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ। ਡਾਇਰੀ ਵੀ ਲਿਖੋ।

ਦਿਮਾਗੀ ਸੋਚ: ਇਹ ਇੱਕ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦਾ ਵੰਝ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸਮਝੋ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਓਠਾਉਣ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਹ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨਾ: ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸਗੋਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਹ ਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੀ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਇਕ ਸੀ।

ਆਤਿਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ: ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮਸਲਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਨਿਕਮਾ ਜਾਂ ਬੇਕਾਰ ਸਮਝਣਾ ਆਤਿਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਧੀਨ ਬੱਚੇ ਇੱਕਲਪੁਣੇ ਵਿੱਚ, ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਰੁੱਖਾਪਨ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸਮਰਥ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਚ ਸਮਝ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਲੱਗ ਪੈਣਾ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢੁੱਕਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੋਨਾਂ ਉੱਪਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗੀ: 604-872-3311 ਅਤੇ 604-584-5811. ਇਥੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?: ਦੁੱਖੀ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਸੀਹਤ ਦੇਣੀ ਇਤਨੀ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ। ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਦੁੱਖੀ ਲਈ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਉਹਦਾ ਦੁੱਖ ਸੁਣਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੰਘਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਦੁੱਖ ਜਰਨ ਦਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਨਮ ਦਿਨ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਕਸਰ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਵੀ ਗੁਜ਼ਰੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਨਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾਂ ਜਿਝਕੋ। ਨਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇ ਸੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸਮਝਗੇ ਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣਗੇ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੀਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਸੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਨਾਂ ਆਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਫੈਸਲਾ ਨਾਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਘਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਧਾਰਣ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਹਰ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਾ: ਮੌਤ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਅਮਰ-ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਅਜਿੱਤ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਵਿਛੜ ਜਾਣ ਦਾ ਦੁੱਖ ਅਤਿਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਦੁੱਖ ਦਾ ਪਰਗਟਾਵਾ ਹੰਝੂਆਂ ਤੋਂ, ਇੱਕਲਪੁਣੇ ਤੋਂ, ਵਿਚਾਰਾਪਨ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਡਰ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਨਾਲ ਅਸਲੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੱਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇੱਕਲਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਵਿੱਡ ਦਰਦ, ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਆਉਣੀ, ਓਦਾਸੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਆਤਿਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਪਰੋਸ਼ਾਨਗੀ, ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ, ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸੀਬਤਾਂ। ਇਹ ਭਾਵੇਂ ਸਦਾ ਲਈ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਈ ਹੋਈ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਜਿਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਸਿਰ ਭਾਰ ਉਹ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁੱਖ ਕੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਰ ਦਰਦੀ ਨਾ ਲੈਣਾ ਲਾਭਵੰਦ ਰਹੇਗਾ। ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਜ਼ਰੂ ਕਰੋ ਲੇਕਿਨ ਆਪ ਵੀ ਨਾਂ ਉਸ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੇ ਵਸੀਲੇ: ਮਦਦ ਕਈ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਾਓਂਸਲਰ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਲਿਨਕਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜੀ ਸਭ ਵਸੀਲੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਫੋਨ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ