

হারানো আর শোক

LOSS AND GRIEF

Bengali

হারানো আর শোক

WayAhead
Mental Health Information Service
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

তথ্যপত্রটি লিখেছেন



তথ্যপত্রটি অনুবাদ করেছেন



Health
South Eastern Sydney
Local Health District

বিষয়বস্তু

প্রশ্নাবলী

শোক কী?

শোকের বৃত্তান্ত

আমি নিজেকে কীভাবে সাহায্য করতে পারি?

পরিবারের একজন সদস্য কিংবা বন্ধুকে আমি
কীভাবে সাহায্য করতে পারি?

শোকের ক্ষতিকর লক্ষণসমূহ

সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

WayAhead মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইন

গ্রিফ সাপোর্ট লাইন

**“আমার মুখের
ভাষা বলে তোমার
নাম, আমার
দৃষ্টিজুড়ে তোমার
ছবি, আর আমার
হৃদয় ভরা তোমার
স্মৃতিতে।”**

রুমি

শোক কী?

আমাদের জীবনে গুরুত্বপূর্ণ কাউকে হারিয়ে ফেলে আমাদের যে প্রতিক্রিয়া হয়, তা-ই শোক। সম্পর্কের ভাঙ্গন, চাকরী হারানো, এবং দেশ হারানোর পরও মানুষ শোকাতুর হতে পারে। অনেক অভিবাসী তাদের দেশ ছেড়ে আসার কারণে শোকে কাতর হয়।

অনেকেই বন্ধু-বান্ধব এবং পারিবারিক সদস্যদের সাহায্য নিয়ে শোক সামলে ওঠে। শোক কোনো মানসিক সমস্যা নয়।

শোক প্রকাশের কোনো সঠিক পদ্ধতি নেই। আপনার সাংস্কৃতিক পরিচয়, এবং যে মানুষটিকে আপনি হারিয়েছেন তার সাথে আপনার সম্পর্কের কারণে শোকের মাত্রা প্রভাবিত হতে পারে। আপনি কী পরিমাণ সামাজিক সহায়তা পাচ্ছেন তার দ্বারাও আপনার শোক প্রকাশের ধরণ প্রভাবিত হতে পারে। এটি আপনার ব্যক্তিত্বের উপরও নির্ভর করে।

শোকের বৃত্তান্ত

- শোকের অভিব্যক্তি ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়। জীবনের ঘটনাগুলোর প্রতি আমাদের প্রত্যেকের প্রতিক্রিয়া যেমন আলাদা তেমনি শোকের প্রতিক্রিয়াও আলাদা।
- স্মৃতি গুরুত্বপূর্ণ। আপনার প্রিয়জনের স্মৃতি লালন করা গুরুত্বপূর্ণ। স্মৃতির শোক কাটিয়ে উঠতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।
- শোক নারী পুরুষ সবাইকেই প্রভাবিত করে। নারী ও পুরুষ অত্যন্ত গভীরভাবে শোক অনুভব করে। কিন্তু তারা হয়ত প্রকাশ করবে ভিন্নভাবে। মহিলারা হয়ত পরিবারের লোকজনদের সাথে অথবা বন্ধুবান্ধবদের সাথে কথা বলে বলবেন। পুরুষেরা হয়তো নিঃসঙ্গতা বেছে নিবেন।
- শোক সহনীয় হয়ে উঠে। সময়ের সাথে সাথে কাউকে হারানোর বেদনা শেষ হয়ে আসবে কিংবা তা মেনে নিয়ে জীবনযাপন করা সহজতর হবে। এর অর্থ এই নয় যে হারানো মানুষটিকে আপনি ভুলে যাবেন। আপনার জীবনে তাদের স্মৃতি আপনার সেরে উঠার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

আমি কীভাবে নিজেকে সাহায্য করতে পারি?

পরিবার, বন্ধু-বান্ধব কিংবা কোনো সহায়তা প্রদানকারী গ্রুপের কাছ থেকে সাহায্য চেয়ে নিন। সাহায্য চাওয়া কোনো দুর্বলতার লক্ষণ নয়।

- মানুষকে বলুন কী করলে আপনার উপকার হবে। অনেকেই হয়ত আপনাকে সাহায্য করতে চায়, কিন্তু তারা হয়ত জানেনা কীভাবে আপনাকে সাহায্য করা যায়। কীভাবে আপনি সহায়তা পেতে চান তা আপনার পরিবার এবং বন্ধু-বান্ধবকে বলা ভাল।
- আপনি যে বিষয়গুলো নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন সেগুলোর উপর মনোযোগ দিন।

(আমি কীভাবে নিজেকে সাহায্য করতে পারি? চলছে)

- বড় বড় সিদ্ধান্ত নেয়া থেকে বিরত থাকুন। যখন আমরা সমস্যার ভেতর দিয়ে যাই তখন কিছু কিছু বিষয়ে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি ভুল হতে পারে। এজন্যই আপাততঃ বড় ধরণের সিদ্ধান্ত নেয়া থেকে বিরত থাকাকাটা গুরুত্বপূর্ণ।
- নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নিন – খাবার খান, পানি পান করুন, বিশ্রাম নিন, কিংবা হালকা ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন। আপনার শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর নজর দেয়া কঠিন মনে হলেও, আপনার স্বাস্থ্যবিষয়ক প্রয়োজনগুলোর দিকে খেয়াল রাখা জরুরী। এটি আপনাকে ভালো থাকতে সাহায্য করবে। সুস্বাস্থ্য আপনাকে এই কঠিন সময় পার করতে সাহায্য করবে।
- নিজের প্রতি ধৈর্যশীল হন। আপনার যদি মনে হয় আপনার সেরে উঠতে বেশী সময় লাগছে তাহলেও নিজের সূক্ষ্মবিচার করবেন না।
- নিজের আবেগ প্রকাশের উপায় খুঁজে বের করুন। তীব্র অনুভূতি এবং আবেগের কারণে আপনি হয়তো বিস্মিত কিংবা বিভ্রান্ত বোধ করবেন। এই আবেগগুলো প্রকাশের সুস্থ উপায় খুঁজে বের করা আপনার জন্য ভালো হবে। আপনি কোনো সাপোর্ট গ্রুপে যোগ দিতে, কিংবা কোনো বিশ্বাসযোগ্য বন্ধুর সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন অথবা এক সময় ভালবাসতেন এমন কোনো কাজ করতে পারেন।

পরিবারের একজন সদস্য বা বন্ধুকে আমি কীভাবে সাহায্য করতে পারি?

- তাদেরকে শোক প্রকাশ করতে দিন। যখন আমরা শোক প্রকাশ করতে পারিনা না, তখন আমরা রাগান্বিত, দুঃখিত, উদ্ভিগ্ন কিংবা হতাশ হয়ে পড়তে পারি। এছাড়াও আমাদের শারীরিক অসুস্থতার লক্ষণ দেখা দিতে পারে।
- তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল হন। তাদের ক্ষতির কথা স্বীকার করুন এবং আপনার সহায়তা দিন। এতে আপনার বন্ধু খুশি হবে, এমনকি আপনি যদি শুধুমাত্র তার কথা শোনেন। আপনি তার কাছে জানতে চাইতে পারেন কীভাবে সে আপনার কাছ থেকে সাহায্য চায়।
- বিশেষ বিশেষ পারিবারিক দিনগুলোতে তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল হন। জন্মদিন, পারিবারিক কিংবা সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে অনুভূতি বা শোক তীব্র হতে পারে। এই সময়ে আমরা আমাদের হারানো মানুষের অনুপস্থিতি অনুভব করি। আপনার শোকাকর্ষিত বন্ধু কিংবা পারিবারিক সদস্যের আপনার সহমর্মিতার প্রয়োজন হবে। এই সময়গুলোতে তাদের আপনার সহায়তা দরকার হবে।
- মেনে নিতে প্রস্তুত হন। শোকাকর্ষিত ব্যক্তির এমনভাবে আচরণ দেখাতে পারে যা সাধারণত তারা দেখায় না। তারা যদি নিচের আচরণগুলো দেখায় তাহলে তাদেরকে সাহায্য আর আপনার সহায়তা দিনঃ
 - তারা একা থাকতে চায় কিন্তু একই সময়ে আপনাকেও তাদের পাশে চায়।
 - অন্যরা দুঃখ করছেন না দেখে তারা মনঃক্ষুণ্ণ হতে পারে।
 - এমন রুম্বল মেজাজ দেখাবে যা তারা সাধারণত দেখায় না।
 - মৃত ব্যক্তিকে দেখা কিংবা তাদের কথা শুনতে শুরু করতে পারে। তারা এমনকি মৃত ব্যক্তির উপস্থিতি অনুভব করতে পারে। অনুগ্রহ করে তাদেরকে এবং নিজেকেও আশস্ত করুন যে শোকের সময় এই অনুভূতিগুলো হওয়া স্বাভাবিক। এটি সামলে ওঠা প্রক্রিয়ার একটি অংশ।

এই কাজগুলো তাদের সাহায্য করবে নাঃ

- শোকাকার্ত ব্যক্তিকে এড়িয়ে চলা। এতে করে ঐ ব্যক্তি কেবল অবহেলিত এবং একাকী বোধ করবে।
- অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার পর তাদের কথা ভুলে যাওয়া। এই সময়টিতে অনেক সহমর্মী লোক দূরে সরে যায় এবং তখনই সত্যিকারের মনোকষ্ট শুরু হয়।
- এমন কিছু বলা যেমন “এটি সৃষ্টিকর্তার ইচ্ছা”, “যা হয়েছে ভালোর জন্যই হয়েছে”। যখন কোনো শিশু মারা যায় তখন এ ধরণের কথা বলবেন না যে, “আপনারতো আরও বাচ্চা আছে” কিংবা “আপনি যে কোনো সময় আরেকটা বাচ্চা নিতে পারবেন”। এ ধরণের কথা শোকাকার্ত ব্যক্তিকে আরও গভীরভাবে আঘাত করতে পারে। এছাড়াও এ ধরণের কথা তাদের আবেগ প্রকাশে বাধার সৃষ্টি করতে পারে।
- আশা করা যে ‘তারা এ অবস্থা কাটিয়ে উঠবেন’। আমাদের কিছু কিছু ক্ষতি আছে যেগুলো মেনে নিয়েই আমরা বেঁচে থাকতে শিখি এবং কখনই সেগুলোকে ‘কাটিয়ে উঠতে’ পারি না।

শোকের খারাপ লক্ষণসমূহ

অধিকাংশ লোকই বন্ধু-বান্ধব এবং পারিবারিক সদস্যদের সহায়তায় শোকের ধকল কাটিয়ে ওঠে। তবে কখনও কখনও ক্ষতিটা পূরণ করা কঠিন হয়ে পড়ে। আপনার উচিত কোনো ডাক্তার, পরামর্শক কিংবা মানসিক চিকিৎসকের সাহায্য নেয়া যদিঃ

- আপনি দীর্ঘ দিন ধরে দুঃখ বোধ করেন এবং কোনো আশার আলো দেখতে না পান।
- হারানোর ব্যথা নিয়ে বার বার চিন্তা করেন।
- হারানোর বিষয়টি দ্বারা প্রভাবিত না হন।

আপনার যদি আত্মহত্যা কিংবা নিজের ক্ষতি করার চিন্তা হয়, তাহলে আপনার উচিত অবশ্যই ডাক্তার কিংবা মানসিক চিকিৎসকের সাথে কথা বলা।

**“শোক ভাগাভাগি করা যায় না।
সবাই এটা একাকীই বয়ে বেড়ায়”।**

অ্যান লিন্ডবার্গ

সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

The WayAhead Directory

একটি অনলাইন তথ্যভাণ্ডার যা নিউ সাউথ ওয়েলস এ মানসিক স্বাস্থ্যসম্পর্কিত সেবার একটি বিস্তারিত তালিকা প্রদান করে।

www.WayAhead.org.au

কয়েকটি ফোন লাইন

WayAhead মেন্টাল হেলথ
ইনফরমেশন লাইন

1300 794 991

আপনার স্থানীয় ডাক্তার (জিপি) এর
সাথে যোগাযোগ করুন

লাইফ লাইন

13 11 14

স্যালভেশন আর্মি হোপ লাইন

1300 467 354 (24hr support)

SANE হেল্প লাইন

1800 18 SANE (7263)

কিডস হেল্প লাইন

1800 55 1800



অনুবাদ ও দোভাষী পরিষেবা
(TIS) 131 450

অনুগ্রহ করে টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা (TIS) এর মাধ্যমে মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করুন। অস্ট্রেলিয়ার নাগরিক ও স্থায়ী বাসিন্দাদের জন্য ফ্রী।

NALAG গ্রিফ সাপোর্ট

02 6882 9222

কম্প্যাশানেট ফ্রেন্ড নিউ সাউথ
ওয়েলস **1800 671 621**

Useful Websites

NALAG সেন্টার ফর লস এন্ড গ্রিফ
www.nalag.org.au

গ্রিফলাইন

griefline.org.au

গুডগ্রিফ

www.goodgrief.org.au/home

অস্ট্রেলিয়ান সেন্টার ফোর গ্রিফ এন্ড
বিরিভমেন্ট

www.grief.org.au

বিরিভমেন্ট CARE সেন্টার

www.bereavementcare.com.au

কিডস হেল্প লাইন

www.kidshelpline.com.au

কম্প্যাশানেট ফ্রেন্ড

নিউ সাউথ ওয়েলস

thecompassionatefriendsnw.org.au

দায়মুক্তি

এই তথ্য শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য। যেহেতু রোশার কিংবা ওয়েবসাইট কোনোটিই রোগ নির্ণয় করতে পারে না, সে কারণে প্রয়োজন অনুযায়ী পেশাদারী পরামর্শ এবং/অথবা সহায়তা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

মেটাল হেলথ এসোসিয়েশন নিউ সাউথ ওয়েলস এর প্রতি স্বীকৃতি উল্লেখপূর্বক এই তথ্য কপি করা যেতে পারে।

এখানে দেয়া তথ্য সম্পর্কে আপনার মতামত দিতে এসোসিয়েশন আপনাকে উৎসাহ জানায় এবং এ ব্যাপারে আপনার মন্তব্যকে স্বাগত জানায়।

এই তথ্য পত্রটি সর্বশেষ ২০১৬ সালে সেন্ট জর্জ এন্ড সাদারল্যান্ড মেটাল হেলথ কর্তৃক রিভিউ করা হয়েছিল।

**“এমন কিছু মানুষের সাথে আমার
দেখা হয়েছে যারা বুঝতে পারেন আমি
আসলে কী পরিস্থিতির মধ্যে
দিয়ে যাচ্ছিলাম।”**



