

नोक्सान र शोक

LOSS AND GRIEF

Nepali

नोकसान र शोक

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

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

Fact Sheet written by



Fact Sheet translated by



Health
South Eastern Sydney
Local Health District

सूची

प्रश्नहरू

शोक के हो?

शोक को बारेमा

म आफूले आफैलाई कसरी मद्दत गर्न
सक्छु?

परिवारको सदस्य वा साथीहरूलाई कसरी
मद्दत गर्न सक्छु?

शोकको अस्वास्थ्य संकेत

मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

WayAhead Mental Health
Information Line

Grief Support Line

“तपाईंको नाम मेरो
मुखमा, तपाईंको
तस्वीर मेरो आँखामा
छ तपाईंको स्मृति
मेरो मुटुमा छ”

रुमी

शोक के हो?

हामी हाम्रो लागि महत्त्वपूर्ण कसैलाई गुमाउदा हुने प्रतिक्रिया शोक हो। शोकले सम्बन्धमा बिच्छेद, नोकरी गुमाउने, आफ्नो देश छोडे पछि पछयाऊँदछ। थुप्रै प्रवासिहरु जब उनिहरुले आफ्नो देश छाड्दछन् त्यस बेला शोकको अनुभव गर्दछन्।

अधिकांश मानिसहरु परिवार र साथीहरु को मद्दतले शोकको सामना गर्दछन्। शोक एक मानसिक विकार हैन।

यहाँ शोकको कुनै सही बाटो छैन। शोक तपाईंको आफ्नो सांस्कृतिक पृष्ठभूमिले, र सम्बन्ध द्वारा तपाईंले गुमाउनुभएको व्यक्तिको साथले प्रभावित गर्दछ। शोक तपाईंलाई कतिको सामाजिक समर्थन छ त्यसले पनि प्रभावित पार्दछ। यो तपाईंको आफ्नो व्यक्तित्वमा पनि निर्भर गर्दछ।

शोक को बारेमा

- शोक सबैका लागि फरक फरक हुन्छ। हाम्रो जीवनका घटनाहरु विभिन्न प्रकारका हुन्छन् र हाम्रो शोकको प्रतिक्रिया पनि फरक फरक हुन्छन्।
- सम्झनाहरु महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। यो आफ्नो माया गर्नेहरुको सम्झनाहरु कदर गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। सम्झनाहरुले तपाईंको शोक सामना गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
- शोकले पुरुष र महिला दुवैलाई असर गर्छ। पुरुष र महिला दुबैले धेरै गहिरो स्तर मा शोक अनुभव गर्दछन्। तथापि, तिनीहरुले यसलाई फरक फरक रूपमा व्यक्त गर्न सक्छन्। महिलाहरुले परिवार र साथीहरूसँग कुरा गर्न सक्छन्। मानिसहरु भने आफूलाई अलग गर्न चाहन सक्छन्।
- शोक सहने योग्य हुन्छ। अधिक समयमा कसैलाई गुमाउने दुखः समाप्त हुनेछ वा यो संग बाँचन सजिलो हुनेछ। यसको मतलब तपाईंले गुमाउनुभएको व्यक्तिलाई भूल्ले भने होइन। तिनीहरु प्रतिको तपाईंको आफ्नो सम्झनाले तपाईंलाई रिकभरी को एक महत्त्वपूर्ण भाग हो।

म आफूले आफैलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छु?

परिवार, साथीहरुको मद्दत माग्न वा समर्थन समूह पत्ता लगाउनुहोला। मद्दत माग्नुनै कमजोरीको एक चिन्ह हैन।

- तपाईं मानिसहरुलाई के उपयोगी छ भन्नुहोस्। धेरै मानिसहरुले तपाईंलाई मद्दत गर्न चाहन्छन्, तर तिनीहरुले तपाईंलाई कसरी समर्थन गर्ने थाहा नहुन सक्छ। यो आफ्नो परिवार र साथीहरुलाई तपाईं आफूलाई कसरी समर्थित गरिन चाहनुहुन्छ भन्नु राम्रो हुनेछ।
- तपाईंले नियन्त्रण गर्न सक्नुहुने कुराहरुमा ध्यान दिनुहोला।

(म आफूले आफैलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छु? क्रमशः)

- प्रमुख निर्णयहरू नगर्नुहोस्। जब हामी कठिनाइ पार गर्दै गर्दछौं हामीले केही कुराहरू दृश्य को गलत बिन्दु लिन सक्छौं। यसैकारणले गर्दा यो केहि समयको लागि प्रमुख निर्णयहरू नगर्नकोलागि प्रयास गर्नु महत्त्वपूर्ण हुनेछ।
- तपाईंको आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नुहोस् - खान प्रयास गर्नुहोस्, पानी पिउनुस्, केही आराम लिनुहोस्, वा केही हल्का व्यायाम गर्नुहोस्। यसबखत आफ्नो शरीर र स्वास्थ्य र शारीरिक ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुन सक्छ तापनि, यो आफ्नो शारीरिक स्वास्थ्य आवश्यकताको हेरचाह गर्न महत्त्वपूर्ण छ। यो तपाईंको आफ्नो भलाई हुनेछ। स्वस्थ शरीरले यस्ता कठिन समयमा तपाईंलाई पार गर्न राम्रो बल दिनेछ।
- आफै संग धैर्य गर्नुहोला। यदि तपाईंलाई निको हुन लामो समय लागेको जस्तो लागेमा आफुले आफैलाई न्यायिक निर्णय नगर्नुहोला।
- आफ्नो भावना व्यक्त गर्ने तरिकामा पत्ता लगाउनुहोस्। तपाईं छक्क वा तीव्र भावना र भावना द्वारा भ्रमित महसुस गर्नुहुनेछ। यी व्यक्त गर्ने स्वस्थ तरिका पत्ता लगाउनु राम्रो हुनेछ। तपाईंलाई एक समर्थन समूहमा सामेल हुन मनपर्न सक्दछ, वा एक विश्वसनीय मित्र संग कुरा गर्नुहोला वा तपाईंले आनन्द लिने गतिविधि (कृयाकलाप) हरु गर्नुहोला।

परिवारको सदस्य वा साथीहरूलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छु?

- तिनीहरूलाई सन्ताप गर्न अनुमति दिनुहोस्। जब हामी सन्ताप प्राप्त गर्दैनौं, हामी क्रोधित दुःखी, चिन्तित वा निराश महसुस गर्न सुरु गर्न सक्छौं। हामीमा पनि भौतिक रोग को लक्षणको विकास हुन सक्छ।
- सहयोगी हुनुहोला। उनिहरूको हानि नोकसानीको स्वीकार गर्नुहोला र आफ्नो समर्थन प्रस्तावित गर्नुहोला। यदि तपाईंले प्रशंसा गरिदिनु भएमा तपाईंको आफ्नो मित्रले त्यसको सम्मान गर्नेछ। ऊनीहरूलाई कसरी मद्दत गरिन चाहन्छन् सोध्नुहोला।
- विशेष परिवारका दिनमा वरिपरि सहयोगी बनिदिनुहोला। भावना वा शोक जन्मदिन, परिवार वा सांस्कृतिक समारोह वरिपरि बलियो हुन सक्छ। यस समयमा हामी छुटेको मानिसहरूको सोच गर्नेछौं। तपाईंको शोक सन्दिप्त परिवारलाई तपाईंको समझदारीको खाँचो छ। यस समयमा उनिहरूलाई तपाईंको टेवाको जरुरी पर्नेछ।
- फुर्सद निकाल्ने गर्नुहोस्। शोकाकुल मान्छेहरूले असामान्य व्यवहार गर्न सक्छन्। यदि निम्न भएको खण्डमा तपाईंले समर्थन र आश्वासन प्रदान गर्नु महत्त्वपूर्ण हुनेछः
 - एकलै हुन चाहनुहुन्छ तर त्यसै समयमा तिनीहरूले तपाईं वरिपरि भएको देख्न चाहन्छन्
 - अन्य मानिसहरू शोकाकुल नभएको हुन सक्छ
 - तिनीहरूलाई यो असामान्य हुन सक्दछ त्यसैले पिन्चे बन्न सक्छ
 - मृतक व्यक्ति सुन्न वा हेर्न सुरु हुन सक्छ। तिनीहरूले आफ्नो उपस्थितिको महसुस गर्न सक्छन्। कृपया तिनीहरूलाई आश्वस्त गराउनुहोला र उनिहरू आफैलाई यी अनुभवहरू शोक प्रक्रिया चलिरहेको बेला सामान्य हुने बताउनुहोला।

यो अनुपयोगी छः

- शोक व्यक्ति बाट परै रहनुहोला। यसले केवल व्यक्तिलाई एकलै र वेवारिशी भएको महसुस गराउनुहोला।
- अन्त्येष्टि पछि तिनीहरूलाई बिर्सिदिनुहोला। धेरै समर्थकहरू यसैबेला बिचलित हुनेछन् र वास्तविक दुःख सुरु हुनेछन्।
- जस्तो कि “यो परमेश्वरको इच्छा हो”, “यो सबै भन्दा राम्रो छ” । जब एक बच्चाको मृत्यु भएको छ, यस्तो नभन्नुहोस् “तपाईंको अन्य छोराछोरी छन्”, वा “तपाईंले सधैं अर्को बच्चा जन्माउनु सक्नुहुनेछ”। यी टिप्पणीहरूले शोकमा परेका व्यक्तिलाई गहिरो चोट पार्न सक्दछ। यसले उनिहरूलाई पनि भावना व्यक्त गर्न रोक्नेछ।
- तिनीहरूलाई स्वीकार गर्नुहोला। केहि नोकसानीहरूका साथ जिउन सिक्नेछौ र कहिल्यै पनि नबिर्सन सक्नेछ

शोकको अस्वास्थ्य संकेत

अधिकांश शोक मानिसहरू परिवार र साथीहरू को मद्दतले जिएका हुन्छन्। तर, कहिलेकाहीं हानि व्यवस्थापन गर्न गाह्रो हुन सक्छ। तपाईं एक डाक्टर, सल्लाहकार वा मानसिक स्वास्थ्य यदि व्यावसायिक व्यक्तित्वबाट मद्दत लिनुहोला:

- दुःखी महसुस गर्दै लामो समय को लागि कुनै आशा नराख्ने
- फेरि र फेरि हानिको बारेमा सोचिरहने
- हानि द्वारा असर नपरेको महसुस

यदि तपाईंमा आत्महत्या वा आफैलाई हानी पुर्याउने सोच आएको खण्डमा, तपाईंले आफ्नो डाक्टर वा मानसिक स्वास्थ्य टोली संग सम्पर्क गर्नुपर्छ।

“दुख साझेदारी गर्न सकिँदैन।
सबैले यसलाई एकलै वहन गर्छन्।”

यान लिण्डबर्ग

मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

यो WayAhead निर्देशिका

न्यू साउथ वेल्स मा मानसिक स्वास्थ्य संग सम्बन्धित सेवाहरूको एक व्यापक सूची प्रदान अनलाइन स्रोत।

www.WayAhead.org.au

फोन लाईन

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य

जानकारी लाईन

1300 794 991

तपाईंको स्थानिय डाक्टरलाई फोन गर्नुहोला
(GP)

लाईफलाईन

13 11 14

स्याल्भेसन आर्मी होप लाईन

1300 467 354 (24hr support)

SANE हेल्पलाइन

1800 18 SANE (7263)



ट्रान्सलेटिङग एण्ड इन्टरपरटिङ्ग सर्भिस

(TIS) १३१ ४५०

कृपया ट्रान्सलेटिङग एण्ड इन्टरपरटिङ्ग सर्भिस (TIS)
मार्फत मानसिक स्वास्थ्य सूचना लाईनमा फोन गर्नुहोला।
अष्ट्रेलियन नागरिक वा स्थायी बासिन्दाको लागि
निःशुल्क।

बालबालिका स्वास्थ्य लाईन

1800 55 1800

NALAG ग्रीफ टेवा

02 6882 9222

दयालु साथी न्यू साउथ वेल्स

1800 671 621

Useful Websites

NALAG सेन्टर फर लस एण्ड ग्रीफ

www.nalag.org.au

ग्रीफ लाईन

griefline.org.au

गुड ग्रीफ

www.goodgrief.org.au/home

अष्ट्रेलियन सेन्टर फर ग्रीफ एण्ड ब्रिभमेन्ट

www.grief.org.au

ब्रिभमेन्ट CARE केन्द्र

www.bereavementcare.com.au

बालबालिका मद्दत लाईन

www.kidshelpline.com.au

दयालु साथी न्यू साउथ वेल्स

thecompassionatefriendsnsw.org.au

टिप्पणी

यो जानकारी शैक्षिक उद्देश्यका लागि हो। न पुस्तिका न त वेबसाइटले मानिसहरूलाई निदान गर्न सक्छन् तसर्थ व्यावसायिक सल्लाह र / वा मद्दत प्राप्त गर्न सधैं महत्त्वपूर्ण छ।

यो जानकारी मानसिक स्वास्थ्य संघ न्यू साउथ वेल्स संग स्वीकृती लिएर पुनरुत्पादन गर्न सक्नुहुन्छ।

एसोसिएशनले प्रतिक्रियालाई प्रोत्साहन र उपलब्ध गराईएका जानकारी टिप्पणी को लागि स्वागत गर्दछ।

यो तथ्यपत्र डा निक ओकोनर द्वारा, २०१६ मा समीक्षा भएको थियो।

“मैले मलाई के भैरहेको छ
त्यो बुझेका मानिसहरू
फेला पारें”



