

दुःख और खो देना

Topic No.3 Grief and Loss. Hindi.

ये क्या मुद्दा है?

सभी बच्चे और युवाओंके दोनों - माता और पिता उन्हें हमेशा प्यार और सुरक्षा देनेके लिये हमेशा मौजूद नहीं होते - और इसके कई कारण हैं। NSW में कई परिवार तलाक़ और अलगावके कारण मानसिक पीड़ा और अस्त - व्यस्तता भुगतते हैं। कई परिवार अपने किसी सदस्यको विमारी या मृत्यु या नये देशमें आकर बसने के कारण खो बैठते हैं। खास कर बच्चोंको अत्यन्त दुःख और खो देने का अहसास देशान्तर (migration) के दौरान होता है - जब वे परिवारके सदस्यों जैसे कि माँ - बाप, दादा दादी, भाई बहनों और अन्य परिवार जनोंसे देशान्तर (migration) या शरणार्थी अवस्थामें जुदा होते हैं।

घरके पालतू जानवर की मौत या दोस्तोंकी जुदाई से भी बच्चों और युवाओं पर तनाव पड़ता है।

घर बदलनेसे भी बच्चों और युवाओंको पीड़ा होती है। उन्हें जाने पहचाने लोगों और जगहोंसे अलग होनेपर, स्कूल बदलकर नये दोस्त बनाने पर भी बहुत तकलीफ होती है।

परिवारके बिछड़नेसे क्या मुद्दे खड़े हो सकते हैं?

माँ - बाप तो एक दूसरे से अलग होकर या तो बिल्कुल टूट जाते हैं या फिर तसल्ली महसूस करते हैं। लेकिन बच्चे और युवा हमेशा बौखला जाते हैं व अपना सन्तुलन खो बैठते हैं। वे माता - पिता के रिश्ते को तोड़ने के लिये या फिर उन्हें एक साथ फिरसे जोड़नेके लिये अपने आपको जिम्मेवार ठहराने लगते हैं। उन्हें ये बताइये कि हांलाकि अभी आप दोनों साथ नहीं रहते फिर भी हमेशा आप उनके माता पिता ही रहेंगे। माँ - बापका अपने बच्चों के प्रति वचनबद्ध रहना, उनके कल्याण के लिये बहुत ही महत्वपूर्ण है।

बच्चों और युवाओंके चेतावनी देनेवाले ऐसे कौनसे लक्षण हैं - जिनसे माँ - बापको सचेत रहना चाहिये

बच्चे और युवा, तुरन्त अपना दुःख दर्द प्रकट नहीं करते। कभी तो ऐसा लगता हैकि वो उस नाजुक समयसे गुजर चुके हैं लेकिन फिर एकाएक उनका तनाव प्रकट होने लगता है।

अपनी जुदाई और दुःख का सामना करनेके लिये:

- वे अपनी आयुसे छोटे बच्चोंकी तरह बर्ताव करते हैं। इससे पता चलता है कि वे इस मानसिक बोझके लिये अभी छोटे हैं और इतनी शक्ति नहीं रखते हैं।
- स्कूल या घर पर वे ज़रूरत से ज्यादा हासिल करनेकी कोशिश करेंगे, ताकि किसीको पता न चल सके कि वे अन्दर ही अन्दर दुःखी हैं।
- स्कूल में ध्यान नहीं दे पाते और खोये - खोये रहते हैं।
- अपने माँ - बाप या भाई बहनका बचाव करनेकी कोशिश करते हैं या फिर अपने आपसे कमज़ोर व्यक्ति की रक्षा का प्रयास करते हैं।
- कुछ बालक अपने खिलौनों पर, भाई बहनों या माँ - बाप पर अपना गुस्सा और झगड़ालूपन व्यक्त करते हैं।

परिवारजनोंके अलगावसे क्या बच्चे अपने आपको कमज़ोर और असुरक्षित समझने लगते हैं?

प्री-स्कूल (preschool) के बच्चे सोचते हैं कि मौत कुछ ही समय के लिये होती है या फिर कुछ देर बाद वो टल जाती है जैसा कि TV पर और कार्टून में होता है। पाँच सालसे लेकर नौ सालकी उम्र तक, बच्चे वयस्कोंकी तरह सोचने लगते हैं - फिर भी उन्हें विश्वास ही नहीं आता कि ये उनके साथ या उनके परिचितों के साथ भी हो सकता है।

बच्चोंको परिवारजनों की मौतसे आघात और परेशानी पहुँचती है और उस पर घरके बड़े अपनी ही भावनाओंमें इतने उलझे हुए होते हैं कि उनमें बच्चोंकी मानसिक और शारीरिक तकलीफ का सामना करनेकी क्षमता ही नहीं रहती। ऐसे कठिन समयके दौरान, व्यावसायिक सहायता परिवारोंकी सहायक साबित हो सकती है।

माँ-बाप किस तरह मदद कर सकते हैं?

- उन्हें ये जताईये कि आप उन्हें प्यार करते हैं और उनके लिये उपस्थित हैं।
- उन्हें ये बताईये कि उनका कोई कसूर नहीं है।
- उनके सवालों का सीधा सरल जवाब दीजिये, और उनसे सम्बन्धित निर्णयों में संभव हो सके तो उन्हें भी शामिल कीजिये।
- उनके बर्ताव के प्रति सहनशीलता दिखाईये, क्योंकि उनका व्यवहार उनकी भावनाओं को प्रकट करने का तरीका है।
- ये जानने कि कोशिश कीजिये कि उन्हें कैसा लग रहा है। उन्हें रोने दीजिये, सुरक्षित रूप से अपना गुस्सा प्रकट करने दीजिये।
- अगर वो आपके साथ खुलकर न बोल सकें तो अन्य भरोसे के लोगों के साथ बोलने के लिये प्रोत्साहित करिये।
- पुरानी जानी पहचानी चीजों को उनके इर्द गिर्द रहने दीजिये (स्कूल, मित्र, पालतू जानवर, उनकी बहुमूल्य चीजें)
- अपनी भावनाओं के दर्शाने में कोई हर्ज नहीं - आपको देखकर वह भी दुःख का सामना करना सीखेंगे।
- उनके टीचर से बताईये कि उनके जीवन में क्या गुजर रहा है।

मुश्किल समय के दौरान माँ बाप के लिये सहायता प्राप्त करना क्या अच्छी बात है?

हरेक को बदलती परिस्थितियों और दुःख तथा जुदाई से समझौता करने में समय लगता है। बच्चे और युवा शायद अपनी भावनाएँ इस लिये न प्रकट करें कि आपको दुःख होगा या गुस्सा आयेगा आपकी अपनी भावनाएँ इतनी गहरी हो सकती है, कि आपको पता ही न चले कि आप बच्चे के दुःख दर्द को समझने की क्षमता रखते हैं।

परिवार में मृत्यु हो जाये तो कौनसी बातें याद रखनी चाहिये?

अंतिम संस्कार प्रियजनों को अलविदा कहने का एक अवसर होता है। बच्चों को इसमें शामिल किया जा सकता है। अगर बच्चे अंतिम संस्कार में जाने से डरते हों तो उनके साथ जबरदस्ती नहीं करनी चाहिये। बल्कि उन्हें प्रार्थना करने में या मोमबत्ती जलाने में मदद कीजिये।

अपना बेटे या बेटी के साथ जितना हो सके समय बिताईये और उन्हें आश्वासन दीजिये कि अपनी भावनाएँ प्रकट करनी चाहिये। अन्यथा वे अपना दुःख लम्बे समय तक स्कू-स्कू के प्रकट करते रहेंगे। किसी अपने की मृत्यु के बाद गुस्सा एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। वे गुस्सा झगडालूपन, चिढ़चिढ़ेपन या डरावने सपनों द्वारा व्यक्त करेंगे। बच्चे अपना गुस्सा बाकी परिवारजनों की तरफ व्यक्त कर सकते हैं या अपनी सुरक्षा के लिये भयभीत रहने लगते हैं।

छोटे बच्चे अक्सर ऐसा सोचते हैं कि मृतक परिवारजन अभी भी जीवित हैं - लेकिन कुछ हफ्तों बाद उनकी ये धारणा खत्म हो जाती है और अगर नहीं होती तो विशेषज्ञों से मदद लेनी चाहिये।

अन्य जानकारी या सहायता कहाँ सा मिल सकती है?

आपात स्थिति में आप

- जनरल प्रैक्टिशनर या स्थानीय अस्पतालके इमर्जन्सी विभाग से संपर्क कर सकते हैं।
- आपकी स्थानीय स्वास्थ्य सेवा से (कार्य समय के दौरान) सामुदायिक सेवा केन्द्रों या बाल व युवा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ सेवाओं से संपर्क कर सकते हैं।

अन्य सहायता के लिये पहला संपर्क हो सकता है

- अन्य विशेषज्ञों के साथ जो बाल और युवा के साथ कार्य करते हैं जैसे कि पिडिएट्रिशियन (paeditricians) और बाल मानसिक रोग चिकित्सक।
- आप ट्रान्स कलचरल मेन्टल हेल्थ सेन्टर (TMHC) से 9840 3899 पर संपर्क कर सकते हैं।

अगर आप ठीक से अंग्रेज़ी नहीं बोल सकते हैं तो टेलीफोन इन्टरप्रेटर सेवा को मुफ्त में 131 450 पर फोन करके उन्हें अपनी तरफसे कार्यकालके दौरान 02 9840 3899 पर TMHC से संपर्क करनेका अनुरोध कीजिये। NSW के ग्रामीण और दूर-दराज़ इलाकोंमें रहनेवाले लोग मुफ्तमें TMHC के साथ 1800 648911 पर फोन कर सकते हैं।