

ਸੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟੀਏ

ਸੋਗ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਸੋਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਵਧਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਲੀਨਿਕੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ, ਜਾਂ “ਖਾਲੀ” ਮਿਜ਼ਾਜ ਜੋ ਜਾਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਚਲੀ ਜਾਣੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ
- ਘੱਟ ਉਰਜਾ, ਥਕਾਵਟ, “ਹੌਲੀ ਹੋ ਗਏ” ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਵੰਨਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਬੇਉਮੀਦ ਜਾਂ ਗਮਗੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਦੇਸ਼ੀ, ਨਿਕੰਮੇ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼
- ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੋਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਸੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਸੋਗ, ਮਾਤਮ, ਭਾਵ, ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਧਾਰਨ ਹੁੰਗਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਭਾਗ ਹੈ। ਸੋਗ, ਮੌਤ, ਤਲਾਕ, ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਸੇਹਤ ਦੀ ਹਾਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵਾਇਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਮੌਤ ਜਾਂ ਹਾਨੀ ਦੇ ਠੀਕ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਬਣਾ, ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਜਾਂ ਸੌਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ‘ਤੇ, ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ‘ਤੇ, ਜਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ‘ਤੇ – ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋਗ ਵਿਚਲੇ ਲੱਗਭਗ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵੀ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਅਕਸਰ “ਮੈਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ” ਜਿਹੇ ਕਥਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਹਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੋਗ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਸੁਪਨੇ ਜਾਂ ਡਰਾਵਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ-ਦਿਮਾਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣਗੇ।

ਸੋਗ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਸੋਗ ਓਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਨੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਸੋਗ ਕੁਝ ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਹੋਰਨਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਸੋਗ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਰਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਸੇਹਤ, ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਚਲੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ‘ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਘਾਟੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਤਿਆਰ ਸੀ।



ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੇ ਸੇਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲੋਗੋ।
ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤਨ ਦਾ ਲੋਗੋ।
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸੂਚੀ ਸੋਗ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

The Compassionate Friends (national office)
P.O. Box 3696
Oak Brook, IL 60522-3696
630-990-0010; ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ 877-969-0010
<http://www.compassionatefriends.org>
ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਕੋਮੀ, ਸਵੈ-ਮਦਦ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਸੋਗ ਝੱਲ ਰਹੇ ਹਨ।

Fernside
Bethesda Professional Building
4360 Cooper Road, Suite 101
Cincinnati, OH 45242
513-745-0111 (ਸੋਮ - ਸ਼ੁੱਕਰ 9:30 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ - 4:30 ਸ਼ਾਮ EST)
<http://www.fernside.org>
ਸੋਗ ਝੱਲ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

RENEW: Center for Personal Recovery
P.O. Box 125
Berea, KY 40403
859-986-7878
<http://www.renew.net>
ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਹਾਨੀ ਹੰਢਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਦਮਾਮਈ ਮੌਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੋਗ ਤੋਂ ਉੱਭਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ

GriefNet
<http://www.griefnet.org/>
ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜੋ ਮੌਤ, ਮਰਨ, ਮਾਤਮ, ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

Growth House, Inc.
<http://www.growthhouse.org>
ਮੌਤ ਅਤੇ ਮਰਨ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਬਤ ਗੁਣਵਤਾ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਸੋਮਾ।

Transformations
<http://www.transformations.com>
ਸਵੈ-ਮਦਦ, ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਮੁੜ ਸੇਰਤਯਾਬੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ।

KEN-01-0104

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸੋਗ ਮਨਾ ਚੁੱਕਾ/ਕੀ ਹਾਂ?

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੌਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਹਾਨੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਇੱਕ ਚਾਰ-ਪੜਾਵੀ ਅਮਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- 1) ਹਾਨੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ
- 2) ਸੋਗ ਨੂੰ ਹੰਢਾਓ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- 3) ਚਲੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਵਿਦੁੱਛੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੋਵੋ।
- 4) ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਅਮਲ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੀਆ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਾਨੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਭਾਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)
730 N. Franklin Street, Suite 501
Chicago, IL 60610-7224
800-826-3632
<http://www.dbsalliance.org>

National Alliance on Mental Illness (NAMI)
Colonial Place Three
2107 Wilson Blvd., Suite 300
Arlington, VA 22201-3042
ਸਥਾਨਕ: 703-524-7600
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 800-950-NAMI (950-6264)
<http://www.nami.org>

National Institute of Mental Health (NIMH)
Public Information and Communications Branch
6001 Executive Boulevard, Suite 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
ਸਥਾਨਕ: 301-443-4513
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 866-615-6464
<http://www.nimh.nih.gov>

National Mental Health Association (NMHA)
2001 N. Beauregard Street, 12th Floor
Alexandria, VA 22311
ਸਥਾਨਕ: 703-684-7722
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 800-969-NMHA (969-6642)
<http://www.nmha.org>