Pain Canada
Our national action network

ਸੋਗ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜਾ

ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਕਰਕੇ ਸੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਦੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਏ ਨਿਘਾਰ ਕਾਰਣ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਸੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਬੀਲਿਅਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਘਾਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਚਾਨਕ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਉੱਭਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਦਮਾ, ਗੁੱਸਾ, ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੋਗ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਿਕ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਸੋਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਕਾਰ, ਗੁੱਸਾ, ਸੌਦਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ।

  ਗੌਰ ਕਰਿਓ: ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘੇਗਾ।

  ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹਨਾਂ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੀ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰੇਗਾ।
- ਸੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਗੁੱਸਾ, ਚਿੰਤਾ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਡਰ, ਸ਼ਰਮ, ਇੱਕਲਤਾ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਵੀ ਰੱਖੋ (ਹੇਠਾਂ 'ਥਿੰਗਜ਼ ਟੂ ਡੂ' ਦੇਖੋ)।
- ਸੋਗ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝੋ: ਸੋਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਜੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਭਾਵ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ) ਦੇ ਕਾਰਨ 'ਖੁਸ਼ੀਆਂ' ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਥਾਂ ਤੇ 'ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਡੂੰਗੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਚਿਰ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਜਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ
- ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਦੋਸਤੀ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪੁਰਾਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਦਿਆਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਮਨੋਰਥ ਤਹਿ ਕਰਨੇ।
- ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਨੋਬਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ।

ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਬਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਹ ਚਿਤਵਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਅਗਾਂਹ ਜਾਂ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਵੋ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 10 ਮਿੰਟ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੇਵੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰੂਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਛੋੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਗੁਆਇਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ, ਕੁੱਝ ਲੋਕ, ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਕਾਰਜ)।
- ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਹੁਣ ਵੀ ਨਜ਼ਾਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਜਾਂ "ਸਹੀ"ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੂਪਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਗੁੱਸੇ, ਨਿਰਾਸ਼, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਰੱਖੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਿਸੇ "ਸਪੋਟ ਗਰੁੱਪ"ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਕ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ

ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)
- ਗ੍ਰੀਵਿੰਗ ਫੋਰ ਮਾਈ ਓਲਡ ਲਾਈਫ
- ਗ੍ਰੀਵਿੰਗ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਇਲਨੈਸ਼
- ਗ੍ਰੀਵਿੰਗ ਯੋਰਲੋਸੈਜ਼
- ਹੈਲਪਿੰਗ ਸੰਮਵੰਨ ਗ੍ਰੀਵ
- ਕਿਪਿੰਗ ਵਿੱਥ ਗ੍ਰੀਫ

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਪੰਜਾਬੀ)

- ਸਵੈ-ਦਇਆ
- https://www.youtube.com/watch?v=tYfxv42A7mo
- https://www.youtube.com/watch?v=vkwG48l1hHM
- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼: https://pchs4u.com/optimized/index.html
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ: 906-677-0889

  ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-551-9128 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਨੇਹਾ ਭਰ ਦਿਓ। ਸੇਵਾਦਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ।
- ਮੂਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿੱਜ਼—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 877-485-5025
- ਡੈਲਟਾਸਿੱਸਟ—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 604-594-3455
- ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।