



Grief and Community Healing



Grief

Grief is a normal response to loss. Most people think grief happens after the death of a loved one, but it can also happen after the loss of one's job, marriage, or leaving one's homeland.

The Process of Grief: This process can take days, weeks, years, and a person can go in and out of the different stages and emotions. There is no right way to handle grief, but there are normal things we feel when we grieve.

- ♦ **Shock-** A person feels numb, like they can't feel or think about anything. This feeling can last minutes, hours, or days. A person might not be able to even decide what to eat, what to wear, or what to do at work or even talk about how they are feeling.
- ♦ **Suffering-** When the person accepts the loss, they can have many different feelings:
 - **Sadness-** crying, not having hope, feeling like they can never be happy again
 - **Anger-** feeling powerlessness, angry at God
 - **Guilt-** wondering why they're still alive, feeling they could have done more to stop the loss
 - **Anxiety-** worried something might happen again, worried someone else close to them will die, feeling others are going to harm them
 - **Physical-** tired all the time, trouble sleeping, not wanting to do anything or eat anything
- ♦ **Recovery-** When the person is better able to accept the loss, and is then able to take care of themselves, other people, or other things in their lives. **This does not happen at the same time for everyone.** Some people might recover in a few days or weeks, while for others it might take months or years. The most recent loss might actually cause a tidal wave of emotions for a person because they have suffered other losses in their lives.

Community Healing

"If I can see pain in your eyes then share with me your tears. If I can see joy in your eyes then share with me your smile." – Santosh Kalwar

Be compassionate for each other's pain, fear, guilt, sadness, tears, anger, and actions. Try not to judge them when they cry, are scared to come back to the Gurdwara, or don't appear as sad or in as much pain as you do. We do not know what is going on in their hearts or minds and sometimes a kind word or a willingness to listen will help a person.

If you are interested in seeking help or talking with someone about your feelings of grief, then trained counselors are available to speak with you. They will help you manage your grief in a safe and confidential place.

If you have any symptoms, questions or concerns, consult with your healthcare provider. If you have a psychiatric emergency, seek immediate/emergent care.. This is not medical advice and does not replace care/assessment provided to you by your health care provider. This educational information may be reproduced or distributed without alteration or permission.

© Sikh Healing Collective and Sikh Family Center www.SikhFamilyCenter.org 408-800-SEVA (7382)



ਸੋਗ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਵੱਲ ਹੋਣਾ



ਸੋਗ

ਸੋਗ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੁਭਾਵਕ ਉਪਜ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੋਗ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਪਜਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੀ ਨੇਕਰੀ, ਸਾਦੀ ਯਾ ਆਪਣਾ ਦੇਸ਼ ਛੱਡਣ ਤੇ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਗ ਵਾਪਰਣ ਦਾ ਢੰਗ: ਇਹ ਕਈ ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ, ਸਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

- ◆ **ਸਦਮਾ-** ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਜ ਸੁਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਣ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਮਿੰਟਾਂ, ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਣ ਦੇ ਵੀ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਖਾਵੇ, ਪਹਿਣੇ, ਕੀ ਕੰਮ ਕਰੇ ਯਾ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜੁ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰੇ।
- ◆ **ਦੁੱਖ ਉਠਾਣਾ-** ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
 - **ਉਦਾਸੀ-** ਚਿੱਲਲਾਣਾ, ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣੀ ਉਹ ਫਿਰ ਕਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ
 - **ਗੁੱਸਾ-** ਸ਼ਕਤੀਹੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਰੱਬ ਤੇ ਗੁੱਸਾ
 - **ਗੁਣਾਹ-** ਹੈਰਾਨ ਹੋਣਾ ਕਿ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਉਂ ਜਿੰਦਾ ਹਨ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣਾ ਕਿ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ
 - **ਉਤਾਵਲਾਪਣ-** ਚਿੰਤਾ ਕਰਣੀ ਕਿ ਫਿਰ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਕਰਣੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ◆ **ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ-** ਹਰ ਸਮੇਂ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸੌਣ ਦੀ ਦਿੱਕਤ, ਕੁਝ ਕਰਣ ਜਾਂ ਖਾਨ ਦਾ ਮੰਨ ਨਾ ਕਰਣਾ
- ◆ **ਵੱਲ ਹੋਣਾ-** ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ, ਯਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦੂਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਉਤੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਯਾ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਪਰ ਹੋਰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਵੀ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੁਣੇ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਜਵਾਰ ਭਾਟਾ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਵੱਲ ਹੋਣਾ

"ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦਰਦ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਅਥਰੂਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪਾਉ। ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪਾਉ।" - ਸੰਤੋਸ਼ ਕਾਲਵਾਰ

ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੀੜਾ, ਡਰ, ਗੁਣਾਹ, ਉਦਾਸੀ, ਹੰਝੂ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰਹਿਮਦਿਲ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਘਬਰਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਏਨੇ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਪੀੜਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਉਹ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਕੀਹ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਬੋਲ ਯਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਯਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਗ ਭਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਣ ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਣ ਲਈ ਯੋਗ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾਕਾਰ ਕੌਂਸਲਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਗ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕਨਫੀਡੈਂਸੀਅਲ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਰੰਤ ੯੧੧ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨ ਹਿੱਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਬਰੀਰ ਪਰਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

© ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕੁਲੈਕਟਿਵ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ www.SikhFamilyCenter.org ੪੦੮-੮੦੦-SEVA (੭੩੮੨)