



# Survivor Guilt

## And How We Can Deal With It



### Survivor Guilt

Guilt is a common response following loss or life-threatening experience. It is a reaction that occurs as people grieve and is part of the healing process. After the death or severe injury of a friend, family, or a fellow community member, you can sometimes feel shock, responsibility for not being able to stop the event, or even feel guilty for surviving. This is a common emotional reaction often called “survivor guilt.” Some of the common questions you may find yourself asking are:

“Why didn’t I get hurt?”

“Why did I survive when other people got hurt or died?”

“What could I have done differently to prevent it?”

These questions and feelings are common and they are part of how we grieve. It is also common to question whether you deserved to survive. Sometimes survivors may not want to talk about their feelings, fears, and pains because they do not feel like they deserve the attention or care.

### Common Signs of Survivor Guilt:

- Flashbacks to the traumatic event - feeling like you are back in the life-threatening event again
- Nightmares
- Depression - always feeling sad, crying, or feeling like you can’t go on with your life
- Anxiety - feeling nervous, your heart is beating fast, or you have sweaty palms
- Difficulty sleeping
- Loss of Motivation - don’t feel like doing anything
- Social isolation – not wanting to be around other people

### How to Deal With It

- Accept that guilt exists and remind yourself that these are normal responses which are part of the healing process.
- When people feel guilty, they tend to be by themselves. Instead, you should try to talk with people who will accept your feelings without judging you.
- Be aware if you are comparing yourself with others and feeling you should not have lived. Accept that it was not your time to go.
- Take time to mourn the loss.
- Notice if you are setting higher expectations for yourself to keep the guilt away. This will not change your guilty feelings and might make you feel worse inside.
- Find other positive ways to keep the memory alive of those who have died or suffered, for example: volunteering activities, fundraising for a memorial, or planting a tree in the honor of those who are gone. The good feelings that come from helping others can be very helpful to your spirit and will help you feel less helpless.
- Set up a daily exercise routine, this will provide you with an overall sense of well-being.
- Remember to be grateful that you are alive and well.
- Learn some relaxation techniques and use them when you feel the guilt or anxiety. These include deep breathing, prayer, or meditation.

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](http://www.SikhFamilyCenter.org) 408-800-SEVA (7382)



# ਜੀਵਤ-ਰਹਿਣ ਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਬੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?



## ਜੀਵਤ-ਰਹਿਣ ਦੇਸ਼

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਯਾ ਜੀਵਨ-ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਸ਼ ਆਮ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸੋਗ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਹਿਸਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼, ਪਰਿਵਾਰ ਯਾ ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਜ਼ਖਮੀ ਯਾ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਦਮਾ, ਘਟਣਾ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕ ਸਕਣ ਦੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਯਾ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਹੀ ਭਾਵੁਕ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਕੇ “ਜੀਵਤ-ਰਹਿਣ ਦੇਸ਼” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜੁ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

“ਮੈਂ ਜ਼ਖਮੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ?”

“ਮੈਂ ਜੀਵਤ ਕਿਉਂ ਰਿਹਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕਈ ਲੋਕ ਮਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ?”

“ਮੈਂ ਅੱਲਗ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਸਾਂ?”

ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਹਿਸਾ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੀ ਆਮ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਭੈ ਅਤੇ ਪੀੜਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਧਿਆਨ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।

## ਜੀਵਤ-ਰਹਿਣ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਅਤਿ ਪੀੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਝਲਕਾਰੇ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਨ-ਖਤਰੇ ਦੀ ਘਟਣਾ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਪਏ ਹੋ
- ਹੌਲ ਪੈਣੇ
- ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ - ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ, ਚਿੱਲਲਾਣਾ ਯਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜੀ ਕੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਉਤਾਵਲਾਪਣ - ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਯਾ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਮੁੜਕਾ ਆਉਣਾ
- ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਕਠਨਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਅੰਦਰਲੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਗੁਆਚਣਾ - ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਚਿੱਤ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋਣਾ - ਆਸ ਪਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਰਖਣ ਦਾ ਚਿੱਤ ਨਾ ਕਰਨਾ

## ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਹੈ

- ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੱਲ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸੰਕੁਚਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੁ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਣਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਇਆ।
- ਇਸ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਮਾਤਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਾ ਦਿਉ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਿਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖੀਆਂ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਵੇਗਾ।
- ਜੁ ਮਰੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਖ ਸਹਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਰਪਣ ਕਰਨੀਆਂ, ਯਾਦਗਾਰ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਮਾਇਆ ਇੱਕੱਠੀ ਕਰਨੀ, ਯਾ ਜੁ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਰੁੱਖ ਲਾਉਣੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਟ ਲਾਚਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਖਸ਼ੇਗੀ।
- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਹਤਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰੇਗੀ।
- ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ।
- ਸਕੂਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ ਸਿਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਉਤਾਵਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ: ਡੂੰਘੇ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਰੰਤ ੯੧੧ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਯਾਂ 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 ਬਗੈਰ ਪਰਮਿਸ਼ਨ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। © ਸਿੱਖ ਹੀਲਿੰਗ ਕੁਲੈਕਟਿਵ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ [www.SikhFamilyCenter.org](http://www.SikhFamilyCenter.org) 80੮-੮੦੦-SEVA (੭੩੮੨)