



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 866-SFC-SEWA (866-732-7382)



ਸੋਗ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਉਭਾਰ



ਸੋਗ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਉੱਤੇ ਸੋਗ ਜਾਂ ਗਮੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸੋਗ ਜਾਂ ਗਮੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਛੜਨ ਉੱਤੇ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣਾ ਮੁਲਕ, ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਵੇਲੇ ਘਰ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸੋਗ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦਾ ਅਮਲ: ਸੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੇ ਅਮਲ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਪੂਰਨ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਦਿਨ, ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ, ਗਮੀ ਜਾਂ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਸ ਪੂਰੇ ਅਮਲ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁਝ ਜਜ਼ਬਾਤ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

- **ਸਦਮਾ**- ਸਦਮੇ ਦੌਰਾਨ ਇਨਸਾਨ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਉਭਰਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟ, ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਇਨਸਾਨ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਵੀ ਨਾ ਕਰ ਪਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਨਾ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- **ਦਰਦ**- ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਵਿਛੋੜੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਉੱਤੇ ਯਕੀਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
 - **ਉਦਾਸੀ**- ਰੋਣਾ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਨਾਉਮੀਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ
 - **ਗੁੱਸਾ**- ਬੇਵੱਸ ਜਾਂ ਲਾਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਰੱਬ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ-ਗਿਲਾ ਕਰਨਾ
 - **ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ**- ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਿਉਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਇਸ ਵਿਛੋੜੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ
 - **ਫਿਕਰ**- ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਡਰ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
 - **ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ**- ਹਮੇਸ਼ਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ, ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਾਣ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰਨਾ

• **ਉਭਾਰ**- ਜਦ ਇਨਸਾਨ ਵਿਛੋੜੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੁੜ ਸੰਜੀਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਉਭਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਤੋਂ ਉਭਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਜਿਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਵਿਛੋੜਾ, ਸੋਗ ਜਾਂ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਹੰਢਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਲਈ ਹੁਣ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਛੋੜੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਜਾਂ ਗਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਤੋਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਉਭਰਨਾ

“ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੰਝੂ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ। ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।” - ਸੰਤੋਸ਼ ਕਲਵਾਰ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ (ਭਾਈਚਾਰਕ) ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਤੋਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਉਭਰਨ, ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਕਾਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮੋੜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਦਰਦ, ਡਰ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਾ, ਉਦਾਸੀ, ਹੰਝੂਆਂ, ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਲੂਕ ਜਾਂ ਵਰਤਾਉ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖੀਏ ਜੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਆਉਣ ਤੋਂ ਡਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਰਾਇ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ - ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਕੀ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਬੋਲ-ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਜਾਂ ਸੋਗ, ਗਮੀ, ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੌਂਸਲਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ 911 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਜਨ-ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਛਾਪਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਹੈ।