



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



ਹਾਦਸੇ ਚੋਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਬੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਕੀ ਹੈ

ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਜ਼ੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ?



ਹਾਦਸੇ ਚੋਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਬੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ

ਪਛਤਾਵਾ ਤੇ ਬੇਬਸੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹਾਦਸੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਸੁਭਾਵਕ ਅਤੇ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਲੋਕ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਕ ਹਸਤੀ ਦੇ ਮਰਨ, ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਾਦਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਪਛਤੋਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 'ਹਾਦਸੇ ਚੋਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਬੱਚਣ ਦਾ ਪਛਤਾਵਾ ਹੋਣਾ' (Survivors Guilt) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਿਆਂ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ:

- ਉਸ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਜ਼ਖਮੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ/ਹੋਈ?
- ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਬੱਚ ਗਿਆ/ਗਈ ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਜਾਂ ਮਾਰੇ ਗਏ?
- ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਘਟਨਾ ਨਾ ਵਾਪਰਦੀ?

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਭਾਵਕ ਹਨ ਅਤੇ ਗਮ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਸਵਾਲ ਹੈ ਕਿ 'ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਬੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ?' ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ, ਦੁੱਖ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ, ਮਦਦ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ।

ਜ਼ਿੰਦਾ ਬੱਚ ਜਾਣ ਦੇ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਤੇ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਹਾਦਸੇ ਦੀਆਂ ਯਦਾਂ ਦਾ ਵਾਪਸ ਪਰਤਨਾ - ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੁਬਾਰਾ ਚੇਤੇ ਆਉਣੀ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਾਦਸੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣੇ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ - ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ, ਰੋਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ।
- ਸਹਿਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ - ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਣੀ, ਤਰੇਲੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ।
- ਅਨੀਦਰਾ ਰਹਿਣਾ - ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣੀ।
- ਉਤਸ਼ਾਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ - ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਨਾ।
- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣੀ - ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਣਾ।

ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਜ਼ੱਠਨਾ ਹੈ

- ਪਰਵਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਤੇ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਗਮ ਤੇ ਸੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।
- ਜਦ ਵੀ ਕੋਈ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਪਛਤਾਵੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਤੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲੇ ਨਾ ਸੁਣਾਉਣ।
- ਸਤਰਕ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਖਿਆਲ ਨਾ ਲਿਆਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰਵਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਇਆ।
- ਇਸ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਮਾਤਮ (ਸੋਗ) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਛਤਾਵੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਰਹੇ? ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਝੱਲ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਉਸਾਰੂ ਢੰਗ ਲੱਭੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਧਾਰਮਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ, ਨੁਕਸਾਨ ਝੱਲ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯਾਦਗਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਕੇ, ਮਾਰੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ। ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਤੱਸਲੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਚਾਰੀ ਤੇ ਪਛਤਾਵੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ।
- ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਨੇਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿੱਧੀਆਂ ਸਿੱਖੋ ਜੋ ਸਵੈ-ਦੋਸ਼ ਤੇ ਪਛਤਾਵੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੂੰਗੇ-ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ, ਪਾਠ-ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ, ਅੰਤਰ-ਧਿਆਨ ਹੋ ਕੇ ਸਮਾਧੀ ਲਾਉਣੀ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ/ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਮਾਨਸਿਕ) ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਫੌਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ 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 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।