

# غم اور کوویڈ ۱۹ (COVID-۱۹): بالغ بزرگان کے لیے ایک حقائق نامہ



کوویڈ 19 (COVID-19) سے دنیا بھر میں بہت سے لوگوں کو غم اور محرومی کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ 1,2 ایک بالغ بزرگ کی حیثیت سے آپ اپنی زندگی میں دوسرے نقصانات (نقل و حرکت، کام، تعلقات، صحت سے متعلق، وغیرہ) سے نمٹ رہے ہوں گے۔ یہ وبائی مرض کی ہدایات محرومی اور تنہائی کے جذبات جس سے آپ گزر رہی / رہے ہیں کو خاص طور پر مشکل بناتی ہیں۔ اگرچہ ہدایات ہمیں جسمانی طور پر محفوظ رکھتی ہیں، یہ ہمیں ہمارے امدادی نیٹ ورک اور روزمرہ کے معمولات سے بھی دور رکھ سکتی ہیں۔ یہ حقائق نامہ آپ کو ان احساسات کی بہتر تفہیم فراہم کرنے کے لیے ہے جو آپ محسوس کر رہی / رہے ہیں اور وہ حکمت عملی آپ اور/یا آپ کے اپنے لوگ کوویڈ 19 (COVID-19) کے وبائی مرض کے دوران نمٹنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

## غم کیا ہے؟

غم ہمارے لیے کسی اہم چیز یا کسی فرد سے محروم ہونے کا ایک عام رد عمل ہے۔ جب ہمیں محرومی کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو، یہ ہمارے نفس اور شناخت کے احساس کو متاثر کر سکتا ہے اور ہمارے معمول کے طرز زندگی نیز ہم دوسروں کے ساتھ کس طرح بات چیت کرتے ہیں، کو نمایاں طور پر متاثر کر سکتا ہے۔ 6,7  
وبائی مرض کے دوران، آپ شاید گزر چکی / چکے ہوں گے:

- کسی دوست یا عزیز کا چھن جانا۔
- ملازمت یا آمدنی سے محرومی۔
- باقاعدہ رابطہ اور تقریبات سے محرومی۔
- علاقائی اور آپ کے عام امدادی نظام کا چھن جانا۔

جتنا زیادہ کسی کو محرومی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اتنا اس کا تدارک کرنا اور اس سے نمٹنا مشکل ہوتا ہے۔ وبائی مرض اور ہمیں ہونے والے نقصانات کے بارے میں بات کر کے اس کے بارے میں آگاہی بڑھانا ضروری ہے، تاکہ ہم شناخت کر سکیں کہ ہم کہاں جدوجہد کر رہے ہیں اور اگر / یا جب ہمیں ضرورت ہو تو ہم مدد طلب کریں۔

## غم کی علامات

محرومی کا غم کرنے کا کوئی ”صحیح“ طریقہ نہیں ہے۔ ہر ایک مختلف طریقے سے محرومی کا سامنا کرتا ہے اور یہ تجربہ اکثر آپ کے اپنے ابتدائی تجربے کی وجہ سے ہونے والے نقصان، آپ کی ثقافت اور عقیدہ کے نظام کے ساتھ ساتھ آپ کے امدادی نیٹ ورک سے شکل پاتا ہے۔ تاہم، ہم کئی جذبات اور رویوں کے بارے میں جانتے ہیں جو عام طور پر محسوس کیے جاتے ہیں جب غمگین ہوں۔<sup>12, 13</sup> ان میں شامل ہو سکتے ہیں:

- اداسی محسوس کرنا اور رونا۔
- صورتحال پر غصہ۔
- تھکاوٹ اور نیند میں تبدیلی (سونے میں دشواری/زیادہ سونا)۔
- تنہائی محسوس کرنا۔
- موجودہ صورتحال پر جرم اور بے چینی۔
- اپنے معمولات میں شامل ہونے کی خواہش میں کمی۔<sup>14, 12</sup>

## غم کی اقسام



کیا آپ جانتی / جانتے ہیں کہ ”عام“ غم کا رد عمل کئی مہینوں تک رہ سکتا ہے؟ صحت مند معاشرتی نظام کا ہونا اور آپ کا اپنے درد کا خود ہمدردی اور مہربانی سے جواب دینا آپ کے علاج میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ عام طور پر ایک ”عام“ غم کے رد عمل کے دوران آپ اپنے روزمرہ کے معمولات کو جاری رکھ سکتی / سکتے ہیں، حالانکہ یہ مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات، غم کسی زیادہ پیچیدہ چیز کی طرف بڑھ سکتا ہے جس کے لیے زیادہ رسمی مدد درکار ہوتی ہے، جیسے تھراپی۔ کوویڈ 19 (COVID-19) وبائی مرض کے دوران آپ نے جن دیگر قسم کے غموں کا تجربہ کیا ہو گا ان میں ”پیشگی غم“ شامل ہو سکتا ہے، جو اس وقت ہو سکتا ہے جب ہم کسی بڑے نقصان کی توقع کر رہے ہوں، یا ”رائے دہی سے محروم غم“ جو اس وقت ہو سکتا ہے جب ہم اپنا غم دوسروں کے ساتھ بانٹ نہیں سکتے یا وہ معمولات استعمال نہیں کر سکتے جو ہم عام طور پر کرتے ہیں۔

**براہ کرم اپنے فیملی ڈاکٹر، کسی قابل اعتماد دوست یا مقامی کرائس سپورٹ لائن سے رابطہ کریں اگر آپ کو پتا چلے کہ آپ کے محرومی اور غم کے بڑھتے ہوئے احساسات ہیں اور وہ آپ کے روزمرہ کے معمولات، حوصلہ افزائی، تعلقات اور ذہنی تندرستی میں مداخلت کر رہے ہیں۔**

## دکھ اور صدمہ

اس وبائی بیماری، بیک وقت ہونے والے معاشرتی واقعات، اور موجود پناہ گاہوں کے ہدایت ناموں نے ہماری زندگی کو کئی طریقوں سے تبدیل کر دیا ہے۔ یہ تبدیلیاں بہت سے بالغ بزرگان کے لیے تکلیف دہ تجربہ رہی ہیں۔ صدمہ، زیادہ تکلیف دہ غم کے امکانات بڑھاتا ہے۔<sup>15</sup> اگر یہ آپ کے لیے صحیح ہے تو، براہ کرم کسی کلینیکل ماہر سے مدد لیں۔<sup>22, 15</sup>

## میں کوویڈ ۱۹ (COVID-19) وبائی مرض کے دوران غم سے کیسے نمٹ سکتی / سکتا ہوں؟

- اپنی پسند کا طویل فاصلے کا مواصلاتی ذریعہ (یعنی خطوط ، ٹیلی فون کالز ، یا ویڈیو کانفرنسنگ سافٹ ویئر) کا استعمال کرتے ہوئے اپنے پیاروں (یعنی خاندان ، دوستوں ، علاقے کے قابل اعتماد افراد) کے ساتھ باقاعدگی سے رابطہ کریں۔ مختلف ذرائع ابلاغ کے ذریعے رابطہ قائم کرنے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے لنکس کے لیے وسائل دیکھیں۔ ۲۳، ۲۴



- جب ایسا کرنا محفوظ محسوس ہوتا ہے تو ، اپنے غم کا اظہار اور دعویٰ کریں: ان محرومیوں کی نشاندہی کریں اور لکھیں جو آپ نے محسوس کی ہیں۔ پھر اپنی قوت اور ہر محرومی سے نمٹنے کی ممکنہ حکمت عملی پر غور کریں۔ ۲۳، ۲۴
- خود ہمدردی کی مشق کریں ، اور اپنے آپ کو شفا یابی کے لیے ضروری وقفہ اور وقت دیں۔ ۲۳، ۲۵
- صحت مند کھانے کی عادات کو برقرار رکھیں اور گھر کے اندر تندرست رہنے کی سرگرمیوں کو اپنے روز مرہ کے معمولات میں شامل کریں۔ ۲۳
- جب آپ کو ضرورت ہو تو پیشہ ور افراد سے مدد لینے میں ہچکچاہٹ نہ محسوس کریں۔

## کیسے گئے ہیں۔ وسائل

- [CAMH COVID-19 Tips for Managing Grief YouTube video](#) (مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت (سینٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ [CAMH]) کوویڈ ۱۹ - غم سے نمٹنے کے لیے تجاویز)
- [Loss, Grief, and Healing COVID-19 resource](#) (محرومی، غم اور شفا پانا)
- [Grieving: Where to go when you're looking for help](#) (غم کرنا: کہاں جائیں جب آپ کو مدد کی تلاش ہو)
- [Coping with Loss and Grief](#) (محرومی اور غم سے نمٹنا)
- مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت (سینٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ [CAMH]) سے باہر کی تنظیموں کے ذریعے غم سے نمٹنے کے انتظام کے بارے میں (رسائی کے لیے نیلے رنگ کے متن پر کلک کریں):
- [Grief Resources During COVID-19 - Families First; COVID-19 resource](#) (کوویڈ ۱۹ کے دوران غم دور کرنے کے وسائل) (پہلے گھرانہ؛ وسیلہ برائے کوویڈ ۱۹)
- [COVID-19 Resources Toolkit - Spectrum Health Care COVID-19 resource](#) (کوویڈ ۱۹ ، ذرائع کی ٹول کٹ) (اسپیڈ ٹیم ہیلتھ کیئر؛ وسیلہ برائے کوویڈ ۱۹)
- [Understanding Grief in the Age of the COVID-19 Pandemic \(by Kendra Cherry for VeryWell Mind; COVID-19 resource\)](#)

( کوویڈ ۱۹ کی وبا کے عرصہ کے دوران غم کو سمجھنا) (از طرف کینڈرا چیری برائے بہت اچھا ذہن؛ وسیلہ برائے کوویڈ ۱۹ )

Understanding and Coping with Loss and Grief - Canadian Mental Health Association (CMHA) Ontario •  
(محرومی اور غم کو سمجھنا اور ان سے نمٹنا)

Grieving - Canadian Mental Health Association CMHA (غم کرنا) •

(How to Support Someone who is Grieving (Families First •  
(کسی کی مدد کیسے کی جائے جب وہ غم میں ہو) (پہلے گھرانہ)

(Grief Resources (Families First (وسائل برائے غم) (پہلے گھرانہ) •

Understanding Grief in the Context of Job Loss and Lifestyle Adjustment (Millicent Nuver Simmelink •  
(for the National Career Development Association

(نوگری سے محرومی اور طرز زندگی کے مطابق ڈھلنے میں غم کو سمجھنا)

مقامی برادریوں کے لیے مخصوص (رسائی کے لیے نیلے رنگ کے متن پر کلک کریں):

Indigenous Voices: Honouring our Loss and Grief (مقامی صدائیں: اپنی محرومی اور غم کا احترام) •

Teachings to Support Grief and Loss in First Nations, Inuit, and Métis Communities (Cancer Care Ontario •  
(فرسٹ نیشنز، ان یونٹ اور میٹس کی برادریوں میں غم اور محرومی میں امداد کی تدریس) (اونٹاریو کا دیکھ بھال برائے کینسر)

Complicated Grief in Aboriginal Populations (Spivak et al., 2012 (ایب اوریجنل آبادیوں میں پیچیدہ غم) •

بالغ بزرگان کے لیے ٹیلی فون سپورٹ لائنز (رسائی کے لیے نیلے متن پر کلک کریں):

قومی ابتدائی قدم برائے بزرگ کی دیکھ بھال [ نیشنل انیشیائیٹو فار دا کیئر آف دی ایلڈرلی (National Initiative for the Care of the Elderly (NICE)) کی جانب سے ٹاک ٹو نائس (Talk2NICE)

• کال کریں یا NICE سوشل ورکرز یا سوشل ورک اسٹوڈنٹس سے دوستانہ رسائی/مختصر امدادی خدمت کی کال وصول کرنے کی درخواست کریں۔ نوٹ: یہ کرائس لائن نہیں ہے۔  
• کال کریں: 1-844-529-7292

• سینئرز سیفٹی لائن (اونٹاریو میں کہیں سے بھی ٹول فری):  
• زیادتی کا سامنا کرنے والے یا زیادتی کے خطرے میں مبتلا بزرگوں کے لیے ٹیلی فون کی مشاورت اور معاونت کی خدمت۔  
• کال کریں: 1-866-299-1011

ویڈیو کانفرنسنگ کی بنیادی باتیں سیکھیں:

• Facetime - YouTube Tutorial (فیس ٹائم [سیٹ اپ])

• Google Duo - Youtube Tutorial (گوگل ڈوؤ)

• Skype - Youtube Tutorial (اسکائپ)

• Zoom - Youtube Tutorial (زوم)

• Google Meet - Youtube Tutorial (گوگل میٹ)

## حوالہ جات

1. ہیرینٹ، ایس (2020). وہ تکلیف جو آپ محسوس کر رہی / رہے ہیں وہ غم ہے۔ ہارورڈ بزنس ریویو۔ دستیاب ہے: <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief> رجوع کی گئی 11 دسمبر
2. ویٹر، کے۔ (2020)۔ غم اور کوویڈ 19: ہماری گزری زندگیوں کا ماتم کرنا۔ امریکی نفسیاتی انجمن برائے خبریں اور واقعات۔ دستیاب ہے: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19> رجوع کی گئی 11 دسمبر 2020
3. ونڈس، ٹی ڈی، برنز، آر اے اینڈ ہائلز، جے ای (2013)۔ عمر، جسمانی کام، اور درمیانی زندگی اور بڑی عمر میں اثر۔ جرنل آف جیروٹولوجی کے جرنلز، سیریز بی: نفسیاتی سائنس اور سماجی سائنس، 68 (3) 395-399،
4. کیمپ ہبل، اے۔ ڈی۔ (2020، 5 جون)۔ کوویڈ 19 کے جواب میں بالغ بزرگان کے لیے جسمانی دوری، سماجی تنہائی اور پست جسمانی حالت کے عملی مضمرات۔ جرنل آف جیروٹولوجیکل سوشل ورک، 1-3۔
5. کورٹن، ای اور نیپ، ایم (2017)۔ بڑھاپے میں سماجی اکیلا پن، تنہائی اور صحت: ایک وسیع جائزہ۔ علاقے میں صحت اور سماجی دیکھ بھال، 25 (3)، 799-812۔
6. گیلیز، جے اینڈ نیمیر، آر اے (2006)۔ محرومی، غم، اور مفہوم کی تلاش: سوگ میں معنی کی تعمیر نو کے معیار کی جانب۔ تعمیراتی نفسیات کا جرنل، 19 (1)، 31-65
7. پاپا، اے اور میتوزا، آر (2013)۔ غم کے تجربے میں خسارے کا کردار: ملازمت کے ختم ہو جانے کا معاملہ۔ محرومی اور صدمے کا جرنل، 18 (2)، 152-169
8. کو کو - کھولیو، کے۔، ماسا، ایم ڈی۔، موکوتا، سی ایس، یونٹ، ایل اور کیپیلی، ڈی۔ ای۔ (2017)۔ یورپ میں ٹوگو-مغربی افریقی تارکین وطن کے درمیان غم کے پیچیدہ رد عمل کے لیے ایک ثقافتی نقطہ نظر۔ جرنل آف کراس کلچرل سائیکالوجی، 48 (8)، 1247-1262
9. شیمیزو، کے (2020)۔ جاپان میں آخری عمر کی زندگی میں سوگ کا سامنا کرنے والے افراد میں شدید طویل غم کی خرابی کے خطرے کے عوامل: ایک معیار کا مطالعہ۔ ڈیپتھ اسٹڈ، 1-9
10. سپوک، آر، سارین، جے، الیاس، بی، مارٹنز، پی، منرو، جی اور ہولٹن، جے (2012)۔ ایب اور جرنل آبادیوں میں پیچیدہ غم۔ کلینیکل نیورو سائنس میں ڈائلاگ، 14 (2)، 204-209
11. اوی بوڈ، جے آر اور اوونز، آر جی (2013)۔ سوگ اور مذہبی اور ثقافتی عوامل کا کردار۔ سوگ کی دیکھ بھال، 32 (2)، 60-64
12. کیوان، ایم جی اور بیرون، ای جے (2014)۔ غم اور بڑا زہنی دباؤ: DSM-5 میں تشخیصی معیار میں تبدیلیوں پر تنازعہ۔ امریکی فیملی فزیشن۔ 90 (10)، 694-693
13. شیئر، کے ایم (2012)۔ غم اور ماتم ختم ہو گیا: راہ اور پیچیدہ غم کا سلسلہ۔ کلینیکل نیورو سائنس میں ڈائلاگ، 14 (2)، 119-128
14. فریڈمین، آر اے (2012)۔ غم، ذہنی دباؤ، اور DSM-5۔ نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن، 366 (20)، 1857-1855
15. گوپیس، جے ایس اور شیئر، ایم کے (2020)۔ بالغ بزرگان میں غم اور کوویڈ 19 کا وبائی مرض۔ امریکن جرنل آف جیریٹریک سائیکالوجی، 28 (10)، 1119-1125
16. شیئر، ایم کے، ساخن، این، وال، ایم، زیسوک، ایس، نیمیئر، آر، دان، این ایٹ ال۔ (2011)۔ DSM-5 کے لیے پیچیدہ غم اور متعلقہ سوگ کے مسائل۔ اضطرابی دباؤ، 28 (2)، 103-117
17. میسیجیوسکی، پی۔ کے۔، میٹرک، اے۔، بوٹلین، پی۔ اے۔، اینڈ پیرگرسن، ایچ جی (2016)۔ ”طویل غم کی خرابی“ اور ”مسلسل پیچیدہ سوگ کی خرابی“، لیکن ”الجھا ہوا غم“ نہیں، ایک اور مماثل تشخیصی شے ہیں: بیل بیرومنٹ اسٹڈی کے اعداد و شمار کا تجزیہ۔ عالمی نفسیات، 15 (3)
18. پریگرسن، ایچ۔ جی۔، پورونوٹز، ایم۔ جے۔، جیکب ایس۔ سی۔، پارکس، سی۔ ایم۔، ایسلان، ایم۔، گڈکن، کے، ای ٹی اے ایل۔ (2009)۔ طویل غم کی خرابی: ڈی ایس ایم۔ وی اور آئی سی ڈی 11۔ کے لیے تجویز کردہ معیار کی نفسیاتی توثیق۔ PLoS میڈ، 6 (8)، e1000121
19. شور، جے سی، گیلبر، ایم ڈبلیو، کوچ، ایل ایم اور سوور، ای (2016)۔ پیشگی غم۔ جرنل آف باسپیس اینڈ مسکن دوا کی نرسنگ، 18 (1)، 15-19
20. مورٹیل، ایس (2015)۔ بے قابو غم والے مریضوں کی مدد کرنا۔ دماغی صحت کی خدمات، 53 (4)، 57-52۔
21. والیس، سی ایل، ولڈکوسکی، ایس پی، گبسن، اے اینڈ وائٹ، پی (2020)۔ کوویڈ 19 کے وبائی مرض کے دوران غم: مسکن دوا کا علاج فراہم کرنے والوں کے لیے غور و خوض۔ درد اور علامات کے انتظام کا جرنل، 60 (1) e76 - e70۔
22. ویدرل، جے ایل (2012)۔ ایک نئے علاج کے نقطہ نظر کے طور پر پیچیدہ غم کا علاج۔ کلینیکل نیورو سائنس میں ڈائلاگ، 14 (2)، 159-166
23. مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت [ سینٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ (2020) CAMH]۔ نقصان، غم اور شفا۔ دماغی صحت اور کوویڈ 19 کا وبائی مرض۔ دستیاب ہے: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19/loss-grief-and-healing> رجوع کی گئی 11 دسمبر 2020۔
24. پینبیکر، جے ڈبلیو (2018)۔ نفسیاتی سائنس میں تحریری اظہار خیال - نفسیاتی سائنس کا تناظر، 13 (2)، 226-229۔
25. اوٹاوا کی جیریٹریک سائیکالوجی کمیونٹی سروسز (2020)۔ بالغ بزرگان کے لیے موسم سرما میں فلاح و بہبود کے 5 نکات۔ دستیاب ہے: <https://www.gpcso.org/en/gpcso-resources/resources/5-Wellness-Tips-Winter-GPCSO-FINAL-2020-ENG.PDF> رجوع کی گئی 16 فروری 2021