

ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇਕ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ



ਕੋਵਿਡ-19 ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਘਾਟੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਇਆ ਹੈ।^{1,2} ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ, ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਖੁੱਸ ਜਾਣਾ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਸਿਹਤ ਆਦਿ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਜਿੰਮਾ ਲੈ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਹੋ ਵੀ ਕਠਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਕਠਿਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।^{3,5} ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪੋਰਟ ਨੈਟਵਰਕ ਅਤੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਇਹ ਫੈਕਟ-ਸ਼ੀਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵੀ ਦਸਦੀ ਹੈ।

ਦੁੱਖ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗੁੰਮ ਜਾਣ ਤੇ ਸੋਗਵਾਰ ਹੋਣਾ ਇਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਖੁਦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚ, ਸਵੈ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁶

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋਵੋ:

- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ
- ਨੌਕਰੀ ਖੁੱਸਣਾ ਜਾਂ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟਣਾ
- ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਦਿਨ-ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾ ਨਾ ਪਾਉਣਾ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਸਪੋਰਟ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ

ਨੁਕਸਾਨ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ, ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਛਾਣ ਸਕੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਕੋਈ “ਸਹੀ” ਵਰਤਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੁਖ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦਾ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ‘ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸੋਗ ਜਾਂ ਦੁਖ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ⁸⁻¹¹ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਰੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਗੁੱਸਾ
- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਵਧੇਰੇ ਸੌਣਾ / ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ)
- ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ
- ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਨਾ ਰਹਿਣੀ¹²⁻¹⁴

ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ “ਸਧਾਰਣ” ਸੋਗ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਰਹਿਮ ਅਤੇ ਖੁਦ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਇਕ “ਸਧਾਰਣ” ਸੋਗ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੁਸਕਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਈ ਵਾਰ, ਗਮ ਦਾ ਦਾਅਰਾ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਰਸਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੈਰੇਪੀ।¹⁵⁻¹⁸



ਕੋਵੀਡ -19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦੁੱਖ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਖ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।¹⁹ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸੋਗ (ਦੁੱਖ) ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਇਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲੋਕਲ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।²⁰

ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸਦਮਾ

ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ, ਉਸੇ ਵਕਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਟਰ-ਇਨ-ਪਲੇਸ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਨੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਦਮਾ ਭਰਪੂਰ ਤਜਰਬਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਦਮਾ (ਟਰਾਮਾ) ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੋਗ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।¹⁵⁻¹⁸ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਟਰਾਮਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਮਾਧਿਅਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਤਰਾਂ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਸਾਫਟਵੇਅਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਪਿਆਰਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰ) ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤ ਵੇਖੋ।^{21,22}
- ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਨੂੰ “ਨਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮੰਨੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ।” ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ। ਤਦ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੁੱਖ ਭਰੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਰਣਨੀਤੀ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਖੁਦ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।²²
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ।



ਸਰੋਤ

ਸੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (ਕੈਮਐੱਚ)

- [ਸੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕੈਮਐੱਚ \(CAMH\) ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਝਾਅ \(ਯੂਟਿਊਬ ਵੀਡੀਓ\)](#)
- [ਘਾਟਾ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ \(ਕੋਵਿਡ-19 ਸਰੋਤ\)](#)
- [ਦੁੱਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ: ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ](#)
- [ਘਾਟੇ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ](#)

ਸੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਕੈਮਐੱਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

- [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਤਕਲੀਫ 'ਚੋਂ ਉਭਰਨ ਦੇ ਸਰੋਤ \(ਫੈਮਲੀਜ਼ ਫਸਟ\); ਕੋਵਿਡ -19 ਸਰੋਤ](#)
- [ਕੋਵਿਡ-19 ਸਰੋਤ ਟੂਲਕਿੱਟ \(ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ; ਕੋਵਿਡ-19 ਸਰੋਤ\)](#)
- [ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ \(ਕੈਂਡਰਾ ਚੈਰੀ ਦੁਆਰਾ ਵੇਅਰਵੈਲ ਮਾਈਂਡ ਲਈ; ਕੋਵਿਡ-19 ਸਰੋਤ\)](#)
- [ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ \(ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ \(ਸੀ.ਐੱਮ.ਐੱਚ.ਏ\) ਉਨਟਾਰੀਓ\)](#)
- [ਦੁੱਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ | ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ \(ਸੀ.ਐੱਮ.ਐੱਚ.ਏ.\) ਨੈਸ਼ਨਲ](#)
- [ਕਿਸੇ ਦੁੱਖੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ \(ਫੈਮਲੀਜ਼ ਫਸਟ\)](#)
- [ਗਰੀਫ ਸਰੋਤ \(ਫੈਮਲੀਜ਼ ਫਸਟ\)](#)
- [ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਘਾਟੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ \(ਮਿਲੀਸੈਂਟ ਨੁਵਰ ਸਿਮੈਲਿਕ ਫਾਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਰੀਅਰ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ\)](#)

ਖਾਸ ਸਵਦੇਸ਼ੀ (ਇੰਡੀਜੀਨਸ) ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਲਈ

- [ਇੰਡੀਜੀਨਸ ਵਾਇਸਿਸ: ਸਾਡੇ ਘਾਟੇ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ \(ਵੀਡੀਓ; livingmyculture.ca\)](#)
- [ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰ, ਇਨਯੂਇਟ, ਅਤੇ ਮੈਟਿਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ \(ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਓਨਟਾਰੀਓ\) ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਅਤੇ ਘਾਟੇ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ \(ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਆਨਟੇਰਿਓ\)](#)
- [ਆਦਿਵਾਸੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ \(ਸਪਾਈਵਕ ਐਟ ਅਲ., 2012\)](#)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ

ਟਾਕ2ਨਾਈਸ ਦੁਆਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ

- ਸਮਾਜ ਸੇਵੀਆਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਦੋਸਤਾਨਾ ਪਹੁੰਚ / ਸੰਖੇਪ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਕਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਨੋਟ: ਇਹ ਕੋਈ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-844-529-7292

ਸੀਨੀਅਰ ਸੇਫਟੀ ਲਾਈਨ (ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ):

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-866-299-1011

ਵੀਡੀਓ-ਕਾਨਫਰੈਂਸਿੰਗ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖੋ:

[Geriatric Psychiatry Community Services of Ottawa \(2020\): Five Winter Wellness Tips for Older Adults](#)

ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ:

- [ਫੇਸਟਾਈਮ \(Facetime\) - YouTube Tutorial](#)
- [ਗੂਗਲ ਡੂਓ \(Google Duo\) - Youtube Tutorial](#)
- [ਸਕਾਈਪ \(Skype\) - Youtube Tutorial](#)
- [ਜ਼ੂਮ \(Zoom\) - Youtube Tutorial](#)
- [ਗੂਗਲ ਮੀਟ \(Google Meet\) - Youtube Tutorial](#)

ਹਵਾਲੇ

1. Berinato, S. (2020). That discomfort you're feeling is grief. *Harvard Business Review*. Available: <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>. Accessed December 11, 2020. Canadian Centre on Substance Use and Addiction. (2020).
2. Weir, K. (2020). Grief and COVID-19: Mourning our bygone lives. *American Psychological Association News & Events*. Available: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>. Accessed December 11, 2020.
3. Windsor, T.D., Burns, R.A. & Byles, J.E. (2013). Age, physical functioning, and affect in midlife and older adulthood. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68 (3), 395–399.
4. Campbell, A.D. (2020, June 5). Practical implications of physical distancing, social isolation, and reduced physicality for older adults in response to COVID-19. *Journal of Gerontological Social Work*, 1–3.
5. Courtin, E. & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25 (3), 799–812.
6. Gillies, J. & Neimeyer, R.A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19 (1), 31–65.
7. Papa, A. & Maitoza, R. (2013). The role of loss in the experience of grief: The case of job loss. *Journal of Loss and Trauma*, 18 (2), 152–169.
8. Kokou-Kpolou, K., Mbassa, M.D., Moukouta, C.S., Baugnet, L. & Kpelly, D.E. (2017). A cross-cultural approach to complicated grief reactions among Togo–Western African immigrants in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48 (8), 1247–1262.
9. Shimizu, K. (2020). Risk factors of severe prolonged grief disorder among individuals experiencing late-life bereavement in Japan: A qualitative study. *Death Stud*, 1–9.
10. Spiwak, R., Sareen, J., Elias, B., Martens, P., Munro, G. & Bolton, J. (2012). Complicated grief in Aboriginal populations. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 204–209.
11. Oyeboode, J.R. & Owens, R.G. (2013). Bereavement and the role of religious and cultural factors. *Bereavement Care*, 32 (2), 60–64.
12. Kavan, M.G. & Barone, E.J. (2014). Grief and major depression: Controversy over changes in DSM-5 diagnostic criteria. *American Family Physician*. 90 (10), 693–694.
13. Friedman, R.A. (2012). Grief, depression, and the DSM-5. *The New England Journal of Medicine*, 366 (20), 1855–1857.
14. Goveas, J.S. & Shear, M.K. (2020). Grief and the COVID-19 pandemic in older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28 (10), 1119–1125.
15. Shear, K.M. (2012). Grief and mourning gone awry: Pathway and course of complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 119–128.
16. Shear, M.K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N. et al. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depress Anxiety*, 28 (2), 103–117.
17. Prigerson, H.G., Horowitz, M.J., Jacobs S.C., Parkes, C.M., Aslan, M., Goodkin, K. et al. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Med*, 6 (8), e1000121.
18. Wetherell, J.L. (2012). Complicated grief therapy as a new treatment approach. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14 (2), 159–166.
19. Shore, J.C., Gelber, M.W., Koch, L.M. & Sower, E. (2016). Anticipatory grief. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 18 (1), 15–19.

20. Mortell, S. (2015). Assisting clients with disenfranchised grief. *Mental Health Services*, 53 (4), 52–57.
21. CAMH. (2020). Loss, grief and healing. *Mental Health and the COVID-19 Pandemic*. Available: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19/loss-grief-and-healing>. Accessed December 11, 2020.
22. A guide to getting through grief: Harvard Mental Health Letter. Retrieved from Harvard Health Publishing. Source site: https://www.health.harvard.edu/blog_extra/a-guide-to-getting-through-grief
23. Pennebaker, J.W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13 (2), 226–229.

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਸਿਸਟਮ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਧੀਨ (Provincial System Support Program) ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (CAMH) ਨੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਮੰਤਰਾਲੇ (Ministry of Seniors and Accessibility, MSSA) ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਐਮਐਸਏਏ ਜਾਂ ਸੀਐਮਐਚ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ। ©CAMH 2021