

## COVID-19 প্রাদুর্ভাবের সময় একজন প্রিয়জনের মৃত্যুর দুঃখ সামলানো

করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19) এর প্রাদুর্ভাব আমরা যেভাবে জীবন যাপন করি তার অনেক কিছু পরিবর্তন করে দিয়েছে। এই অসুস্থতার বিস্তার হ্রাস করার জন্য শারীরিক দূরত্ব (বা সামাজিক দূরত্ব) বজায় রাখার প্রয়োজনের অর্থ আমরা যেভাবে আমাদের প্রিয়জনের মৃত্যুর জন্য শোক পালন করি তা আগে যা ছিল তার চেয়ে অনেকটাই ভিন্ন হবে। তাও, আমাদের দুঃখ করতেই হবে যদি আমরা আমাদের জীবন নিয়ে অগ্রসর হতে চাই। যদিও দেখতে অন্যরকম লাগে, এখনো সংযুক্ত থাকার এবং আমাদের প্রিয়জনদের জন্য দুঃখ করার উপায় আছে।

### একটি প্রাদুর্ভাবের সময় শোক বোঝা

- যখন আপনার পরিচিত কেউ মারা যান তখন দুঃখ, রাগ, বিভ্রান্ত এবং উদ্বেগ বোধ করা স্বাভাবিক। এই অনিশ্চিত পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে আমরা যখন যাই তখন এই আবেগগুলিকে স্বীকৃতি দেওয়া এবং প্রকাশ করা স্বাভাবিক।
- নিজেকে দোষী মনে করা স্বাভাবিক যখন আপনি বেঁচে আছেন কিন্তু অন্যরা বাঁচেনি। দোষ আপনার নয় যে তারা মারা গেছেন এবং আপনি এখনো বেঁচে আছেন।
- মানুষ প্রতিষ্ঠানগুলি এবং সরকারের উপর রাগ করতে পারেন সেই সকল মানুষের জন্য যারা অসুস্থ হয়ে পরেছেন অথবা মারা গেছেন। অভূতপূর্ব পরিস্থিতিতে, কারো উপর দোষ চাপানোর ইচ্ছা হওয়া স্বাভাবিক। আমরা একসাথে এই নতুন বাস্তবতাগুলির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছি।
- এটা ভাবাও স্বাভাবিক যে আমাদের শোকের অনুভূতিগুলি মনোযোগের যোগ্য নয় যখন বহু মানুষ অসুবিধার মোকাবিলা করছেন। সাহায্য চাওয়াতে কোন অসুবিধা নেই, এমন কি যখন অন্যরাও অসুবিধার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন।

### COVID-19 প্রাদুর্ভাবের সময় শোকের অভিজ্ঞতা হওয়া

- স্বাভাবিক শোক পালন করা কষ্টকর কারণ বহু স্বাচ্ছন্দকর রীতি এবং অনুষ্ঠান করা সম্ভব হয় না এই সময়ে।
- শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন করার সময় বিচ্ছিন্ন বোধ করা শোক প্রক্রিয়াকে কষ্টকর করে তুলতে পারে।
- এমন কেউ যিনি মারা গেছেন তার উপস্থিতি বোধ করা বা তাকে শুনতে পাওয়া স্বাভাবিক, এবং এটি আরো তীব্র হতে পারে যখন বাড়িতে থাকতে হয়।
- মানুষ পরস্পরের প্রতি রেগে যেতে পারেন যারা ঝুঁকি কমানোর সুপারিশগুলি অনুসরণ করেননি। যিনি মারা গেছেন তার প্রতি তাদের রাগ হতে পারে নিজেকে যথেষ্ট সুরক্ষিত না করার জন্য।
- মানুষ রাগ করতে পারেন যে তাদের প্রিয়জনরা কার্যকর পরিচর্যা পাননি বা প্রতিষ্ঠানগুলি ও সরকারের উপর রাগ করতে পারেন এই প্রাদুর্ভাবের প্রতি আরো দ্রুত প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত না করার জন্য।
- মৃত্যুর আগে মানুষটির সাথে দেখা না করতে পারার জন্য বা মৃত্যুর আগে তার সাথে না থাকতে পারার জন্য নিজেকে দোষী ভাবতে পারেন।

### কিভাবে শারীরিক দূরত্ব শোক এবং স্বজন হারানোকে প্রভাবিত করছে

একজন প্রিয়জন হারানোর শোক সব সময় কষ্টকর হয়, বিশেষ করে আরো হয় যখন অন্যরা যারা শোক পালন করছেন তাদের সাথে একত্রিত হওয়া যায় না। এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে শারীরিক দূরত্ব মানে সামাজিক বিচ্ছিন্নতা নয়। আমরা এখনো অন্যদের সাথে সংযুক্ত হতে পারি সহায়তার জন্য এবং শোক পালনের অনুষ্ঠান পরিবর্তন করতে পারি নিজেদের এবং আমাদের প্রিয়জনদের সাহায্য দেওয়ার জন্য।

আপনি বর্ধিত উদ্বেগ এবং দুঃখ অনুভব করার প্রত্যাশা করতে পারেন এই পরিস্থিতিগুলিতে যেহেতু শারীরিক দূরত্ব আমাদের এগুলি করার ক্ষমতা সীমিত করে বা নিমূল করে:

- মারা যাচ্ছেন এমন প্রিয়জনদের সাথে দেখা করা
- আনুষ্ঠানিক স্মারক সমাবেশকে সম্মান জানানো

- ধর্মীয় আচারবিধির অনুবর্তী থাকা
- সশরীরে বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করা

বিপর্যস্ত বোধ করা স্বাভাবিক। এই সময়ে রাগ এবং নৈরাশ্যের অভিজ্ঞতা হওয়া স্বাভাবিক। এই অনুভূতিগুলিকে স্বীকৃতি দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ এবং সেগুলি নিয়ন্ত্রণ করার জন্য স্বাস্থ্যকর সরঞ্জাম ব্যবহার করা।

### শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন করার সময় স্বজন হারানোর শোক সামলানো

মনে রাখবেন, আমরা এখনো পরস্পরের সাথে সংযুক্ত হতে পারি শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন করার সময়। আপনি শোক পালন করার সময় নিজেকে বিচ্ছিন্ন করতে চাওয়া সাধারণ কিন্তু আপনার বন্ধুদের ও পরিবারের সঙ্গে যেভাবে পারেন সংযুক্ত থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

- কল করে, টেক্সট করে অথবা ভিডিও চ্যাট বা সোশ্যাল মিডিয়া দ্বারা প্রিয়জনদের খোঁজ খবর নিন।
- ভার্চুয়াল গ্রুপ শ্রদ্ধা জ্ঞাপন বা স্মারক অনুষ্ঠিত করুন
- সোশ্যাল মিডিয়াতে স্মারক তৈরি করুন যা ঘনিষ্ঠ বন্ধুদের ও পরিবারের সঙ্গে শেয়ার করা যায়
- সশরীরে উপস্থিত হওয়ার স্মারক পরিকল্পনা করুন সেই সময়ের জন্য যখন শারীরিক দূরত্বের নির্দেশিকা আর বলবত থাকবে না

### অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া, সমাধি এবং স্মারক সভার লাইভস্ট্রিম করা

- যদি একটি স্মরণীয় অনুষ্ঠান অথবা ধর্মানুষ্ঠানের লাইভস্ট্রিমিং উপলব্ধ থাকে (শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন করতে সক্ষম হওয়ার সময়), এটি আপনাকে সংযুক্ত এবং স্বাস্থ্যকর বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।
- প্রযুক্তিকে শ্রদ্ধাশীলভাবে ব্যবহার করার কথা মনে রাখবেন। যদি লাইভস্ট্রিমিং অথবা ভিডিও আপনার কাছে উপলব্ধ থাকে, বন্ধুদের ও প্রিয়জনদের সীমানাকে সম্মান দিতে এবং অন্যদের সাথে ভিডিও বা লাইভস্ট্রিম অ্যাক্সেস শেয়ার করার আগে অনুমতি নিতে ভুলবেন না।

### তাদের সাহায্য করা যাদের প্রিয়জন হারানোর অভিজ্ঞতা হয়েছে

- কল করা, টেক্সট করা, ইমেইল বা ভিডিও চ্যাট অথবা সোশ্যাল মিডিয়া দ্বারা চেক ইন করুন। এমনকি যদি সেই ব্যক্তি সাড়া না দেন, তারা জানতে পারবেন যে আপনি তাদের সহায়তা করার জন্য উপস্থিত আছেন।
- আপনাকে না বলা সত্বেও পদক্ষেপ নিন। প্রায়শই যখন মানুষেরা একটি সঙ্কটের মাঝে থাকে, তখন তারা কি চাইতে হবে তা জানে না। আপনি মানুষের জন্য কি করতে পারবেন সে বিষয়ে সৃজনশীল হন। আপনি যদি অসুস্থ না হন এবং আপনার যদি কোন উপসর্গ না থাকে, তাহলে খাদ্য বা মুদীখানার পণ্যদ্রব্য ছেড়ে যান একটি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে, একটি কেয়ার প্যাকেজ পাঠান অথবা অনলাইনে কেনাকাটা করুন জিনিস পাঠানোর জন্য।

### সমর্থন এবং পেশাগত সাহায্য চাইছেন

- শোক সংক্রান্ত পরিষেবা উপলব্ধ আছে। অনেক প্রদানকারী তাদের পরিষেবা প্রদান করছেন ফোন অথবা ভিডিও চ্যাটের দ্বারা।
- বিশ্বাস-ভিত্তিক সম্প্রদায়গুলির সঙ্গে অনলাইন পরিষেবা ও সহায়তার জন্য চেক ইন করুন।
- পেশাগত সহায়তার জন্য কোথায় যাবেন তা সম্পর্কে আপনি যদি অনিশ্চিত হন, তাহলে NYC ওয়েল তাদের জন্য সমর্থন এবং সুপারিশ প্রদান করতে পারে যারা শোক ও স্বজন হারানোর অভিজ্ঞতা করছেন। [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) দেখুন অথবা কল করুন 888-692-9355 নম্বরে।

কীভাবে কলঙ্কের বিরুদ্ধে সুরক্ষিত থাকবেন, তা সহ করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19) সম্পর্কিত সাধারণ তথ্যের জন্য, [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) অথবা [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) দেখুন।

পরিস্থিতির পরিবর্তন যেভাবে ঘটবে, সেই অনুযায়ী নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।