

## COVID-19 کے دوران ملازمت و کاروبار کی جگہ پر صدمہ اور نقصان

کورونا وائرس کے مرض 2019 (COVID-19) کی وباء کے دوران، نیویارک کے تمام باشندے ممکنہ طور پر ساتھی کارکنوں اور پیاروں سمیت کسی نہ کسی جاننے والے کی موت کے بارے میں سن رہے ہیں یا براہ راست اس کا سامنا کر رہے ہیں۔ ذاتی تجربات کا اشتراک کرتے ہوئے شانہ بشانہ کام کرنے والے لوگوں کے طور پر ساتھی کارکن آپ کی زندگی کا ایک اہم حصہ بن سکتے ہیں اور ان کا اس دنیا سے چلے جانا آپ اور آپ کے کام کرنے کی جگہ پر موجود ہر کسی کو متاثر کر سکتا ہے۔ بحالی میں وقت لگتا ہے اور جسمانی دوری کی پالیسیوں کی حقیقتوں کے ساتھ یہ اور بھی مشکل ہوسکتی ہے۔ آپ ان طریقوں سے صدمے کا سامنا اور اس کا مقابلہ نہیں کر پائیں گے جن طریقوں سے آپ عام حالات میں اس کا سامنا اور مقابلہ کرتے ہیں، جیسے ساتھیوں، دوستوں اور خاندان کے ساتھ شخصی طور پر وقت گزارنا؛ عبادت گاہ کا دورہ کرنا؛ یا شخصی طور پر کسی کی آخری رسومات میں شرکت کرنا۔ یہ تبدیلیاں تکلیف دہ ہوسکتی ہیں اور آپ کے صدمے کے عمل کو متاثر کر سکتی ہیں۔ آپ ان ساتھیوں کا ساتھ دے سکتے ہیں جنہوں نے اپنے پیاروں کو کھو دیا ہے اور صدمے، نقصان، اور موت کے بعد ساتھی کارکنوں کے ساتھ بات چیت کرنے کے بارے میں تفہیم حاصل کر کے ساتھی کے اس دنیا سے چلے جانے کی صورتحال کا مقابلہ کرسکتے ہیں۔

### صدمہ کا سامنا کرنے والے ساتھی کارکن سے کیا بات کرنی چاہیے

یہ جاننا مشکل ہوسکتا ہے کہ اس ساتھی سے کیا بات کی جائے جن کے پیارے کی موت کے بارے میں پتا چلا ہے، لیکن کچھ نہ کہنا انہیں اپنے صدمے کے دوران تنہا محسوس کروا سکتا ہے۔ اپنے ساتھی کو یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ آپ کو ان کا خیال ہے، مندیجہ ذیل کچھ طریقے ہیں:

### ہمدردی کا اظہار کریں

اتنا ہی کہہ دینا کہ آپ ان کے نقصان سے آگاہ ہیں، ان کے لیے یہ کتنا مشکل ہوسکتا ہے، اور یہ کہ آپ ضرورت کے مطابق معاونت اور مدد کے لیے دستیاب ہیں؛ اکثر ہم زیادہ سے زیادہ یہی کر پاتے ہیں یا کرنا چاہیے۔ آپ ایک مختصر ای میل یا براہ راست پیغام بھی بھیج سکتے ہیں جیسے:

- "اگرچہ ہم جسمانی دوری پر عمل کر رہے ہیں، میں پھر بھی آپ کے لیے حاضر ہوں۔"
- "اگر آپ کی زندگی کو آسان بنانے کے لیے میں کچھ بھی کرسکتا ہوں تو براہ کرم مجھے بتائیں۔"

### تسلیم کریں کہ صدمے کا سامنا کرنا ایک عمل ہے

صدمے کا سامنا کرنا ایک عمل ہے۔ جب بھی کوئی اپنے نقصان کا سامنا کرنے کے عمل سے گزر رہا ہوتا ہے تو کچھ ایسے دن بھی آئیں گے جب ان کے لیے نمٹنا اور صدمے کا سامنا کرنا دوسرے دنوں کے مقابلے میں زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ ان کے ساتھ باقاعدگی سے رابطہ رکھنے کی کوشش کریں۔ جب آپ ان سے پوچھتے ہیں "آج آپ کیسے ہیں؟" ان کی کھل کر بات کرنے کے حوالے سے حوصلہ افزائی کریں، بجائے اس کے کہ وہ صرف "میں ٹھیک ہوں" کہہ کر جواب دیں۔

### اپنی مدد کی پیشکش کریں

اپنی مدد اور معاونت کی پیشکش کچھ اس طرح کریں کہ جس سے ان کو اس پیشکش کو قبول کرنے کے لیے دباؤ محسوس کر کے کسی قسم کی مزید مشکلات کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ آپ کہہ سکتے ہیں، "میں ویسے بھی اگلے چار گھنٹوں کے لیے یہاں موجود ہوں گا، لہذا اگر آپ کا کسی سے بات کرنے کا دل کرے تو بس کال کر دیں۔ میں دستیاب ہوں۔" یا آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ، "اس طرح کے وقت میں جنازے کے انتظامات کرنا اور بھی مشکل ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کو چیزوں کا انتظام کرنے میں کسی مدد کی ضرورت ہو تو مجھے بتائیں۔"

### غمزدہ شخص کی باتوں میں اشارے سمجھیں

اس پر منحصر ہے کہ آپ ان کے ساتھ کتنے قریب ہیں، وہ اپنے نقصان کے حوالے سے بات شاید کرنا چاہیں یا نہ کرنا چاہیں۔ چاہے آپ قریب ہیں تو بھی شاید وہ اپنا غم بانٹنے کے لیے تیار نہ ہوں۔ بس سنیں اور تیار رہیں وہ جب بات کرنا

چاہتے ہیں اور جس وقت بھی کرنا چاہتے ہیں، لیکن ان پر غم و صدمے کے بارے میں بات کرنے کے لیے کبھی بھی دباؤ مت ڈالیں۔ آپ یہ کہہ سکتے ہیں، "جب بھی آپ تیار ہوں میں آپ کے پیارے کے بارے میں مزید سننا پسند کروں گا، لیکن میں آپ کی رازداری کا بھی احترام کرتا ہوں۔"

### کیا نہیں کہنا چاہیے

صدمے سے گزرنے کے عمل کے صحت مند پہلو کے طور پر، غمگین شخص کو اپنے نقصان کی شدت کا سامنا کرنا ہوتا ہے، لہذا ان کے نقصان کو کم سے کم کرنے کی غرض سے ادا کیے گئے جملے، خواہ انہیں کتنے ہی نیک ارادے سے ہی کیوں نہ کہا گیا ہو، مددگار ثابت نہیں ہوں گے۔ اس شخص سے گفتگو کرتے وقت جس نے ابھی اپنے کسی پیارے کو کھویا ہے، ان جملوں سے پرہیز کرنا چاہیے:

- "آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔"
- "آپ ابھی بھی جوان ہیں، اس لیے آپ ابھی بھی عمدہ زندگی گزار سکتے ہیں۔"
- "جانے والے بہتر جگہ پر ہیں۔"
- "پر چیز کسی نہ کسی وجہ سے ہی ہوتی ہے۔"
- "وقت کے ساتھ سب کچھ ٹھیک ہو جاتا ہے۔"

### ساتھی کارکن کی موت کا سامنا کرنا

آپ کے رشتے کی نوعیت پر منحصر ہے، کسی ساتھی کی موت کے بعد شاید آپ صدمے کے عمل سے گزریں یا شاید نہ بھی گزریں۔ صدمہ کسی شخص کو جو آپ کے لیے اہم ہیں کھو دینے پر ایک قدرتی اور عام ردعمل ہے۔ اس طرح ہی ہم آگے بڑھتے ہیں اور ہمارے اہم نقصان کے زخم بھرتے ہیں۔ یہ تکلیف دہ تجربہ ہوسکتا ہے۔ صدمے کے عمل کے تجربے کو سمجھنا اور اس سے نمٹنے کا بہترین طریقہ جاننا آپ کو کسی بھی طرح کے صدمے سے نجات دلانے میں مدد دے سکتا ہے۔

جیسے ہی آپ صدمے کا شکار ہوتے ہیں آپ مختلف علامات اور ردعمل کا سامنا کرسکتے ہیں، جس میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- خالی پن، بے حس، ناراض یا قصوروار محسوس کرنا
- سوچنا کہ آیا کوئی چیز مختلف طریقے سے کرنی چاہیے تھی یا ہونی چاہیے تھی
- کیکپاٹ، متلی، تھکن اور کمزوری
- ڈراؤنے خواب آنا
- توجہ ہٹی رہنا اور غیر حاضر دماغ برتاؤ رکھنا
- معمول کی سرگرمیوں کی طرف واپس آنے میں مشکل کا سامنا ہونا

صدمے میں سے گزرنے کا کوئی بھی صحیح یا غلط طریقہ نہیں ہے۔ ہر شخص صدمے کا الگ طریقے سامنا کرتا ہے اور ہر نقصان مختلف نوعیت کا ہوتا ہے۔

### ایک ٹیم کی حیثیت سے مقابلہ کرنا

#### نقصان تسلیم کریں

جو کچھ ہوا ہے اس کے بارے میں بات کرنے کے لیے ساتھی کارکنوں کے لیے ماحول بنائیں اور وقت نکالیں، بجائے اس کے کہ اس طرح برتاؤ کریں کہ جیسے کچھ نہیں ہوا ہے۔ عملے کے ساتھ انٹرنیٹ یا فون کے ذریعے ہونے والی میٹنگوں میں ہر کسی کی خیریت دریافت کرنے کے لیے وقت مختص کرنا مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ نقصان اور اس کے اثر کے حوالے سے ٹیم کو ای میل ارسال کریں اور ان کے لیے وسائل شامل کریں جیسا کہ "[مدد کہاں سے حاصل کریں](#)" سیکشن میں درج ہیں۔

#### انفرادی ردعمل کو تسلیم کریں

جب کسی ساتھی کا انتقال ہو جاتا ہے تو یہ کام کرنے کے مقام پر ہر فرد کو مختلف طریقوں سے متاثر کرسکتا ہے۔ کچھ لوگ نقصان سے گہری طرح متاثر ہوسکتے ہیں، جبکہ دوسروں کو ایسا نہیں ہو گا۔ کچھ لوگ اپنے جذبات کے بارے میں بات کرنا چاہتے ہیں، جبکہ دوسرے لوگ اپنے جذبات کے حوالے سے نجی طور پر بات نہیں کرنا چاہیں

گے۔ کچھ کو نقصان کے مطابق ڈھل جانے میں دوسروں کے مقابلے میں بہت زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ لوگوں کی جانب سے نقصان پر رد عمل دکھانے کے مختلف طریقوں سے آگاہ رہیں اور اس فرق کا احترام کریں۔

### ایک دوسرے کے ساتھ حسن سلوک کریں

کام کرنے والی یونٹ کے لیے یہ آسان وقت نہیں ہے اور بہت ساری چیزوں میں اپنے آپ کو ڈھالنے کی ضرورت ہو گی۔ لوگ شاید اپنی بہترین حالت میں نہیں ہوں گے۔ اس دوران ایک دوسرے کے ساتھ صبر، نرم مزاجی اور افہام و تفہیم کا مظاہرہ کریں۔ تعاون کرنے کے طریقے تلاش کریں اور کام کے بوجھ کو بانٹیں۔ خود شعوری کے ساتھ اپنے دوستوں اور ساتھیوں کے ساتھ حسن سلوک کریں اور ان سے COVID-19 کے علاوہ دیگر موضوعات کے بارے میں رابطہ کرنے کی کوشش کریں۔

### اپنی مدد آپ کے تحت خود کا خیال رکھیں

صدمے کا شکار ہونا جذباتی اور جسمانی طور پر تھکن کا باعث ہو سکتا ہے۔ آپ کو اپنے آپ کو وہ چیزیں ضرورت سے زیادہ دینے کی ضرورت پڑسکتی ہے جو آپ کو ذہنی طور پر قوت فراہم کرتی اور لبریز کرتی ہیں، جیسے آرام، سکون، ورزش اور توجہ ہٹانے رکھنا۔ اپنے خیالات اور جذبات کا قابل اعتماد لوگوں کے ساتھ اظہار کریں کیونکہ یہ سب سے زیادہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے چیزوں کو لکھنا مدد کرتا ہے۔ ساتھیوں کو ان کی اپنی دیکھ بھال کی ضروریات کو ترجیح دینے کے لیے یاد دلائیں اور اس حوالے سے ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

### اپنے آپ کو اور دوسروں کو وقت دیں

امریکی ثقافت میں اس بات کا رجحان ہے کہ نقصان کے اثرات سے انکار کیا جائے اور اپنے اور دوسروں سے نقصان سے جلد سنبھل جانے کی توقع کی جائے۔ اپنے آپ کو اور دوسروں کو اس نقصان سے سنبھالنے کے لیے وقت دیں اور آگاہ رہیں کہ اس حوالے سے درکار وقت کی مقدار کا کوئی اندازہ موجود نہیں ہے۔

### جنازہ اور یادگاری تقریبات

جو انتظامات کیے گئے ہیں ان کے بارے میں ہر ایک کو معلومات فراہم کریں اور جب ممکن ہو تو ان افراد کے لیے انٹرنیٹ کے ذریعے شریک ہونے، اگر یہ سہولت دستیاب ہو، کے لیے مقررہ وقت فراہم کریں جو اس طریقے سے شریک ہونے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ تاہم، ان معلومات کو نشر کرنے سے پہلے خاندان کے ساتھ رجوع کر لیں۔ اس بات کو ذہن نشین رکھیں کہ ہر خاندان مختلف ہے اور وہ جنازے یا یادگاری تقریب کی معلومات کو عام نہ کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

### بچھڑ جانے والے ساتھی کارکن کو اعزاز پیش کریں

بچھڑ جانے والے ساتھی کارکن کو مناسب طریقے سے اعزاز دینے پر غور کریں، جیسے کسی خیراتی ادارے کے لیے رقم اکٹھا کرنا، آن لائن دعائیہ تقریب کا اہتمام کرنا، یا متوفی کے پیاروں کو خط بھیجنا۔

### ایک فرد کی حیثیت سے مقابلہ کرنا

ہم اپنے بچھڑ جانے والے ساتھی کارکنوں کے لیے بطور ٹیم غمزدہ ہوسکتے ہیں، لیکن ہم میں سے ہر ایک کو ذاتی طور پر اور انفرادی سطح پر بھی ان کے نقصان کے حوالے سے سنبھلنا ہو گا۔ یہ تکلیف دہ ہوسکتا ہے، خاص کر اگر ہم ان کو کئی سالوں سے جانتے تھے اور قریبی دوست بن گئے تھے۔ صدمے کے عمل سے گزرنے کے حوالے سے ہماری مدد کے لیے مندرجہ ذیل کچھ نکات ہیں:

- اپنے جذبات کو تسلیم کریں۔ اپنی رفتار اور اپنے طریقے سے بحالی کریں۔ اپنے ساتھ تحمل کا مظاہرہ کریں۔
- اپنے نقصان کے بارے میں بات کریں۔ اس سے آپ کو راحت مل سکتی ہے اور آپ کم تنہا محسوس کریں گے۔ فون، ٹیکسٹ اور دیگر ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے دوستوں اور خاندان کے ساتھ رابطہ کریں۔
- جو کچھ ہو رہا ہے اس کا جائزہ لیں۔ اپنی طاقتیں اور دن کے خوشی کے لمحات لکھیں یا ان کا دوسروں کے ساتھ اشتراک کریں۔
- میڈیا میں COVID-19 سے متعلق خبر سازی کا سامنا محدود رکھیں۔ ٹی وی کو بند کر دیں، کمپیوٹر بند کریں، COVID-19 سے متعلقہ سوشل میڈیا پوسٹس کو چھوڑیں، اور کاغذات نیچے رکھیں۔
- وقفہ لیں۔ کچھ سکون بخش، تقویت بخش یا کوئی ایسی سرگرمی کریں جو آپ کے حوصلے بلند کرے۔
- کمیونٹی کا حصہ بنیں۔ کمیونٹی آپ کو مدد کا نیٹ ورک پیش کر سکتی ہے۔ ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے جڑے رہیں۔
- اگر آپ جذباتی محسوس کریں تو مدد طلب کریں۔

**مدد کی تلاش کب کی جائے**  
صدمے کا احساس اہم نقصانات پر قدرتی رد عمل ہے۔ اگر یہ احساسات برقرار رہتے ہیں، آپ کا موڈ بہتر نہیں ہوتا ہے یا خراب ہو جاتا ہے، یا آپ کام کرنے اور روزانہ کی بنیادی سرگرمیاں انجام دینے سے قاصر محسوس کرتے ہیں تو مدد کے لیے رابطہ کریں۔

**مدد کہاں سے حاصل کریں**  
ذہنی تناؤ اور اضطراب سے متعلق اضافی معلومات، بشمول مقابلہ کرنے اور جڑے رہنے سے متعلق نکات اور صدمہ و نقصان سے متعلق معلومات، کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) پر "Coping and Emotional Well-being" (مقابلہ کرنا اور جذباتی بہبود) سیکشن ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کے ذہنی دباؤ کی علامات بہت زیادہ ہو جاتی ہیں تو آپ NYC Well (NYC ویل) کے تربیت یافتہ مشیروں کے ساتھ رابطہ کر سکتے ہیں، جو کہ ذہنی صحت سے متعلق معاونت کی ایک مفت اور رازدارانہ خدمت ہے جو نیو یارک کے باشندوں کو مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ NYC Well کا عملہ 24/7 دستیاب ہوتا ہے، اور 200 سے زیادہ زبانوں میں نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت کے لیے 888-692-9355 پر کال کریں یا [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کر کے آن لائن چیٹ کریں۔

NYC Well بہبود اور جذباتی مدد کی بہت سی ایپلی کیشنز (ایپس) بھی پیش کرتا ہے جو آپ کو مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اپنی صحت اور جذباتی تندرستی کے نظم و نسق میں مدد کے آن لائن ٹولز کے لیے [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) پر "App Library" (ایپ لائبریری) ملاحظہ کریں۔

نیو یارک اسٹیٹ کی COVID-19 کے حوالے سے Emotional Support (جذباتی مدد) کی ہیلپ لائن 844-863-9314 ہفتے میں سات دن صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک دستیاب ہوتی ہے۔ فون لائن پر خاص طور پر تربیت یافتہ رضا کار پیشہ ور افراد شامل ہیں جو آپ کی بات سننے، مدد کرنے اور ضرورت پڑنے پر حوالہ دینے کے لیے موجود ہیں۔

COVID-19 کے بارے میں عمومی معلومات، بشمول اس کلنک کے ٹیکے کے خلاف تحفظ کیسے فراہم کیا جائے، کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19) ملاحظہ کریں۔