

# ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਕਿਵਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਤਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਿੱਠਾ



Phoenix  
AUSTRALIA

ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਆਫ਼ਤ ਇੱਕ ਸਦਮਾਮਈ ਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕਰੋਧੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੁਸ਼ਫਾਇਰ, ਹੜ੍ਹ, ਚੱਕਰਵਾਤ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅੱਤਵਾਦ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਉਦਯੋਗਿਕ ਜਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ, ਆਫ਼ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਡਰ, ਉਦਾਸੀ, ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ, ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਸਾਨ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕਰਨਾ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇਣ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਹਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੀਡੀਆ ਕਵਰੇਜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋਗੇ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:
  - ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ
  - ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ
  - ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ
  - ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਕੇ
  - ਕੌਫੀ, ਸਿਗਰੇਟ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁੱਝ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੁੱਛ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆ ਕੇ ਮੱਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਤਬਾਹੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਪਲੱਬਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ

ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੋਈ ਲਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਦੋਂ-ਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਹੈ।
- ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਸਦਮੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ - ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਥੇ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ 'ਸਹੀ ਗੱਲ' ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਵਿੱਚ ਨਾ ਟੋਕੋ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ" ਜਾਂ "ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ" ਵਰਗੇ ਸਧਾਰਨ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਦਿਓ:
  - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।
  - ਕਈ ਵਾਰ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਉਮੀਦ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ:
  - ਕੀ [ਇਸ ਘਟਨਾ] ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ?
  - ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ?
  - [ਨਾਮ] ਦਾ ਕੀ ਹਾਲਚਾਲ ਹੈ?
- ਉਹ ਜੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਿ ਕੇ ਇਹ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਰਾਏ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:
  - ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ...
  - ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ...
  - ਕੀ ਮੈਂ ਸਹੀ ਸਮਝਿਆ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ...

- ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ...

ਜੇਕਰ ਉਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ, ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਮੱਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਮਲੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।