

आँशोक के बारे में बात करते हैं

- जब आपको जीवन बदलने वाली किसी घटना या अपने जीवन में किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति या चीज की हानि का अनुभव होता है, तो नुकसान की भावना महसूस करना सामान्यबात है। इस नुकसान के प्रति आपके उत्तर को शोक कहा जाता है, और यह कुछ ऐसा है जो हरेक व्यक्ति में मौजूद होता है।
- किसी भी प्रकार के नुकसान से शोक हो सकता है।
- शोक मानवीय है। यह नुकसान के प्रति एक प्राकृतिक उत्तर है - कोई बीमारी नहीं।
- शोक मनाने का कोई "गलत" तरीका नहीं है।
- सांस्कृतिक परंपराएँ और विश्वास शोक मनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।
- शोक न केवल "समाप्त" हो जाता है, बल्कि यह समय के साथ बदल भी सकता है।
- शोक के अनुभव से आपके नुकसान का सम्मान होता है।

शोक मात्र उदासी नहीं है

- **शोक** आपकी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक और आर्थिक (पैसों से संबंधित) सकुशलता को **प्रभावित कर सकता है**।
- **शोक** के कारण सोने में परेशानी (सामान्य से अधिक या कम), ध्यान केंद्रित करने में परेशानी, पेट खराब (उदर), पीड़ा और दर्द **हो सकता है**।
- **शोक** उदासी, क्रोध, राहत, शर्म, ग्लानि, चिंता, उम्मीद, खुशी, डर या सुन्नता की तरह **महसूस हो सकता है**। आपको इन सभी भावनाओं का एक ही समय में अनुभव हो सकता है, या बिल्कुल भी नहीं।
- **शोक** दुनिया में आपके स्थान, हस्तक्षेपी (अवांछित) विचारों, दिनचर्या खोने और अन्य जटिल विचारों व भावनाओं के बारे में सवाल **उठा सकता है**।
- कई लोगों को अपने सामाजिक नेटवर्क और स्थानीय समुदाय से जुड़ने के माध्यम से शोक और अकेलेपन में सहायता मिल सकती है।

शोक में किसी व्यक्ति की सहायता के लिए सुझाव

दयाभाव के साथ सुनें

- निर्णय न लेने की कोशिश करें।
- ठीक करने, बचाने या सहारा देने की कोशिश न करें।
- व्यक्ति की भावनाओं को समझने और उन्हें मान्यता देने की कोशिश करें (व्यक्ति को बताएँ कि उनकी भावनाएँ सामान्य हैं)।

उनके नुकसान का सम्मान करें

- व्यक्ति या नुकसान का नाम बताएँ।
- उस व्यक्ति के बारे में पूछें, जिनका देहांत हो गया है।
- शोक मनाने वाले व्यक्ति को अपनी कहानियाँ दोहराने दें।

अक्सर बोले जाने वाले शब्द और "कम से कम" कहने की कोशिश न करें

- किसी व्यक्ति के शोक और दर्द को नकारने और अमान्य कर सकने वाली बातों में शामिल हैं:
 - > "मुझे बहुत दुख है।"
 - > "कम से कम वे एक बेहतर जगह पहुँच गए/ई हैं।"
 - > "यह आगे बढ़ने का समय है।"
 - > "कम से कम आपके अन्य बच्चे हैं।"
- क्या बोलें, इसके उदाहरण:
 - > "आप अकेले/ली नहीं हैं। क्या मैं बार-बार आपके हाल पूछ सकता/ती हूँ?"
 - > "आप बहुत कुछ से होकर गुजरे/री हैं। इस तरह महसूस करना आम बात है।"
 - > "मुझे आपकी परवाह है और मैं आपका समर्थन करना चाहता/ती हूँ।"

सहायता करने के तरीके

- उनके लिए खाना बनाएँ।
- उनके लिए कुछ छोटा-मोटा काम करें।
- उनके हाल बार-बार पूछें।

संसाधन

शोक और सामना करना

शोक और आघात का सामना करना: जब त्रासदी जीवन को पलट देती है

> www.nshealth.ca/patient-education-resources/2517



MyGrief.ca - कैनेडियन वर्चुअल हॉस्पिस

> www.MyGrief.ca

जीवन परिवर्तन

> www.nshealth.ca/lifechanges

बच्चों और युवाओं में शोक

डगी सेंटर - बच्चों और परिवारों के लिए राष्ट्रीय शोक केंद्र

> www.Dougy.org

KidsGrief.ca - कैनेडियन वर्चुअल हॉस्पिस

> <https://Kidsgrief.ca>

शोक के लिए अपने क्षेत्र में समर्थन की खोज करना

> [www.nshealth.ca \("grief" सर्च करें\)](http://www.nshealth.ca)

Healing Pathways-Grieving Well™ - नोवा स्कोशिया हॉस्पिस प्रशामक देखभाल संगठन

> <https://grievingwell.nsphca.ca>

211 नोवा स्कोशिया

> फोन: 211

> फोन (नि:शुल्क): 1-855-466-4994

> [https://ns.211.ca \("grief support" सर्च करें\)](https://ns.211.ca)

इस पत्रक का उद्देश्य केवल शिक्षा के प्रयोजन से है। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सलाह या पेशेवर निर्णय की जगह पर लिया जाना नहीं है। यह जानकारी संभावित रूप से सभी स्थितियों में लागू नहीं भी हो सकती है। यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें।

तैयारकर्ता: शोक और संताप, प्रशामक देखभाल नेटवर्क

डिज़ाइन और प्रबंधनकर्ता: लाइब्रेरी सेवाएँ

H185-2578 © October 2025 Nova Scotia Health Authority

To be reviewed October 2028 or sooner, if needed.

Learn more: <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>