

শোক, ক্ষতি এবং কোভিড (COVID-19): একজন যত্নশীলকে হারানো

200,000-এরও বেশি শিশু কোভিড (COVID-19) এর কারণে তাদের সাথে বসবাসকারী একজন পিতা-মাতা বা অন্য যত্নশীল ব্যক্তিকে হারিয়েছে। এই ক্ষতি বিশেষ করে বিভিন্ন বর্ণের সম্প্রদায়গুলিকে প্রভাবিত করেছে। আপনার সন্তান যদি একজন পরিচর্যাকারীকে হারিয়ে ফেলেছে, তবে তারা হয়ত ট্রমা বা দুঃখের সাথে এটি মোকাবিলা করছে যদি ও মনে হয় অন্য সবাই "স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এসেছে"।



→ আমার সন্তান দুঃখের সাথে মোকাবিলা করছে কিনা তা আমি কিভাবে বলতে পারি?

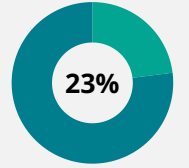
একজন যত্নশীল ব্যক্তির মৃত্যুর পর শোক হওয়া একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। আপনি লক্ষণগুলি লক্ষ্য করতে পারেন যে আপনার সন্তান দুঃখের সাথে মোকাবিলা করছে। কিছু লক্ষণ অন্তর্ভুক্ত:

- স্বাভাবিকের চেয়ে সহজে রেগে যাওয়া
- ঘুমের সমস্যা
- মনোযোগ দিতে কষ্ট হচ্ছে
- খারাপ গ্রেড পাওয়া
- নিজের বা অন্যদের নিরাপত্তা সম্পর্কে ভয়ের অনুভূতি
- ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ যেমন ড্রাগ বা অ্যালকোহল ব্যবহার করা

মনে রাখবেন, সমস্ত শিশু দুঃখ বা চাপের প্রতি একইভাবে প্রতিক্রিয়া জানায় না। আপনি যদি মনে করেন কিছু অস্বাভাবিক আছে, আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন।



কোভিড (COVID)-19 মৃত্যুর জন্য 23% কৃষ্ণাঙ্গদের দায়ী করা হয়, যদিও তারা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের জনসংখ্যার মাত্র 13%



→ আমি কিভাবে আমার সন্তানকে সাহায্য করতে পারি?

- আপনার সন্তান যখন কথা বলতে চায় তখন কথা বলতে দিন
 - যখন তারা না চায় তখন তাদের কথা বলতে বাধ্য করবেন না। মনোযোগ সহকারে শুনুন এবং বিচারহীন উপায়ে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। তাদের জানাতে দিন যে সমস্ত আবেগ ঠিক আছে।
- আপনার সন্তানের সাথে শান্ত এবং সারিয়ে উঠার কৌশলগুলি অনুশীলন করুন
 - আপনার সন্তানের জন্য স্বাস্থ্যকর মোকাবিলার কৌশলগুলি মডেল করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যখন অভিভূত বোধ করছেন তখন তাদের আপনাকে গভীর শ্বাস নিতে দিন।
 - আপনার সন্তানকে সৃজনশীল উপায়ে কথা বলা বা চিন্তা বা অনুভূতি প্রকাশ করতে দিন, যেমন আঁকা বা গান
- প্রশ্নের উত্তর দিন এবং এমনভাবে তথ্য শেয়ার করুন যাতে আপনার সন্তান বুঝতে পারে
 - সৎ হন এবং স্পষ্ট তথ্য শেয়ার করুন যা তাদের বয়সের জন্য সঠিক।
- একজন কাউন্সেলর বা থেরাপিস্ট খুঁজুন যিনি শৈশব ট্রমা এবং শোকের সমস্যাগুলির চিকিত্সার জন্য প্রশিক্ষিত
- নিজেরও যত্ন নিন। শোকাত শিশুরা ভালো করে যখন একজন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক তাদের যত্ন নেয়।





আমার পরিবারের জন্য কি সম্পদ রয়েছে?



ন্যাশনাল অ্যালায়েন্স ফর চিলড্রেনস গ্রিফ মৃত্যুতে শোকাহত শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের চাহিদা সম্পর্কে সচেতনতা বাড়ায় এবং যারা তাদের সমর্থন করে তাদের জন্য শিক্ষা ও সংস্থান সরবরাহ করে: nacg.org



লুকানো ব্যথা পরিবার, শিক্ষাবিদ এবং সম্প্রদায়ের সদস্যদের জন্য সংস্থান যারা কোভিড (COVID-19) -এ একজন যত্নকারীকে হারিয়েছেন তাদের সহায়তা করার জন্য: hiddenpain.us/get-support/



সেসেইম স্ট্রিট বাচ্চাদের দুঃখে সাহায্য করার জন্য সংস্থান: sesamestreetincommunities.org/topics/grief/



ডুউগি শোকের সংস্থান স্থানীয় সহকর্মী কষ্ট সহায়তা, সংস্থান এবং প্রশিক্ষণ প্রদান করে: dougy.org/grief-support-resources

সংখ্যালঘু গোষ্ঠীগুলি শ্বেতাঙ্গদের চেয়ে ভিন্ন অভিজ্ঞতা শেয়ার করেছে। এই কারণে, তাদের দুঃখের অভিজ্ঞতা অনন্য। সাংস্কৃতিক ভিন্নতার কথা মাথায় রেখে এখানে কিছু সংস্থান সংগ্রহ করা হয়েছে:



আয়ানা থেরাপি প্রান্তিক এবং খণ্ডযুক্ত সম্প্রদায়ের জন্য মানসিক স্বাস্থ্যসেবা: facebook.com/ayanatherapy/



শ্বেতাঙ্গ মেয়েদের জন্য থেরাপি: therapyforblackgirls.com/



LatinxGrief: facebook.com/latinxgrief/



ডিনার পার্টি: thedinnerparty.org/



আপনি CDC-এর ব্রিজ অ্যাক্সেস প্রোগ্রামের (Bridge Access Program) এর মাধ্যমে বিনা খরচে একটি COVID-19 ভ্যাকসিন পেতে পারেন কিনা তা জানতে আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন।

bit.ly/3QMEI8B

