

غم، نقصان، اور کووڈ-19: دیکھ بھال کرنے والے کو کھو دینا

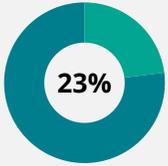


200,000 سے زیادہ بچے اپنے والدین یا دیگر دیکھ بھال کرنے والوں کو کھو چکے ہیں جو کووڈ-19 کی وجہ سے ان کے ساتھ رہتے تھے۔ اس نقصان نے خاص طور پر مختلف رنگوں والی کمیونٹیز کو متاثر کیا ہے۔ اگر آپ کے بچے نے نگہداشت کرنے والے کو کھو دیا ہے، تو وہ صدمے یا غم سے نبرد آزما ہو سکتا ہے حالانکہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ باقی سب "معمول پر واپس" ہیں۔

میں کیسے بتا سکتا ہوں کہ میرا بچہ غم سے نیٹ رہا ہے؟

دیکھ بھال کرنے والے کی موت کے بعد غمگین ہونا ایک عام ردعمل ہے۔ آپ کو علامات نظر آئیں گی کہ آپ کا بچہ غم سے نمٹ رہا ہے۔ کچھ علامات میں شامل ہیں:

کووڈ-19 کی وجہ سے
23% اموات سیاہ فام
لوگوں سے منسوب ہیں،
حالانکہ وہ امریکی آبادی
کا صرف 13% بنتے ہیں۔



- معمول سے زیادہ آسانی سے غصہ آنا

- نیند میں دشواری

- توجہ مرکوز کرنے میں مشکل پیش آنا

- برے درجات حاصل کرنا

- اپنی یا دوسروں کی حفاظت کے بارے میں خوف کے احساسات

- خطرناک رویے جیسے منشیات یا الکحل کا استعمال

- یاد رکھیے، تمام بچے غم یا تناؤ پر یکساں ردعمل ظاہر نہیں کرتے۔ اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ کچھ جدا ہے تو اپنے بچے سے بات کریں۔

میں اپنے بچے کی مدد کیسے کر سکتا ہوں؟

- جب آپ کے بچے بات کرنا چاہیں تو بات کرنے دیں

- جب وہ نہ چاہتے ہوں تو انہیں بات کرنے پر مجبور نہ کریں۔ غور سے سنیں اور غیر فیصلہ کن انداز میں سوالات پوچھیں۔ انہیں بتائیں کہ تمام جذبات ٹھیک ہیں۔

- اپنے بچے کے ساتھ پرسکون رہنے اور نمٹنے کی حکمت عملیوں کی مشق کریں

- اپنے بچے کے لیے صحت مند طریقے سے نمٹنے کی حکمت عملیاں بنائیں۔ مثال کے طور پر، جب آپ مغلوب ہو جائیں تو وہ آپ کو بڑی، گہری سانسیں لیتے ہوئے دیکھیں۔

- اپنے بچے کو تخلیقی طریقوں سے بات کرنے یا خیالات یا احساسات کا اظہار کرنے دیں، جیسے کہ ڈرائنگ یا گانا

- سوالات کے جوابات دیں اور حقائق کا تبادلہ اس طرح کریں کہ آپ کا بچہ سمجھ سکے

- ایماندار بنیں اور واضح معلومات کا اشتراک کریں جو ان کی عمر کے مطابق ہو۔

- ایک مشیر یا معالج تلاش کریں جو بچپن کے صدمے اور غم کے مسائل کے علاج کے لیے تربیت یافتہ ہو

- اپنا بھی خیال رکھیں۔ غمزدہ بچے اس وقت بہتر ہوتے ہیں جب ان کے پاس ایک صحت مند بالغ ان کی دیکھ بھال کرتا ہے۔





میرے خاندان کے لیے کون سے وسائل دستیاب ہیں؟

بڈن پین

خاندانوں، معلمین، اور کمیونٹی کے اراکین کے لیے وسائل ان لوگوں کی مدد کرنے کے لیے جو کووڈ-19 کی وجہ سے نگہداشت کرنے والے کو کھو چکے ہیں:
[/hiddenpain.us/get-support](https://hiddenpain.us/get-support)



نیشنل الائنس فار چلڈرن گریف

موت کے غم میں مبتلا بچوں اور نوعمروں کی ضروریات کے بارے میں بیداری پیدا کرتا ہے اور جو بھی ان کی مدد کرتا ہے اس کے لیے تعلیم اور وسائل فراہم کرتا ہے: nacg.org



ڈوغی گریف ریسورسز

مقامی ایک جیسے مرتبہ کے افراد کے غم میں مدد، وسائل اور تربیت فراہم کرتا ہے:
dougy.org/grief-support-resources



سیسیم سٹریٹ

بچوں کو غم میں مدد کرنے کے وسائل:
[/sesamestreetincommunities.org/topics/grief](https://sesamestreetincommunities.org/topics/grief)



اقلیتی گروہوں نے ایسے تجربات شیئر کیے ہیں جو سفید فام لوگوں سے مختلف ہیں۔ اس وجہ سے، ان کے غم کے تجربات منفرد ہیں۔ ثقافتی فرق کو ذہن میں رکھتے ہوئے یہاں کچھ وسائل جمع کیے گئے ہیں:

سیاہ فام لڑکیوں کے لیے تھراپی:

therapyforblackgirls.com/



آیانا تھراپی

پسماندہ اور ایک دوسرے سے منسلک کمیونٹیز کے لیے ذہنی صحت کی دیکھ بھال:
[/facebook.com/ayanatherapy](https://facebook.com/ayanatherapy)



دی ڈنر پارٹی:

thedinnerparty.org/



لاطینی کس گریف:

facebook.com/latinxgrief/



یہ جاننے کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں کہ آیا آپ CDC کے برج ایکسیس پروگرام کے ذریعے بغیر کسی قیمت کے کووڈ-19 ویکسین حاصل کر سکتے ہیں۔

bit.ly/3QMEI8B

