

# सुसाइडमुळे कोणाला गमावल्यानंतर, त्या दुःखातून स्वतःला कसे सावरायचे?



सुसाइडमुळे आपल्या प्रिय व्यक्तीला गमावण्याचे दुःख फार मोठे असते. कोणाला गमावल्यानंतर शोक करणे ही एक नैसर्गिक प्रतिक्रिया आहे आणि तो अतिशय व्यक्तिगत अनुभव आहे. प्रत्येकाचा शोकाचा अनुभव हा वेगवेगळा असतो. तुम्हाला बऱ्याच तीव्र भावनांचा कदाचित अनुभव येऊ शकतो, जसे की मानसिक आघात, गोंधळून जाणे, राग, उदासी, अपराधीपणा, आणि शर्म. सुसाइड या विषयाशी जोडलेल्या कलंकामुळे, सामाजिक आधार मिळत नाही आणि मग शोक करणेसुद्धा कठीण होऊन बसते.

**लक्षात असू द्या की हे सर्व तुम्ही एकट्याने सहन करण्याची गरज नाही. कोणाला गमावून बसल्याचे तुमचे दुःख कोणीच पूर्णपणे दूर करू शकणार नाही पण ते कमी करण्यासाठी मार्ग आहेत.**

## 1. प्रत्येकाचे शोकाचे अनुभव वेगवेगळ्या तऱ्हेचे असतात

शोकाची अनेक रूपे असतात आणि तो कधीही - मृत्यूनंतर बराच काळ लोटल्यानंतरही - उफाळून वर येऊ शकतो. शोक करण्याचा कुठलाही मार्ग हा योग्य किंवा अयोग्य नसतो हे लक्षात ठेवणे उपयोगी पडते. तुम्हाला ज्या भावना, ज्या वेळी वाटत आहेत, त्या भावना त्या त्या वेळी अनुभवण्याची मुभा तुम्ही स्वतःला द्यायला हवी. त्या प्रत्येक भावनेचा अनुभव आणि अर्थ हा आपल्या प्रत्येकासाठी वेगवेगळा असू शकतो. तरी सुद्धा अशा तुमच्या भावना तुम्ही स्वतः जाणून घेणे आणि त्या लक्षात ठेवणे चांगले ठरू शकते, कारण जेव्हा कधी कठीण भावना उफाळून येऊ लागतात तेव्हा स्वतःला सावरणे सुकर होऊ शकते.

### अपराधीपणा :

सुसाइड टाळू शकलो नाही म्हणून तुम्हाला अपराधीपणाची किंवा आपण अपयशी ठरल्याची भावना अनुभवास येऊ शकते. 'त्यांच्यात दिसणारे संकेत लवकर ओळखून मी काही उपाययोजना केली असती तर?' असं कदाचित तुम्ही स्वतःला विचारत रहाल. त्यांच्या मृत्यूपूर्वीचे तुमचे शब्द किंवा तुम्ही केलेली एखादी गोष्ट यांसाठी कदाचित तुम्ही स्वतःला दोषी ठरवत असाल. खरं तर भविष्यात काय होईल ह्याचे भाकित कोणी करू शकत नाही आणि दुसऱ्याच्या कृत्याची सर्व कारणेही कोणाला कळू शकत नाहीत. आपल्या प्रिय व्यक्तीला गमावले असता, काही गोष्टी आपल्या नियंत्रणाबाहेर होत्या हे सत्य मान्य न करता त्याकरिता स्वतःला दोष देणे हा मनुष्यस्वभाव आहे.

### धक्का (शॉक):

आपल्या प्रिय व्यक्तीच्या सुसाइडने तुम्हाला धक्का बसला असण्याची शक्यता आहे. कदाचित मृत्यूची दुःखद दृश्यं सतत तुमच्या डोळ्यांसमोर तरळत असतील. ह्या सगळ्याचा परिणाम तुमच्या शरीरावर - मळमळणे, दम लागणे, छातीत दुखणे व झोप न लागणे अशा स्वरूपात होऊ शकतो. सुसाइडने

झालेल्या हानीला तोंड दिल्यानंतर जर अशी शारीरिक लक्षणं तुमच्यात बरेच दिवस दिसत राहिली तर डॉक्टर किंवा मानसिक आरोग्य तज्ञाचा सल्ला घेणे ठीक राहिल.

### अविश्वास :

आपल्या प्रिय व्यक्तीचा मृत्यु झाला आहे ह्याचा स्वीकार करणे कदाचित तुम्हाला खूप अवघड जात असेल. अनेकांच्या बाबतीत ही नैसर्गिक प्रतिक्रिया असते. जसा काळ जाईल व त्यांचा मृत्यू हा अधिक वास्तविक (रियल) होईल, तेव्हा त्या प्रतिक्रियेची तीव्रता, हळूहळू कमी होऊ लागेल.

### सुन्न होणे :

कदाचित तुम्हाला कसलीही जाणीव होणार नाही, जसे काही तुम्ही पूर्णपणे सुन्न झाला आहात. काही जणांना, कोणाला गमावून बसण्याच्या दुःखाचा अनुभव जाणवायला काही काळ लागू शकतो.

### हताश :

उदासी आणि नैराश्याच्या असह्य भावना, येणाऱ्या पुढील काळात कदाचित वारंवार येत रहातील. उदासीचे आणि असहाय्यतेचे दडपण तुम्हाला जाणवू शकते. सुसाइडमुळे शोकाकूल झालेल्या लोकांना देखील सुसाइडचे विचार आणि भावना अनुभवास येऊ शकतात. जर तुम्हाला दिसलं की हे तुमच्या बाबतीत घडत आहे, तर मदत घेण्यासाठी हात पुढे करा. सद्य परिस्थितीत सुसाइड हा सुटकेचा एकमेव मार्ग आहे असे जरी तुम्हाला वाटत असले तरी, जीवनात आशेला जागा आहे आणि ह्या परिस्थितीतून तुम्ही बाहेर पडू शकता.

**गोंधळून जाणे :** सुसाइडमुळे होणाऱ्या शोकाचा सर्वात कठीण पैलू म्हणजे तुमच्या प्रिय व्यक्तीने स्वतःचे जीवन का संपवले हे पूर्णपणे समजू न शकणे. ह्या प्रश्नाकडे कदाचित तुम्ही पुन्हा पुन्हा वळत असाल, पण तो प्रश्न तुमच्यासाठी अनुत्तरित

रहात असेल. सहसा सुसाइड केली जाण्याची कारणे अतिशय गुंतागुंतीची असतात व कुठल्याही एकाच कारणामुळे सुसाइड कधीच केली जात नाही.

**राग :** इतक्या मोठ्या दुःखात तुम्हाला एकटं टाकून तुमची प्रिय व्यक्ती कायमची निघून गेली म्हणून तुम्हाला तिचा राग आला असेल. सुसाइड तुम्ही रोखू शकला नाहीत याकरिता देखील स्वतःचा आणि इतर कोणाचा राग सुद्धा आला असेल. ह्या भावना खूप गुंतागुंतीच्या आणि निराश करणाऱ्या असतात. एखाद्या व्यक्तीचा खूप राग आलेला असतानाही त्यांच्याबद्दल अतिशय प्रेमही वाटू शकते हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे. झालेल्या हानीचे वास्तव स्वीकारण्यासाठी कधी कधी राग येणे गरजेचे असते.

**शर्म :** आपल्या समाजात अजूनही सुसाइडशी जोडलेला कलंक टिकून असल्याने, तुम्ही शर्मिंदा होत असाल. लोकं काय मत करून घेतील ह्या भितीने त्यांना काय सांगावे हे तुम्हाला कळत नसेल. ह्यामुळे तुमच्या शोकात आणखी भर पडू शकते. जोपर्यंत तुम्ही स्वतःच्या भावनांना सामोरे जात आहात, तोपर्यंत विश्वासातील एखाद्या व्यक्तीच्या संपर्कात राहून तुम्ही त्यांच्याशी बोलू शकता.

आपल्या प्रिय व्यक्तीच्या सुसाइडची तीव्र प्रतिक्रिया तुम्ही सतत अनुभवत असाल, उदाहरणार्थ वाईट स्वप्न पडणे, जुन्या आठवणी येणे, कुठल्याही कामात मन न लागणे, समाजापासून अलिप्त रहाणे. ह्या प्रतिक्रिया तुम्हाला निराश करू शकतात. असे जरी असले तरी तुम्ही अशा सर्व भावनांतून सुटण्याचा मार्ग काढू शकता. बहुतेक करून अशा भावना हळूहळू कमी होत जातात आणि काळ जाईल तसे तुम्हाला ह्या भावनांवर चांगल्याप्रकारे नियंत्रण ठेवता येऊ शकेल.

## 2. मी स्वतःला मदत कशा प्रकारे करावी?

### तुमची देखभाल करू शकण्याच्या व्यक्तींसोबत काही वेळ काढा

तुम्हाला कदाचित लोकांपासून दूर राहावेसे वाटत असेल पण लोकांकडून मिळणारे प्रेम, आधार आणि शोकसंदेश स्विकारण्यासाठी स्वतःला तयार ठेवणे महत्त्वाचे आहे. तुमच्या विश्वासातील अशा लोकांच्या संपर्कात रहा, जे तुम्हाला गरज लागेल तेव्हा तुमचे म्हणणे ऐकण्यास तयार असतील. स्वतःच्या भावनांबद्दल कोणाशी तरी बोलण्याने तुम्हाला आलेली एकटेपणाची भावना कमी होईल. तुम्हाला कशाची गरज आहे हे लोकांना सांगायला कचरू नका.

### व्यावसायिक (तज्ञ) आधार मिळवण्याचा प्रयत्न करा

व्यावसायिक (तज्ञ) आधार मिळवण्याचा तुम्ही विचार करू शकता, जर

- तुमचा शोक तुमच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम करतो आहे किंवा तुमच्या जगण्यामध्ये अडथळा निर्माण करत आहे.
- तुमच्या शोकाबद्दल किंवा त्यामुळे झालेल्या हानीबद्दल बोलण्यासाठी तुमच्यापाशी चांगले सपोर्ट नेटवर्क उपलब्ध नाही.
- स्वतःला इजा करून घेण्याचा तुम्ही विचार करत आहात. सुसाइडमुळे शोकाकूल झालेल्या लोकांना देखील सुसाइडचे विचार आणि भावना अनुभवास येऊ शकतात. जर तुम्हाला दिसले की हे तुमच्या बाबतीत घडत आहे, तर मदत घेण्यासाठी हात पुढे करा.

### एक दिनक्रम (रूटीन) तयार करा

सुरवातीला, तुमचा शोकाकूल एक एक दिवस काढताना तुमची सर्व शक्ती खर्च होत असेल. अशा परिस्थितीत तुम्ही 'करायला हव्यात' अशा गोष्टी जर तुम्ही करू शकला नाहीत तरी ठीक आहे. शोकाकूल असताना स्वतःची काळजी घेणे जास्त महत्त्वाचे आहे. तरीही पुन्हा दिनक्रम तयार केला तर परिस्थिती पूर्वपदावर आल्यासारखे वाटून आशा निर्माण होते.

### स्वतःच्या पद्धतीने शोक व्यक्त करा

शोक व्यक्त करण्याची कोणतीही "योग्य पद्धत" नसते. तुमचे विचार आणि भावना, तुमच्या मनाला स्वाभाविक वाटतील अशा

## आधार मिळवण्यासाठी तुम्ही खालील पर्यायांचा विचार करू शकता:

### मानसिक आरोग्य तज्ञ (व्यावसायिक) जसे की सायकॉलॉजिस्ट किंवा काउन्सलरची अपॉईंटमेंट घ्या: ते

तुम्हाला शोकाच्या प्रवासाचे टप्पे पार करण्यात आणि झालेल्या दुःखाचा स्वीकार करण्यात, तुमच्याबरोबर काम करून मदत करू शकतील. तुमच्या शोकाचे निवारण करण्याचे मार्ग शोधण्यात सुद्धा त्यांची मदत होईल.

### सपोर्ट हेल्पलाईनवर फोन करा:

तुम्हाला गरज असेल तेव्हा माहिती किंवा आधार मिळवण्यासाठी टेलिफोनवर काऊन्सलिंग करणाऱ्या सेवा हा एक चांगला पर्याय आहे. आपल्या ओळखीच्या कोणाशी बोलणे किंवा कोणाशी समोरासमोर बोलणे जर तुम्हाला कठिण वाटत असेल तर, टेलिफोनवर काऊन्सलिंग उपयुक्त ठरू शकते.

### एखाद्या पियर सपोर्ट ग्रुपशी संपर्क करा:

आपले विचार आणि भावना उघडपणे शेयर करण्याकरिता हा आणखी एक उपयुक्त पर्याय ठरू शकतो. सुसाइडमुळे गमावण्याचे दुःख ज्यांनी तुमच्यासारखे अनुभवले अशा व्यक्तींकडून दुःखाला चांगल्या रीतीने सामोरे जाण्यासाठी इथे टिप्स मिळू शकतील. त्यातून तुमची एकटेपणाची भावना कमी व्हायला मदत होऊ शकेल.

रितीने व्यक्त करा. 'तुम्हाला काय वाटले पाहिजे' आणि 'तुम्ही काय विचार करायला हवा' हे ऐकून जर तुम्हाला त्रास होत असेल तर असे सांगणाऱ्या लोकांशी संपर्क कमी करा. तुमची इच्छा असेल तर तुमच्या भावनांविषयी इतरांना सांगू शकता किंवा तुम्ही त्या भावना खाजगीत व्यक्त करू शकता. जर तुम्हाला कोणाशी बोलावेसे वाटत नसेल तर शोक करण्याकरिता दिवसातील काही वेळ वेगळा काढून बाजूला ठेवा. कोणत्याही प्रकारे, आपला अनुभव स्विकारलात तर त्याचा तुम्हाला उपयोगच होईल.

### आपल्या आरोग्याची काळजी घ्या

शोकाच्या सुरवातीच्या टप्प्यात स्वतःच्या किमान गरजांकडे लक्ष देणेही कठिण असते. परंतु, त्यावेळी येणाऱ्या भावनांना सामोरे जाण्यासाठी तुमच्या शरीराला ताकदीची आवश्यकता असते. म्हणून वेळोवेळी थोडे थोडे अन्न घ्या, शरीराला कार्यरत ठेवा, स्नान करा आणि पाणी पीत राहा.

## स्वतःला वेळ द्या

धीराने घ्या आणि स्वतःबद्दल दयेची भावना ठेवा. तुमच्याकडून इतरांच्या असलेल्या अपेक्षांनी विचलित होऊन कसलीही घाई करू नका. शोक एक प्रक्रिया असते आणि ती पूर्ण होण्यास वेळ लागतो. असह्य दुःखाचे अडथळे उभे राहिले आहेत असे अनुभव तुम्हाला येत रहातील - आणि ते ठीक आहे. आपली मनस्थिती बिघडवणारे ट्रिगर (चेतक) (उदाहरणार्थ काही व्यक्तींशी संपर्क, वाढदिवसासारखे खास प्रसंग) समजून घेऊन त्यांना सामोरे जाण्याचे मार्ग (उदाहरणार्थ संपर्क कमी करणे, रिलॅक्सेशन करणे) तुम्हांला शोधता येतील.

### आपल्या प्रिय व्यक्तीचे स्मरण करण्यासाठी संधी निर्माण करा

तुम्ही आता तयार आहात असे तुम्हाला वाटेल तेव्हा गेलेल्या प्रिय व्यक्तीचे स्मरण करण्यासाठी काही आयोजन करा. सामुदायिक श्रद्धांजलीमध्ये तुम्ही भाग घेण्याची आवश्यकता नाही. तुम्ही हे करू शकता:

- शोकसभा आयोजित करा किंवा त्यांना ओळखणाऱ्या लोकांसोबत मिळून त्यांचे स्मरण करा.
- एक 'स्मरण पेटी' तयार करून त्यात तुम्हांला त्यांची आठवण करून देणाऱ्या वस्तू ठेवा.
- त्यांच्या आठवणींची डायरी लिहा. ते असताना दोघांनी मिळून आनंदाने केलेल्या गोष्टी आताही करत रहा.

( आउटलिव्ह हा सुसाइड प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम आहे. हा कार्यक्रम, सेंटर फॉर मॅटल हेल्थ लॉ अँड पॉलिमी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, आणि क्विकसॅंड डिझाईन स्टुडियो यांनी एकत्रितरित्या अमलात आणलेला आहे. [www.outlive.in](http://www.outlive.in) वर अधिक माहिती मिळवा. )

KIRAN HELPLINE  
1800-599-0019  
AVAILABLE DAILY, 24X7

SANGATH TELE-COUNSELLING  
HELPLINE +91 11 41198666  
AVAILABLE DAILY 10 AM-6 PM

Outline