

सुसाइडमुळे प्रिय व्यक्ती गमावलेल्या एखाद्याला आधार देणे



सुसाइडमुळे प्रिय व्यक्ती गमावलेल्या व्यक्तीला आधार देणे हा आव्हानात्मक अनुभव असू शकतो. तुम्हाला त्यांना मदत करायची इच्छा असेल पण त्याचवेळी आपण काहीतरी 'चुकीचं' बोलू किंवा करू अशी काळजीही वाटत असेल. तसेच सुसाइड ह्या विषयी बोलणे तुम्हाला कठिण वाटत असेल. मात्र शोकाकुल असलेल्या एखाद्या व्यक्तीसाठी अशा कठीण प्रसंगातून जात असता, त्यांच्या कुटुंबातील व्यक्ती किंवा मित्रांचा आधार मिळाला तर मोठा फरक पडू शकतो. **अशी हानी अनुभवलेल्या व्यक्तीला तुम्ही कशा प्रकारे आधार देऊ शकता याबद्दलचे काही प्रस्ताव –**

शोक समजून घ्या

आपल्या जवळच्या प्रिय व्यक्तीला गमावल्यानंतर शोक ही एक स्वाभाविक भावनिक प्रतिक्रिया असते. सर्वसाधारणपणे, शोकाकुल व्यक्ती अनेक प्रकारच्या मानसिक आणि शारीरिक भावना अनुभवत असते. शोक करताना त्यांना अनेक चढउतार अनुभवास येऊ शकतात. ज्यांनी सुसाइडमुळे आपल्या प्रिय व्यक्तीला गमावले आहे त्यांचा अनुभव चांगल्या पद्धतीने समजून घेण्याआधी शोक या भावनेविषयी अधिक जाणून घेतले तर ते उपयोगी ठरेल.

त्यांनी काही गमावले आहे हे स्वीकारा

प्रिय व्यक्तीच्या मृत्यूमुळे एखाद्या व्यक्तीच्या वाट्याला आलेल्या वियोगानंतर त्यांच्याशी तुम्ही संपर्क केला नाहीत तर त्यांच्या दुःखात भर पडू शकते. त्यांच्यासाठी आधाराचा हात पुढे करून आणि जेव्हा कधी त्यांना आधार हवा असेल तेव्हा तुम्ही आहात हे त्यांना जाणवून दिले तर ते त्यांच्यासाठी खूप उपयोगी ठरू शकेल. त्यांना बोलले तर त्यांना बरे वाटेल का किंवा कोणीतरी सोबत असावे असे वाटते आहे का असे त्यांना विचारा. प्रत्येकजण वेगवेगळ्या रीतीने शोक करतात हे आपण समजून घेणेही महत्त्वाचे आहे. काहीजणांना अशा वेळी थोडा वेळ तरी सर्वापासून दूर रहावे असे वाटते. त्यांची तशी इच्छा असेल तर त्यांना स्वतःचा वेळ देऊन, त्यांची चौकशी नियमितपणे करणे योग्य ठरेल.

त्यांना शोक करू द्या

शोक करण्यासाठी कोणतीही पद्धत 'योग्य' नसते. एखाद्या व्यक्तीला त्याच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी हवा तितका वेळ देणे उचित ठरेल. शोकाचा एक ठराविक कालावधी नसतो. शोकाकुल व्यक्तीसाठी, त्यांच्या प्रिय व्यक्तीला गमावून महिने ओलांडून गेल्यावर देखील दुःख आणि खेदाचे आवेग अनुभवास येऊ शकतात. नियमितपणे त्यांची चौकशी करत रहा आणि त्यांच्यासाठी तुम्ही आहात ह्याची त्यांना जाणीव करून द्या.

त्यांचं म्हणणं ऐकून घेण्यावर लक्ष केंद्रित करा

शोकाकुल व्यक्तीसाठी करता येण्यासारखी बहुमूल्य

शोकाकुल व्यक्तीला काय म्हणू नये ह्याची उदाहरणे

"तुम्हाला काय वाटते आहे हे मला कळतंय"
(तुम्ही सुसाइडमुळे कोणाला गमावले नसेल तर हे बोलणे टाळा)

"तुम्ही किती कणखर आहात"

"आता ते अधिक चांगल्या ठिकाणी आहे"

"ज्याच्यासाठी तुम्ही कृतज्ञ असावं अशा खूप गोष्टी आहेत"

"आयुष्यात पुढे जावं लागेल."

"काळ सर्व जखमांवरचे औषध आहे"

गोष्ट म्हणजे त्यांचं म्हणणं ऐकून घेणे. त्या व्यक्तीवर आपलं लक्ष केंद्रित करा आणि त्यांच्याकडून अधिक माहिती काढून घेण्याचा प्रयत्न न करता जे काही ते शेयर करतील त्याचा आदर करा. सुसाइड का झाली ह्याचे अंदाज बांधणे टाळा कारण त्यामुळे त्यांच्या दुःखात भर पडू शकेल.

प्रत्यक्ष आधार देऊ करा

शोकाकुल व्यक्तीला कदाचित हे कळत नसेल की त्यांना कसली गरज आहे किंवा आधार मागणे त्यांना खूप कठीण वाटत असेल. "मी काय मदत करू शकत असेन तर मला सांगा" असं म्हणण्यापेक्षा काही नेमके प्रश्न विचारा. जसे की:

- आज राती तुम्ही काय जेवणार आहात? मी तुमच्यासाठी काही बनवू का?
- या झालेल्या मृत्यूबद्दल लोकांना सांगताना मी तुम्हाला मदत करू का?
- तुमच्यासाठी बाजारातून किराणा सामान घेऊन येऊ का?
- आज थोडा वेळ भेटून बोलायची तुमची इच्छा आहे का?

अधिक आधार मिळवण्यासाठी त्यांना मदत करा

शोकातून सावरत असताना थोड्या आधाराची गरज लागू शकते व एकट्यानेच स्वतःला सावरण्याची काहीच गरज नाही. त्यांची इच्छा असेल तर, अधिक आधार मिळवण्यासाठी तुम्ही त्यांना मदत करू शकता. हेल्प शीटमध्ये दिलेल्या सेवांचा उल्लेख करून त्यापैकी एखाद्या सेवेशी संपर्क करण्यासाठी तुम्ही त्यांना प्रोत्साहन देऊ शकता. (त्यांना मान्य असेल तर) त्यांच्या वतीने तुम्ही अपॉईंटमेंट घेऊ शकता किंवा पहिल्या व्हिजीटसाठी त्यांच्या सोबत देखील जाऊ शकता.

सुसाइडचे संकेत दिसत आहेत का हे बघा

आपल्या प्रिय व्यक्तीच्या सुसाइडमुळे शोक करणाऱ्यांना स्वतःच्या मनात काही वेळा सुसाइडचे विचार येऊ शकतात. त्यांच्यात सुसाइडच्या धोक्याचे संकेत दिसत आहेत का ह्यावर लक्ष ठेवणे आणि त्यांना तज्ञांची मदत घेण्यासाठी तयार करणे हे महत्त्वाचे आहे.

पियर सपोर्ट ग्रुपशी संपर्क करण्यात त्यांना मदत करा

पियर सपोर्ट ग्रुप हा एक सुरक्षित पर्याय आहे जिथे आपले विचार आणि भावना मोकळेपणाने शेयर करता येऊ शकतात. आणि आयुष्याला चांगल्या प्रकारे सामोरे जाण्यासाठी तिथे टिप्स मिळू शकतात. सुसाइडमुळे जवळच्या व्यक्तीला गमावण्याचा अनुभव समजून घेणाऱ्यांच्या संपर्कात येणे त्या व्यक्तीसाठी उपयुक्त ठरू शकते.

सकारात्मक आठवणी आणि किस्से शेयर करा

गत व्यक्तीबद्दल बोलणे कदाचित तुम्हाला अवघड वाटत असेल किंवा त्यामुळे दुःखद भावना उफाळून येतील अशी भीती वाटत असेल. परंतु अनेक शोकाकुल व्यक्तींना गत व्यक्तीच्या आठवणी काढणे आणि त्यांचे किस्से शेयर केल्याने दिलासा मिळू शकतो. काही काळ लोटल्यानंतर, तुम्ही गत व्यक्तीच्या सकारात्मक आठवणी शेयर करू शकता.

झालेल्या मृत्यूविषयी इतरांशी संवेदनशीलतेने बोला

मृताच्या कुटुंबीयांनी मृत्यूबद्दल कोणत्या गोष्टी लोकांना सांगायचे हे ठरवले असेल तर त्याचा आदर करा. सुसाइडविषयी बोलताना, संवेदनशील आणि कोणाला कलंक न लावणारी भाषा वापरा. 'सुसाइड केली' असे न म्हणता 'सुसाइडमुळे मृत्यू झाला' किंवा 'स्वतःचा जीव घेतला' असे म्हणा. मृत व्यक्तीबद्दल मत व्यक्त करण्याचे टाळा.

स्वतःची काळजी घ्या

शोकाकुल असलेल्या एखाद्या व्यक्तीला आधार देणे आणि त्यांची काळजी घेणे भावनिक आणि शारीरिक दृष्ट्या तणावाचे असू शकते. दुसऱ्याला आधार देण्याआधी तुम्ही स्वतःची काळजी घेणे आवश्यक आहे. नियमित आहार घेणे, चांगली झोप होऊ देणे आणि विरंगुळ्यासाठी काही गोष्टी करणे महत्त्वाचे आहे.

(आउटलिव्ह हा सुसाइड प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम आहे. हा कार्यक्रम, सेंटर फॉर मॅटल हेल्थ लॉ अँड पॉलिमी, इंडियन लॉ सोसाइटी, सांगात, आणि क्विचकॅम्प डिझाईन स्टुडियो यांनी एकत्रितरित्या अमलात आणलेला आहे. 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