

## जाँचसूची और आगे बढ़ने की योजना

बहुत से लोगों के लिए, जिन्होंने किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल की है जिसका देहांत हो गया है, देखभाल की भूमिका के बिना जीवन में तालमेल कर पाना कठिन होता है। उन्हें कभी-कभी, उस व्यक्ति के बिना जीवन जीने के बारे में सोचना कठिन लगता है, जिसकी वे देखभाल किया करते थे। कई अन्य बार उन्होंने इतने लंबे समय तक देखभाल की होती है कि देखभालकर्ता की भूमिका के बिना उन्हें अपना जीवन खाली महसूस होता है। कई लोगों को इतना अधिक शोक महसूस होता है कि वे अकेले ही रहना चाहते हैं। ये सभी भावनाएँ बहुत सामान्य हैं। शोक से जूझने में लंबा समय लग सकता है और आपके लिए एक देखभालकर्ता के रूप में अपने अनुभव और अपने जीवनसाथी, संबंधी या मित्र के देहांत के बाद कुछ मायनों में एक अलग व्यक्ति की तरह महसूस करना सामान्य है। अपना धीरज बनाए रखें और शोक मनाने के लिए अपने आप को समय दें।

कुछ शोक-संतप्त देखभालकर्ताओं को अपने देखभाल के अनुभव के परिणामस्वरूप लगातार रूप से भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। शोक-संतप्त देखभालकर्ता होने के कारण आपके लिए गंभीर बीमारी विकसित होने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी देखभाल के लिए एक योजना बनाएँ और अपने जीवन के साथ आगे बढ़ने के लिए भी एक योजना विकसित करें, भले ही यह बहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा हो। हम जानते हैं कि मजबूत सामाजिक जुड़ाव होने से और किसी प्रकार का अर्थ या व्यवसाय होने से आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

आगे बढ़ने के लिए इस जाँचसूची और योजना को आपके जीवनसाथी, संबंधी या मित्र के देहांत होने के बाद के महीनों में पूरा करने के लिए विकसित किया गया है। देहांत होने के बाद शुरुआत के सप्ताहों में हम इसका उपयोग नहीं करने की सलाह देते हैं। इसका उद्देश्य इस कठिन समय के दौरान अपने खुद के स्वास्थ्य के बारे में सोचने में आपकी सहायता करना है।

इस समय के दौरान आप अपना ध्यान कैसे रख सकते/सकती हैं, इसके तरीकों के बारे में हमने कई सुझाव दिए हैं। आप जिन सुझावों को आने वाले सप्ताहों में आजमा सकते/सकती हैं, उनके समक्ष दिए गए चौखानों पर सही का निशान लगाएँ।

### मेरा शारीरिक स्वास्थ्य

सोने के लिए जल्दी जाकर और अधिक नींद लेने की कोशिश करें

कैफीन, शराब या बिना नुस्खे की दवाइयों के सेवन को कम करें

अच्छा आहार लें (फलों व सब्जियों और रेशों का अपना सेवन बढ़ाएँ)

हल्का व्यायाम करें (टहलने के लिए जाएँ, योग की कक्षा आजमाएँ, घर पर व्यायाम करें)

अपने जीपी के पास चेक-अप कराने जाएँ

अपने डेंटिस्ट के पास चेक-अप कराने जाएँ

### मेरी भावनात्मक सकुशलता

आपको कैसा महसूस हो रहा है, इसके बारे में विचार करने के लिए कुछ समय निकालें, विशेषकर अपने तनाव, संकट, व्यग्रता, अवसाद, शोक और क्रोध के स्तर के बारे में सोचें

अपनी भावनात्मक सकुशलता के बारे में चर्चा करने के लिए अपने जीपी या परामर्शदाता से एपॉइंटमेंट लें

किसी भरोसेमंद दोस्त या परिजन से इस बारे में बात करें कि आपको कैसा महसूस हो रहा है

किसी शोक समर्थन समूह में शामिल होने के बारे में विचार करें

## मेरी सामाजिक सकुशलता

किसी दोस्त को भोजन के लिए आमंत्रित करें  
किसी ऐसे दोस्त से फिर से मेल-मिलाप करने की कोशिश करें, जिससे आप काफी समय से मिले/मिली नहीं हैं  
किसी ऐसे व्यक्ति को चुनें, जिन्होंने आपकी देखभालकर्ता की भूमिका के समय आपके प्रति दयाभाव प्रदर्शित किया था और उन्हें धन्यवाद देने के लिए कॉल करें  
पारिवारिक मिलन का सुझाव दें  
किसी नए समूह में भाग लेने की कोशिश करें, कुछ ऐसा जिसमें आपकी रुचि है और जहाँ आप नए लोगों से मिल सकते/सकती हैं (ब्रिज क्लब, डांसिंग ग्रुप, लॉन बोल्स, साइकिल सवारी या साथ चलने-फिरने के लिए समूह)  
आयोजित किए जाने वाले सामुदायिक कार्यक्रमों के लिए देखें, जिनमें आप भाग ले सकते/सकती हैं

## मेरी व्यावसायिक सकुशलता

किसी समिति में शामिल होने या स्वयंसेवक बनने के अवसर के बारे में पता लगाएँ  
छोटी अवधि के कोर्स के लिए साइन अप करें  
ऐसी अभिरुचियों या शौक की कक्षाओं या समूहों के बारे में पता लगाएँ, जिन्हें आप आगे बढ़ाना चाहते/चाहती हैं  
अपने कार्य-नियोक्ता को कॉल करें और काम पर लौटने के लिए अपने विकल्पों के बारे में चर्चा करें  
आने वाले सप्ताहों के लिए अपनी योजना बनाने के उद्देश्य से उपरोक्त जाँचसूची का उपयोग करें, जिससे आपको अपना ध्यान रखने, स्वस्थ रहने, सामाजिक रूप से जुड़ने और नई अभिरुचियों की खोज करने में सहायता मिलेगी।

## यदि परिस्थितियाँ सुधर नहीं रही हैं

देखभाल करने से पहले जैसा आपका जीवन था, आपको ठीक उसी तरह से जीवन वापिस पाने की उम्मीद नहीं करनी चाहिए। परिस्थितियाँ बदल गई हैं। आप बदल गए/गई हैं। लेकिन आपको ऐसा महसूस करना चाहिए कि आप आगे बढ़ रहे/रही हैं और अपने लिए जीवन बनाने की दिशा में छोटे-छोटे कदम उठा रहे/रही हैं।

यदि आपके जीवनसाथी, संबंधी या मित्र के देहांत हो जाने के बाद कई महीने बीत चुके हैं और आपको ऐसा नहीं लग रहा है कि आप किसी भी तरह से आगे बढ़ पा रहे/रही हैं, तो अपने जीपी या किसी अन्य स्वास्थ्य व्यावसायिक से संपर्क करें। कुछ लोगों में अधिक जटिल रूप से शोक विकसित हो सकता है, जिसके लिए विशेषज्ञ समर्थन की आवश्यकता होती है। Carer Library (देखभालकर्ता पुस्तकालय) में हमारे संसाधन और हेल्पलाइन सूचना पत्रक देखें।

जब भी आपको आवश्यकता हो, CarerHelp यहाँ मौजूद है।

[www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)

