

ਇੱਕ ਮਾਤਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਖ

(Grief After A Bereavement – Punjabi)

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੋਹ ਦੇਣ ਦਾ ਦਰਦ ਬਿਹਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਹਨ



ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ, ਕੋਈ ਤਤਕਾਲ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲ ਰਹਿਮਦਿਲ ਹੋਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹਰੇਕ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਿੱਜੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਾਊਂਸਲਰ।

<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/bereavement-services/bereavement/>