

युवा व्यक्ति और दुख



अपनी ज़िंदगी से गुजरने के दौरान युवा बहुत से बदलाव और अनिश्चितता से गुजरते हैं। किसी को खोने (प्रियजन की मृत्यु, परिवार में किसी का बिछुडना, दोस्ती, जॉब्स) के अनुभव और ऐसे अनुभवों के साथ आने वाला दुख भी किशोरावस्था के परिदृश्य का भाग हो सकते हैं। उनके अनुभवों के प्रति सजग रहना और समय अनुसार और उचित मदद प्रदान करना महत्वपूर्ण है। इस तथ्यपत्रक (फैक्टशीट) से कुछ ऐसी जानकारी दी गई है जो मददगार हो सकती है।

दुख क्या है?

दुख हमारी ज़िंदगियों के बड़े बदलाव और नुकसान के बाद हमारे द्वारा महसूस की जाने वाली पीड़ा के प्रति सामान्य और स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। हमारी सोच और भावनाओं सहित इससे हमारा पूरा शरीर प्रभावित हो सकता है। दुख से हमारे मूल्यों और मान्यताओं सहित अपने और दुनिया के बारे में हमारे सोचने के तरीके के लिए मुश्किल खड़ी हो सकती है और इससे अक्सर हमारे रिश्ते भी प्रभावित होते हैं।

युवा व्यक्ति दुख कैसे व्यक्त करते हैं?

यह याद रखना अहम है कि दुख मनाने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है। हर युवा व्यक्ति अपने अनूठे और व्यक्तिगत तरीके से दुख महसूस करेगा। वे शायद ऐसा महसूस करें कि उनके दुख की गहनता उनके आसपास के लोगों की तुलना में बहुत ज्यादा है और उन्हें यह डर हो सकता है कि वे नियंत्रण नहीं रख पा रहे हैं।

यहाँ युवाओं द्वारा महसूस की जा सकने वाली कुछ प्रतिक्रियाएं दी गई हैं:

युवा शायद ऐसा महसूस करें...

- गुस्सा, हताशा या मोहभंग
- भ्रमित, चिंतित और हारा हुआ
- अकेला और साथियों से अलग-थलग
- अपनी उदासी में डूबा हुआ।

“ज़िंदगी में बदलाव ही एकमात्र स्थायी चीज़ है।
ज़िंदगी में बदलाव ही स्थिर है।”

- फालिन, 2013

युवाओं के शायद ऐसे विचार हों ...

- नुकसान से जुड़े विचारों में डूबे रहना
- यह सोचना कि क्या वे दोषी हैं
- भविष्य के प्रति चिंतित
- आत्महत्या से शोकग्रस्त होने पर उनके मन आत्मघाती विचार आने की अधिक संभावना हो सकती है।

युवा शायद ऐसे व्यवहार दिखाएं...

- बनावटी चेहरे से अपनी भावनाएं छिपाना
- परिवार और/या दोस्तों से कट जाना
- जोखिम वाले व्यवहारों में शामिल होना
- ‘चीखने-चिल्लाने लगना’।



युवा शायद ऐसी शारीरिक प्रतिक्रियाएं महसूस करें...

- नींद न आना
- थकान, अनमनापन, सुस्ती और ध्यान न दे पाना
- तेज घबराहट
- पाचन संबंधी समस्याएं
- शारीरिक दर्द और पीड़ा।

दुख पहचान बनाने (‘मैं कौन हूँ?’) की महत्वपूर्ण प्रक्रिया पर असर डाल सकता है जो किशोरावस्था की यात्रा का भाग है। कई बार यह बताना मुश्किल हो सकता है कि युवाओं द्वारा महसूस किए जाने वाले बदलाव उनके दुख से जुड़े हैं या वयस्कता की तरफ उनकी यात्रा का भाग हैं। यह फर्क करने के वास्तव में कोई मायने नहीं है; अहम बात यह है कि इन बदलावों से गुजरने के दौरान युवाओं को सहारा दिया जाए।

दुख की प्रक्रिया

दुख दिल के टूटने का मुश्किल और जटिल समय है, फिर भी यह जिंदगी का सामान्य भाग है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि दुख में डूबा हुआ युवा व्यक्ति 'अस्वस्थ' नहीं है। यदि वह यह समझ जाए कि हो क्या रहा है और उसे उचित सहयोग मिले, तो वह दुख का सामना कर सकता है और अनुभव से गुजरकर फल-फूल सकता है। उसे बेहतरीन तरीके से कैसे सहयोग दिया जाए, इस बारे में सोचने में दुख के प्रति प्रतिक्रिया को प्रक्रिया या यात्रा के रूप में समझना सहायक हो सकता है।

दुख में डूब हुए युवाओं की सहायता कैसे करें?

यदि हम दुख को यात्रा के रूप में मानते हैं, तो वयस्कों के रूप में यह हमारी भूमिका है कि हम इससे गुजरने में युवाओं की मदद करें। युवाओं द्वारा इसे पसंद करने की संभावना नहीं है कि उनके हर कदम पर कोई वयस्क उनके साथ रहे, फिर भी उन्हें इस पर चिंतन करने के अवसर मिलने जरूरी हैं कि वे कैसे सफर कर रहे हैं। सबसे अहम यह है कि उन्हें ऐसे वयस्कों की जरूरत है जिनका उनसे सक्रिय और नियमित संपर्क हो और जो जरूरत पड़ने पर सलाह के लिए उपलब्ध भी हों।

युवाओं को इनकी जरूरत है:

- माता/पिता या मुख्य देखभालकर्ता से ऐसा मजबूत, प्रेमपूर्ण रिश्ता जिस पर वे भरोसा कर सकें
- जो कुछ हुआ है, उस बारे में बात करने और उसे समझने के अवसर
- खुद या दूसरों को चोट पहुँचाए बिना (उदासी, गुस्सा, डर, अपराध बोध और हंसी-मजाक जैसी) बिल्कुल अलग-अलग तरह की भावनाएं व्यक्त करने की जगह
- किसी ऐसे व्यक्ति जो उनके बारे में राय कायम न करे, के साथ उनकी भावनाएं और प्रतिक्रियाएं समझने में मदद
- सामान्य सीमाओं और अपेक्षाओं की सुरक्षा
- उनके नुकसान या किसी अन्य बदलाव से जुड़े फैसलों में शामिल होने के अवसर।

माता/पिता या देखभालकर्ता के रूप में, अपने बच्चे की मदद करने के लिए अन्य भरोसेमंद वयस्कों से अनुरोध करने में न घबराएं। कुछ युवाओं को परिवार के बाहर के किसी व्यक्ति से बात करना ज्यादा आसान लग सकता है। यदि युवा बोझ से दबे महसूस कर रहे हों, तो उन्हें उनकी भावनाओं के बारे में स्कूल परामर्शदाता से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।

स्कूल के फैसलों में युवाओं को शामिल करना

स्कूल में, युवाओं से नई व्यवस्थाओं के बारे में बात करना सीधे तौर पर इस पर ध्यान केंद्रित किए बिना उनके नुकसान को स्वीकार करने का तरीका हो सकता है। उदाहरण के लिए, स्कूल में परिस्थितियों का सामना करने में उनकी मदद के लिए मनोनीत शिक्षक संभावित सुझावों या विशेष व्यवस्थाओं पर चर्चा कर सकता है (जैसे शांतिपूर्ण जगहों का इस्तेमाल, घर फोन करने की अनुमति, समय सीमाओं में लचीलापन)। शिक्षक विद्यार्थी (और/या उनके परिवार) से यह भी पूछ सकते हैं कि उनके विचार में स्कूल को अन्य विद्यार्थियों के प्रश्नों के उत्तर कैसे देने चाहिए।

रिश्तेदार, पारिवारिक मित्र, शिक्षक या अन्य पेशेवर के रूप में कैसे मदद करें

- युवाओं को बताएं कि उनके नुकसान को समझा जाता है
- खुद की ऐसे सुरक्षित व्यक्ति के रूप में पहचान कराएं जो सुनने के लिए उदारमना और तत्पर है (हालाँकि युवाओं को बात करने के लिए मजबूर न करें)
- (स्कूल जैसे) विभिन्न संदर्भों में युवाओं की इस संबंध में मदद करें कि भावनाओं से कैसे निपटा जाए
- उनकी पढ़ाई में प्रगति की निगरानी करें और यह पहचानें कि क्या उन्हें अतिरिक्त मदद की जरूरत है (ऐसा करने से इससे बचने में मदद मिलती है कि स्कूल का काम कहीं तनाव का एक अन्य स्रोत न बन जाए)
- समय बीतने के साथ बातचीत जारी रखने के लिए युवा से नियमित रूप से संपर्क करें।

आगे का सहयोग - फलने-फूलने का मौसम (Seasons for Growth)

Seasons for Growth ऐसा साक्ष्य-आधारित शिक्षण कार्यक्रम है जिससे बच्चों और युवाओं को दुख की प्रक्रिया के बारे में जानने में मदद मिलती है। बच्चों और युवाओं को इसे जानने का अवसर मिलने से लाभ होता है कि मृत्यु, पारिवारिक अलगाव, प्राकृतिक आपदाएं या दूसरे बड़े बदलाव और नुकसान की घटनाएं उनकी जिंदगियों पर कैसे प्रभाव डालती हैं। Seasons for Growth Program से प्रतिभागियों को ऐसे अनुभव समझने और इन पर सही प्रतिक्रिया देने के लिए जरूरी जानकारी, कौशल और दृष्टिकोण सीखने का अवसर मिलता है।

Seasons for Growth Program में 6 से 18 वर्ष की उम्र के बच्चों और युवाओं की सहायता करने के लिए के चार स्तर हैं।

सभी कार्यक्रम ऐसी सुरक्षित जगह पेश करते हैं जहाँ प्रतिभागी अपनी अलग-अलग जरूरतों, पहचान और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि पर ध्यान दिए बिना खुद को व्यक्त कर सकते हैं, फैसले ले सकते हैं, प्रभाव डाल सकते हैं और साथ मिलकर काम कर सकते हैं। प्रतिभागी एक जैसी परिस्थितियों से जूझ रहे अन्य लोगों से जुड़ते हैं और उनमें अपनेपन और जुड़ाव का बोध विकसित होता है।

सत्र में ड्राइंग, कहानियाँ, चर्चा, संगीत और डायरी गतिविधियों सहित उम्र के अनुसार उपयुक्त विविध गतिविधियाँ शामिल हैं।

MacKillop Seasons स्कूलों और सामुदायिक संगठनों में हमारे छोटे समूह कार्यक्रमों को संचालित करने के लिए पेशेवरों को प्रशिक्षित करता है और उन्हें सहयोग देता है।

