



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

# दुख



## सुगम भाषा श्रृंखला

दुःख विचारों, भावनाओं और कार्यों का सामान्य मिश्रण है, जो तब होता है जब आप कुछ खो देते हैं।

- आप चिंतित, उदास या क्रोधित महसूस कर सकते हैं। कई बार आप राहत भी महसूस कर सकते हैं।
- आप खालीपन महसूस कर सकते हैं, जैसे आपके भीतर कोई भावना ही नहीं है। आप अपने आस-पास की हर चीज से कटा हुआ महसूस कर सकते हैं।
- आप सोच सकते हैं कि चीजें कभी बेहतर नहीं होंगी। आप सोच सकते हैं कि आप क्या अलग कर सकते थे।
- आप अजीबोगरीब तरीके से अपनी भावनाओं का प्रदर्शन कर सकते हैं या कुछ भी कर पाने में आपको कठिनाता महसूस हो सकती है।

यदि आप अपना जीवन समाप्त करने के बारे में सोच रहे हैं, तो **1-800- SUICIDE** पर कॉल करें। या आप इसे **1-800-784-2433** के रूप में भी देख सकते हैं। अगर आपको लगता है कि कोई प्रियजन संकट में है, तो **9-1-1** पर कॉल करें।

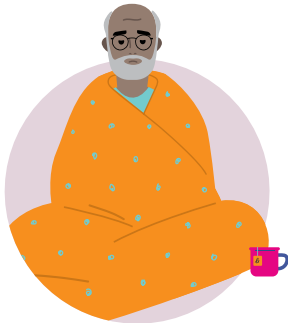
दुःख में अवसाद के समान कुछ लक्षण हो सकते हैं, लेकिन दुःख और अवसाद समान नहीं हैं। कुछ लोगों के लिए, दुःख अवसाद ला सकता है या अवसाद की स्थिति को और खराब कर सकता है। यदि आपको लगता है कि दिन गुजारना कठिन है, तो डॉक्टर या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर जैसे किसी काउंसलर से बात करना एक अच्छा विचार है।

हर कोई दुःख महसूस करता है, जब वे किसी व्यक्ति को या कुछ महत्वपूर्ण खो देते हैं, लेकिन हर कोई अलग तरह से शोक करता है और हर बार दुःख का समय भी अलग-अलग होता है। शोक करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं है।

## लोग दुःखी क्यों महसूस करते हैं?

लोग शोकग्रस्त हो सकते हैं यदि वे:

- किसी प्रियजन को खो दें
- पालतू जानवर से अलग हो जाएं
- जीवनचर्या खत्म हो जाए, जैसे नौकरी का चले जाना या रिश्ते को समाप्त कर देना
- किसी जुड़ाव से दूर हो जाएं जैसे कि उनका अपनी संस्कृति या मातृभूमि से संबंध टूट जाए
- बीमार हो जाएं, जैसे वे अस्वस्थ या चोटग्रस्त हो जाएं
- कुछ ऐसा खो दें जो उनके लिए महत्वपूर्ण था
- किसी व्यक्ति या किसी वस्तु को खोने की आशंका हो, जैसे जब कोई प्रियजन बहुत बीमार हो जाए।



## दुःख स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है?

दुःख का आप पर बहुत असर पड़ सकता है। दुःख से जुड़ी मजबूत भावनाएं मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकती हैं या उन्हें बदतर बना सकती हैं। दुःख आपके जीवन में अन्य तनावों से निपटना भी कठिन बना सकता है। कुछ लोग थकान, भूख न लगने या नींद न आने जैसे दुःख के शारीरिक लक्षणों का अनुभव करते हैं।

## मुझे अतिरिक्त सहायता कब मिलनी चाहिए?

दुःख स्वाभाविक है। आमतौर पर यह समय के साथ कम हो जाता है। लेकिन कुछ लोगों को इससे उबरने में अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता होती है। यहां ऐसे संकेत दिए गए हैं जो प्रदर्शित करते हैं कि आपको अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है:

- आप निराशाजनक महसूस करते हैं या महसूस करते हैं कि चीजें कभी बेहतर नहीं होंगी
- आप अपना या दूसरों का ख्याल नहीं रख पाते
- आप मृत्यु या आत्महत्या (अपना जीवन समाप्त करने) के बारे में सोचने में बहुत समय बिताते हैं
- आप दुःख से निपटने के लिए अस्वास्थ्यकर तरीकों का उपयोग करते हैं, जैसे शराब पीना या मादक द्रव्यों का उपयोग करना
- आप अवसाद या अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षण देखते हैं

अगर आपको लगता है कि आपको दुःख से उबरने में अतिरिक्त सहायता की जरूरत है, तो डॉक्टर से बात करें। आपका डॉक्टर आपको सही पेशेवर खोजने में मदद कर सकता है।

मदद मांगने का यह अर्थ नहीं है कि आप कमजोर हैं। इसका मतलब है कि आप जानते हैं कि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं और इसके बारे में कुछ करना चाहते हैं।



---

## मैं दुःख के बारे में और कहां जान सकता हूँ?

अगर आप दुःखी हैं तो डॉक्टर से बात करें। आप इन संसाधनों को भी आजमा सकते हैं:

### बीसी बीरीवमेंट हेल्पलाइन

बीसी बीरीवमेंट हेल्पलाइन पर किसी से बात करें। शोक दुःख के लिए प्रयोग किये जाने वाला एक और शब्द है। आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात कर सकते हैं, जिसे दुःख की स्थिति में आपकी मदद करने के लिए प्रशिक्षित किया गया है। वे आपके समुदाय में सहायता प्राप्त करने में भी आपकी सहायता कर सकते हैं। अंग्रेजी भाषा की फोन सेवा के लिए 1-877-779-2223 पर कॉल करें। यह एक फ्री कॉल है। बीसी बीरीवमेंट हेल्पलाइन वेबसाइट में निःशुल्क ब्रोशर और दुःख से संबंधित अन्य जानकारी है। आप अपने क्षेत्र में कोई सहायता समूह भी पा सकते हैं। [www.bcbh.ca](http://www.bcbh.ca) पर जाएं।

### बीसी मेंटल हैल्थ सपोर्ट लाइन

अगर आप चिंतित, तनावग्रस्त या परेशान हैं, तो यह फोन सेवा आपकी मदद कर सकती है। वे कई अन्य समस्याओं के लिए भी आपकी मदद कर सकते हैं। वे आपके समुदाय में सेवाएं खोजने में आपकी सहायता कर सकते हैं। अगर आपकी किसी से बात करने की जरूरत है, तो आप उन्हें कॉल भी कर सकते हैं। दिन या रात के किसी भी समय 310-6789 (क्षेत्र कोड न जोड़ें) पर कॉल करें। आप तुरंत किसी से बात कर सकते हैं। अनुवादक कई भाषाओं में आपकी मदद कर सकते हैं। दुभाषिया सेवाएं प्राप्त करने के लिए अंग्रेजी में वांछित भाषा का नाम बोलें।

---

यह पुस्तिका कैनेडियन मानसिक स्वास्थ्य संघ के बी.सी. डिवीजन द्वारा लिखी गई थी। यह वर्तमान अनुसंधान और संसाधनों पर आधारित है। हम डॉक्टरों और अन्य मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों के साथ महत्वपूर्ण तथ्यों की भी जांच करते हैं। यदि आप जानना चाहते हैं कि हमने किन संसाधनों का उपयोग किया है, तो कृपया हमसे संपर्क करें।

**1918 में स्थापित, CMHA एक राष्ट्रीय दान है जो सभी कैनेडियन लोगों के लिए मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने में मदद करता है।**

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)