Punjabi

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਵੇ
ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨਾ

Managing Grief and Loss
When someone dies

Emily Carter

ਹੋਰ ਸਰੋਤ

ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਕਾਪੀ ਦੇਵੇ:

- ☐ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ☐ ਦੁੱਖ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ
- ☐ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੋਈ ਮੌਤ ਦੇ ਦੁੱਖ ਸਮੇਂ ਕੁੱਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ
- ☐ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ

ਪਿਆਰੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮੌਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੌਤ ਇੱਕ ਦਮ ਜਾਂ ਅਚਨਚੇਤ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਦਮਾ ਸਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਦੁੱਖ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹੈ:

- ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਏ।
- ਇਸ ਦੁੱਖ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮੌਤ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ।

ਨਾਮ/Name: ________________________________

ਪਦਵੀ/Title: ________________________________

ਪਤਾ/Location: ________________________________

ਨਾਮ /Name: ________________________________

ਪਦਵੀ/Title: ________________________________

ਪਤਾ /Location: ________________________________

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਆਮ ਸਵਾਲ 1

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?..1

ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ? 1

ਕੀ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? 2

'ਮੌਤ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ' ਕੀ ਹੈ? 2

'ਕਾਰੋਨਰ ਕੇਸ' ਕੀ ਹੈ? 3

ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਕੀ ਹੈ? 3

ਅੰਗ ਦਾਨ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ? 3

ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ 4

ਮੌਤ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਬਾਅਦ 4

ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਅੰਦਰ 5

ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਅੰਦਰ 6

ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ 6

ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ..7

ਜੇ ਵਿਛੜ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਅਸਥੀਆਂ ਆਦਿ
ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ? 8

ਜਾਇਦਾਦ/ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ..9

ਤਸਦੀਕ ਸ਼ੁਦਾ ਵਸੀਅਤਨਾਮਾ 9

ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ 10

ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ 10

ਗੱਡੀ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸ 11

ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ 11

ਵਰਕਸੇਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. 11

ਅਪਰਾਧ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 11

ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਟੀ (ਓ.ਏ.ਐੱਸ)... 12

ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੀ.ਪੀ.ਪੀ.) ਦੇ ਲਾਭ................................ 12

ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਬਾਰੇ 13
ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ 13
ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ 14
ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹਸ/ਉਤਸ਼ਾਹ 14
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 14
ਤੁਸੀਂ ‘ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਰਮਲ ਹੋ’.. 15

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ 16

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਦਮੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਨਾ.............17

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ 19
3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ.. 20
3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ 20
6 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ 21
9 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ 21
12 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ 22
15 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ 22

ਆਮ ਸਵਾਲ Common questions

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

What happens right after the person dies?

ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਪੈਰਾਮੀਡਿਕ ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੋਟ ਕਰ ਕੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੌਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਰਸਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਮੁਰਦਾ ਘਰ ਵਿਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਜੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਜੇ ਮੌਤ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੁਰਦਾ ਘਰ ਜਾਂ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਮੌਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ।

ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ?

Who makes funeral arrangements?

ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਖ਼ਰੀ ਵਸੀਅਤ ਵਿਚ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਵਸੀਅਤ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਮਿਰਤਕ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੇਗਾ, ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਚੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ। (‘ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ’ ਦਾ ਪੰਨਾ 7 ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਵਸੀਅਤ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਠੀਕ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ (‘ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ’ ਦਾ ਪੰਨਾ 9 ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕਲ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ। (ਕਿਸੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ/ਮੰਦਰ/ਚਰਚ ਦੀ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ)।

ਇੱਕ ਦਫ਼ਾ ਚੋਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੇਗਾ, ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਕੀ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

Can I get help with funeral costs?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਖ਼ਰਚੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਫ਼ੰਡ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ/ਸੰਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਾਇਦਾਦ/ਸੰਪਤੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਖਰਚੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਜੋਗੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ਼ ਬੀ.ਸੀ.
www.trustee.bc.ca
604-660-4444
1-800-663-7867

ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫ਼ੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਬਕਾ ਫ਼ੌਜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫ਼ੌਜ ਵਿਚ ਸਰਵਿਸ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੌਤ ਸਮੇਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣ।

‘ਮੌਤ ਦਾ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ’ ਕੀ ਹੈ?

What is a ‘Death Certificate’?

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਵਾਈਟਲ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕ ਏਜੰਸੀ (Vital Statistics Agency) ਵਿਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਕਾਰੋਨਰ ਮੌਤ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ‘ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਆਫ਼ ਡੈੱਥ’ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਮੌਤ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਵਾਈਟਲ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕ ਏਜੰਸੀ ਵਿਚ ਮੌਤ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ‘ਮੌਤ ਦਾ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ’ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਰ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ, ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਪ ਖ਼ੁਦ ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ਿਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਪੀਆਂ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਇੱਕ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਲਈ ਫ਼ੀਸ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ।

‘ਕਾਰੋਨਰ’ ਕੇਸ ਕੀ ਹੈ?

What is a ‘Coroner’s Case’?

ਜਦੋਂ ਮੌਤ ਇੱਕ ਦਮ, ਅਚਾਨਕ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕੋਈ ਗਵਾਹ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਾਰੋਨਰ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਾਰੋਨਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਰੋਨਰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਟੋਪਸੀ (ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ) ਕੀ ਹੈ?

What is an autopsy?

ਜਦੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਪਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਾਰੋਨਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਆਟੋਪਸੀ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਟੋਪਸੀ ਐਸੇ ਤਰੀਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਾਇਮ ਰਹੇ।

ਜੇ ਆਟੋਪਸੀ ਆਰਡਰ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤਦ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਆਟੋਪਸੀ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਰਵਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਰੋਨਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇ ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਟੋਪਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਟੋਪਸੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਮੌਤ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਏਗਾ ਕਿ ਆਟੋਪਸੀ ਲਈ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਨਕਾਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਆਟੋਪਸੀ ਦਾ ਆਰਡਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਪੇਮੈਂਟ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਆਟੋਪਸੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅੰਗ ਦਾਨ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ?

What about organ donation?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੁੱਝ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਛੱਡੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹ ਰਜਿਸਟਰਡ ਅੰਗ ਦਾਨੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੋਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗ ਜਾਂ ਤੰਤੂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਗ ਜਾਂ ਤੰਤੂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ What to do after the death

ਮੌਤ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ☐ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਵਿਚੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ☐ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਾਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।
- ☐ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਸੀਅਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕੌਣ ਹੈ।
- ☐ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਯੰਤਰ ਬੰਦ ਹਨ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮ:

- ☐ ਆਖ਼ਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਵਸੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ।
- ☐ ਆਖ਼ਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਸੀਅਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਸੀਅਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ।
- ☐ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ।
  ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੁਣ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ।
  ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਲ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ/ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ☐ ਪੂਰਾ ਨਾਮ
- ☐ ਪਤਾ
- ☐ ਵਿਵਾਹਿਕ ਦਰਜਾ
- ☐ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ਼
- ☐ ਜਨਮ ਅਸਥਾਨ
- ☐ ਨਾਗਰਿਕਤਾ
- ☐ ਪੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਪਦਵੀ
- ☐ ਮੌਤ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼
- ☐ ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ
- ☐ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ
- ☐ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਅਸਥਾਨ

ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ In the first week

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਏ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰ ਦੇਣੀ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਐਸੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਕੰਮ ਵਸੀਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ☐ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਬਰ ਦਿਓ
- ☐ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਲੇਖ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

☐ ਕਾਨੂੰਨੀ	☐ ਵਕੀਲ	☐ ________________
☐ ਕੰਮ	☐ ਮਾਲਕ	☐ ਸਾਥੀ
	☐ ਯੂਨੀਅਨ	☐ ________________
☐ ਪੂੰਜੀ	☐ ਬੈਂਕ**	☐ ਮਾਰਟਗੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
	☐ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ	☐ ਲੋਕਲ ਐਮਪਲਾਇਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਆਫ਼ਿਸ
	☐ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ	☐ ________________
☐ ਘਰ	☐ ਮਾਲਕ	☐ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਲੀਡਰ
	☐ ਹਾਈਡਰੋ/ਗੈਸ	☐ ਪੂਜਾ ਅਸਥਾਨ
	☐ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ/ਸੈਲੂਲਰ	☐ ਸਕੂਲ
	☐ ਟੀ.ਵੀ.	☐ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਏਜੰਸੀ
	☐ ਇੰਟਰਨੈੱਟ	☐ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਏਜੰਸੀ
	☐ ਅਖ਼ਬਾਰ	☐ ਕਿਰਾਏਦਾਰ
	☐ ________________	☐ ________________

- ☐ ਬੀਮੇ **
  - ☐ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਮੌਤ ਦਾ ਲਾਭ ਮਿਲਨ ਵਾਲਾ ਹੈ
  - ☐ ਪਾਲਸੀਆਂ ਕੈਨਸਲ ਕਰੋ
  - ☐ ਨਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮਾਂ ਦੇ ਰਿਫ਼ੰਡ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ
  - ☐ ਬੀਮੇ ਦਾ ਕਲੇਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਹੈਲਥ, ਜੀਵਨ ਬੀਮਾ)

ਮਿਸਾਲਾਂ:		
	☐ ਘਰ	☐ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ
	☐ ਗੱਡੀਆਂ	☐ ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (ਸੀ.ਪੀ.ਪੀ.)
	☐ ਜੀਵਨ	☐ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਟੀ (ਓ.ਏ.ਐੱਸ)
	☐ ਮੋਰਟਗੇਜ	☐ ਸਾਬਕਾ ਫ਼ੌਜੀਆਂ ਦਾ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (ਰਜਮੈਂਟਲ ਨੰਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ)
	☐ ਐਕਸਟੈਂਡਿਡ ਹੈਲਥ	☐ ________________
	☐ ਆਮਦਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ	

**ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ' ਸੈਕਸ਼ਨ ਪੰਨਾ 9 ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ Over the next month

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਵਸੀਅਤ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਚਾਣ ਪੱਤਰ ਕੈਂਨਸਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

☐ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ – ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਫ਼ਾਰਵਰਡ ਕਰਨ ਲਈ (ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

☐ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ
- ☐ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ**
- ☐ ਕਾਰ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ**
- ☐ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ‘ਅਪਾਹਜ’ ਪਰਮਿਟ
- ☐ ____________________

☐ ਘਰ
- ☐ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ
- ☐ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਡਾਕਟਰ
- ☐ ਗੁਆਂਢੀ
- ☐ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ
- ☐ ਕਲੱਬ
- ☐ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ
- ☐ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ
- ☐ ਪਾਸਪੋਰਟ
- ☐ ਫਾਰਮੇਸੀ (ਬਚੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਦਿਓ)
- ☐ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਦਾ ਚੰਦਾ
- ☐ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ/ਗਰੁੱਪ
- ☐ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਕਾਊਂਟ (ਫ਼ੇਸਬੁਕ ਵਗੈਰਾ)
- ☐ ਈਮੇਲ ਅਕਾਊਂਟ
- ☐ ____________________
- ☐ ____________________
- ☐ ____________________
- ☐ ____________________

☐ ਫ਼ਾਈਨੈਂਸ
- ☐ ਲੈਣਦਾਰ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਦੇਣੇ ਸਨ)
- ☐ ਦੇਣਦਾਰ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਪੈਸੇ ਲੈਣੇ ਸਨ)
- ☐ ਫ਼ਾਈਨੈਂਸ ਸਲਾਹਕਾਰ/ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ
- ☐ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਲ ਵਿਚ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਭਰਨੀ)
- ☐ ____________________

**(ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ‘ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ’ ਦਾ ਪੰਨਾ 9 ਦੇਖੋ)

ਦਾਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ Consider donating

☐ ਦਾਨ ਕਰੋ
- ☐ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਮਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ, ਵਾਕਰ, ਸੋਟੀ)
- ☐ ਲਾਇਨ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ
- ☐ ਲਾਇਨ ਕਲੱਬ ਨੂੰ ਐਨਕਾਂ
- ☐ ਨਕਲੀ ਅੰਗ ਜੰਗ ਵਿਚ ਹੋਏ ਅੰਗਹੀਣਾਂ ਲਈ ਵਾਰ ਐਂਪਸ ਨੂੰ
- ☐ ____________________

ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ Making funeral arrangements

ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤੇ ਦਫ਼ਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਸਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਜਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੇਂ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਪਰਮਿਟ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

☐ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਸੀਅਤ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਵਸੀਅਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇ।

☐ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਜਾਂ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਚੋਣ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਰ ਲਵੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਪਰਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਵੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੀ ਲੋਕਲ 'ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ' ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

☐ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

- ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਜਾਂ ਸਸਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਸਸਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 48 ਘੰਟੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਮੌਤ ਕਾਰੋਨਰ ਕੇਸ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ਰਚੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਇਹ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

☐ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਰੋ।

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਲੰਮੇ ਪੈਂਡੇ ਤਹਿ ਕਰ ਕੇ ਦੂਰੋਂ ਆਉਣਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਐਸੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਚੁਣੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਭ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਏ।
- ਕਈ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਰਿਆਇਤੀ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ (ਹਮਦਰਦੀਪੂਰਣ ਕਿਰਾਇਆ)। ਜਾਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਹਨ।

- [ ] ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰੋ।
    - ਵਿੱਛੜ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ।
    - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜੋ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
    - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ।

ਵਿੱਛੜ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਅਸਥੀਆਂ ਜੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ?

What if the body or cremated remains are to leave Canada?

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਅਸਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 'ਮੌਤ ਦਾ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ' ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਨ।

Emily Carter

ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ Managing the Estate

ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਰਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ/ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਸੀਅਤ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਸੀਅਤ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਚਹਿਰੀ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਵਸੀਅਤ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ ਤਾਂ ਵਕੀਲ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਚਹਿਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸੀਅਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਈਟਲ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਨੂੰ ਵਸੀਅਤ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ (ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ) ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਵਕੀਲ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਕੀਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਕਸੈਸ ਪ੍ਰੋ ਬੋਨੋ (Access Pro Bono) ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਰੈਫ਼ਰਲ ਸਰਵਿਸ (Lawyer Referral Service) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵੱਲੋਂ ਕਈ ਖ਼ਾਸ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੌਤ ਦੀ ਨੋਟੀਫ਼ਿਕੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਹਿਕਮਿਆਂ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਮਨਿਸਟਰੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਬਕ ਸੰਪਰਕ ਲਿਸਟ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ **'ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ– ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ** After a Death Checklist – Government of B.C.' ਵਿਚ ਦੇਖੋ।

ਪ੍ਰੋਬੇਟ

Probate

'ਪ੍ਰੋਬੇਟ' ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਦਾਲਤ ਵਸੀਅਤ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਵਸੀਅਤ ਅਤੇ ਐਲਾਨ ਪਰਵਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਬੇਟ ਵਸੀਅਤ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ/ਜਾਇਦਾਦ/ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਬੇਟ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਵਸੀਅਤ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ/ਜਾਇਦਾਦ/ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਬਟਵਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਬੇਟ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਬੇਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰੋਬੇਟ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰ ਕੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੀ ਪ੍ਰੋਬੇਟ ਰਜਿਸਟਰੀ ਕੋਲ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਵਾਉਗੇ। ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਨੋਟਰੀ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਕੀਲ ਲੱਭਣ ਲਈ

ਅਕਸੈਸ ਪ੍ਰੋ ਬੋਨੋ
☏ 604-878-7400
1-877-762-6664

ਲਾਇਰ ਰੈਫ਼ਰਲ ਸਰਵਿਸ
☏ 604-687-3221
1-800-663-1919

ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸ ਪਲੈਨ

Medical Services Plan

ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੈਲਥ ਨੰਬਰ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੌਤ ਦੇ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਦੀ ਕਾਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕਾਰਡ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦੀ ਪੇਮੈਂਟ

Bank accounts and bill payments

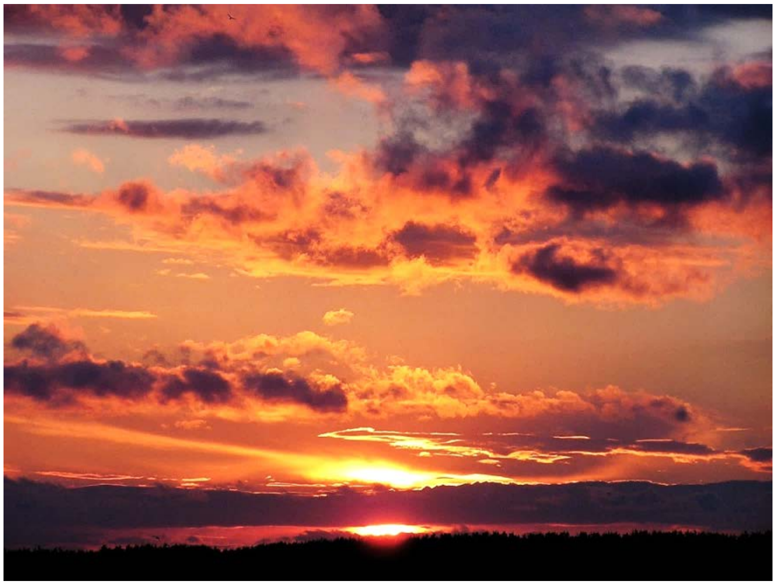
ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਆਏ ਚੈੱਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਓ। ਚੈੱਕ ਤੇ '*{ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ} ਦੇ ਖਾਤੇ*' ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਕਰੋ ਲਿਖ ਦਿਓ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਤੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਲਿਖਤੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੈਂਕ ਪੈਸਾ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਣ। ਕਈ ਬੈਂਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਾਤੇ ਜ਼ਬਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਬੈਂਕ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਕੁੱਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਪੈਸੇ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਤ ਦਾ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਖਾਤਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪੈਸਾ ਦੂਸਰੇ ਖਾਤਾਧਾਰੀ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਹੋਮ ਜਾਂ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਦਾ ਬਿਲ ਸਿੱਧਾ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੈਂਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚੋਂ ਪੇਮੈਂਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਚੈੱਕ ਕਰ ਕੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਪੈਸੇ ਹਨ।

ਬਿਲ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰ ਕੇ ਬਿਲ ਦੀ ਪੇਮੈਂਟ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਉਧਾਰ ਖਾਤੇ ਅਤੇ ਕਾਰਡ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਇਨਸ਼ਿਓਰ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



Dakzxz/Pixabay.com

ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ

Licensing and vehicle registration

ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਮੌਤ ਦੇ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਦੀ ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿਚ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਹੱਕਦਾਰ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫ਼ਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਗੱਡੀ ਵੇਚਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਪੈਸੇ ਪ੍ਰੋਬੇਟ ਨੂੰ ਜਾਣਗੇ। ਗੱਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਡੀ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਵਸੀਅਤ ਦੀ ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਆਟੋਪਲੈਨ ਬਰੋਕਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ।

ਜੇ ਗੱਡੀ ਐਸਟੇਟ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫ਼ਰ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਵਸੀਅਤ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਗੱਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਇਦ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਾ ਕਰਨ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਕਾਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਐਸਟੇਟ ਨੂੰ ਆਈ.ਸੀ.ਬੀ.ਸੀ. ਕੋਲੋਂ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ

Real estate

ਹਰ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਜਾਇਦਾਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਂਝੀਦਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਸਾਂਝੀਦਾਰ ਦੇ ਨਾਮ 30 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਬਦਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਰਕਸੇਫ਼ ਬੀ.ਸੀ.

WorkSafeBC

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਲਈ ਪੈਸੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਵਾਰ ਸਰਵਾਈਵਰ ਬੈਨੇਫ਼ਿਟ (survivor benefits) ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਰਕਸੇਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਮਿਲ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਵਰਕਸੇਫ਼ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਅਪਰਾਧ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Crime Victim Assistance Program

ਜੇ ਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਜੁਰਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਟੀ (ਓ.ਏ.ਐੱਸ.)

Old Age Security (OAS)

ਜੇ ਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਟੀ ਦਾ ਲਾਭ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਲਾਭ ਕੈਨਸਲ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਟੀ ਪਹਿਚਾਣ ਪੱਤਰ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਲਾਭ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਪੇਮੈਂਟ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੌਤ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਮੈਂਟ ਵਾਪਸ ਜਾਂ ਰੀਪੇਡ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਣਖੁੱਲ੍ਹੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਿਆਂ ਤੇ 'ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ' ਲਿਖ ਕੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਬੈਨੇਫ਼ਿਟ

Canada Pension Plan (CPP) benefits

ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਟੀ ਵਾਂਗ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਦੇ ਲਾਭ ਮਿਲ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹ ਲਾਭ ਕੈਨਸਲ ਕਰਾ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਲਾਭ ਦੀ ਆਖ਼ਰੀ ਪੇਮੈਂਟ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੌਤ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਮੈਂਟ ਵਾਪਸ ਜਾਂ ਰੀਪੇਡ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਣਖੁੱਲ੍ਹੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਿਆਂ ਤੇ 'ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ' ਲਿਖ ਕੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਪੈਸੇ ਪਾਏ......

- ਤਾਂ ਵਸੀਅਤ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ/ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਯਕ-ਮੁਸ਼ਤ ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ 'ਡੈੱਥ ਬੈਨੇਫ਼ਿਟ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਐਸਟੇਟ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ (ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਤੇ ਖਰਚਾ ਕੀਤਾ, ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ/ਕਾਮਨ ਲਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਉਤਰਾ-ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਸ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ) 'ਡੈੱਥ ਬੈਨੇਫ਼ਿਟ' ਲਈ ਦਰਖ਼ਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਸੇ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਹੋਏ ਖ਼ਰਚੇ ਦੀ ਪੇਮੈਂਟ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ ਲਾ ਪਾਰਟਨਰ ਸੀ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ/ ਪਾਰਟਨਰ 'ਸਰਵਾਈਵਰ ਬੈਨੇਫ਼ਿਟ' ਲਈ ਦਰਖ਼ਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚੇ ਸਨ ਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤ 'ਚਾਈਲਡ ਬੈਨੇਫ਼ਿਟ' ('Child Benefit') ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦਰਖਾਸਤ ਪੂਰੀ ਕਰ ਕੇ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 60 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੇਜ ਦਿਓ। ਲੋਕਲ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਮੌਤ ਦੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਬਾਰੇ About grief and loss

ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਹੈ। ਦੁੱਖੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੇਂ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ।

ਲੋਕੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਏ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ: 'ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਰਮਲ ਹੋ'।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ

Your mind

ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਦਮਾ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁੰਮ ਸੁੰਮ/ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਘੇਰ ਲਵੇਗੀ।

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਨਾਰਮਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਡੌਰ ਭੌਰ ਹੋਣਾ, ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ, ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ, ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਣਾ, ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਹਾਵੀ ਹੋਣਾ, ਨਿਰਾਸ਼/ਨਿਕੰਮਾ, ਨਿਆਸਰਾ/ਬੇਸਹਾਰਾ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣਾ ਵੀ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚ ਲੱਗੀ ਰਹੇਗੀ। ਕਈ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਵਾ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਕਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਮੌਤ ਦੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਦੇਣਗੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਨਾਰਮਲ ਹੈ!

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਖ ਬਹੁਤ ਗਹਿਰਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਖ਼ਲਲ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ

Your body

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਹੀ ਖਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਵੀ ਗੜਬੜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸੌਂਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਜਾਂ ਸੁਪਨੇ ਬੇਚੈਨ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਬੇਸ਼ੱਕ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਵੇ।
- ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਰਹੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਹੌਸਲਾ

Your spirit

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵਿਰਲਾਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਡੌਰ ਭੌਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਡੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੁਖਮਈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਤੇ ਸਵਾਲ ਖੜੇ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਹੌਸਲਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਦਿਲ ਦਾ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਾਊ ਵਰਤਾਓ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਲਵੋ।
- ਵਿੱਛੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਰਵਾਇਤੀ ਸੰਸਕਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਜਲਾਉਣੀਆਂ, ਕਬਰ ਤੇ ਫੁਲ ਰੱਖਣੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਨੋਟ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖਣੀ, ਦਰਖ਼ਤ ਲਗਾਉਣਾ, ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਕਰਨਾ ਆਦਿ)।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

Everyday life

ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਨਿਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਬੜਾ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੇਂ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ:

- ਵੱਡੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਤਦ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਤਦੋਂ ਹੀ ਨਿਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਜਿੱਠੋ।

ਤੁਸੀਂ ‘ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਰਮਲ ਹੋ’ You are ‘absolutely normal’

ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜ ਦੇ ‘ਨਾਰਮਲ’ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕੁੱਝ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ, ਕੁੱਝ ਕੁ, ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਐਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ ਹੋ
- ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਬੇਚੈਨੀ
- ਬੇਚੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਪਨੇ
- ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਸੌਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ
- ਬਿਨਾ ਕਾਰਨ ਖਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਗੁੱਸੈਲ/ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਰੋਣਾ
- ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪਿੱਛੇ ਘਬਰਾ ਜਾਣਾ
- ਇਕੱਲਿਆਂ ਛੱਡਣ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ
- ‘ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ’ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸਾ, ਕਿ ਇਹ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ
- ਵਿਛੋੜੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਾਓ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੀਤੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼ਰੀਦਣੀਆਂ
- ਸਭ ਕੁੱਝ ਵੇਚ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਟੋਰ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲਿਖਤੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ
- ਜੋ ਹੁਣੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਉਹ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ
- ਤੁਸੀਂ ਮਰ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਭੁਲੱਕੜ, ਡੋਰ ਭੌਰੇ, ਅਸਾਧਾਰਨ ਢੰਗ ਦੇ ਅਵੇਸਲੇ
- ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਕਿਉਂ ਗਿਆ ਸੀ
- ਕੋਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ

ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਤੇ ਕੀ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀ ਹੈ
- ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਲੰਮੀ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਗਲ ਕਰ ਕੇ ਫ਼ੋਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰਨ
- ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਛੱਡ ਦੇਣ
- ਜਿਹੜੇ ਸੋਸ਼ਲ ਫ਼ੰਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸੀ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਕਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ Taking care of yourself

ਵਿਰਲਾਪ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਚੁਣੋ।

Give yourself permission, time, and space to grieve.

- ਆਪਣੇ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।
- ਜੇ ਰੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਰੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਮਾਂ ਹੋਏ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਕੂਨ ਮਿਲੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ 'ਜੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ' ਜਿਹੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਸੋਚੋ।
- ਮੌਤ 'ਕਿਉਂ ਹੋਈ' ਬਾਰੇ ਰੋਸ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਰਹੋ।
- ਹੱਸਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਛੜੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਨਿਰਾਦਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਮਨ/ਦਿਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ। Listen to yourself.

- ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲੈਵਲ ਮੁਤੱਲਕ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਲੈਵਲ ਸਭ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ। ਦੁੱਖ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ।

ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। Talk to others.

- ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਹੈ: ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਮਦਦ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਮਦਦ, ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਇੰਜ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਛੜੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਊਣਤਾਈਆਂ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਬਿਨ ਮੰਗੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ।

ਖ਼ਾਸ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਪੂਰਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ

Take part in meaningful activities with those special to you.

- ਐਸੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸਕੂਨ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ।
  ਸੁਝਾਅ: ਅਧਿਆਤਮਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਕਵਿਤਾ, ਸੰਗੀਤ, ਆਰਟ, ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ, ਵਰਜਸ਼, ਸੈਰ, ਸਿਮਰਨ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅਰਥ-ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਦਮੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਨਾ
Making it through the first year and beyond

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਹਿਲੇ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਤਜਰਬੇ ਕਾਰਨ ਕਾਫੀ ਬਦਲ ਗਏ ਹੋ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ 'ਨਾਰਮਲ' ਹੋਣ ਲਈ ਕੋਈ 'ਨਵਾਂ ਰਸਤਾ' ਲੱਭ ਲਵੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ – ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜੋ
Do not be afraid of your feelings – Do not run away from them

ਦੁੱਖ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੜੀਆਂ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਫੁਰਨਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਣਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਦਰਦ, ਅਡਰਾਪਣ, ਥਕੇਵਾਂ, ਘਬਰਾਹਟ, ਡਰ, ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਉਦਾਸੀ, ਫਿਕਰ, ਇਕੱਲਾਪਣ, ਵੀਰਾਨਗੀ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੁਨਾਹ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਦਾਈ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕਈ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਹੋਏ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਨਾਰਮਲ ਹੈ।

ਦੁੱਖ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਦੁੱਖ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋਵੋ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਣ, ਪਰ ਇਹ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ
Share your feelings with others

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣਾ ਐਸੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਜ਼ਰੀਆ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਹਰਾਈ ਗਈ ਕਹਾਣੀ ਕਈ ਵਾਰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਕੰਮ ਲੱਭੋ
Find a creative outlet

ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਵਲ ਮੋੜਨਾ ਕਾਫੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈ ਧਾਗੇ ਦਾ ਕੰਮ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਵਿਹੜੇ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਵਸੀ/ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਘਟਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਮਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸਰਗਰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ

Make use of support groups

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਐਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਖੋਹਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਆਪਸ ਵਿਚ ਝਟਪਟ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਦਮਾ ਅਜੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਡੌਰ ਭੌਰੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ

Do not try to live up to other people’s expectations

ਕਈ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਖ ਜ਼ਾਹਿਰ ‘ਕਰਨਾ ਹੈ’। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਦੁੱਖ ਜ਼ਾਹਿਰ ‘ਕਰਨ ਦਾ’ ਇੱਕੋ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ‘ਕਰਨਾ ਹੈ’। ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਦੋਂ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਾ ਲਵੋ

Do not take what people say too seriously

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੀ ਟੀਕਾ ਟਿੱਪਣੀ ਸੁਣੋਗੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ “ਹੌਸਲਾ ਰੱਖੋ”, “ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਹਨ”, ਜਾਂ “ਇਹ ਸਭ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ”। ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਇਹ ਟੀਕਾ ਟਿੱਪਣੀ ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਦੁਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਐਸੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਨਾਵਾਕਿਫ਼ ਹਨ।

ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

Try not to use substances to help cope

ਸਦਮੇ ਦੇ ਦੁੱਖ ਭਰੇ ਤਜਰਬਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਸਦਮੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੰਮਾ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਕੌਨਸਲਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਵੋ।

ਦੁੱਖ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
Helping children through grief

Geralt/Pixabay.com

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਛਿਣ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਛਿਣ ਵਿਚ ਖੇਡ ਅਤੇ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਮਦਦ ਮਿਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਮਿਲ ਜਾਏ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਦੁੱਖ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਸਦਮੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
How you can help

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਸੇ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਸਮਝਾਓ ਜੋ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ 'ਸੌਂ ਗਿਆ ਹੈ', 'ਉਸ ਨੂੰ ਲੈ ਗਏ ਹਨ', ਜਾਂ 'ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ' ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਉਲਝ ਜਾਂ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ 'ਮੌਤ' ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਹੌਲ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਦਾਸ, ਕ੍ਰੋਧਿਤ, ਫਿਕਰਮੰਦ, ਖੁਸ਼, ਇਕੱਲ, ਕਸੂਰਵਾਰ ਵਗ਼ੈਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਰੋਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉ ਕਿ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਖ਼ਾਸਕਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦ ਕਿ ਕੁੱਝ ਉਮਰਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸਾਂਝੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਉਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'Suggested Books on Bereavement for All Ages' ਇਹ ਸਰੋਤ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹੋ।

3 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟੇ Under 3 years

ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਨਾ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣਾ।
- ਤਕਰੀਬਨ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅੰਤਲੇ ਸ਼ਬਦ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਹੋਰ ਨਹੀਂ' ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੋ, ਜੱਫੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੰਬਲ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ।

Emily Carter

3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ 3 to 5 years

ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹ ਮੌਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੈਂਤ ਜਾਂ ਭੂਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ ਕਰ ਕੇ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਹੋਇਆ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਬਿਸਤਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ, ਅੰਗੂਠਾ ਚੂਸਣਾ।
- ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਮੌਤ ਸਥਾਈ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ਹੈ।
- ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਿਓ। ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਮੌਤ ਨੀਂਦ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ।
- ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਮੌਤ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ।
- ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਐਸਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਸਮਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਖ਼ਰੀ ਖ਼ਤ ਲਿਖ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਡਬਾਏ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁਣ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਨ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੇਣਗੇ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

6 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ 6 to 8 years

ਇਸ ਉਮਰ ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਮੌਤ' ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਐਸੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਜਾਉਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੀ ਬਣੇਗਾ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖਿੱਧ ਅਤੇ ਦੁਪਰਿਆਰਾ ਸਮਝਣਗੇ।
- ਘਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢਣਗੇ।
- ਕਿਸੇ ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਣਗੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਮੌਤ ਦੀ ਸੋਚ, ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।.
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੀ।
- ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਡਰਾਇੰਗ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਮੌਤ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ।
- ਸਰਲ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੋ।
- ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਓ।
- ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਨਾਰਮਲ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤਾਂ ਕੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

9 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ 9 to 11 years

ਇਸ ਉਮਰ ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੋਚ ਬੜੀ ਪੱਕੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੌਤ ਫ਼ਾਈਨਲ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਨੇ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਮਰਨਾ ਹੈ।

ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹ 'ਕਿਉਂ' ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਬਹੁਤ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਬੜੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬੜਾ ਅੱਖੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਮੇਬਾਜ਼, ਬਦਤਮੀਜ਼, ਚੰਬੜਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਰੋਸ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਖ਼ਾਸਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ।
- ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵੀ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਾਵੋ।
- ਮੌਤ ਅਤੇ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਬੜੀ ਸਪਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਵਾਰ ਦੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਦੇ ਬੰਦੋਬਸਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਰਤੂ ਲੇਖ ਜਾਂ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ) ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

12 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ 12 to 14 years

ਇਸ ਉਮਰ ਤੇ, ਬੱਚੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਸੰਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ, ਦਲੀਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਸੂਝ ਅਤੇ ਦਇਆ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੌਤ ਅਤੇ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਸਭ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਜਾਂ ਤੇ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਹੱਦ ਬੰਨੇ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਮਰ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ।
- ਰੁਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜਾਇਜ਼ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਰੱਖੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੌਨਸਲਰ, ਟੀਨ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਪਰਵਾਰਕ ਰਸਮਾਂ ਸਮਝਾਓ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰ ਵਜੋਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

15 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ 15 to 17 years

ਇਸ ਉਮਰ ਤੇ, ਬੱਚੇ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੌਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹੁਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰੇਗੀ।

ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਸਮਾਂ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਮੌਤ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਫ਼ਿਊਨਰਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੁਣ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲ ਲਿਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਕਰੋ।
- ਬਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੌਤ ਅਤੇ ਮਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।
- ਮੌਤ ਦੇ ਦੁੱਖ ਬਾਰੇ ਸਾਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਸਦਮੇ ਬਾਰੇ ਬੜੇ ਸਾਫ਼ ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਸਮਝਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Melody

"The melody that the loved one played upon the piano of your life will never be played quite that way again, but we must not close the keyboard and allow the instrument to gather dust. We must seek out other artists of the spirit, new friends who gradually will help us to find the road to life again, who will walk the road with us."Rabbi Joshua Loth Leibman

ਹੋਰ ਸਰੋਤ Added Resources	Scan QR Code to resource
ਕ੍ਰੀਮੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਫਿਊਨਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ Cremation and Funeral Services	
ਗ੍ਰੀਫ਼ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ Grief Counselling and Support Services Resource List	
ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਲਈ ਦੁੱਖ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ Suggested Books on Bereavement for all ages	
ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ – ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ After a Death Checklist – Government of B.C.	

QR ਕੋਡ (ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਡ) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਰਕੋਡ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈੱਬਪੇਜ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #266297 (April 2020) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

fraserhealth