



ಕೋವಿಡ್ ಶೋಕ; ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಗೆ?

ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ಮೃತಪಟ್ಟವರ ಮನೆಯವರ ನೋವು, ಯಾತನೆ ವಿಭಿನ್ನವಾದದ್ದು. 'ಶೋಕ' ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದ, ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡದ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆ. 'ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು' ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದೇ.

■ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ

'ಡಾಕ್ಟರ್ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಶೋಕದ್ದೇ ವಾತಾವರಣ. ಒಂದೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ, ಇಬ್ಬರು ಮೂವರು ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೋವಿಡ್ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾರದ್ದಾದ್ರೂ ಫೋಟೋ ಬಂದರೆ ಭಯ ಆಗುತ್ತೆ. 'ಕೋವಿಡ್ ಶೋಕ'ವನ್ನು ಎದುರಿಸೋದು ಹೇಗೆ ಅಂತಲೇ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ'. ಇಂಥ ಅನುಭವಗಳು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಎದುರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ನೇಹಿತರು ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಕುಟುಂಬದವರ ಸಾವಿನಿಂದ ನೋಯುವ ಜನರನ್ನು 'ಶೋಕ' ಬಾಧಿಸುವುದು ಸಹಜವಷ್ಟೆ. ಆದರೆ 'ಕೋವಿಡ್ ಶೋಕ' ಈ 'ಶೋಕ'ಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟು ಭಿನ್ನ, ಯಾವ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಅದು ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ?

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅಂದಾಜು 38 ಲಕ್ಷಗಳಷ್ಟು ಜನ ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಜನರು ಸಾಯಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಇದ್ದರೂ, ಕೋವಿಡ್‌ನಂತಹ ಸೋಂಕಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಶೋಕ' ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು. ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದ ಜನರು ಮರಣಕ್ಕೀಡಾಗುವುದು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅನಾಥರನ್ನಾಗಿಸಿ ಅಪ್ಪಅಮ್ಮ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು, ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದು ಹೀಗೆ ಸಾವಿನ ರೀತಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶೋಕವುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ ಸಾವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನೋವು, ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲಾಗದ ಒಂಟಿತನ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನ ಶಾಂತಿಯನ್ನರಸಲು ಹೋಗುವ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಕೇಂದ್ರಗಳಾದ ದೇವಸ್ಥಾನ ಇತರ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸ್ಥಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿರುವುದು, ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು (ಮದುವೆ/ಪ್ರವಾಸ/

ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ) ಆಚರಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಏರುಪೇರುಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶೋಕವನ್ನು ತರಬಹುದು. 'ಏನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಭಾವ' ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಅದರೊಂದಿಗೇ ಸಾವಿಗಿಂತ 'ಕಡಿಮೆ' ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವ, ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಇಂಥ ಶೋಕವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು,

'ಶೋಕ' ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದ, ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡದ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆ. 'ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು' ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದೇ.

ಕೋವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಶೋಕಕ್ಕೆ ಹಲವು ಮುಖಗಳಿವೆ. ಸತ್ತವರ ಅಂತ್ಯಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡದ ದುಃಖ, ಕೊನೆಯ ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವಾಗ ಅವರೊಡನೆ ಇರಲಾಗದ ಸಂಕಟ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೋಕಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಅಂತ್ಯಸಂಸ್ಕಾರ ನಂತರದ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಇರುವ ನಿರ್ಬಂಧ, ಕೋವಿಡ್‌ಗಾಗಿ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಐಸಿಯುನಲ್ಲಿದ್ದು ನಂತರ ಮರಣ ಹೊಂದುವುದು, ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಆತಂಕ ಇವು 'ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶೋಕ' (primary loss) ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. 'ಆನಂತರದ ಶೋಕ' (secondary loss) ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು ಆರ್ಥಿಕ ಊರುಗೋಲಿನ ಹಠಾತ್ ನಷ್ಟ, ಸಾಂಗತ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ, ಕೋವಿಡ್ ಸಲುವಾಗಿ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗಿ ಆನಂತರ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯನ್ನೂ ಹೊರಬೇಕಾದ ಕಷ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿ. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಾವುಗಳು ಬೆಂಕಿ ಆಕಸ್ಮಿಕ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಪತ್ತು, ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ



ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಕೋವಿಡ್‌ನಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಕೋವಿಡ್‌ನಂತಹ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ಯಾಂಡೆಮಿಕ್‌ಗೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಎನಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳು.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ 'ಶೋಕ' ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅಂದರೆ ಶೋಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಲವು ಹಂತಗಳು ನಿರಾಕರಣೆ (denial) ಕೋಪ (anger) ಖಿನ್ನತೆ (depression) ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (acceptanceintegration) ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಂತಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಈ ಹಂತಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಆದರೆ ಕೋವಿಡ್‌ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೊಸ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಶೋಕ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಲು ಹೋಗಲೂ