

## Feelings after someone dies

Language: Arabic

# Cruse Bereavement Support

## المشاعر بعد وفاة شخص ما

الحزن طبيعي وعادي لا يُعد الحزن مرضًا، على الرغم من أنه قد يجعلك تشعر بالمرض. ولن يستمر الحزن إلى الأبد، على الرغم من أنه قد تكون هناك أوقات يبدو فيها أن الألم لن ينتهي أبدًا. لا توجد طريقة "صحيحة" للشعور بالحزن، حيث سيستجيب كل منا بطريقة الخاصة. ومع ذلك، فكثيرًا ما يخبرنا الناس بالمشاعر التالية.

## المشاعر الشائعة بعد وفاة شخص ما

### الصدمة العصبية والخدر

في البداية قد تشعر وكأنك في حالة صدمة عصبية. وقد تشعر بالخدر أو تستمر في شعورك المعتاد كما لو لم يتغير شيء، حيث قد يستغرق الأمر وقتًا طويلاً لمعالجة ما حدث. وقد تشعر أيضًا بالارتباك - كما لو كنت قد فقدت مكانك في عالمك. ويكون من المهم أن تدرك أن كل هذه المشاعر طبيعية.

### الألم

تُعد وفاة شخص ما قريب منا هي التجربة الأكثر تدميرًا التي ستحدث لنا على الإطلاق. ويمكن أن تكون تجربة شديدة الألم. يصف الأشخاص هذه التجربة كما لو أنها تقسمهم إلى نصفين أو تفقدهم جزءًا من أنفسهم. ويمكن لهذه المشاعر أن تكون مُخيفة ومُحبطة للغاية. فهي تجعل الكثير من الناس يبكون كثيرًا.

### الغضب

يكون من الطبيعي أن تشعر بالغضب عند وفاة شخص ما. يمكن للموت أن يبدو قاسياً وغير عادل، خاصةً عندما تشعر أن شخصًا ما قد تُوفي في سن صغيرة جدًا أو إذا كان لديكما معًا خططًا للمستقبل. وقد تشعر بالغضب من الشخص الذي مات أو تغضب من الآخرين. وربما حتى تغضب من نفسك بسبب أشياء فعلتها أو لم تفعلها أثناء وجود ذلك الشخص على قيد الحياة.

### الذنب

يُعد الشعور بالذنب رد فعل شائع آخر للحزن. فقد تشعر بشكل مباشر أو غير مباشر باللوم تجاه وفاة الشخص. أو قد تشعر بالذنب إذا كانت لديك علاقة صعبة مع ذلك الشخص الذي تُوفي. حاول ألا تقسو على نفسك، وتذكر الأشياء الجيدة التي فعلتها جنبًا إلى جنب مع الأشياء المؤسفة.

### الاكتئاب

قد تشعر بالاكئاب بعد وفاة شخص ما مقرب. ويمكنك أن تشعر بأن لا شيء مهم. قد تشعر حتى أنك لا تريد الاستمرار في العيش. لذا إذا بدأت تشعر بأنك قد تتصرف وفقاً لمشاعر انتحارية، فيرجى حينئذ التحدث إلى شخص ما. يمكن لطبيبك العام أن يخبرك بمكان الحصول على دعم الصحة النفسية في منطقتك المحلية.

### رؤية الشخص وسماعه

يعتقد الناس أحياناً أنهم يمكنهم سماع أو رؤية الشخص الذي تُوفي. يمكن أن يحدث كل من "رؤية" الشخص الذي تُوفي وسماع صوته لأن دماغنا يحاول معالجة الموت وتقبل أنه نهائي. ويكون من المهم أن تعرف أن هذا أمر طبيعي.

### صعوبة التركيز وانشغال البال

قد تجد صعوبة في التركيز. وقد تجد أيضاً أنه لا يمكنك التوقف عن التفكير في الأحداث التي أدت إلى الوفاة.

### المشاعر الجسدية

يكون من الشائع الشعور بالمرض الجسدي بعد وفاة شخص ما - ويمكن الشعور بألم الحزن كألم حقيقي. ويمكن أيضاً أن يتأثر كل جانب من صحتك.

### متى سأشعر بالتحسن؟

يسألنا الناس كثيراً عن طول المدة التي يستمر فيها الشعور بالحزن. وتكمن الحقيقة في أن التعافي من الحزن يحدث ببطء، ولكن عادةً ما يكون من الأسهل التعامل معه من خلال مرور الوقت. لا شيء يمكن أن يحل محل الشخص الذي تُوفي. ولكن تدريجياً، يجد معظم الناس أنهم قادرون على الاستمرار في الحياة، والبدء في الشعور بالسعادة في بعض الأحيان، بينما لا يزالون يتذكرون أولئك الذين تُوفوا.

### ما الذي يمكن أن يساعد؟

- **تحدث إلى شخص ما.** حاول أن تجد صديقاً موثقاً به، أو شخصاً ما في مجتمعك يمكنك التحدث إليه. أو اتصل بخط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse (انظر أدناه).
- **اعتن بنفسك.** يمكن لهذا الأمر أن يكون صعباً، ولكن حاول أن تحافظ على روتين غذائك ونومك وممارستك القليل من التمارين الرياضية.
- **البحث عن طرق لتذكر من تُوفي.** يمكن للتفكير في طرق تستطيع من خلالها تذكر الشخص الذي تُوفي، والإبقاء عليه كجزء من حياتك، أن يساعدك.

### الاتصال بخط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse

إذا أصبحت بحاجة إلى المزيد من المساعدة، وكنت لا تتحدث الإنجليزية، فيمكننا حينئذ الترتيب لتزويدك بالدعم عبر خط المساعدة الخاص بنا من خلال خدمة الترجمة LanguageLine.

### كيف تسيّر الأمور

1. اتصل على الرقم 0808 808 1677.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

2. سوف تسمع رسالة مسجلة باللغة الإنجليزية. يُرجى الانتظار لحين التحدث إلى شخص ما. ونظرًا لأنه يوجد طلب كثير على خدمتنا، فقد تضطر إلى المحاولة مرة أخرى في وقت أقل ازدحامًا إذا لم يتمكن أحد من الرد عليك.
3. عندما يقوم أحد المتطوعين على خط المساعدة بالرد عليك، أخبره بوضوح باسم اللغة التي تتحدثها باللغة الإنجليزية.
4. سيقوم المتطوع بعد ذلك باستدعاء خدمة الترجمة الخاصة بنا - وسوف تسمعه يتحدث إلى شخص آخر لإعداد المكالمات، لذا يُرجى البقاء على الخط. قد يستغرق هذا الأمر بضع دقائق.
5. بعد ذلك سينضم مترجم شفهي إلى المكالمات ويوفر الترجمة الشفهية لك وللمتطوع على خط المساعدة بين لغتك واللغة الإنجليزية.
6. نظرًا لأن هذه محادثة ثلاثية، فإنها ستستغرق وقتًا أطول قليلاً من مكالمات خط المساعدة المعتادة، لذا يُرجى التحلي بالصبر.

تكون ساعات عمل خط المساعدة الخاص بنا هي:

- الاثنين: 9.30 ص - 5 م
- الثلاثاء: 9.30 ص - 8 م
- الأربعاء: 9.30 ص - 8 م
- الخميس: 9.30 ص - 8 م
- الجمعة: 9.30 ص - 5 م
- السبت والأحد: 10 ص - 2 م

## English version

### Feelings after someone dies

Grieving is natural and normal. It's not an illness, although it can make you feel ill. It won't last forever, although there may be times when it seems like the pain will never end. There's no 'right' way to grieve and we each react in our own way. But people often tell us about the following emotions.

### Common emotions after someone dies

#### **Shock and numbness**

At first you might feel like you're in shock. You might feel numb or carry on as if nothing has changed. This is because it can take a long time to process what has happened. You may also feel disorientated – as if you have lost your place in your world. It's important to know that all of these feelings are normal.

#### **Pain**

The death of someone close to us is the most devastating experience that will ever happen to us. It can be very painful. People describe it as being cut in two or losing a part of themselves. These feelings can be very frightening and upsetting. Many people cry a lot.

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

**Anger**

It's normal to feel angry when someone dies. Death can seem cruel and unfair, especially when you feel someone has died too young or if you had plans for the future together. You might feel angry at the person who died or angry at others. You may even be angry at yourself for things that you did or didn't do while they were alive.

**Guilt**

Guilt is another common reaction to grief. You might feel directly or indirectly to blame for the person's death. Or you might feel guilty if you had a difficult relationship with the person who has died. Try not to be hard on yourself, and remember the good things you did as well as any regrets.

**Depression**

You may feel depressed after the death of someone close. It can feel like nothing matters. You might even feel like you don't want to go on living. If you start to feel you might act on suicidal feelings please talk to someone. Your GP can let you know about mental health support in your local area.

**Seeing and hearing the person**

People sometimes think they can hear or see the person who has died. "Seeing" the person who has died and hearing their voice can happen because our brain is trying to process the death and accept that it's final. It's important to know this is normal.

**Difficulty concentrating and being preoccupied**

You may find that it is difficult to concentrate. You may also find that you can't stop thinking about the events leading up to the death.

**Physical feelings**

It is common to feel physically ill after someone dies – the pain of grief can be felt as a real pain. Every part of your health can be affected.

**When will I feel better?**

People often ask us how long the grief will last. The truth is that healing comes slowly, but it usually becomes easier to cope with over time. Nothing can replace the person who has died. But gradually most people find they are able to continue with life, and start to feel happy at times, while still remembering those who have died.

## What can help?

- **Talk to someone.** Try to find a trusted friend, or someone in your community you can talk to. Or contact the Cruse helpline (see below).
- **Look after yourself.** It can be difficult, but try to keep to a routine of eating, sleeping and getting a little bit of exercise.
- **Find ways to remember them.** It can help to think of ways you can remember the person who has died, and keep them as part of your life.

## Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

### *How it works*

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers, clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

خط المساعدة: 0808 808 1677  
مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078