Feelings after someone dies

Language: Bengali

Cruse Bereavement Support

কেউ মারা যাওয়ার পরের অনুভূতি

শোক করা সহজাত এবং স্বাভাবিক। এটি অসুস্থতা নয়, যদিও এটি আপনাকে অসুস্থ বোধ করাতে পারে। এটি চিরকাল স্থায়ী হবে না, যদিও কখনও কখনও মনে হয়ে থাকতে পারে যে কষ্ট কখনই শেষ হবে না। শোক করার কোনও 'সঠিক' উপায় নেই এবং আমরা প্রত্যেকেই আমাদের নিজস্ব উপায়ে প্রতিক্রিয়া জানাই। কিন্তু লোকজন প্রায়শই নিম্নলিখিত আবেগগুলো সম্পর্কে আমাদেরকে বলে থাকেন।

কেউ মারা যাওয়ার পরের সাধারণ আবেগসমূহ

মানসিক ধাক্কা এবং অসাড়তা

প্রথমে আপনার মনে হতে পারে যে আপনি মানসিক ধাক্কার মধ্যে আছেন। আপনি অসাড় বোধ করতে পারেন বা এমনভাবে চলতে পারেন যেন কিছুই বদলে যায়নি। কারণ যা ঘটেছে তা প্রক্রিয়া করতে দীর্ঘ সময় লাগতে পারে। আপনি দিশেহারা বোধও করতে পারেন - যেন আপনি আপনার জগতে আপনার স্থান হারিয়ে ফেলেছেন। এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে এই সকল অনুভূতিই স্বাভাবিক।

ব্যথা

আমাদের কাছের একজনের মৃত্যুই হল সবচেয়ে বিধ্বংসী অভিজ্ঞতা যা কোনও সময়েই আমাদের সাথে ঘটবে। এটি খুব বেদনাদায়ক হতে পারে। লোকজন এটিকে তাদের নিজেদের দুই ভাগে কেটে ফেলা বা একটি অংশকে হারিয়ে ফেলা হিসাবে বর্ণনা করে। এই অনুভূতিগুলো খুব ভীতিজনক এবং কষ্টকর হতে পারে। অনেক লোকজন অনেক কেঁদে থাকেন।

রাগ

কেউ মারা গেলে রাগ হওয়াটা স্বাভাবিক। মৃত্যুকে নিষ্ঠুর এবং অন্যায্য বলে মনে হতে পারে, বিশেষ করে যখন আপনি মনে করেন যে কেউ খুব অল্প বয়সে মারা গেছেন বা আপনি যদি একসাথে ভবিষ্যত পরিকল্পনা করে থাকেন। যে ব্যক্তি মারা গেছেন তার প্রতি আপনি রাগান্বিত বোধ করতে পারেন বা অন্যদের প্রতি রাগান্বিত হতে পারেন। এমনকি তারা জীবিত থাকাকালীন আপনি যা করেছেন বা করেননি তার জন্য আপনি নিজের উপরও রাগ করতে পারেন।

অপরাধবোধ

অপরাধবোধ হল দুঃখের আরেকটি সাধারণ প্রতিক্রিয়া। আপনি ব্যক্তিটির মৃত্যুর জন্য প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে দায়ী বলে মনে করতে পারেন। অথবা আপনি হয়তো দোষী বোধ করে থাকতে পারেন যদি মৃত ব্যক্তিটির সাথে আপনার সমস্যাপূর্ণ সম্পর্ক থেকে থাকে। নিজের প্রতি কঠোর না হওয়ার চেষ্টা করুন, এবং আপনি যে ভাল কাজগুলো করেছেন সেগুলোর সাথে সাথে কোনও অনুশোচনা থাকলে সেগুলোও মনে করবেন।

বিষণ্ণতা

কাছের কারও মৃত্যুর পর আপনি বিষণ্ণ বোধ করতে পারেন। কোনও কিছুরই মানে হয় না এমনটি মনে হতে পারে। আপনি এমনটিও মনে করতে পারেন যে আপনি বেঁচে থাকতে চান না। আপনি যদি মনে করতে শুরু করেন যে আপনি আত্মঘাতী হওয়ার অনুভূতি অনুযায়ী কাজ করতে পারেন সেক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে কারও সাথে কথা বলুন। আপনার জিপি আপনাকে আপনার স্থানীয় এলাকার মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা সম্পর্কে জানাতে পারবেন।

ব্যক্তিটিকে দেখা ও শোনা

লোকজন কখনও কখনও মনে করে যে তারা যিনি মারা গেছেন তাকে শুনতে বা দেখতে পান। যে ব্যক্তি মারা গেছেন তাকে "দেখা" এবং তাদের কণ্ঠস্বর শোনার মত ঘটনা ঘটতে পারে কারণ আমাদের মস্তিষ্ক মৃত্যুকে প্রক্রিয়া করার চেষ্টা করছে এবং এটিকে চূড়ান্ত বলে স্বীকার করছে। এটি যে স্বাভাবিক তা জানাটা গুরুত্বপূর্ণ।

মনোনিবেশ করতে এবং ব্যস্ত থাকতে অসুবিধা হওয়া

আপনি দেখতে পারেন যে মনোনিবেশ করাটা কঠিন। আপনি এটিও দেখে থাকতে পারেন যে মৃত্যুর দিকে নিয়ে যাওয়া ঘটনাগুলো সম্পর্কে চিন্তা করা আপনি বন্ধ করতে পারছেন না।

শারীরিক অনুভূতি

কেউ মারা যাওয়ার পরে শারীরিকভাবে অসুস্থ বোধ করাটা সাধারণ বিষয় - দুঃখের যন্ত্রণাকে সত্যিকারের ব্যথা হিসাবে অনুভব করা যেতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যের প্রতিটি অংশ প্রভাবিত হতে পারে।

আমি কি কখনও ভাল বোধ করব?

লোকজন প্রায়শই আমাদের জিজ্ঞেস করে দুঃখ কতক্ষণ স্থায়ী হবে। এটিই সত্য যে সেরে উঠা ধীরে ধীরে হয়, তবে এটি সাধারণত সময়ের সাথে সাথে মানিয়ে নেওয়া সহজ হয়ে যায়। যে ব্যক্তিটি মারা গেছেন তাকে কোনও কিছুই প্রতিস্থাপন করতে পারে না। কিন্তু ধীরে ধীরে বেশিরভাগ মানুষ দেখতে পায় যে তারা জীবন যাপন করা চালিয়ে যেতে সক্ষম হয়েছেন, এবং মাঝে মাঝে যারা মারা গেছেন তাদেরকে স্মরণ করে খুশি হতে শুরু করেন।

কী সহায়তা করতে পারে?

- **কারো সাথে কথা বলুন।** একজন বিশ্বস্ত বন্ধু, অথবা আপনার কমিউনিটির এমন কাউকে খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন যার সাথে আপনি কথা বলতে পারবেন। অথবা ক্রুজ হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন (নিচে দেখুন)।
- **নিজের প্রতি খেয়াল রাখুন।** এটি কঠিন হতে পারে, কিন্তু খাওয়া, ঘুমানো এবং অল্প ব্যায়াম করার রুটিন মেনে চলার চেষ্টা করুন।
- **তাদের মনে রাখার উপায় খুঁজে নিন।** ব্যক্তিটি যেভাবে মারা গেছেন তাকে মনে রাখার উপায়গুলো নিয়ে চিন্তা করতে, এবং তাদেরকে আপনার জীবনের অংশ হিসাবে রাখতে এটি আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

ক্রুস হেল্পলাইনে (Cruse Helpline) যোগাযোগ করা

আপনার যদি আরো সাহায্যের প্রয়োজন হয় এবং আপনি ইংরেজি বলতে না পারেন, তাহলে আমরা আমাদের হেল্পলাইনে ল্যাংগুয়েজলাইন (LanguageLine) নামক একটি পরিষেবার মাধ্যমে সহায়তার ব্যবস্থা করতে পারি।

এটি কীভাবে কাজ করে

1. 0808 808 1677 নম্বরে কল করুন।
2. আপনি ইংরেজিতে একটি রেকর্ড করা বার্তা শুনতে পাবেন। কারো সাথে কথা বলার জন্য অনুগ্রহ করে ধরে থাকুন। আমাদের পরিষেবার প্রচুর চাহিদা রয়েছে, তাই কেউ যদি উত্তর দিতে সক্ষম না হয় তাহলে আপনাকে আরো কম ব্যস্ত সময়ে আবার চেষ্টা করতে হতে পারে।
3. যখন একজন হেল্পলাইন ভলান্টিয়ার জবাব দেবেন, তখন তাদেরকে আপনি যে ভাষায় কথা বলেন সেটি ইংরেজিতে স্পষ্ট করে বলুন।
4. ভলান্টিয়ার তখন আমাদের ট্রান্সলেশন সার্ভিসে কল করবেন - আপনি তাদেরকে কল সেট আপ করার জন্য অন্য কারো সাথে কথা বলতে শুনতে পাবেন, অনুগ্রহ করে লাইনে থাকবেন। এতে কয়েক মিনিট সময় লাগতে পারে।
5. তারপর একজন দোভাষী কলে যোগ দেবেন এবং আপনার জন্য এবং হেল্পলাইন ভলান্টিয়ারের জন্য আপনার ভাষা এবং ইংরেজির মধ্যে অনুবাদ করবেন।
6. যেহেতু এটি একটি ত্রিমুখী কথোপকথন, তাই এতে একটি সাধারণ হেল্পলাইন কলের তুলনায় একটু বেশি সময় লাগবে, তাই অনুগ্রহ করে ধৈর্য ধরুন।

আমাদের হেল্পলাইনের নির্ধারিত সময়গুলো হলো:

- সোমবার: সকাল 9.30 টা – বিকাল 5 টা
- মঙ্গলবার: সকাল 9.30 টা – রাত 8 টা
- বুধবার: সকাল 9.30 টা – রাত 8 টা
- বৃহস্পতিবার: সকাল 9.30 টা – রাত 8 টা
- শুক্রবার: সকাল 9.30 টা – বিকাল 5 টা
- শনিবার এবং রবিবার: সকাল 10 টা – দুপুর 2 টা

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.

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 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