Feelings after someone dies

Language: Hindi

Cruse Bereavement Support

किसी की मृत्यु हो जाने के बाद की भावनाएँ

दुख महसूस करना प्राकृतिक और सामान्य होता है। यह कोई बीमारी नहीं है, वैसे इससे आपको बीमार जैसा महसूस हो सकता है। यह हमेशा नहीं रहेगा, हालाँकि कुछ समय के लिए आपको लग सकता है मानों इस दर्द का कभी अंत नहीं होगा। दुख महसूस करने का कोई भी 'सही' तरीका नहीं है हम सभी अपने अनुसार इसे व्यक्त करते हैं। लेकिन लोग हमें अक्सर निम्न भावनाओं के बारे में बताते हैं।

किसी की मृत्यु के बाद की आम भावनाएँ

सदमा और जड़ हो जाना

शुरूआत में हो सकता है आपको लगे आप सदमे में हैं। आपको जड़ता महसूस हो सकती है या आप वैसे ही बने रहें मानों जैसे कुछ बदला ही नहीं। ऐसा इसलिए है क्योंकि जो हुआ है उसे समझने में लंबा समय लग सकता है। आपको संभवतः कुछ भी समझ ना आए - मानो आपकी दुनिया ही उजड़ गई है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि यह सभी भावनाएं सामान्य हैं।

दर्द

हमारे किसी करीबी की मृत्यु हमारे साथ घटी हुई किसी भी घटना से अधिक भयानक अनुभव देती है। यह बहुत दर्द भरा हो सकता है। लोग इसकी व्याख्या स्वयं के दो टुकड़े हो जाने या अपने एक हिस्से को खो देने से करते हैं। ये भावनाएँ बहुत ही डरावनी और विचलित करने वाली हो सकती हैं। बहुत से लोग फूट-फूटकर रोते हैं।

गुस्सा

जब किसी की मृत्यु होती है तो गुस्सा आना सामान्य होता है। मृत्यु क्रूर और अन्याय लग सकता है, खासतौर पर तब जब आपको लगे की किसी की बहुत कम उम्र में मृत्यु हो गई या आपने उनके साथ भविष्य के लिए योजनाएं बनाई रही हों। हो सकता है आपको मृतक पर गुस्सा आए या दूसरों पर गुस्सा निकालें। आप स्वयं के प्रति भी उन बातों को लेकर गुस्सा हो सकते हैं जिन्हें आपने उनके जीवित रहते किया या नहीं किया।

अपराध बोध

दुख के प्रति अपराध बोध एक अन्य सामान्य प्रतिक्रिया है। आपको मृतक के लिए प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से दोष महसूस हो सकता है। या अगर आपका मृतक के साथ तनाव भरा संबंध था तो आपको अपराध बोध महसूस हो सकता है। अपने को बहुत अधिक दोष ना दें, और किसी भी प्रकार के पछतावे के समान ही अच्छी बातों को याद रखें।

अवसाद

किसी अपने की मृत्यु के बाद आपको अवसाद महसूस हो सकता है। आपको लग सकता है मानो किसी बात का कोई मतलब ही नहीं रहा। आपको संभवतः लगे कि आपका जीवन ही समाप्त हो गया है। अगर आपके भीतर आत्महत्या के विचार महसूस होने लगें तो कृपया किसी से बात करें। आपके डॉक्टर आपको आपके इलाके में मानसिक स्वास्थ्य की सहायता के बारे में बता सकते हैं।

उस व्यक्ति को देखना और उनकी आवाज सुनना

कभी-कभी लोगों को लगता है कि उन्होंने मृतक की आवाज सुनी या उनको देखा है। मृत व्यक्ति को "देखना" और उनकी आवाज सुनना इसलिए हो सकता है क्योंकि हमारा दिमाग मौत को समझने की कोशिश कर रहा है और स्वीकार करता है कि यही अंत है। महत्वपूर्ण बात यह है कि यह एक आम स्थिति है।

ध्यान लगाने में समस्या व कहीं और व्यस्त रहने की स्थिति

आपको लग सकता है कि ध्यान बनाए रखना मुश्किल हो गया है। आपको यह भी लग सकता है कि आप स्वयं को मृत्यु से जुड़ी घटनाओं के बारे में सोचने से रोक नहीं सकते हैं।

शारीरिक भावनाएँ

किसी की मृत्यु के बाद शारीरिक रूप से बीमार महसूस करना सामान्य बात है - दुख की पीड़ा वास्तविक पीड़ा के समान महसूस हो सकती है। आपके स्वास्थ्य का हर हिस्सा प्रभावित हो सकता है।

मुझे कब अच्छा महसूस होगा?

लोग हमसे अक्सर पूछते हैं कि दुख कितने समय तक बना रहेगा। सच तो यह है कि घाव धीरे-धीरे भरते हैं, लेकिन आम तौर पर समय के साथ दुख के साथ सामंजस्य बनाना आसान होता जाता है। जिस व्यक्ति की मृत्यु हो चुकी है उसका स्थान कोई नहीं ले सकता है। लेकिन धीरे-धीरे अधिकांश लोग जान जाते हैं कि वे जीवन को जारी रखने में समर्थ हैं, और समय-समय पर उनको खुशी भी महसूस होने लगती है, जबकि उनके मन में मृतकों की याद बनी हुई है।

किन बातों से मदद मिल सकती है?

- **किसी से बात करें।** किसी भरोसेमंद दोस्त, या अपने समुदाय में किसी ऐसे की तलाश करें जिससे आप बात कर सकें। या Cruse हेल्पलाइन से संपर्क करें (नीचे देखें)।
- **अपना ध्यान रखना।** यह मुश्किल हो सकता है, लेकिन खाने, सोने और थोड़ी बहुत कसरत करने की अपनी दिनचर्या को बनाए रखें।
- **उनको याद करने के तरीके खोजें।** इससे आपको उन उपायों के बारे में सोचने में मदद मिल सकती है जिससे आप मृतक को याद कर सकते हैं और उनको अपने जीवन का हिस्सा बनाए रख सकते हैं।

Cruse Helpline से संपर्क करना

अगर आपको अधिक सहायता की आवश्यकता है, और आपको अंग्रेजी नहीं आती है, तो हम LanguageLine (लैंग्वेज लाइन) नाम की एक सेवा के द्वारा अपनी हेल्पलाइन पर आपके लिए सहायता उपलब्ध करा सकते हैं।

यह कैसे काम करता है

1. फोन करें 0808 808 1677।
2. आपको अंग्रेजी में एक रेकार्डेड संदेश सुनाई देगा। कृपया किसी के बात करने तक होल्ड करें। हमारी सेवा के लिए बहुत अधिक मांग रहती है इसलिए अगर कोई आपको उत्तर ना दे तब हो सकता है आपको बाद में कम व्यस्तता वाले समय में दोबारा प्रयास करना पड़े।
3. जब कोई हेल्पलाइन वालंटियर आपको उत्तर दे, तो आप स्पष्ट रूप से उस भाषा का नाम अंग्रेजी में बताएं जो आप बोलते हैं।
4. तब वालंटियर हमारी अनुवाद सेवा को फोन करेंगे - आपको उनको फोन की तैयारी के लिए किसी से बात करते हुए सुन पाएंगे, कृपया लाइन पर बने रहें। इसमें कुछ मिनटों का समय लग सकता है।
5. फिर एक दुभाषिया आपकी फोन कॉल से जुड़ जाएंगे और आपके लिए व हेल्पलाइन वालंटियर के लिए आपकी भाषा और अंग्रेजी के बीच अनुवाद करेंगे।
6. चूंकि यह एक तीन-लोगों की बातचीत है इसलिए इसमें किसी आम हेल्पलाइन फोन कॉल से अधिक समय लगेगा अतः कृपया धीरज रखें।

हमारी हेल्पलाइन के कार्य का समय है:

- सोमवार: सुबह 9.30 से शाम 5 बजे तक
- मंगलवार: सुबह 9.30 से रात 8 बजे तक
- बुधवार: सुबह 9.30 से रात 8 बजे तक
- गुरूवार: सुबह 9.30 से रात 8 बजे तक
- शुक्रवार: सुबह 9.30 से शाम 5 बजे तक
- शनिवार और रविवार: सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक

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