

Feelings after someone  
dies

Language: Tamil

*Cruse*  
Bereavement  
Support

## ஒருவர் இறந்த பிறகு ஏற்படும் உணர்வுகள்

துயரம் இயற்கையானது மற்றும் சாதாரணமானது. இது ஒரு நோய் அல்ல, இருந்தாலும் இது உங்களுக்கு உடல்நலக் குறைவை ஏற்படுத்தலாம். இது என்றென்றும் நீடித்து நிலைத்திருக்காது, ஆனாலும் சில நேரங்களில் வலி என்றென்றும் முடியாதது போலத் தோன்றலாம். துக்கம் அனுசரிக்க 'சரியான' வழி என்பது எதுவும் இல்லை மற்றும் நாம் ஒவ்வொருவரும் நமக்கே உரித்தான வழிகளில் செயல்படுகிறோம். ஆனால் மக்கள் அடிக்கடி பின்வரும் உணர்ச்சிகளைப் பற்றி எங்களிடம் சொல்கிறார்கள்.

## ஒருவர் இறந்த பிறகு ஏற்படும் பொதுவான உணர்ச்சிகள்

### அதிர்ச்சி மற்றும் உணர்விழப்பு

முதலில் நீங்கள் அதிர்ச்சியில் இருப்பது போல உணரலாம். நீங்கள் உணர்ச்சியற்றவராக உணரலாம் அல்லது எதுவும் மாறாதது போல உங்கள் வழக்கமான வேலைகளைத் தொடரலாம். என்ன நடந்தது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள நீண்ட நேரம் ஆகும் என்பதால் இவ்வாறு நடக்கிறது. உங்கள் உலகில் உங்கள் இடத்தைத் தொலைத்துவிட்டது போல திக்குத் தெரியாதவராகவும் நீங்கள் உணரலாம். இந்த உணர்ச்சிகள் அனைத்தும் இயல்பானவை என்பதை அறிவது அவசியம்.

### வலி

நமக்கு நெருக்கமான ஒருவரின் இறப்பு நமக்கு எப்போதும் நிகழக்கூடிய மிகவும் அழிவுகரமான அனுபவம் ஆகும். அது மிகவும் வேதனை தரக்கூடியதாக இருக்கலாம். அது இரண்டாக வெட்டிய பின் ஒரு பகுதியை இழந்துவிடுவது போன்றது என மக்கள் அதை விவரிக்கிறார்கள். இந்த உணர்வுகள் மிகவும் திகில் அல்லது குழப்பம் ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கலாம். பல பேர் அதிகமாக அழுகிறார்கள்.

### **கோபம்**

ஒருவர் மரணமடையும்போது கோபம் கொள்வது இயல்பானது. மரணம் என்பது கொடூரமானதாகவும் நியாயமற்றதாகவும் தோன்றலாம், குறிப்பாக ஒருவர் மிகவும் இளம் வயதில் இறந்துவிட்டதாக நீங்கள் கருதும்போது அல்லது நீங்கள் ஒன்றிணைந்து எதிர்காலத்திற்கான திட்டங்களை வகுத்திருக்கும்போது இவ்வாறு தோன்றலாம். இறந்த நபரின் மீதோ அல்லது மற்றவர்கள் மீதோ நீங்கள் கோபமாக இருக்கலாம். அவர்கள் உயிருடன் இருக்கும்போது நீங்கள் செய்த அல்லது செய்யாத விஷயங்களுக்காகக் கூட நீங்கள் கோபம் கொள்ளலாம்.

### **குற்ற உணர்வு**

குற்ற உணர்வு என்பது துயரத்தின் மற்றொரு பொதுவான எதிர்வினை ஆகும். நீங்கள் அந்த நபரின் மரணத்திற்கு நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ குற்றம் சாட்ட விரும்பலாம். அல்லது மரணமடைந்த நபருடன் நீங்கள் ஏதாவது சர்ச்சையில் ஈடுபட்டிருந்தால் உங்களுக்குள் குற்ற உணர்ச்சி ஏற்படலாம். கடுமையாக இருக்க முயற்சிக்க வேண்டாம், மற்றும் நீங்கள் செய்த நல்ல காரியங்களையும் தவறு நிகழ்ந்ததற்கு வருத்தம் தெரிவித்ததையும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

### **சோர்வு**

உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவரின் இறப்புக்குப் பிறகு நீங்கள் மனச்சோர்வு அடையலாம். எதுவும் முக்கியமில்லை என்பதைப் போல உணரலாம். நீங்கள் தொடர்ந்து உயிர் வாழ விரும்பவில்லை என்று கூட நீங்கள் நினைக்கலாம். தற்கொலை செய்துகொள்ளும் உணர்வு ஏற்படலாம் என நீங்கள் கருதத் தொடங்கினால், தயவுசெய்து யாராவது ஒருவருடன் பேசுங்கள். உங்கள் உள்ளூர்ப் பகுதியில் உள்ள மனநல ஆதரவு பற்றி உங்கள் GP உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார்.

### **நபரைப் பார்த்தல் மற்றும் கேட்டல்**

இறந்த நபரின் குரலைக் கேட்க அல்லது அவரைப் பார்க்க முடிவதாக மக்கள் சில நேரங்களில் நினைக்கிறார்கள். அவருடைய மரணத்தைச் செயலாக்கம் செய்து அது தான் இறுதியானது என ஏற்றுக்கொள்ள உங்கள் மூளை முயற்சித்துக் கொண்டிருப்பதன் காரணத்தினாலேயே மரணமடைந்த நபரைப் “பார்ப்பது” மற்றும் அவருடைய குரலைக்

கேட்பது போன்றவை நிகழக்கூடும். இது இயல்பானது என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும்.

**கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம் மற்றும் தன்னை மறந்து ஆழ்ந்து சிந்தித்தல்**

கவனம் செலுத்துவது சிரமமாக இருப்பதை நீங்கள் காணலாம். மரணத்திற்கு வழிவகுத்த நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதை உங்களால் நிறுத்த முடியாது என்பதையும் நீங்கள் காணலாம்.

**உடல் ரீதியான உணர்வுகள்**

ஒருவர் இறந்த பிறகு உடல் ரீதியாக நோய்வாய்ப்படுவது பொதுவானதே - உண்மையான வலியைப் போன்றே துக்கத்தின் வலியையும் உணர முடியும். உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியும் பாதிக்கப்படலாம்.

**நான் எப்போது குணமடைவேன்?**

துயரம் எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் என பெரும்பாலான மக்கள் எங்களிடம் கேட்கிறார்கள். மெதுவாகத் தான் குணமடைய முடியும் என்பதே உண்மையாகும், ஆனால் பொதுவாக காலப்போக்கில் அதைச் சமாளிப்பது எளிதாகிறது. மரணமடைந்துள்ள நபரின் இடத்தை வேறு யாராலும் நிரப்ப முடியாது. ஆனால் பெரும்பாலான மக்களால் படிப்படியாக வாழ்க்கையைத் தொடர முடிகிறது, மற்றும் இறந்த நபரை நினைவுகூருகின்ற அதே நேரத்தில் சில சமயங்களில் மகிழ்ச்சியாகவும் உணரத் தொடங்குகிறார்கள்.

**எது உதவ முடியும்?**

- **யாருடனாவது பேசுங்கள்.** ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய நண்பரை, அல்லது உங்கள் சமுதாயத்தில் நீங்கள் பேச முடியும் ஒருவரைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கவும். அல்லது க்ரூஸ் ஹெல்ப்லைனை தொடர்புகொள்ளவும் (கீழே பார்க்கவும்).
- **உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்.** இது சிரமமானதாக இருக்கலாம், ஆனால் உணவுமுறை, தூக்கம் மற்றும் சிறிதளவு உடற்பயிற்சி செய்தல் ஆகியவற்றில் ஒரு வழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க முயற்சிக்கவும்.
- **அவர்களை ஞாபகப்படுத்துவதற்கான வழிகளைக் காணுங்கள்.** இது இறந்த நபரை நீங்கள்

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677

பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

நினைவுகொள்வதற்கான, மற்றும் அவர்களை உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு பகுதியாக வைத்துக்கொள்வதற்கான வழிகள் பற்றிச் சிந்திக்க உதவும்.

## க்ரூஸ் (Cruse) ஹெல்ப்லைனை தொடர்புகொள்ளுதல்

உங்களுக்கு கூடுதல் உதவி தேவைப்பட்டால், மற்றும் உங்களுக்கு ஆங்கிலம் பேசத் தெரியாவிட்டால், லாங்வேஜ்லைன் எனப்படும் ஒரு சேவை வாயிலாக எங்கள் ஹெல்ப்லைன் எண்ணிலு் ஆதரவு பெற நாங்கள் ஏற்பாடு செய்ய முடியும்.

### இது எவ்வாறு செயல்படுகிறது

1. 0808 808 1677-ஐ அழைக்கவும்.
2. ஆங்கிலத்தில் பதிவு செய்யப்பட்ட ஒரு செய்தியை நீங்கள் கேட்கலாம். ஒருவருடன் பேச தயவுசெய்து இணைப்பில் காத்திருக்கவும். எங்கள் சேவைகளுக்கு நிறையத் தேவைகள் உள்ளன, எனவே பிஸியான நேரத்தில் யாரும் பதில் அளிக்காவிட்டால் நீங்கள் மீண்டும் அழைக்க வேண்டியிருக்கலாம்.
3. ஒரு உதவித் தொடர்பு தன்னார்வலர் பதிலளிக்கும்போது நீங்கள் பேசும் மொழியை அவரிடம் தெளிவாக ஆங்கிலத்தில் சொல்லவும்.
4. அதன் பிறகு தன்னார்வலர் எங்கள் மொழிபெயர்ப்புச் சேவையை அழைப்பார் - அழைப்பை ஏற்பாடு செய்ய அவர் வேறொருவருடன் பேசுவதை நீங்கள் கேட்பீர்கள், தயவுசெய்து இணைப்பில் காத்திருக்கவும். இதற்கு சில நிமிடங்கள் ஆகலாம்.
5. அதன் பிறகு ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் அழைப்பில் இணைவார், உங்களுக்காகவும் உதவித் தொடர்பு தன்னார்வலருக்காகவும் உங்கள் மொழியையும் ஆங்கிலத்தையும் மொழிபெயர்த்துச் சொல்வார்.
6. இது மூன்று வழி உரையாடல் என்பதால் இது வழக்கமான ஹெல்ப்லைன் அழைப்பை விட சற்று அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும், எனவே பொறுமையாக காத்திருக்கவும்.

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677  
பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

எங்கள் ஹெல்ப்லைன் நேரங்களாவன:

- திங்கள்: 9.30am-5pm
- செவ்வாய்: 9.30am-8pm
- புதன்: 9.30am-8pm
- வியாழன்: 9.30am-8pm
- வெள்ளி: 9.30am-5pm
- சனி மற்றும் ஞாயிறு: 10am -2pm

## 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.

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677  
பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

## 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)

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677  
பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078