

Feelings after someone dies

Language: Urdu

Cruise

Bereavement Support

کسی کی وفات کے بعد احساسات

دکھی ہونا فطری اور عام بات ہے۔ یہ بیماری نہیں ہے، اگرچہ آپ اس کی وجہ سے خود کو بیمار محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ ہمیشہ نہیں رہے گا، اگرچہ ہو سکتا ہے ایسے لمحات بھی آئیں جب ایسا محسوس ہو کہ تکلیف کبھی ختم نہیں ہو گی۔ دکھی ہونے کا کوئی 'درست' طریقہ نہیں ہے اور ہم سب اپنے اپنے طریقے سے وفات پر رد عمل دکھاتے ہیں۔ لیکن لوگ زیادہ تر جن جذبات کے بارے میں ہمیں بتاتے ہیں وہ حسبِ ذیل ہیں۔

کسی کی وفات کے بعد عام جذبات

صدمہ اور سن ہونا

شروع میں ہو سکتا ہے آپ خود کو صدمے میں محسوس کریں۔ ہو سکتا ہے آپ خود کو سن محسوس کریں یا یہ لگے کہ کچھ بھی تبدیل نہیں ہوا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جو کچھ ہوا ہے اسے سمجھنے میں کافی عرصہ لگ سکتا ہے۔ آپ بیگانگی بھی محسوس کر سکتے ہیں – ایسے جیسے دنیا میں آپ کی کوئی جگہ نہیں رہی۔ یہ جاننا اہم ہے کہ یہ تمام جذبات عام سی بات ہیں۔

تکلیف

کسی قریبی شخص کی وفات ہمارے ساتھ ہونے والا سب سے زیادہ تباہ کن واقعہ ہوتا ہے۔ یہ بہت تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ لوگ اسے یوں بیان کرتے ہیں کہ جیسے وہ دو حصوں میں بٹ گئے ہیں یا ان کے جسم کا کوئی حصہ کھو گیا ہے۔ یہ احساسات بہت پریشان کن اور خوفزدہ کر دینے والے ہو سکتے ہیں۔ اکثر لوگ بہت زیادہ روتے ہیں۔

غصہ

کسی کے فوت ہونے کے بعد غصہ محسوس ہونا عام بات ہے۔ موت ظالمانہ اور غیر منصفانہ محسوس ہو سکتی ہے، خصوصاً جب آپ کو یہ لگے کہ فوت شدہ شخص کی وفات جوانی میں ہو گئی ہے یا آپ دونوں نے مل کر مستقبل کے کچھ منصوبے بنائے ہوئے تھے۔ آپ کو فوت شدہ شخص یا دوسروں پر غصہ آ سکتا ہے۔ یہاں تک کہ آپ اس کی زندگی میں اپنے کردہ یا نہ کردہ کاموں کی وجہ سے خود پر بھی غصہ محسوس کر سکتے ہیں۔

احساس گناہ

دکھ کا ایک اور عام رد عمل احساس گناہ ہے۔ ہو سکتا ہے آپ براہ راست یا بالواسطہ خود کو کسی شخص کی وفات کا قصور وار سمجھنے لگیں۔ یا اگر فوت شدہ شخص کے ساتھ آپ کا تعلق پیچیدہ قسم کا تھا تو ہو سکتا ہے آپ کو احساس گناہ ہو۔ خود پر سختی نہ کریں اور اپنے اچھے کاموں اور پچھتاووں کو یاد کریں۔

ڈپریشن

کسی قریبی شخص کی وفات کے بعد آپ ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ آپ دنیا کی ہر چیز سے بے نیاز ہو سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ زندہ رہنے میں دلچسپی ختم ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو خطرہ ہو کہ آپ خود کشی کے احساسات پر عمل کر دیں گے تو براہ مہربانی کسی سے اس بارے میں بات کریں۔ آپ کا جی پی بتا سکتا ہے کہ آپ جہاں رہتے ہیں وہاں دماغی صحت کی کس قسم کی معاونت درکار ہے۔

وفات شدہ شخص کو دیکھنا اور سننا

لوگوں کو کبھی کبھار لگتا ہے کہ وہ فوت شدہ شخص کو سن یا دیکھ سکتے ہیں۔ فوت شدہ شخص کو "دیکھنا" اور اس کی آواز سننا اس وجہ سے ہو سکتا ہے کہ ہمارا دماغ وفات کو سمجھنے اور یہ قبول کرنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے کہ یہ حتمی ہے۔ یہ جاننا اہم ہے کہ یہ عام سی بات ہے۔

ارتکاز میں مشکل اور سوچوں میں گرے رہنا

ہو سکتا ہے آپ کو توجہ مرکوز کرنے میں مشکل پیش آئے۔ ہو سکتا ہے آپ کو یہ بھی لگے کہ آپ وفات تک لے جانے والے واقعات کے بارے میں سوچوں کو نہیں روک سکتے۔

جسمانی احساسات

کسی کی وفات کے بعد جسمانی طور پر بیمار محسوس کرنا عام سی بات ہے۔ دکھ کی تکلیف حقیقی تکلیف کی طرح محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ کی صحت کا ہر پہلو متاثر ہو سکتا ہے۔

میں کب بہتر محسوس کروں گا؟

لوگ اکثر ہم سے پوچھتے ہیں کہ دکھ کتنا عرصہ رہے گا۔ سچ یہ ہے کہ شفا آہستہ آہستہ ملتی ہے لیکن وقت کے ساتھ دکھ کے ساتھ نمٹنا آسان ہو جاتا ہے۔ فوت شدہ شخص کی جگہ کوئی نہیں لے سکتا۔ لیکن آہستہ آہستہ اکثر لوگوں کو لگتا ہے کہ وہ زندگی میں آگے بڑھ سکتے ہیں اور وہ فوت شدہ لوگوں کو یاد رکھتے ہوئے کبھی کبھی خوشی محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

کس چیز سے مدد مل سکتی ہے؟

- کسی سے بات کریں۔ بھروسہ مند دوست یا اپنی کمیونٹی میں سے ایسے بندے کو تلاش کریں جس سے آپ بات کر سکتے ہوں۔ یا Cruse ہیلپ لائن پر رابطہ کریں (نیچے دیکھیں)۔
- اپنی دیکھ بھال کریں۔ یہ مشکل عمل ہو سکتا ہے لیکن کوشش کریں کہ آپ کھانے، سونے اور کچھ ورزش کرنے کے معمول پر چلتے رہیں۔
- انہیں یاد رکھنے کے طریقے ڈھونڈیں۔ ایسے طریقوں کے بارے میں سوچنا مفید ہو سکتا ہے کہ آپ کیسے فوت شدہ شخص کو یاد اور اپنی زندگی کے حصے کے طور پر رکھ سکتے ہیں۔

Cruse کی ہیلپ لائن سے رابطہ کرنا

اگر آپ کو مزید مدد درکار ہو لیکن آپ انگریزی نہیں بولتے تو ہم LanguageLine نامی سروس کے ذریعے اپنی ہیلپ لائن پر معاونت کا انتظام کر سکتے ہیں۔

یہ کیسے ہوتا ہے

1. 08088081677 پر کال کریں۔

cruse.org.uk

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

2. آپ کو انگریزی میں ریکارڈ شدہ پیغام سنائی دے گا۔ کسی سے بات کرنے کے لیے براہ مہربانی ہولڈ کریں۔ ہماری سروس کی بہت مانگ ہے اس لیے اگر آپ کی کال کا جواب نہیں ملتا تو ہو سکتا ہے آپ کو کم مصروفیت والے وقت پر دوبارہ کوشش کرنی پڑی۔
3. جب کسی ہیلپ لائن رضاکار کی طرف سے واضح جواب موصول ہو تو اسے انگریزی میں اس زبان کا نام بتائیں جو آپ بولتے ہیں۔
4. اس کے بعد رضاکار ہماری ترجمے کی سروس کو کال کرے گا۔ آپ اس کو کال سیٹ اپ کرنے کی خاطر کسی سے بات کرتے ہوئے سنیں گے؛ براہ مہربانی لائن پر رہیں۔ اس میں کچھ منٹ لگ سکتے ہیں۔
5. اس کے بعد ایک ترجمان کال میں شرکت کرے گا اور آپ اور ہیلپ لائن رضاکار کے لیے آپ کی زبان اور انگریزی کے درمیان ترجمے کے فرائض انجام دے گا۔
6. چونکہ یہ تین طرفہ بات چیت ہو گی اس لیے اس میں عمومی ہیلپ لائن کال کی نسبت تھوڑا زیادہ وقت لگے گا؛ براہ مہربانی تھوڑا تحمل فرمائیے۔

ہماری ہیلپ لائن کے اوقات یہ ہیں:

- پیر: 9.30 بجے صبح سے 5 بجے شام
- منگل: 9.30 بجے صبح سے 8 بجے رات
- بدھ: 9.30 بجے صبح سے 8 بجے رات
- جمعرات: 9.30 بجے صبح سے 8 بجے رات
- جمعہ: 9.30 بجے صبح سے 5 بجے شام
- ہفتہ اور اتوار: 10 بجے صبح سے 2 بجے دوپہر

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

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 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

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078