

Ways of coping with grief

Language: Arabic

Cruse

Bereavement Support

كيف تدعم شخصًا يشعر بالحزن

إذا كان صديقك أو قريبك يشعر بالحزن، فقد يكون من الصعب معرفة كيفية دعمه. ويكون من الطبيعي أن تشعر بالحرج أو القلق من أن تجعل الأمور أسوأ. لذا لا تدع قلقك ومخاوفك يمنعانك من التواجد بجانب ذلك الشخص في أي وقت يحتاج إليك فيه أكثر من أي وقت مضى. وهناك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها لمساعدته ودعمه.

أنصت

يُعد من أكثر الأشياء المفيدة التي يمكنك فعلها تجاه شخص مفرح هو الإنصات. قد يكون من الصعب أن تبدأ محادثة، ولكن يكون من المهم حقًا أن تتواصل مع صديقك أو قريبك وأن تخبره بأنك تفكر فيه. وينبغي عليك أن تعرف أنه لا يمكنك "إنهاء" حزنه، ولكن يمكنك دعمه بشأنه. امنحه المساحة لاستعراض ما حدث. يمكنك أيضًا أن تجرب مشاركة الذكريات معه أو سؤاله عن حال الشخص المتوفي عندما كان على قيد الحياة.

اعرض المساعدة العملية

يمكن للمساعدة في الأمور العملية أن تكون مفيدة حقًا عندما تكون حزينًا. ويجد الأشخاص الحزينون غالبًا صعوبة في اتخاذ القرارات. إذا قلت "أعلمني إذا كان بإمكانني فعل أي شيء"، فيجب حينئذ أن يكون الشخص الحزين قادرًا على التواصل والتفكير فيما سيطلبه منك. ويمكن لذلك أن يكون مُرهقًا. ولكن بدلاً من ذلك حاول تقديم اقتراحات محددة، على سبيل المثال:

"ماذا عن الذهاب لاصطحاب الأطفال من المدرسة يوم الخميس؟" غالبًا ما يكون أفضل من ...
"اسمح لي أن أعرف إذا كنت تريد مني أن أعتني بالأطفال في وقت ما."

اكتشف ما إذا كان بحاجة إلى مزيد من الدعم

إذا كان الشخص المتوفي يقدم المساعدة أو الرعاية إلى صديقك أو قريبك، فقد يحتاج صديقك أو قريبك الآن إلى مساعدة إضافية في المنزل. وقد يكون من المفيد البحث عن شكل الدعم المطلوب وتزويد صديقك أو قريبك بالمعلومات. لا تضغط عليه لأنه قد تكون هناك أوقات يشعر فيها بالإرهاق تجاه كل ما يُطلب منه القيام به، ويحتاج إلى أخذ الأمور ببساطة.

ضع في اعتبارك وضعه الفردي

يُعد الحزن أمرًا عالميًا، ولكن تكون له تقاليد مختلفة وفروق دقيقة في الثقافات المختلفة، لذا حاول معرفة ما يحتاجه صديقك أو أحد أفراد أسرتك. فقد تكون هناك أشياء مهمة بالنسبة له لم تفكر أو تشعر أنت بأنها تمثل أولوية قصوى بالنسبة له. اصبر عليه وحاول معرفة ما يحتاج إليه.

ضع في اعتبارك الأشياء التي قد تؤثر على تجاربه مثل الصحة والإعاقة والنوع الجنساني والحياة الجنسية. وإذا كانت لديه علاقة صعبة مع الشخص الذي تُوفي، فقد يجعل هذا مشاعره أكثر إرباكًا ويصعب التعامل معها.

عليك إدراك أن الحزن لا يزول أبدًا

لا تتوقع أن يتغلب الشخص على ألم وفاة شخص قريب منه - ولكن في الوقت المناسب يصبح الألم أقل وطأة وتظل هناك أوقات صعبة بعد سنوات أو عقود. ويعرف الأصدقاء والأقارب الأوفياء حقًا أنهم سيشعرون بذلك الألم لفترة طويلة.

تذكر التواريخ الهامة

يمكن أن تكون الذكريات السنوية وأعياد الميلاد والعطلات والأيام الخاصة مؤلمة بشكل خاص لكثير من الأشخاص. ويمكن لتذكر هؤلاء الأشخاص وتقديم الدعم إليهم في هذه الأوقات أن يكون مريحًا للغاية بالنسبة لهم.

توقع أن تصبح مخطئًا

مهما حاولت أن تكون صديقًا جيدًا، فهناك أوقات قد تقول فيها شيئًا "خاطئًا" أو تزجج شخصًا ما. فربما لم تقل شيئًا خاطئًا في كثير من الأحيان، ولكن لم يكن ذلك ما يريد الشخص سماعه. حاول أن تكون متيقظًا وتذكر أيضًا أن حزن الشخص قد يكون هو الشيء الذي يزعجه وليس أنت.

كن متفهمًا لاحتياجاته

ستتغير احتياجات الشخص الذي يشعر بالحزن من يوم لآخر، ولا يكون من الممكن دائمًا تلبيتها بالشكل الصحيح. قد يصبح الشخص المفجوع أيضًا أقل قدرة على التحكم في انزعاجه ومزاجه عندما يحدث خطأ ما.

وإذا كنت قريبًا جدًا من ذلك الشخص، فقد يجده آمنًا بالنسبة له لإخراج غضبه عليك. وحيث يمكن أن يكون التعامل مع هذا الأمر صعبًا، فيجب التعامل معه بحساسية. في بعض الأحيان قد يرغب الشخص فقط في تركه بمفرده لفترة من الوقت. وبالرغم من أنه يكون من المهم احترام حاجة الشخص إلى المساحة الشخصية، ينبغي الاستمرار في التواصل معه تحسبًا لتغير احتياجاته.

اقترح خدمات مفيدة

لا يوجد جدول زمني محدد أو مراحل محددة للشعور بالحزن. ومع ذلك، إذا ظل شخص ما بعد بضعة أشهر غير قادر على التعامل مع الحياة اليومية أو الشعور بأي متعة في الأشياء التي اعتاد الاستمتاع بها من قبل، فقد يحتاج حينئذ إلى مساعدة إضافية. ويكون عليك تشجيعه على الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا "Cruse Helpline" (انظر أدناه).

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

ويُعد من الشائع أن يشعر الناس أنهم لا يريدون الاستمرار في الحياة بعد وفاة شخص عزيز عليهم. وتُشير الأدلة إلى أن سؤال شخص ما عن مشاعر الانتحار لديه من المرجح أن يحميه. أخبر الشخص بالاتصال بطبيبه العام إذا كنت قلقاً بشأنه.

اعتن بنفسك

قد يكون دعم شخص ما في مثل هذا الوقت العصيب أمرًا عاطفيًا للغاية. ويكون عليك تذكر أنه يمكنك المساعدة أكثر إذا حافظت على قوتك.

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 تسير الأمور

1. اتصل على الرقم 0808 808 1677.
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

Ways of coping with grief

Grief can be overwhelming. It affects every part of our life and sometimes it can feel like things will never get better. In time, most people tell us that their grief, while still painful, becomes easier to deal with. They are able to carry on with life and even enjoy things, while still remembering the person they have lost.

There are some things that can help. Not everything helps everyone and you may have to spend some time trying different things before you know what works for you.

Talk to someone

Talking about your feelings really helps.

- Friends and family are a good place to start. It can be difficult but choose someone you trust and ask if you can talk about how you are feeling. You may also like to share memories of the person who has died.
- You may be able to talk to your GP, community organisations, or a faith leader. You may need to ask an English speaker to help you access these services in your language or arrange for a translation.
- The Cruse helpline has a translation service (see below). You can talk to us about how you are feeling, how to cope and where to find further help.

Look after yourself

It can be difficult to look after yourself, especially if you feel hopeless or if you have caring responsibilities and are used to putting other people first. But you cannot heal or help others unless you look after yourself first.

- Sticking to a routine of eating, sleeping and getting some exercise can help.
- Try to rest and go to bed and get up at regular times, even if sleeping is difficult.
- Grief affects the appetite and digestion but eating healthy foods at regular times can help.
- Exercise can lift your mood. Don't try to start an ambitious exercise programme, but try and think of something active that you might enjoy. Even a short walk each day can really help.
- Be careful if you use alcohol or other drugs. It's important to remember that these things won't take the pain away.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

Remember the person who has died

When someone dies our relationship with them does not die. Remembering the person, perhaps in happier times, is a way of maintaining a bond with them. Some of the following suggestions may help.

- Look at photos or old film.
- Make a memory box containing things which remind you of them.
- Plant a tree or dedicate a bench in their name.
- Make something out of their old clothing or possessions.
- Visit somewhere that was special to them, or look at pictures of it.
- Write them a letter.
- Make their favourite food.
- Watch their favourite film or read a book they liked.
- Make a playlist of their favourite music.
- Get together to share stories and favourite memories with other people.

Keep a grief journal

Many people find writing is a good way to cope with feelings.

Writing is a form of thinking out loud. It can help you work through things, and identify patterns of thought. If you find yourself obsessively thinking over the same memory, writing it down helps to get it out of your head.

Keeping a diary can also help to record happy memories. Doing this will allow you to feel closer to the person who died. If you're also worried about forgetting your memory of them, keeping a record can be really comforting.

A journal also gives you something to look back on. Grieving can be a long journey and when we're in the middle of it, it can be hard to see that things are changing. When you can look back at how you weeks or months ago, you will see just how much your situation has changed over time.

How long you keep a diary or journal is totally up to you. Some people find it so helpful it becomes part of their life, as an ongoing support and record of their lives. Others may find they only need this particular tool for a short time, or as something to come back to in difficult times.

Other creative activities

If you don't like writing, other creative activities can help – anything which helps you express your feelings or remember the person who has died.

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

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078