

How to support someone  
who is grieving

Language: Bengali

*Cruse*  
Bereavement  
Support

## শোক করছেন এমন কাউকে কিভাবে সহায়তা করবেন

যদি আপনার বন্ধু বা আত্মীয় শোক করতে থাকেন, সেক্ষেত্রে তাদেরকে কিভাবে সহায়তা করা যায় তা জানা কঠিন হতে পারে। অস্বস্তি বোধ করা স্বাভাবিক, অথবা দুশ্চিন্তা হতে পারে যে আপনি এটিকে আরও খারাপ করে দেবেন।

আপনার দুশ্চিন্তা এবং ভয়কে তাদের জন্য আপনার সেখানে থাকা থেকে বিরত করতে দেবেন না এমন একটি সময়ে যখন তাদের আপনাকে আগের যেকোনো সময়ের চেয়ে বেশি প্রয়োজন। তাদের সাহায্য এবং সহায়তা করার জন্য আপনি কিছু কিছু সহজ কাজ করতে পারেন।

### শুনুন

শোকগ্রস্ত ব্যক্তির জন্য আপনি যা যা করতে পারেন সেগুলোর মধ্যে সবচেয়ে সহায়ক কাজটি হল শোনো।

কথোপকথন শুরু করাটা কঠিন হতে পারে, কিন্তু আপনার বন্ধু বা আত্মীয়ের সাথে যোগাযোগ করা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ এবং তাদেরকে জানতে দিন আপনি তাদের সম্পর্কে চিন্তা করছেন।

আপনার জানা দরকার যে আপনি তাদের শোককে 'দূর' করতে পারবেন না। তবে আপনি এটিতে তাদেরকে সহায়তা করতে পারেন। যা ঘটেছে তা থেকে বের হবার জন্য তাদের জায়গা দিন। আপনি স্মৃতিগুলো শেয়ার করার চেষ্টা করতে পারেন বা জিজ্ঞেস করতে পারেন যে ব্যক্তিটি বেঁচে থাকাকালীন কেমন ছিলেন।

### ব্যবহারিক সহায়তা প্রদান করুন

আপনি যখন শোক করতে থাকেন তখন বাস্তবসম্মত ব্যাপারগুলোর সহায়তা সত্যিই সহায়ক হতে পারে। শোকাক্ত লোকজনের কাছে প্রায়শই সিদ্ধান্ত নেওয়া কঠিন মনে হয়। আপনি যদি বলেন "আমার যদি কিছু করার থাকে তবে আমাকে জানাবেন" এটি তাদেরকে আপনার কাছে যেতে সক্ষম করবে এবং আপনার কাছে কী চাইতে হবে তা নিয়ে ভাবতে হবে। এটি অভিভূতকর হতে পারে। এর পরিবর্তে সুনির্দিষ্ট পরামর্শ দেবার চেষ্টা করুন।

উদাহরণস্বরূপ:

"বৃহস্পতিবার আমি বাচ্চাদের স্কুল থেকে তুলে নিয়ে আসলে কেমন হয়?" প্রায়শই এটি ভাল হয়...

"আমাকে জানাবেন যদি আপনি চান যে আমি যেন মাঝে মাঝে বাচ্চাদের দেখাশোনা করি।"

## তাদের আরও সহায়তার প্রয়োজন আছে কিনা তা খুঁজে বের করুন

যে ব্যক্তিটি মারা গেছেন তিনি যদি আপনার বন্ধু বা আত্মীয়কে সহায়তা বা যত্ন করে থাকতেন, সেক্ষেত্রে তাদের এখন বাড়িতে অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। এটি কী সহায়তা উপলব্ধি তার খোঁজ খবর নেওয়া সহায়তা করতে পারে এবং এই ব্যাপারে তথ্য রাখুন। তাদেরকে চাপ দেবেন না কারণ কখনও কখনও এমন সময় আসতে পারে যখন তারা যা যা করতে হবে তা নিয়ে অভিভূত বোধ করতে পারেন, এবং সব কিছু ধীরে ধীরে মানিয়ে নেওয়ার দরকার হবে।

## তাদের ব্যক্তিগত পরিস্থিতিকে বিবেচনায় নিন

শোক সর্বজনীন, কিন্তু ভিন্ন ভিন্ন সংস্কৃতির ভিন্ন ভিন্ন ঐতিহ্য এবং অতি সূক্ষ্ম তারতম্য রয়েছে, তাই আপনার বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের কী প্রয়োজন তা খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন। তাদের কাছে এমন কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় থাকতে পারে যেটিকে আপনি নিজেও একটি সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার বলে মনে করেননি বা অনুভব করবেন না। সাথে থাকুন এবং তাদের কী প্রয়োজন তা খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন।

তাদের অভিভূততাগুলোকে প্রভাবিত করতে পারে এমন বিষয়গুলোকে আমলে নিন যেমন স্বাস্থ্য, ডিজেবিলিটি, লিঙ্গ এবং যৌনতা। যে ব্যক্তিটি মারা গেছেন তার সাথে যদি তাদের একটি সমস্যাময় সম্পর্ক থেকে থাকে তবে এটি তাদের অনুভূতিগুলোকে আরও বিভ্রান্তিকর এবং মোকাবেলা করাকে কঠিন করে তুলতে পারে

## উপলব্ধি করুন যে দুঃখ কখনই চিরকালের জন্য দূর হয়ে যায় না

আশা করবেন না যে ব্যক্তিটি কখনও কাছের কারও মৃত্যুকে কাটিয়ে উঠবেন - সময়ের সাথে সাথে ব্যথা কম অভিভূতকর হয়ে যায় তারপরেও কখনও কখনও এমন সময় আসবে যা অনেক বছর বা দশক পরেও কঠিন হবে। সত্যিকারের মূল্যবান বন্ধু এবং আত্মীয়রা জানেন যে তারা দীর্ঘ সময়ের জন্য এতে রয়েছেন।

## গুরুত্বপূর্ণ তারিখগুলো মনে রাখুন

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677

নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

বার্ষিকী, জন্মদিন, ছুটির দিন এবং বিশেষ দিনগুলো অনেক লোকের জন্য বিশেষভাবে বেদনাদায়ক হতে পারে। এই সময়ে মনে রাখা এবং সহায়তা দেওয়া খুব সান্ত্বনাদায়ক হতে পারে।

## ভুল হওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন

আপনি যতই ভালো বন্ধু হওয়ার চেষ্টা করেন না কেন, এমন অনেক সময় আসবে যখন আপনি হয়তো 'ভুল' কথা বলে থাকতে পারেন, অথবা কাউকে বিরক্ত করতে পারেন। অনেক সময় আপনি সম্ভবত কিছু ভুল বলেননি, কিন্তু এটি হয়তো তারা যা শুনতে চেয়েছিল তা নয়। খোলা মন রাখার চেষ্টা করুন তবে মনে রাখবেন এটি তাদের শোক হতে পারে যা তাদেরকে কষ্ট দেয়, কিন্তু আপনাকে নয়।

## তাদের চাহিদাগুলোকে বুঝার চেষ্টা করুন

শোকাক্ত কারো চাহিদা দিন দিন পরিবর্তিত হবে, এবং এটি সবসময় সঠিকভাবে পূরণ করা সম্ভব নয়। কোনও কিছু ভুল হয়ে গেলে শোকাহত লোকজনদেরও তাদের বিরক্তি এবং মেজাজ নিয়ন্ত্রণ করতে কম সক্ষম হতে পারেন।

আপনি যদি খুব ঘনিষ্ঠ হন তবে আপনি তাদের রাগ করার জন্য একজন নিরাপদ ব্যক্তি হতে পারেন। এটিকে মোকাবেলা করা কঠিন হতে পারে এবং সংবেদনশীলভাবে পরিচালনা করার প্রয়োজন হয়। কখনও কখনও তারা কেবল কিছু সময়ের জন্য একাকী থাকতে চাইতে পারেন। তাদের স্থানের চাহিদাকে সম্মান করাটা গুরুত্বপূর্ণ, তবে তাদের চাহিদাগুলোর পরিবর্তন হল কিনা তার খোঁজখবর নেওয়া অব্যাহত রাখুন।

## উপকারী সার্ভিসগুলো সুপারিশ করুন

শোকের কোনও সুনির্দিষ্ট সময়সীমা বা ধাপ নেই। কিন্তু যদি কেউ কয়েক মাস পরেও দৈনন্দিন জীবনের সাথে মানিয়ে নিতে না পারে, বা যে জিনিসগুলো তারা আগে উপভোগ করত তাতে কোনও আনন্দ খুঁজে না পায়, সেক্ষেত্রে তাদের অতিরিক্ত সহায়তার দরকার হতে পারে। তাদেরকে ক্রুজ (Cruse) হেল্পলাইনে কল করতে উৎসাহিত করুন (নিচে দেখুন)।

এটি মানুষের জন্য অনুভব করা সাধারণ যে তাদের কাছে অতি ঘনিষ্ঠ কেউ মারা যাওয়ার পর তারা আর বেঁচে থাকতে চান না। প্রমাণ দেখায় যে আত্মহত্যার অনুভূতি সম্পর্কে কাউকে জিজ্ঞেস করাটা তাদেরকে রক্ষা করতে পারে। আপনি চিন্তিত হলে তাদেরকে তাদের জিপির সাথে যোগাযোগ করতে বলুন।

## নিজের প্রতি খেয়াল রাখুন

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677

নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

এমন কঠিন সময়ে কাউকে সহায়তা করা খুব আবেগপ্রবণ হতে পারে। মনে রাখবেন যে আপনি যদি নিজেকে শক্তিশালী রাখেন তবে আপনি সবচেয়ে বেশি সহায়তা করতে পারবেন।

## 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

### How to support someone who is grieving

If your friend or relative is grieving, it can be difficult to know how to support them. It's normal to feel awkward, or worried that you will make things worse.

Don't let your worries and fears stop you from being there for them at a time when they need you more than ever. There are some simple things you can do to help and support them.

#### Listen

One of the most helpful things you can do for someone who is bereaved is to listen.

It can be a difficult conversation to start, but it is really important to get in touch with your friend or relative and let them know you are thinking about them.

You need to know that you can't 'fix' their grief. But you can support them through it. Give them a space to go over what's happened. You can also try sharing memories or asking them what the person was like when they were alive.

#### Offer practical help

Help with practical things can be really helpful when you are grieving. Grieving people often find it difficult to make decisions. If you say "Let me know if I can do anything" they need to be able to reach out and think about what to ask you for. This can be overwhelming. Instead try to make specific suggestions.

For example:

"How about I pick up the children from school on Thursday?" is often better than...

"Let me know if you'd like me to look after the children sometime."

#### Find out if they need more support

If the person who died provided help or care for your friend or relative, they may now require extra help in the house. It might help to look up what support is available and leave information with them. Don't pressure them as there may be times when they feel overwhelmed with all that needs doing, and need to take things slowly.

## Consider their individual situation

Grief is universal, but different cultures have different traditions and nuances, so try to find out what your friend or family member needs. There may be things important to them which you haven't thought of or wouldn't feel are a top priority yourself. Bear with them and try to find out what they need.

Consider things that might affect their experiences such as health, disability, gender and sexuality. If they had a difficult relationship with the person who has died this could make their feelings more confusing and difficult to deal with

## Understand that grief doesn't ever go away

Don't expect the person to ever to get over the death of someone close – in time the pain becomes less overwhelming but there are still going to be times which are difficult years or decades later. Really valuable friends and relatives know that they are in it for the long haul.

## Remember important dates

Anniversaries, birthdays, holidays and special days can be particularly painful for many people. Remembering and offering support at these times can be very comforting.

## Be prepared to be in the wrong

However hard you try to be a good friend, there are times when you might say the 'wrong' thing, or upset someone. Many times you probably didn't say anything wrong, but it was just not what they wanted to hear. Try to keep an open mind but also remember it might be their grief that upsets them, and not you.

## Be understanding of their needs

The needs of someone grieving will change from day to day, and it's just not possible to always get it right. Bereaved people may also be less able to control their irritation and temper when something does go wrong.

If you are very close you may find you are a safe person for them to be angry with. This can be difficult to cope with and needs to be handled sensitively. Sometimes they might just want to be left alone for a while. It's important to respect their need for space, but do continue to check in in case their needs change.

## Suggest useful services

There is no set timeline or set stages for grief. But if after some months someone remains unable to cope with everyday life, or find any pleasure in things they might have once enjoyed, they may need extra help. Encourage them to call the Cruse Helpline (see below).

It is common for people to feel that they don't want to go on living after someone very precious to them dies. Evidence shows that asking someone about suicidal feelings is likely to protect them. Tell them to contact their GP if you are worried.

## Look after yourself

It can be very emotional to support someone at such a difficult time. Remember that you can help most if you keep yourself strong.

## 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