

How to support someone who is grieving

Language: Hindi

Cruse
Bereavement
Support

किसी शोकग्रस्त को कैसे सहारा दें

अगर आपके दोस्त या संबंधी शोकग्रस्त हैं, तो यह जानना मुश्किल हो सकता है कि उनकी सहायता कैसे करें। आपको अटपटा लगना, या चिंतित होना सामान्य है कि आप चीजों को और खराब कर देंगे।

ऐसे समय पर जब उनको आपकी सबसे अधिक आवश्यकता है उस समय चिंताओं और डर से अपने लिए रूकावट ना बनने दें। उनकी मदद और सहायता के लिए कुछ आसान चीजें हैं जो आप कर सकते हैं।

सुनें

किसी दुखी व्यक्ति के लिए सबसे अधिक मददगार चीज जो आप कर सकते हैं वह है उनकी बातों को सुनना।

बात को आरंभ करना कठिन हो सकता है, लेकिन अपने दोस्त या संबंधी के साथ संपर्क करना और उनको यह बताना कि आप उनके बारे में सोच रहे हैं बहुत महत्वपूर्ण है।

आपको जानने की जरूरत है कि आप उनके शोक को 'दूर' नहीं कर सकते हैं। लेकिन इससे उबरने में आप उनकी सहायता कर सकते हैं। जो हो गया है उससे उबरने के लिए उनको अवसर दें। आप यादों को बांटने या उनसे यह जानने की भी कोशिश कर सकते हैं जब वह व्यक्ति जीवित था तो कैसा था।

व्यावहारिक सहायता करना

व्यावहारिक चीजों के साथ मदद करना तब बहुत मददगार हो सकता है जब आप शोकग्रस्त हों। शोकग्रस्त लोगों के लिए अक्सर निर्णयों को करना कठिन होता है। अगर आप कहें "मुझे बताइएगा अगर मैं किसी काम आ सकूँ" तब उनको आपसे कहना और सोचना है कि वे क्या कहें। इससे संकोच महसूस हट सकता है। इसके बजाए स्पष्ट सुझाव देने की कोशिश करें।

उदाहरण के लिए:

“कैसा रहे अगर गुरुवार को मैं बच्चों को स्कूल से ले आऊँ?” कहीं बेहतर है...

“बताइएगा अगर आप जरूरत हो तो बच्चों को मेरे पास छोड़ दीजिएगा” से।

पता लगाएँ अगर उनको और सहायता की आवश्यकता हो

अगर मृतक आपके दोस्त या संबंधी की मदद या देखभाल करते थे, तो अब उनको घर में अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है। यह देखना कि कौन सी सहायता उपलब्ध है और उनके पास उस संबंध में सूचना देना सहायक हो सकता है। उन पर दबाव ना डालें क्योंकि कई बार ऐसा समय होता है जह वे सभी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए संकोची हो जाता हैं, और चीजों को धीरे-धीरे करने की जरूरत है।

उनकी निजी स्थिति को ध्यान में रखें

शोक पूरे मानव समाज का सत्य है, लेकिन अलग-अलग संस्कृतियों में अलग-अलग परंपराएँ और प्रथाएँ होती हैं, तो पता लगाने की कोशिश करें आपके दोस्त या परिवार के सदस्य की जरूरत क्या है। कुछ ऐसी चीजें हो सकती हैं जो उनके लिए महत्वपूर्ण हैं जिनके बारे में आपने सोचा ही नहीं या अपने लिए उनके प्रमुख आवश्यकता नहीं मानेंगे। उनके साथ रहें और उनकी जरूरत का पता लगाने की कोशिश करें।

उन चीजों पर ध्यान दें जो उनके अनुभवों को प्रभावित कर सकती हैं जैसे कि स्वास्थ्य, असमर्थता, लिंग और यौनिकता। अगर उनका मृतक के साथ अच्छा संबंध नहीं था तो इससे उनकी भावनाएँ भ्रमित करने वाली और संभालने में कठिन हो सकती हैं

समझना कि शोक हमेशा के लिए नहीं जाता है

यह आशा ना करें कि वह व्यक्ति कभी अपने करीबी की मृत्यु से कभी उबरने वाले हैं — समय के साथ कष्ट कम परेशान करते हैं लेकिन फिर भी यह चलने वाला है कठिन साल या दशक भी हो सकते हैं। वाकई अच्छे दोस्त और संबंधी जानते है कि वे उसमें लंबे काल में फंसे हैं।

महत्वपूर्ण दिनों को याद करना

बरसी, जन्मदिन, छुट्टियां और विशेष दिन बहुत से लोगों के खास तौर पर दर्द भरे हो सकते हैं। इस समय पर याद करना और सहारा देना बहुत ही ढांडस बंधाने वाला हो सकता है।

गलत होने के लिए तैयार रहें

भले ही आप कितने भी अच्छे दोस्त बनने की कोशिश करें, कई ऐसे पल होते हैं जब हो सकता है आप 'गलत' चीजें कहें, या किसी को दुखी कर दें। कई बार शायद आपने कुछ गलत कहा भी नहीं होता, लेकिन बस यह वह बात नहीं थी जो वे सुनना चाहते थे। खुले-विचार वाला बनने की कोशिश करें लेकिन यह भी याद रखें कि संभवतः उनका शोक है जो उनको विचलित करता है, और आपको नहीं।

उनकी जरूरतों को समझें

किसी शोकग्रस्त व्यक्ति की जरूरतें दिन प्रति दिन बदलेंगी, और यह संभव नहीं है कि हमेशा वह सही ही हो। दुखी व्यक्ति जब भी कुछ गलत होता है तो संभवतः अपने खीझ और क्रोध पर नियंत्रण कम कर पाते हैं।

अगर आप बहुत करीबी हैं तो आपको पता लग सकता है कि आप उनके लिए गुस्सा निकालने के लिए सबसे सुरक्षित व्यक्ति हैं। इससे सामंजस्य बनाना कठिन हो सकता है और इसे संवेदनशीलता के साथ संभालने की आवश्यकता है। कभी-कभी आपको बस अकेला छोड़ दिए जाने की आवश्यकता होती है। आपको थोड़ा अकेला छोड़ देने का आवश्यकता को सम्मान देना महत्वपूर्ण है, लेकिन यदि उनकी आवश्यकता बदले तो उसके लिए जाँचते रहें।

उपयोगी सेवाओं के सुझाव दें

शोक के लिए कोई निश्चित समयसीमा या स्थिति नहीं होती है। लेकिन अगक कुछ महीनों के बाद कोई व्यक्ति रोजमर्रा के जीवन के साथ तालमेल नहीं बना पाता है, या उसे पहले जिन बातों में आनंद मिलता था उसमें कोई खुशी नहीं मिलती है, तो संभवतः आपको अतिरिक्त मदद की आवश्यकता हो। Cruse हेल्पलाइन (नीचे देखें) पर फोन करने के लिए प्रोत्साहित करें।

लोगों के लिए यह महसूस करना सामान्य है कि किसी बहुत ही अपने की मृत्यु के बाद उनकी जीने की इच्छा समाप्त हो गई है। साक्ष्य बताते हैं कि आत्महत्या की प्रवृत्ति के बारे में बात करना संभवतः उनकी सुरक्षा करना होता है। अगर आपको चिंता है तो उनसे अपने डॉक्टर से बात करने के लिए कहें।

अपना ध्यान रखें

ऐसी कठिन स्थिति में किसी को सहारा देना बहुत ही भावनात्मक हो सकता है। याद रखें कि यदि आप मजबूत हैं तभी आप दूसरों की मदद कर 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
- गुरुवार: 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

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