

How to support someone
who is grieving

Language: Tamil

Cruse
Bereavement
Support

துயரத்தில் இருக்கும் ஒருவருக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிப்பது

உங்கள் நண்பர் அல்லது உறவினர் துயரத்தில் இருந்தால், அவர்களுக்கு எவ்வாறு ஆதரவளிப்பது என்பதைத் தெரிந்துகொள்வது சிரமமானதாக இருக்கலாம். உங்களால் விஷயங்கள் மோசமாகிவிடும் என்று தடுமாற்றம் கொள்வது, அல்லது கவலைப்படுவது இயல்பானதே.

முன்னெப்போதையும் விட அதிகமாக அவர்களுக்கு நீங்கள் தேவைப்படும் ஒரு நேரத்தில் உங்கள் கவலைகளும் பயங்களும் நீங்கள் அங்கு இருப்பதைத் தடுத்து விடுகின்றன. அவர்களுக்கு உதவுவதற்கும் ஆதரவளிக்கவும் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சில எளிமையான விஷயங்கள் உள்ளன.

செவிமடுத்துக் கேட்கவும்

இழப்புத் துக்கத்தில் உள்ள ஒருவருக்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக உதவிகரமான விஷயங்களில் ஒன்று அவர் சொல்வதை செவிமடுத்துக் கேட்பதாகும்.

உரையாடலைத் தொடங்குவது சிரமமானதாக இருக்கலாம், ஆனால் உங்கள் நண்பர் அல்லது உறவினருடன் தொடர்பில் இருப்பதும் நீங்கள் அவர்களைப் பற்றி நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதும் உண்மையிலேயே முக்கியமாகும்.

அவர்களுடைய துயரத்தை நீங்கள் 'தீர்க்க' முடியாது என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால் அதைத் தீர்ப்பதற்கு நீங்கள் ஆதரவளிக்க முடியும். என்ன நடந்தது என்பதை ஆராய அவர்களுக்கு இடமளிக்கவும். நினைவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள அல்லது அவர்கள் உயிருடன் இருக்கும்போது அந்த நபர் அவர்களிடம் எப்படி இருந்தார் என்பதைக் கேட்க நீங்கள் முயற்சிக்கலாம்.

நடைமுறை உதவி வழங்கவும்

துயரத்தில் நீங்கள் பங்குகொள்ளும்போது உண்மையிலேயே உதவிகரமானதாக விளங்கும் நடைமுறை விஷயங்களில் உதவி செய்யவும். துயரத்தில் இருக்கும் நபர்கள் பெரும்பாலும் முடிவுகள் எடுப்பதற்கு சிரமப்படுகிறார்கள். "நான் ஏதாவது செய்ய முடியுமா என்று சொல்லுங்கள்" என்று நீங்கள் சொன்னால், அவர்கள் உங்களை அணுகி உங்களிடம் என்ன கேட்க வேண்டும் என்பதைச் சிந்திக்க முடியும். இது திணறடிக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம். அதற்குப் பதிலாக திட்டவட்டமான பரிந்துரைகளைச் செய்ய முயற்சிக்கவும்.

உதாரணமாக:

"வியாழக்கிழமை குழந்தைகளை நான் பள்ளியிலிருந்து அழைத்து வரட்டுமா?" எனக் கேட்பது பெரும்பாலும்...

"நான் சிறிது நேரம் குழந்தைகளைக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும் என விரும்புகிறீர்களா எனச் சொல்லுங்கள்" என்று சொல்வதை விடச் சிறந்தது.

அவர்களுக்குக் கூடுதல் உதவி தேவைப்படுகிறதா என்பதைக் கண்டறியவும்.

இறந்த நபர் உங்கள் நண்பருக்கு அல்லது உறவினருக்கு உதவி அல்லது பராமரிப்பு வழங்கியிருக்கிறார் என்றால், வீட்டில் இப்போது அவர்களுக்கு கூடுதல் உதவி தேவைப்படலாம். என்ன ஆதரவு உள்ளது என்பதைப் பார்க்கவும், அவர்களுக்குத் தகவல் தெரிவிக்கவும் இது உதவக்கூடும். அவர்கள் மீது அழுத்தத்தைத் திணிக்காதீர்கள், ஏனெனில் செய்ய வேண்டிய விஷயங்கள் அனைத்தும் சில நேரங்களில் ஒன்றுசேர்ந்து அவரைத் திணறடிக்கலாம் மற்றும் விஷயங்களை மெதுவாக எடுக்க வேண்டும்.

அவர்களுடைய தனிப்பட்ட சூழ்நிலையைக் கருத்தில் கொள்ளவும்

துயரம் பொதுவானது, ஆனால் வெவ்வேறு கலாச்சாரங்களில் வெவ்வேறு மரபுகளும் நுணுக்கங்களும் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது, எனவே உங்கள் நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருக்கு என்ன

தேவைப்படுகிறது என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிக்கவும். நீங்கள் நினைத்துப் பார்த்திராத அல்லது உங்களுக்கு பிரதான முன்னுரிமையாக இருப்பதாக நீங்கள் கருதாத விஷயங்கள் அவர்களுக்கு முக்கியமானதாக இருக்கலாம். அவர்கள் கூறுவதைப் பொறுத்துக்கொண்டு அவர்களுக்கு என்ன தேவைப்படுகிறது என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிக்கவும்.

ஆரோக்கியம், இயலாமை, பாலினம் மற்றும் பாலுணர்வு போன்ற அவர்களுடைய அனுபவங்களைப் பாதிக்கின்ற விஷயங்களைக் கருத்தில் கொள்ளவும். இறந்த நபருடன் அவர்களுடைய உறவுமுறை சிரமமானதாக இருந்தால், இது அவர்களுடைய உணர்வுகளை மிகவும் குழப்பமானதாகவும் சமாளிப்பதற்குக் கடினமானதாகவும் ஆக்குகிறது.

துயரம் ஒருபோதும் நீங்காது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

நெருங்கிய ஒருவரின் இறப்பிலிருந்து அந்த நபர் மீண்டு வந்துவிடுவார் என எப்போதும் எதிர்பார்க்காதீர்கள் - சில நேரங்களில் அந்த வேதனை குறைவானதாக இருக்கலாம், ஆனால் சில நேரங்களில் அது சில ஆண்டுகளுக்கு அல்லது தசாப்தங்களுக்குப் பிறகும் கூட நீடிக்கலாம். தாங்கள் நீண்ட காலத்திற்கு அதில் இருக்கிறோம் என்பதை உண்மையிலேயே மதிப்புமிக்க நண்பர்களும் உறவினர்களும் அறிவார்கள்.

முக்கியமான தேதிகளை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவும்

ஆண்டு நிறைவு நாள், பிறந்தநாள், விடுமுறை நாள் மற்றும் சிறப்பு நாள் ஆகியவை பல பேருக்கு குறிப்பாக வேதனை ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கலாம். இந்த நேரங்களில் நினைவில் வைத்திருந்து ஆதரவு வழங்குவது மிகவும் ஆறுதலளிப்பதாக இருக்கலாம்.

தவறான நிலையில் இருப்பதற்கு ஆயத்தமாக இருங்கள்

ஒரு சிறந்த நண்பராக இருக்க நீங்கள் எவ்வளவு தான் முயற்சித்தாலும் 'தவறான' விஷயத்தை, அல்லது ஒருவருக்கு மனக்குழப்பத்தை

ஏற்படுத்துகின்ற விஷயத்தை சில நேரங்களில் நீங்கள் சொல்ல வேண்டியிருக்கலாம். பல நேரங்கள் நீங்கள் அநேகமாக எதையும் தவறாகச் சொல்லியிருக்க மாட்டீர்கள், ஆனால் அவர்கள் கேட்க விரும்பியது அது அல்ல. வெளிப்படையாக இருக்க முயற்சிக்கவும், ஆனால் அது அவர்களை நிலைகுலையச் செய்த துயரம், உங்களை அல்ல என்பதையும் நினைவில் கொள்ளவும்.

அவர்களுடைய தேவைகளைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

துயரத்தில் இருக்கும் ஒருவரின் தேவைகள் நாளுக்கு நாள் மாறிக்கொண்டே இருக்கும், மற்றும் அதை எப்போதும் சரியாகப் புரிந்துகொள்வது என்பது சாத்தியமில்லை. ஏதாவது தவறாக நடக்கும்போது துயரத்தில் இருக்கும் மக்கள் தங்கள் எரிச்சலையும் கோபத்தையும் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போகலாம்.

நீங்கள் மிகவும் நெருக்கமாக இருந்தால் அவர்கள் கோபத்தை வெளிப்படுத்த நீங்கள் பாதுகாப்பான நபராக இருப்பதைக் காணலாம். இதைச் சமாளிப்பது சிரமமானதாக இருக்கலாம் மற்றும் இதை உணர்ச்சிப்பூர்வமாக கையாள வேண்டும். சில நேரங்களில் சிறிது நேரம் தனிமையில் இருக்க வேண்டுமென அவர்கள் விரும்பலாம். அந்த இடத்திற்கான அவர்களுடைய தேவைக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டியது முக்கியமாகும், ஆனால் அவர்களுடைய தேவைகள் மாறுகின்றதா என நீங்கள் தொடர்ந்து கவனித்து வர வேண்டும்.

பயனுள்ள சேவைகளுக்குப் பரிந்துரைக்கவும்

துயரத்திற்கு நிர்ணயிக்கப்பட்ட நேர அளவுகள் அல்லது நிர்ணயிக்கப்பட நிலைகள் ஏதும் இல்லை. ஆனால் சில மாதங்களுக்குப் பிறகு ஒருவரால் அன்றாட வாழ்க்கையைச் சமாளிக்க முடியாவிட்டால், அல்லது எப்போதாவது அனுபவித்த விஷயங்களில் ஏதாவது மகிழ்ச்சியைக் கண்டால் அவர்களுக்கு கூடுதல் உதவி தேவைப்படலாம். க்ரூஸ் (Cruse) ஹெல்ப்லைனை அழைக்குமாறு அவர்களை ஊக்குவிக்கவும் (கீழே பார்க்கவும்).

தங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான ஒருவர் இறந்த பிறகு தொடர்ந்து உயிர்வாழ வேண்டும் என மக்கள் விரும்பாமலிருப்பது இயல்பானதே. தற்கொலை உணர்வுகளைப் பற்றி ஒருவரிடம் கேட்பதால் அவரைப் பாதுகாப்பதற்கு வாய்ப்புள்ளது என சான்றுகள் மூலம்

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677

பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

தெரியவந்துள்ளது. நீங்கள் கவலைப்பட்டால் அவர்களுடைய GP-ஐத் தொடர்புகொள்ளுமாறு அவர்களிடம் சொல்லவும்.

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்

அத்தகைய ஒரு சிரமமான நேரத்தில் ஒருவருக்கு ஆதரவளிப்பது மிகவும் உணர்ச்சிப்பூர்வமானதாக இருக்கலாம். நீங்கள் உங்களை வலிமையுடன் வைத்திருந்தால் உங்களால் அதிகம் உதவ முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

க்ரூஸ் (Cruse) ஹெல்ப்லைனை தொடர்புகொளுதல்

உங்களுக்கு கூடுதல் உதவி தேவைப்பட்டால், மற்றும் உங்களுக்கு ஆங்கிலம் பேசத் தெரியாவிட்டால், லாங்வேஜ்லைன் எனப்படும் ஒரு சேவை வாயிலாக எங்கள் ஹெல்ப்லைன் எண்ணில் 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 ஹெல்ப்லைன் 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.

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677
பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

6. இது மூன்று வழி உரையாடல் என்பதால் இது வழக்கமான ஹெல்ப்லைன் அழைப்பை விட சற்று அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும், எனவே பொறுமையாக காத்திருக்கவும்.

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

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:

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677

பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

“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.

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677
பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

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