

How to support someone
who is grieving

Language: Urdu

Cruse

Bereavement Support

دکھ میں مبتلا شخص کی معاونت کیسے کی جائے

اگر آپ کا دوست یا رشتہ دار دکھ میں ہے تو یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ اس کی معاونت کیسے کرنی ہے۔ اس بارے میں عجیب محسوس کرنا یا پریشان ہونا کہ آپ معاملات کو بدتر کر دیں گے عام بات ہے۔

اپنی فکروں اور خوف کو اتنا سر پر سوار نہ کریں کہ آپ اس وقت اس کی مدد نہ کریں جب اسے آپ کی ہمیشہ سے زیادہ ضرورت ہو۔ اس کی مدد اور معاونت کرنے کے لیے آپ کچھ آسان سے کام کر سکتے ہیں۔

سنیں

کسی محروم شخص کے لیے آپ سب سے زیادہ مفید جو کام کر سکتے ہیں وہ اس کی بات سننا ہے۔

اس طرح کی گفتگو شروع کرنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنے دوست یا رشتہ دار سے رابطہ کریں اور اسے بتائیں کہ آپ اس کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔

آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ اس کے دکھ کا 'مداوا' نہیں کر سکتے۔ لیکن آپ اس مسئلے سے نکالنے میں اس کی معاونت کر سکتے ہیں۔ جو ہوا اس پر غور کرنے کا اسے موقع دیں۔ آپ یادیں بھی شیئر کر سکتے ہیں یا اس سے پوچھ سکتے ہیں کہ وہ شخص موت سے پہلے کیسا تھا۔

عملی مدد کی پیش کش کریں

جب آپ دکھ میں مبتلا ہوں تو عملی چیزوں میں مدد کرنا بہت مددگار ہو سکتا ہے۔ دکھ میں مبتلا لوگوں کو اکثر فیصلہ سازی میں مشکل پیش آتی ہے۔ اگر آپ کہتے ہیں کہ "مجھے بتائیں کہ کیا میں کچھ کر سکتا ہوں" تو اس کے لیے اسے اس قابل ہونا ہو گا کہ وہ آگے بڑھے اور سوچے کہ آپ سے کیا کہنا ہے۔ یہ آپ کے حواس پر طاری ہو سکتا ہے۔ اس کی بجائے مخصوص تجاویز دینے کی کوشش کریں۔

جیسے:

"اس بارے میں کیا خیال ہے کہ میں بچوں کو اسکول سے جمعرات کو لے آؤں؟" اکثر اس جملے سے بہتر ہوتا ہے...

"اگر آپ چاہیں کہ میں کبھی کبھار بچوں کی دیکھ بھال کروں تو مجھے بتا دیں۔"

دیکھیں کہ کیا اسے مزید معاونت کی ضرورت تو نہیں

اگر فوت شدہ شخص آپ کے دوست یا رشتے دار کو مدد یا دیکھ بھال فراہم کرتا تھا تو ہو سکتا ہے اب اسے گھر میں اضافی مدد درکار ہو۔ یہ دیکھنا کہ کس قسم کی معاونت درکار ہے اور اسے اس بارے میں معلومات فراہم کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ اس پر دباؤ نہ ڈالیں کیونکہ ہو سکتا ہے ایسے اوقات بھی آئیں جب وہ کرنے والے بہت سے کاموں کے بوجھ تلے خود کو دبا ہوا محسوس کرے اور ضرورت اس امر کی ہو کہ وہ کاموں کو آہستہ آہستہ کرے۔

اس کی انفرادی صورتِ حال کو مد نظر رکھیں

دکھ ایک آفاقی جذبہ ہے لیکن مختلف ثقافتوں کی مختلف روایات اور خصوصیات ہوتی ہیں لہذا تلاش کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کے دوست یا خاندان کے فرد کو کس چیز کی ضرورت ہے۔ ہو سکتا ہے اس کے لیے اہم کچھ ایسی چیزیں ہوں جن کے بارے میں آپ نے سوچا بھی نہ ہو یا وہ آپ کی ترجیح نہ ہوں۔ اس کے ساتھ تحمل سے پیش آئیں اور جاننے کے کوشش کریں کہ اسے کس چیز کی ضرورت ہے۔

ایسی چیزوں کو مد نظر رکھیں جو اس کے تجربات کو متاثر کر سکتی ہوں جیسے صحت، معذوری، صنف اور جنسیت۔ اگر اس کا وفات شدہ شخص کے ساتھ رشتہ مشکل قسم کا تھا تو اس کے احساسات زیادہ متذبذب ہو سکتے ہیں جن سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے۔

اس بات کو سمجھیں کہ دکھ کبھی ختم نہیں ہوتا

اس شخص سے یہ توقع نہ کریں کہ وہ کسی قریبی شخص کی وفات کے دکھ پر قابو پا لے گا۔ وقت کے ساتھ تکلیف کا غلبہ کم ہو جاتا ہے لیکن کئی سال یا دہائیاں گزرنے کے بعد بھی کبھی کبھار مشکل لمحات کا سامنا کرنا پڑے گا۔ انتہائی قابلِ قدر دوست اور رشتے دار جانتے ہیں کہ انہیں طویل اور مشکل سفر کرنا پڑے گا۔

اہم تاریخیں یاد رکھیں

اینیورسریز، سالگرہیں، چھٹیاں اور خصوصی دن بہت سے لوگوں کے لیے خاص طور پر تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ ان اوقات میں یاد کرنا اور معاونت کی پیش کش کرنا بہت آرام کا باعث بن سکتا ہے۔

غلطی کے لیے تیار رہیں

آپ اچھا دوست بننے کی جتنی بھی کوشش کر لیں ایسے لمحات آئیں گے کہ جب ہو سکتا ہے آپ کوئی 'غلط' بات کہہ دیں یا کسی کو پریشان کر دیں۔ اکثر ایسا بھی ہوا ہو گا کہ آپ نے کوئی غلط بات نہیں کی ہو گی لیکن وہ بس یہ بات سننا ہی نہیں چاہتا تھا۔ کشادہ دلی کا مظاہرہ کریں لیکن یہ بھی یاد رکھیں کہ ہو سکتا ہے اس کی پریشانی کی وجہ اس کا دکھ ہو نہ کہ آپ۔

اس کی ضرورتوں کو سمجھیں

دکھ میں مبتلا شخص کی ضرورتیں دن بدن تبدیل ہوں گی اور یہ ممکن نہیں ہے کہ آپ کو ہمیشہ اس کا ادراک ہو جائے کہ اب اس کی ضرورت کیا ہے۔ نیز ہو سکتا ہے کچھ غلط ہونے پر محرومی کے شکار لوگوں کا اپنی الجھن اور مزاج پر کنٹرول کم ہو جائے۔

اگر آپ اس کے بہت قریب ہیں تو ہو سکتا ہے آپ یہ مشاہدہ کریں کہ وہ آپ پر با آسانی غصہ کر سکتا ہے۔ اس چیز سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے اور اس سے بڑے حساس انداز میں عہدہ برآ ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کبھی کبھی ہو سکتا ہے وہ کچھ دیر کے لیے تنہا رہنا چاہیں۔ خود کو وقت دینے کی اس کی ضرورت کا احترام کرنا اہم ہے لیکن چیک کرتے رہیں اس خیال سے کہ کہیں اس کی ضرورت تبدیل تو نہیں ہو گئی۔

مفید سروسز تجویز کریں

دکھ کے لیے کوئی مقررہ مدت یا مراحل نہیں ہیں۔ لیکن اگر کوئی شخص کچھ مہینوں کے بعد بھی روزمرہ کی زندگی سے عہدہ برآ ہونے میں ناکام رہتا ہے یا ایسی چیزوں میں عدم دلچسپی کا مظاہرہ کرتا ہے جو کبھی اس کے لیے پر لطف رہی ہوں گی تو ہو سکتا ہے اسے اضافی مدد کی ضرورت ہو۔ اسے حوصلہ دلائیں کہ Cruse کی ہیلپ لائن (نیچے دیکھیں) پر کال کرے۔

لوگوں میں اپنے کسی بہت قریبی عزیز کی وفات کے بعد زندگی گزارنے کی امنگ کا ختم ہو جانا عام بات ہے۔ شہادت سے پتہ چلتا ہے کہ کسی سے خود کشی کے احساسات کے بارے میں پوچھنا امکانی طور پر اس کی حفاظت کرتا ہے۔ اگر آپ متفکر ہوں تو اسے اپنے جی پی سے رابطہ کرنے کا کہیں۔

اپنی دیکھ بھال کریں

اس مشکل گھڑی میں کسی کی معاونت کرنا بہت جذباتی کام ہو سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ اگر آپ خود کو مضبوط رکھتے ہیں تو تبھی آپ زیادہ مدد کر پائیں گے۔

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۔
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

cruse.org.uk

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

- 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

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."

cruse.org.uk

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

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.

cruse.org.uk

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

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.

cruse.org.uk

بیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

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