

Loss of a parent

Language: Bengali

Cruse
Bereavement
Support

যখন বাবা-মা এর মধ্যে একজন মারা যান

যদিও আমাদের মধ্যে বেশিরভাগই ধরে নিই যে আমাদের বাবা-মা আমাদের আগে মারা যাবেন, তারপরও মা বা বাবা মারা গেলে আমাদের দুঃখের জটিলতা ও গভীরতা দেখে অনেক প্রাপ্তবয়স্করা অবাক হন। একটি দীর্ঘ এবং সুখময় জীবনের পর আপনার বাবা-মা যখন মারা যান, তখন সেটি খুব বেদনাদায়ক হতে পারে। যদি তারা অপ্ৰত্যাশিতভাবে বা অল্প বয়সে মারা যান, তবে সেটির সাথে মানিয়ে নেওয়া খুব কঠিন হতে পারে।

বাবা-মা এর মধ্যে একজনকে হারানোর পরে আপনি কেমন অনুভব করতে পারেন

আপনার বাবা-মা মারা গেলে নানান ধরণের অনুভূতির মুখোমুখি হওয়া স্বাভাবিক।

আপনি এক মুহূর্তে যেমন অনুভব করছেন পর মুহূর্তেই খুব ভিন্নরকম অনুভব করতে পারেন এবং অনুভূতিগুলো প্রায়শই পরস্পর-বিরোধী হতে পারে। মানসিক আঘাত, তীব্র শোক বা বিহ্বল অনুভূতির পাশাপাশি, আপনি অনুশোচনা, অপরাধবোধ বা ক্রোধও অনুভব করতে পারেন।

অসহায় বোধ করা

মা বা বাবা কোনো একজনের মৃত্যুর পর আপনি অত্যন্ত অসহায় বোধ করতে পারেন। আপনি হয়তো এমনকি দেখতে পাবেন যে আপনি আবার একটি ছোট শিশুর মতো বোধ করছেন, এমনকি আপনি যদি নিজের জীবন এবং দায়িত্ব সম্পন্ন একজন প্রাপ্তবয়স্কও হয়ে থাকেন।

নিঃশর্ত ভালবাসা হারানো

বাবা-মা এর মধ্যকার একজনকে হারানোর অর্থ হতে পারে এমন একজনকে হারানো, যিনি আপনাকে সবচেয়ে বিশেষ ভাবতেন এবং যিনি আপনাকে নিঃশর্তভাবে ভালোবাসতেন।

অনুশোচনা

যদি আপনাদের মাঝে একটি কঠিন বা বিচ্ছিন্ন ধরণের সম্পর্ক থেকে থাকে, তাহলে আপনি যখন পাননি তার জন্য আপনার অনুশোচনা হতে পারে। আপনি এমন একটি সম্পর্কের জন্য অত্যন্ত দুঃখ বোধ করতে পারেন, যেটি এখন আর সারিয়ে তোলা সম্ভব নয়।

ভয়

বাবা-মা এর মৃত্যুর ফলে আপনার নিজের মৃত্যুকে নিকটবর্তী বলে মনে হতে পারে এবং এটি একটি ভীতিকর অনুভূতি হতে পারে। কখনো কখনো লোকেরা ভয় পায় যে তাদের বাবা-মা যেভাবে মারা গিয়েছেন তারা নিজেরাও সেভাবেই মারা যাবেন।

পরিচয়ের পরিবর্তন

বাবা-মা মারা গেলে প্রজন্মের ভারসাম্য পরিবর্তিত হয়। আগে, আপনি তখনো পর্যন্ত কারো সন্তান ছিলেন। এখন আপনি নিজেই পুরাতন প্রজন্ম এবং এটি একটি ধাক্কার মতো হতে পারে।

অতীতের সাথে সংযোগ হারানো

বাবা-মা এর মধ্যে একজনকে অথবা উভয়কেই হারানোর মানে হলো, আপনি আপনার নিজের শৈশবের সাথে একটি সংযোগ হারিয়ে ফেলেছেন। বাবা-মা আমাদের সাথে আমাদের নিজেদের শৈশবকালীন সময় সম্পর্কে কথা বলতে পারেন, এবং স্মৃতি রোমন্থন করতে পারেন যেভাবে অন্য কেউ পারে না।

স্বস্তি

আপনি যদি বাবা-মা এর মধ্যে একজনের দেখাশোনা করে থাকেন যিনি একটি জীবন-পাল্টে দেওয়ার মতো অসুস্থতায় ভুগছিলেন, তবে তার মৃত্যুর পরে আপনি কিছুটা স্বস্তি অনুভব করতে পারেন। এটি খুবই স্বাভাবিক। আপনি যেমনটি অনুভব করছেন তা নিয়ে অপরাধবোধে না ভোগার চেষ্টা করবেন। আপনার বাবা-মাকে কষ্ট করতে দেখাটা কঠিন এবং তাদের যন্ত্রণা শেষ হয়ে যাক তা চাওয়ায় কোনো দোষ নেই।

অন্যান্য সম্পর্কের উপর প্রভাব

উত্তেজনা

পরিবারে একটি মৃত্যু মানুষকে কাছাকাছি নিয়ে আসতে পারে, তবে সেই সাথে এটি উত্তেজনাও তৈরি করতে পারে। এটি ভাই-বোনদের মধ্যে পুরাতন বাদানুবাদ ও প্রতিদ্বন্দ্বিতা জাগিয়ে তুলতে পারে। কিছু পরিবার একে-অপরকে সহায়তা দিতে সক্ষম হয়, কিন্তু এমন পৃথক ধরণের সদস্যরাও থাকতে পারে যারা তাদের অনুভূতি অন্যদের জানাতে চায় না (বা পারে না) এবং একা থাকতেই পছন্দ করে।

গতিধারায় পরিবর্তন

বাবা-মা এর মধ্যে একজন মারা গেলে, এখনো যিনি বেঁচে আছেন তার সাথে বা সৎ বাবা-মা এর সাথে আপনার সম্পর্কে পরিবর্তন আসতে পারে। আপনি হয়তো সবসময় আপনার বাবা-মাকে একসাথে, একটি মিলিত-সম্পর্কের মধ্যে দেখেছেন এবং এখন আপনি বেঁচে থাকা বাবা/মা -কে একজন পৃথক ব্যক্তি হিসেবে দেখতে পাচ্ছেন। আপনার বাবা-মা যদি বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকেন, তারপরও আপনি দেখতে পেতে পারেন যে বেঁচে থাকা বাবা/মা এর প্রতি আপনি ভিন্নরকম

অনুভব করছেন। সময়ের সাথে সাথে, বাবা/মা যখন একটি নতুন সম্পর্ক শুরু করবেন তখন আপনাকে সেটির সাথে মানিয়ে নিতে হতে পারে।

পরিচর্যার দায়িত্বে পরিবর্তন

আপনি নিজেকে যেভাবে দেখেন বা অন্যরা আপনাকে যেভাবে দেখে তা বদলে যেতে পারে। আপনি হয়তো কিছু সময়ের জন্য অসুস্থ বাবা-মায়ের দেখাশোনা করেছেন বা নিয়মিত যোগাযোগ রেখেছেন, আর এই ভূমিকা এখন চলে গিয়েছে। এটি একটি মুক্তি হিসেবে আসতে পারে আবার একটি বিচ্ছেদ হিসেবেও আসতে পারে। এটি একাকীত্বের অনুভূতির দিকে নিয়ে যেতে পারে।

যখন সৎ বাবা-মা এর মধ্যে একজন মারা যান

বাবা-মা হারানোর সাথে যে স্বাভাবিক অনুভূতিগুলো আসে, সৎ বাবা-মা এর মৃত্যুতেও তাদের সাথে আপনার সম্পর্ক যেমন ছিল তার উপর ভিত্তি করে ভিন্ন ভিন্ন ধরণের আবেগ আসতে পারে।

সৎ বাবা-মা হারানোর পর সচরাচর হওয়া অভিজ্ঞতাগুলোর মধ্যে রয়েছে:

অপরাধবোধ - আপনার সৎ বাবা-মা এর সাথে যদি আপনার একটি কঠিন সম্পর্ক থেকে থাকে, তাহলে কখনোই ছিলো না এমন একটি সম্পর্কের জন্য আপনার আকাঙ্ক্ষা বা অনুশোচনার অনুভূতি হতে পারে।

বাদ পড়ে যাওয়া - যখন কেউ মারা যায়, কমিউনিটির সহায়তা প্রায়শই মারা যাওয়া ব্যক্তির জীবনসঙ্গী বা তার নিজের সন্তানদের উপর নিবন্ধ থাকে। সৎ-সন্তানরা তাই শোক-প্রক্রিয়ার বাইরে রয়ে যাওয়া বোধ করতে পারে।

পারিবারিক বন্ধন নিয়ে উদ্বেগ - সৎ বাবা-মা এর মৃত্যু সৎ-ভাইবোন এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে সম্পর্কের উপর চাপ সৃষ্টি করতে পারে। আপনি সৎ-ভাইবোন এবং বর্ধিত পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে আপনার তৈরি করা সম্পর্কগুলো হারানো নিয়ে চিন্তিত হতে পারেন।

বাবা-মা এর মধ্যে কারো মৃত্যুর পর কীভাবে নিজেকে সহায়তা করবেন

কারো সাথে কথা বলুন

আপনার অনুভূতি নিয়ে কথা বলা সত্যিই সহায়ক হবে। আপনার বাবা-মা সম্পর্কে এমন মানুষদের সাথে কথা বলার চেষ্টা করুন যারা তাদেরকে চিনতেন। অথবা আমাদের হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন (নিচে দেখুন)।

তাদের মনে করার উপায় খুঁজে নিন

আপনি কীভাবে আপনার বাবা-মাকে মনে রাখতে পারেন এবং তাদেরকে আপনার জীবনের অংশ হিসেবে রাখতে পারেন, সেই উপায়গুলো খুঁজতে এটি সাহায্য করতে পারে। এর অর্থ হতে পারে একটি স্মৃতির বাক্স তৈরি করা, ছবির একটি বিশেষ অ্যালবাম তৈরি করা অথবা পরিবার ও বন্ধু-বান্ধবদের একত্রিত করে স্মৃতিচারণ করার জন্য একটি সময়ের ব্যবস্থা করা।

বার্ষিকীগুলোতে আগাম পরিকল্পনা করুন

বাবা-মা মারা গেলে, জন্মদিন, বার্ষিকী, ছুটির দিন এবং বিশেষ দিনগুলো কঠিন হয়ে উঠতে পারে। আপনি সেগুলোর ব্যবস্থা কিভাবে করতে যাচ্ছেন সে সম্পর্কে আগাম চিন্তা করে রাখলে তা সহায়ক হতে পারে।

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

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

English version

When a parent dies

Although most of us expect our parents to die before us, many adults are surprised by the complexity and depth of our grief when our mother or father dies. It can be very painful when your parent dies after a long and happy life. If they died unexpectedly or while younger this can be very difficult to cope with.

What you might feel after losing a parent

A range of feelings is normal when your parent dies.

You may feel very differently from one moment to the next, and the feelings can often contradict each other. As well as shock, grief or numbness, you might feel regret, guilt or anger.

Feeling lost

You can feel lost after the death of a mother or father. You may even find yourself feeling like a child again, even if you're an adult with your own life and responsibilities.

Loss of unconditional love

Losing a parent may mean losing someone who thought you were the most special, and who loved you unconditionally.

Regret

If you had a difficult or estranged relationship, you might regret what you didn't have. You may feel very sad for a relationship it's not now possible to heal.

Fear

The death of a parent can make your own death seem closer and this can feel frightening. Sometimes people fear that the way their parent died may be the way they themselves will die.

Changing identity

The balance of generations changes when a parent dies. Before, you were still someone's child. Now you are the older generation and that can be a shock.

Loss of connection to the past

Losing a parent, or both parents, means you've lost a connection to your own childhood. Parents can talk to us about our own early years, and share memories in a way no-one else can.

Relief

If you've been looking after a parent who was suffering from a life-changing illness, you might feel some relief after they die. This is very normal. Try not feel guilty about how you're feeling. It's difficult to watch your parent suffer and it's OK to want their pain to end.

Effect on other relationships**Tension**

A death in the family can bring people together, but it can also create tension. It can wake up old arguments and rivalries between brothers and sisters. Some families are able to support one another, but there may also be individual members who don't want to (or can't) share their feelings, and prefer to be left alone.

Change in dynamic

If one parent has died, your relationship with a parent or step-parent who is still alive may change. You may have always thought of your parents together, as a partnership, and now find yourself getting to know the remaining parent as a separate person. If your parents were separated you may still find you feel differently to a parent who is still alive. As time goes on, you may have to cope with a parent starting a new relationship.

Change in care duties

The way you see yourself or the way others see you may change. You may have looked after an ill parent for some time or had regular contact, and this role has now disappeared. This can come as a release and also a loss. It can lead to a sense of isolation.

When a step-parent dies

As well as the usual feelings that come with losing a parent, the death of a step-parent may come with a number of different emotions specific to the relationship you had with them.

Common experiences after the loss of a step-parent include:

Guilt - If you had a difficult relationship with your step-parent you may feel a sense of longing or regret for a connection that never was.

Exclusion - when someone dies, community support is often focused on the partner or biological children of the person who died. Step-children may therefore feel left out of the grieving process.

Worries about family ties - the loss of a step-parent may put a strain on relationships with step-siblings and other family members. You may be concerned about losing the relationships you've built with step-siblings and other extended family members.

How to support yourself after the death of a parent

Talk to someone

Talking about your feelings really helps. Try talking about your parent with people that knew them. Or contact our helpline (see below).

Find ways to remember them

It can help to think of ways you can remember your parent, and keep them as part of your life. This might mean creating a memory box, a special album of pictures, or organising a time for family and friends to come together and remember.

Plan ahead on anniversaries

Birthdays, anniversaries, holidays and special days can be difficult after a parent dies. It can help to think in advance about how you are going to manage.

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

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm