

Loss of a parent

Language: Hindi

Cruse
Bereavement
Support

जब आपके माता-पिता की मृत्यु होती है

हालाँकि हम में से अधिकांश लोगों के लिए अपेक्षित है कि माता-पिता की मृत्यु हमारे सामने होती है, बहुत से व्यस्क लोग तब हमारे शोक की दुरुहता और गहराई से चकित रह जाते हैं जब हमारे माता या पिता की मृत्यु होती है। जब आपके माता-पिता की एक लंबे खुशहाल जीवन के बाद मृत्यु होती है तो यह बहुत कष्टदायी हो सकता है। अगर उनकी मृत्यु अप्रत्याशित थी या जब आप कम उम्र के थे तब हुई थी तो इससे सामंजस्य बनाना मुश्किल हो सकता है।

आपको माता-पिता में से किसी को खोने से क्या महसूस हो सकता है

जब आपके माता-पिता की मृत्यु होती है तो कई भावनाओं का उभरना सामान्य है।

आपको संभवतः हर पल अलग-अलग भावना महसूस हो सकती है, और अक्सर ये भावनाएँ एक दूसरे की परस्पर विपरीत हो सकती हैं। इसी प्रकार से सदमा, शोक या जड़ होने के समान ही, आप शायद पश्चाताप, अपराध बोध या गुस्सा महसूस करें।

भ्रम की स्थिति महसूस होना

आप माता या पिता की मृत्यु के बाद भ्रम की स्थिति महसूस कर सकते हैं। संभवतः आप अपने को किसी अबोध बालक जैसा महसूस करें, भले ही आप एक व्यस्क हैं जिसका अपना जीवन और जिम्मेदारियाँ हैं।

निस्वार्थ प्रेम को खो देना

माता-पिता को खोने का अर्थ है किसी ऐसे को खो देना जिसके लिए आप सबसे अहम थे, और जो आपको निस्वार्थ प्रेम करते थे।

पश्चाताप

अगर आपका मुश्किल या गैर जैसा रिश्ता था, तो हो सकता है आपको उस रिश्ते को लेकर आपके मन में पश्चाताप हो। आप संभवतः उस रिश्ते को लेकर बहुत दुखी हो सकते हैं जिसमें अब सुधार संभव ही नहीं।

भय

माता-पिता की मृत्यु से आपको अपनी मृत्यु करीब लग सकती है और इससे डर महसूस हो सकता है। कभी-कभी लोगों को भय लगता है कि संभवतः जिस प्रकार से उनके माता-पिता की मृत्यु हुई है वैसे ही उनकी भी मृत्यु होगी।

पहचान में परिवर्तन

जब माता-पिता की मृत्यु होती है तब पीढ़ियों का संतुलन बदल जाता है। इससे पहले, आप स्वयं किसी के बच्चे थे। अब आप जिम्मेदारी निभाने वाली पीढ़ी में शामिल हैं और यह सदमा दे सकता है।

भूतकाल के साथ संपर्क का अंत

माता-पिता को खो देना, दोनों को खो देना, इसका अर्थ है आप अपने बचपन के संपर्क को खो चुके हैं। माता-पिता हमसे हमारे बचपन के बारे में बात कर सकते हैं, और यादों को इस प्रकार से बांट सकते हैं जैसा कोई और नहीं कर सकता है।

राहत

यदि आप किसी जीवन-परिवर्तन करने वाली बीमारी से जूझ रहे माता-पिता की देखभाल कर रहे हैं, तो आपको उनकी मृत्यु के बाद संभवतः कुछ राहत महसूस हो सकती है। यह बहुत ही सामान्य बात है। आप जो महसूस कर रहे हैं उसको लेकर अपराध बोध ना महसूस करें। अपने मात-पिता को कष्ट में देखना मुश्किल है और उनके दर्द का अंत होना ठीक ही है।

दूसरे संबंधों पर प्रभाव

तनाव

परिवार में किसी की मृत्यु लोगों को करीब ला सकती है, लेकिन यह उनके बीच तनाव भी उत्पन्न कर सकती है। इससे भाईयों और बहनों के बीच पुरानी बहसें और प्रतिद्वंद्विता फिर से उभर सकती है। कुछ परिवार एक दूसरे को सहारा देने में सक्षम होते हैं, लेकिन बहुत ऐसे सदस्य भी हो सकते हैं जो अपनी भावनाओं को व्यक्त नहीं करना चाहते हैं (या कर नहीं सकते हैं), और वे अकेले रहना पसंद करते हैं।

व्यवस्था में परिवर्तन

यदि माता-पिता में से किसी एक की मृत्यु होती है, तो जीवित बचे अभिभावक या सौतेले अभिभावक के साथ आपके संबंधों में हो सकता है परिवर्तन आए। आपने संभवतः अपने माता-पिता को हमेशा एक साथ देखने का सोचा हो, एक दूसरे के सुख-दुख के साथी के रूप में, और अब आपको जीवित बचे अभिभावक को एक अलग व्यक्ति के रूप में जानना है। अगर आपके माता-पिता अलग हो गए थे तो संभव है आपको अभी भी जीवित बचे अभिभावक के लिए अलग तरह की भावना महसूस हो। समय बीतने के साथ, संभव है आपको जीवित बचे एक अभिभावक के साथ नया रिश्ता बनाकर सामंजस्य बनाना होगा।

देखभाल के कर्तव्यों में परिवर्तन

आप जिस प्रकार से स्वयं को या जैसे दूसरे आपको देखते हैं संभव है वह स्थिति बदल जाए। संभव है आपने किसी बीमार अभिभावक की सेवा की है या उनसे निरंतर संपर्क रहा है, और अब यह भूमिका समाप्त हो गई है। यह राहत और साथ ही कुछ खो जाने के भी जैसा अहसास दे सकता है। इससे अकेलेपन का अहसास उत्पन्न हो सकता है।

जब सौतेले माता-पिता की मृत्यु होती है

किसी अभिभावक को खोने की भावना के साथ ही साथ, किसी सौतेले अभिभावक की मृत्यु के साथ संभव है बहुत सी अलग भावनाएँ प्रकट हों जो उनके साथ आपके संबंधों के आधार पर विशेष प्रकार की हो सकती हैं।

किसी सौतेले अभिभावक को खो देने के बाद सामान्य अनुभवों में शामिल है:

अपराध बोध - अगर आपका अपने सौतेले अभिभावक के साथ संबंध सामान्य नहीं था तो संभव है आपको उस लगाव की चाह या उसके ना होने का पश्चाताप महसूस हो जो कभी था ही नहीं।

अलगाव - जब किसी की मृत्यु होती है, तो अक्सर समाज का समर्थन मृतक के साथी या उनकी जैविक संतानों के प्रति केंद्रित होता है। इसीलिए शोक की स्थिति में संभव है सौतेले बच्चों को अलगाव महसूस हो।

पारिवारिक रिश्तों को लेकर चिंताएँ - किसी सौतेले अभिभावक को खो देना बहुत संभव है सौतेले भाई-बहनों और परिवार के दूसरे सदस्यों के बीच संबंधों में तनाव दे। संभव है आपने अपने सौतेले भाई-बहनों और परिवार के अन्य संबंधियों के साथ जो रिश्ते बनाए हैं आपको उनके टूट जाने की चिंता हो।

माता-पिता की मृत्यु के बाद अपने आप को सहारा देना

किसी से बात करें

अपनी भावनाओं को प्रकट करना वाकई मदद करता है। उन लोगों से अपने माता-पिता के बारे में बात करें जो उनसे परिचित थे। या हमारी हेल्पलाइन (नीचे देखें) से संपर्क करें।

उनको याद करने के तरीके खोजें

इससे आपको उन उपायों के बारे में सोचने में मदद मिल सकती है जिससे आप अपने माता-पिता याद कर सकते हैं और उनको अपने जीवन का हिस्सा बनाए रख सकते हैं। इसका अर्थ हो सकता है एक यादों भरे बॉक्स को सहेजना, तस्वीरों की कोई विशेष एल्बम, या परिवार और दोस्तों के साथ समय निकालकर मिलना और याद करना।

बरसी की पहले से योजना बनाना

जन्मदिन, बरसी, छुट्टियां और विशेष दिन माता-पिता की मृत्यु के बाद परेशान करने वाली हो सकती हैं। इससे आपको पूर्व में इस बारे में सोचने में मदद मिल सकती है कि आप इस दिन की कैसे व्यवस्था करें।

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।

cruse.org.uk

हेल्पलाइन: 0808 808 1677

रजिस्टर्ड चैरिटी नंबर 208078

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

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