Loss of a parent

Language: Tamil

Cruse Bereavement Support

ஒரு பெற்றோர் மரணமடையும்போது

நமது பெற்றோர் நமக்கு முன்னால் இறந்துவிடுவார்கள் என நம்மில் பெரும்பாலானோர் எதிர்பார்த்தாலும் கூட, நமது தாயார் அல்லது தந்தை இறக்கும்போது பெரும்பாலான பெரியவர்கள் நமது துயரத்தின் சிக்கலான தன்மையையும் ஆழத்தையும் கண்டு ஆச்சரியப்படுகிறார்கள். ஒரு நீண்ட, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்குப் பிறகு உங்கள் பெற்றோர் இறக்கும்போது அது மிகவும் வேதனை தரக்கூடியதாக இருக்கலாம். அவர்கள் எதிர்பாராத விதமாக அல்லது இளம் வயதில் இறந்துவிட்டால் இதைச் சமாளிப்பது மிகவும் சிரமமானதாக இருக்கலாம்.

ஒரு பெற்றோரை இழந்த பிறகு நீங்கள் என்ன உணரலாம்

உங்கள் பெற்றோர் இறக்கும்போது பலதரப்பட்ட உணர்வுகள் ஏற்படுவது இயல்பானது.

ஒவ்வொரு நேரமும் உங்களுக்கு மிகவும் வித்தியாசமான உணர்ச்சிகள் ஏற்படலாம், மற்றும் அந்த உணர்ச்சிகள் பெரும்பாலும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பாடானதாக இருக்கலாம். அதிர்ச்சி, துயரம் அல்லது உணர்விழப்பு போல வருத்தம், குற்ற உணர்வு அல்லது கோபம் ஆகியவற்றையும் நீங்கள் உணரலாம்.

இழப்பு உணர்வு

தாயாரின் அல்லது தந்தையின் இறப்புக்குப் பிறகு ஒன்றை இழந்துவிட்டதாக நீங்கள் உணரலாம். உங்களுக்கென தனிப்பட்ட வாழ்க்கை மற்றும் பொறுப்புகளைக் கொண்ட ஒரு பெரியவராக நீங்கள் இருந்தாலும் கூட, நீங்கள் மீண்டும் ஒரு குழந்தையைப் போல உணரலாம்.

நிபந்தனையற்ற அன்பின் இழப்பு

ஒரு பெற்றோரின் இழப்பு என்பது நீங்கள் மிகவும் சிறப்பிற்குரியவர் என்று கருதிய, உங்கள் மீது நிபந்தனையற்ற அன்பு வைத்திருந்த ஒருவரை இழப்பதாகும்.

வருத்தம்

உங்களுக்கிடையே கடினமான அல்லது மன வேறுபாடு கொண்ட உறவு நிலவினால் உங்களிடம் இல்லாததை நினைத்து நீங்கள் வருத்தப்படலாம். இப்போது சரிப்படுத்த இயலாத உறவுக்காக நீங்கள் மிகவும் வருத்தமடையலாம்.

பயம்

ஒரு பெற்றோரின் இறப்பு உங்கள் மரணம் நெருங்கிவிட்டது என்ற உணர்வை உங்களுக்கு ஏற்படுத்தலாம் மற்றும் இது பயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். சில நேரங்களில், தங்கள் பெற்றோர் இறந்த அதே முறையில் தாங்களும் இறந்துவிடுவோம் என மக்கள் பயப்படலாம்.

அடையாளத்தை மாற்றுதல்

ஒரு பெற்றோர் இறக்கும்போது தலைமுறைகளின் சமநிலை மாறுகிறது. முன்னதாக, நீங்கள் வேறொருவரின் பிள்ளையாக இருந்தீர்கள். இப்போது நீங்கள் தான் மூத்த தலைமுறையாக இருப்பீர்கள், அது அதிர்ச்சியளிக்கக் கூடியதாக இருக்கலாம்.

கடந்த காலத்துடனான தொடர்பை இழத்தல்

ஒரு பெற்றோரை, அல்லது பெற்றோர்கள் இருவரையும் இழப்பது என்பது உங்கள் குழந்தைப் பருவத்துடனான தொடர்பை நீங்கள் இழந்துவிட்டதைக் குறிக்கிறது. பெற்றோர்கள் தங்கள் தொடக்க கால ஆண்டுகளைப் பற்றி நம்மிடம் பேசலாம், மற்றும் வேறு ஒருவராலும் செய்ய முடியாத ஒரு வழியில் நினைவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம்.

நிம்மதி

வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு பெற்றோரை நீங்கள் கவனித்துக் கொண்டிருந்தால், அவர்கள் இறந்த பிறகு நீங்கள் கொஞ்சம் நிம்மதியாக இருக்கலாம். இது மிகவும் இயல்பானது. நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிய குற்ற உணர்ச்சியைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும். உங்கள் பெற்றோரின் வேதனையைப் பார்ப்பது சிரமமானது மற்றும் அவர்களின் வேதனை முடிவுக்கு வர வேண்டும் என நீங்கள் விரும்பினால் அது சரியே.

பிற உறவுகளின் மீது தாக்கம்

இறுக்கம்

ஒரு குடும்பத்தில் ஏற்படும் இறப்பு மக்களை ஒன்றுகூடச் செய்யலாம், ஆனால் அது இறுக்கத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது. அது சகோதரர்களுக்கும் சகோதரிகளுக்கும் இடையிலான பழைய வாக்குவாதங்களையும் பகைமைகளையும் தட்டியெழுப்புகிறது. சில குடும்பங்களால் ஒருவருக்கொருவர் உதவ முடிகிறது, ஆனால் அங்கும் கூட சில தனிநபர்கள் தங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புவதில்லை (அல்லது முடிவதில்லை), மற்றும் அவர்கள் தனிமையில் இருக்க விரும்புகிறார்கள்.

செயலாற்றும் திறமையில் மாற்றம்

ஒரு பெற்றோர் இறந்துவிட்டால், இன்னும் உயிருடன் இருக்கின்ற ஒரு பெற்றோருடனான அல்லது மாற்றாம் பெற்றோருடனான உங்கள் உறவில் மாற்றம் ஏற்படலாம். நீங்கள் எப்போதும் உங்கள் பெற்றோரை ஒரு கூட்டாண்மையாக நினைத்திருக்கலாம், மற்றும் எஞ்சியிருக்கும் பெற்றோரை ஒரு தனி நபராக இப்போது நீங்கள் காணலாம். உங்கள் பெற்றோர் பிரிந்து வசிப்பவர்களாக இருந்தால், இன்னும் உயிர்வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பெற்றோர் மீது நீங்கள் வித்தியாசமான உணர்வினைக் கொண்டிருக்கலாம். காலப்போக்கில், புதிய உறவைத் தொடங்கும் பெற்றோருடன் நீங்கள் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கும்.

பராமரிப்புக் கடமைகளில் மாற்றம்

உங்களை நீங்கள் பார்க்கும் விதம் அல்லது மற்றவர்கள் உங்களைப் பார்க்கும் விதம் மாறலாம். சில நேரங்களில் உடல்நலக் குறைவால் அவதிப்படும் பெற்றோரை நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம் அல்லது அவருடன் வழக்கமான தொடர்பைப் பராமரிக்க வேண்டியிருக்கலாம், மற்றும் இந்தப் பொறுப்பு இப்போது மறைந்துவிட்டது. இது ஒரு விடுதலையாகவும் அமையலாம், இழப்பாகவும் அமையலாம். இது தனிமை உணர்வுக்க� வழிவகுக்கும்.

ஒரு மாற்றாம்-பெற்றோர் இறக்கும்போது

ஒரு பெற்றோரை இழக்கும்போது ஏற்படும் வழக்கமான உணர்ச்சிகளைப் போன்றே, மாற்றாம் பெற்றோரின் இறப்பும் அவர்களுடன் நீங்கள் கொண்டிருந்த குறிப்பான உறவுமுறையில் எண்ணற்ற வேறுபட்ட உணர்ச்சிகளை ஏற்படுத்தலாம்.

ஒரு மாற்றாம் பெற்றோரின் இழப்புக்குப் பிறகு ஏற்படும் பொதுவான அனுபவங்கள் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கியதாகும்:

குற்ற உணர்வு - நீங்கள் உங்கள் மாற்றாம் பெற்றோருடன் சிரமமான உறவுமுறையைக் கொண்டிருந்தால் முன் எப்போதும் இருந்திராத ஒரு தொடர்புக்காக ஏங்குகின்ற அல்லது வருந்துகின்ற உணர்வை உங்களுக்கு ஏற்படுத்தலாம்.

விதிவிலக்கு - ஒருவர் இறக்கும்போது, சமுதாய ஆதரவு பெரும்பாலும் இறந்த நபரின் வாழ்க்கைத் துணையிடம் அல்லது உயிரியல் குழந்தைகளிடம் செல்கிறது. எனவே மாற்றாம்-குழந்தைகள் துக்கச் செயல்முறையில் தனித்து விடப்பட்டதாக உணர்கிறார்கள்.

குடும்ப உறவுகள் பற்றிய கவலைகள் - ஒரு மாற்றாம்-பெற்றோரின் இழப்பு மாற்றாம்-உடன்பிறந்தவர்கள் மற்றும் பிற குடும்ப உறுப்பினர்களுடனான உறவுகளில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். மாற்றாம்-உடன்பிறந்தவர்களுடனும் பிற நீட்டிக்கப்பட்ட குடும்ப உறுப்பினர்களுடனும் நீங்கள் உருவாக்கியுள்ள உறவுகளை இழப்பதைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படலாம்.

ஒரு பெற்றோர் இறந்த பிறகு உங்களுக்கு நீங்களே எவ்வாறு ஆதரவளிக்க முடியும்

யாருடனாவது பேசுங்கள்

உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசுவது உண்மையிலேயே உதவிகரமாக உள்ளது. உங்கள் பெற்றோரைப் பற்றி அறிந்த நபர்களுடன் அவரைப் பற்றிப் பேச முயற்சிக்கவும். அல்லது எங்கள் ஹெல்ப்லைனை (கீழே பார்க்கவும்) தொடர்புகொள்ளவும்.

அவர்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்வதற்கான வழிகளைக் கண்டறியவும்

உங்கள் பெற்றோரை நினைவு வைத்துக்கொள்வதற்கான, மற்றும் அவர்களை உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக வைத்துக்கொள்வதற்கான வழிகள் பற்றிச் சிந்திக்க அது உதவக்கூடும். ஒரு நினைவுப் பெட்டியை, ஒரு சிறப்பு படத் தொகுப்பை உருவாக்குதல், அல்லது குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் ஒன்றுகூடி ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ள ஒரு நேரத்திற்கு ஏற்பாடு செய்தல் போன்றவற்றை இது குறிக்கலாம்.

ஆண்டு நிறைவு நாள்களுக்கு முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்

ஒரு பெற்றோர் இறந்த பிறகு பிறந்தநாள்கள், ஆண்டு இறுதி நாள்கள், விடுமுறை நாள்கள் மற்றும் சிறப்பு நாள்கள் போன்றவை சிரமமானதாக இருக்கலாம். நீங்கள் எவ்வாறு சமாளிக்கப் போகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி முன்கூட்டியே சிந்திப்பது உதவிகரமாக இருக்கும்.

க்ரூஸ் (Cruse) ஹெல்ப்லைனை தொடர்புகொள்ளுதல்

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.
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

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