

Loss of a parent

Language: Urdu

Cruise

Bereavement Support

جب والد/والدہ فوت ہوں

اگرچہ ہماری توقع یہ ہوتی ہے کہ ہمارے والدین ہم سے پہلے فوت ہوں گے لیکن بہت سے بالغ لوگ والد یا والدہ کے فوت ہونے پر ہونے والے دکھ کی پیچیدگی اور گہرائی پر حیران رہ جاتے ہیں۔ جب ایک لمبی اور پُر مسرت زندگی کے بعد آپ کے والد/والدہ فوت ہوں تو یہ سانحہ بڑا تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ اگر وہ غیر متوقع طور پر یا جوان عمری میں وفات پا جائیں تو اس سانحے سے نمٹنا بہت مشکل ہو سکتا ہے۔

کسی والد/والدہ کو کھونے کے بعد آپ کو کیا محسوس ہو سکتا ہے

جب والد/والدہ فوت ہوں تو کئی قسم کے احساسات کا جنم لینا عام بات ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کے احساسات لمحہ بہ لمحہ تبدیل ہوں اور ان میں تضاد ہو۔ صدمے، دکھ یا سُن ہونے کے علاوہ ہو سکتا ہے آپ کو پشیمانی، احساس گناہ یا غصہ محسوس ہو۔

بے منزل محسوس کرنا

والد یا والدہ کی وفات پر آپ خود کو بے منزل محسوس کر سکتے ہیں۔ یہاں تک ہو سکتا ہے کہ آپ دوبارہ بچوں کی طرح محسوس کرنا شروع کر دیں چاہے آپ بالغ ہی کیوں نہ ہوں جس کی اپنی زندگی اور ذمہ داریاں ہوں۔

غیر مشروط محبت کی محرومی

والد/والدہ سے محرومی کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ایسے شخص کے ساتھ سے محروم ہو گئے ہیں جو سمجھتا تھا کہ آپ انتہائی خاص انسان ہیں اور جو آپ سے غیر مشروط محبت کرتا تھا۔

پچھتاوا

اگر آپ کا تعلق مشکل یا اجنبی تھا تو ہو سکتا ہے آپ کے پاس جو نہیں ہے اس پر آپ کو پچھتاوا محسوس ہو۔ ہو سکتا ہے آپ کو ایک ایسے تعلق کے لیے اداسی محسوس ہو جس کا ٹھیک ہونا اب ممکن نہیں ہے۔

خوف

والد/والدہ کی وفات سے آپ کو خطرہ اور خوف محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کی اپنی موت بھی قریب ہے۔ کبھی کبھار لوگوں کو خوف محسوس ہوتا ہے کہ ہو سکتا ہے ان کی موت ویسے ہی ہو جیسے ان کے والد/والدہ کی ہوئی تھی۔

شناخت میں تبدیلی

والد/والدہ کے فوت ہونے پر نسلوں کا توازن تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس سے پہلے آپ کسی کے بچے تھے۔ اب آپ بڑی نسل ہیں اور یہ احساس صدمہ پہنچا سکتا ہے۔

ماضی سے تعلق سے محرومی

والد اور والدہ دونوں یا ان میں سے کسی ایک سے محروم ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا اپنے بچپن سے ایک تعلق ختم ہو گیا ہے۔ والدین ہم سے ہمارے ابتدائی سالوں کے بارے میں بات کر سکتے ہیں اور اس طرح یادوں کو شیئر کر سکتے ہیں جیسے کوئی نہیں کر سکتا۔

سکون

اگر آپ زندگی کو بدل دینے والی بیماری کے شکار والد/والدہ کی دیکھ بھال کر رہے تھے تو ہو سکتا ہے آپ کو اس کی وفات کے بعد کچھ سکون محسوس ہو۔ یہ انتہائی عام بات ہے۔ کوشش کریں کہ آپ اپنے احساسات کے بارے میں خود کو قصور وار نہ ٹھہرائیں۔ اپنے والد/والدہ کو اذیت میں دیکھنا مشکل ہے اور اس کی تکلیف کے ختم ہونے کی خواہش کرنے میں کوئی خرچ نہیں۔

دیگر تعلقات پر اثر

تناؤ

خاندان میں کسی کا فوت ہونا لوگوں کو اکٹھا کر سکتا ہے لیکن اس سے تناؤ کی کیفیت بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس سے پرانی بحثوں نیز بہن بھائیوں کے درمیان دشمنیوں کی یاد تازہ ہو جائے گی۔ کچھ خاندان ایک دوسرے کی مدد کرنے کے قابل ہوتے ہیں لیکن ایسے انفرادی ارکان بھی ہو سکتے ہیں جو اپنے احساسات کو شیئر نہیں کرنا چاہتے (یا نہیں کر سکتے) اور چاہتے ہیں کہ ان کو اکیلا چھوڑ دیا جائے۔

صورتِ حل میں تبدیلی

اگر والد/والدہ میں سے کوئی فوت ہو گیا ہے تو حقیقی یا سوتیلی زندہ والد/والدہ کے ساتھ آپ کا تعلق تبدیل ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ نے ہمیشہ اپنے والدین کو جوڑے کی شکل میں لیا ہو لیکن اب زندہ والد/والدہ کو ایک علیحدہ شخص کے طور پر جاننے کی کوشش کر رہے ہیں۔ اگر آپ کے والدین میں علیحدگی ہو گئی تھی تو پھر بھی ہو سکتا ہے آپ کے احساسات زندہ والد/والدہ کے لیے پہلے سے مختلف ہوں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ہو سکتا ہے آپ کو زندہ والد/والدہ کے ساتھ ایک نیا تعلق استوار کرنا پڑے۔

دیکھ بھال کے فرائض میں تبدیلی

ہو سکتا ہے جس طرح آپ دوسروں کو دیکھتے یا وہ آپ کو دیکھتے ہیں وہ تبدیل ہو جائے۔ ہو سکتا ہے آپ نے بیمار والد/والدہ کی کچھ عرصہ دیکھ بھال کی ہو یا اس کے ساتھ باقاعدگی سے رابطے میں رہے ہوں اور یہ کردار اب ختم ہو گیا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ اس پر سکون اور محرومی دونوں محسوس کریں۔ اس سے اکیلے پن کا احساس بھی جاگزیں ہو سکتا ہے۔

جب سوتیلی والد/والدہ فوت ہوں

سوتیلی والد/والدہ کے فوت ہونے پر، والد/والدہ کو کھونے سے پیدا ہونے والے عمومی احساسات کے ساتھ ساتھ کئی قسم کے اور جذبات جنم لے سکتے ہیں جو وفات پانے والے سے آپ کے تعلق سے مخصوص ہیں۔

سوتیلی والد/والدہ کے فوت ہونے کے بعد ہونے والے عمومی تجربات میں درج ذیل شامل ہیں:

احساسِ جرم - اگر آپ کا اپنے والد/والدہ کے ساتھ پیچیدہ تعلق تھا تو ہو سکتا ہے آپ کو اُس تعلق کے حوالے سے محرومی یا پچھتاوے کے جذبات محسوس ہوں جو کبھی تھا ہی نہیں۔

استثنا - جب کوئی شخص فوت ہوتا ہے تو کمیونٹی معاونت عموماً فوت شدہ شخص کے ساتھی یا حیاتیاتی بچوں پر مبدول ہو جاتی ہے۔ لہذا سوتیلے بچوں کو ہو سکتا ہے یہ محسوس ہو کہ انہیں دکھ کے عمل سے نکال دیا گیا ہے۔

خاندانی بندھنوں کے بارے میں تفکرات - سوتیلے والد/والدہ کی محرومی سے سوتیلے بہن بھائیوں اور خاندان کے دیگر افراد کے ساتھ تعلقات پر دباؤ پڑ سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ نے سوتیلے بہن بھائیوں اور دیگر دور کے رشتہ داروں کے ساتھ جو تعلقات قائم کیے ہیں آپ ان سے محروم ہونے کے خدشے کا شکار ہوں۔

والد/والدہ کی وفات کے بعد اپنی معاونت کرنے کا طریقہ

کسی سے بات کریں

اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنا کافی مفید ہوتا ہے۔ ان لوگوں کے ساتھ اپنے والد/والدہ کے بارے میں بات کرنے کی کوشش کریں جو انہیں جانتے تھے۔ یا ہماری ہیلپ لائن پر رابطہ کریں (نیچے دیکھیں)۔

انہیں یاد رکھنے کے طریقے ڈھونڈیں

ایسے طریقوں کے بارے میں سوچنا مفید ہو سکتا ہے کہ آپ کیسے اپنے والد/والدہ کو یاد اور اپنی زندگی کے حصے کے طور پر رکھ سکتے ہیں۔ اس کے لیے آپ یادوں کا باکس یا خصوصی تصویری البم بنا سکتے ہیں یا ایسی تقریب کا انعقاد کر سکتے ہیں جس میں رشتے دار اور دوست اکٹھے ہو کر مرحوم کو یاد کریں۔

اینیورسریز کی پیشگی منصوبہ بندی کریں

سالگرہوں، چھٹیوں، اینیورسریز اور خصوصی دنوں کا انعقاد والد/والدہ کی وفات کے بعد مشکل ہو سکتا ہے۔ وقت سے پہلے یہ سوچنا مددگار ہو سکتا ہے کہ آپ کیسے ان کا نظم کریں 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
- منگل: 9.30 بجے صبح سے 8 بجے رات
- بدھ: 9.30 بجے صبح سے 8 بجے رات

cruse.org.uk

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

- 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

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.

cruse.org.uk

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

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.

cruse.org.uk

بیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

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.

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