

When a partner, husband
or wife dies

Language: Bengali

Cruse
Bereavement
Support

যখন একজন জীবনসঙ্গী, স্বামী অথবা স্ত্রী মারা যায়

আপনার স্বামী, স্ত্রী বা জীবনসঙ্গীকে হারানো জীবনের সবচেয়ে তীব্র এবং আবেগপূর্ণ অভিজ্ঞতাগুলোর মধ্যে একটি। আপনি আপনার সম্পর্ককে যেভাবেই বর্ণনা করুন না কেন, এটি আপনার জীবনের একটি বিরাট ক্ষতি। আপনার পরিচিত পৃথিবী পাল্টে গিয়েছে, আর এটি অবিশ্বাস্য রকমের বেদনাদায়ক হতে পারে।

জীবনসঙ্গীর মৃত্যুর পর বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি

একাকীত্ব

আপনি যদি আপনার সঙ্গীর সাথে বাস করে থাকেন, তাহলে সে আপনার সাথে নেই এই সত্যটি ভুলে যাওয়া অসম্ভব, এবং সেই সাহচর্য হারানো অত্যন্ত কঠিন একটি বিষয়। টেবিলে এখন একটি খালি জায়গা থাকে। এমন যদি হয় যে আপনারা একই বিছানায় ঘুমাতে, তাহলে এমনকি ঘুমাতে চেষ্টা করার সময়ও সেটি আপনাকে মনে করিয়ে দেবে আপনি কী হারিয়েছেন।

ঘনিষ্ঠতা হারানো

অনেক মানুষের জন্য শারীরিক বা যৌন সম্পর্ক হারানোর কষ্ট সহ্য করা কঠিন হয়। আপনার সঙ্গীর ঘনিষ্ঠতা এবং অন্তরঙ্গতার অভাব অনুভব করা বেশ বোধগম্য। এই বিষয়ে কথা বলা বিশেষভাবে কঠিন বা অনুপযুক্ত মনে হতে পারে, তবে আপনার বিশ্বস্ত কারো সাথে বা আমাদের সাথে কথা বললে তা সহায়ক হতে পারে।

কারো উপস্থিতি অনুভব করা

এমন অনুভূতি হওয়া সম্ভব যে, সেই ব্যক্তিটি মারা গিয়েছেন তিনি আসলে আপনার সাথে আছেন। আপনার সঙ্গীর মৃত্যুর পরে, আপনি তার গন্ধ পেতে পারেন বা তার কথা শুনতে অথবা এমনকি তাকে দেখতেও পারেন। কিছু মানুষের জন্য এটি খুব ভরসা-জাগানিয়া হতে পারে, আর অন্যদের জন্য হতে পারে পীড়াদায়ক। সময়ের সাথে সাথে সাধারণত এটি কমে আসে এবং একসময় বন্ধ হয়ে যায়।

শারীরিক প্রভাব

তীব্র শোক শুধুমাত্র আমাদের আবেগকেই প্রভাবিত করে না, আমাদের স্বাস্থ্যকেও প্রভাবিত করে। মাথাব্যথা, ওজনে পরিবর্তন আসা, ঘুমের ব্যাঘাত বা ক্লান্তিতে ভোগা বেশ সাধারণ। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যেতে পারে এবং আপনি হয়তো দেখবেন যে আপনি ছোটখাটো অসুস্থতায় বেশি আক্রান্ত হচ্ছেন। যদি উপসর্গগুলো অব্যাহত থাকে অথবা আপনার সামলে উঠতে কষ্ট হয়ে যায়, তাহলে আপনার জিপির সাহায্য নিন।

অন্যান্য পরিবর্তন এবং ক্ষতি

আপনার সঙ্গীকে হারানো অন্যান্য আরো অনেক পরিবর্তন এবং ক্ষতি বয়ে আনতে পারে। আপনি দম্পতির একজন থেকে একজন একক ব্যক্তির পরিচয়ে পরিবর্তিত হওয়ার সম্মুখীন হবেন। ভবিষ্যতের স্বপ্ন এবং আপনার ভবিষ্যত জীবন যেমনটি হবে বলে আপনি কল্পনা করেছিলেন তা ভেঙ্গে যাওয়ায় আপনি ব্যথিত হতে পারেন। আপনি যদি দ্বিতীয় বা মুখ্য আয় হারিয়ে থাকেন, তাহলে আপনি আর্থিক সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন এবং আপনার পরিবার ও সংসারের দায়িত্ব বেড়ে যেতে পারে। এটি আপনার স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। এই সমস্যাগুলোর সমাধান করতে অনেক সময় এবং শক্তি লেগে যেতে পারে।

যখন একজন প্রাক্তন জীবনসঙ্গী মারা যায়

একজন প্রাক্তন সঙ্গী বা স্বামী/স্ত্রীর মৃত্যু একটি ভিন্ন ধরণের এবং প্রায়শই একটি গোলমালে অভিজ্ঞতা। আপনি হয় হতবাক, দুঃখিত, বিভ্রান্ত অনুভব করতে পারেন, আবার একেবারে কিছুই অনুভব নাও করতে পারেন। আপনার অনুভূতি যাই হোক না কেন সেটি আসতে দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

বিচ্ছেদের পরে আপনার প্রাক্তন সঙ্গীর সাথে আপনার যদি একটি কঠিন সম্পর্ক থেকে থাকে, তাহলে আপনার একটি আকাঙ্ক্ষা বা অনুশোচনার অনুভূতি আসতে পারে। আপনার হয়তো এখনো সেই ব্যক্তির প্রতি অনুভূতি ছিলো, কিন্তু তিনি একটি নতুন সম্পর্কের মধ্যে রয়েছেন, অথবা আপনি এমন অনুভব করতে পারেন যে তাকে আপনার অনেক কিছু বলা বাকি রয়ে গিয়েছে।

যখন কেউ মারা যায়, তখন প্রায়শই সহায়তাগুলো মৃত ব্যক্তির বর্তমান সঙ্গী বা সন্তানদের উপর নিবদ্ধ থাকে। প্রাক্তন সঙ্গী শোকপ্রক্রিয়া থেকে বাদ পড়ে যেতে পারেন, এমনকি যদি তারা সেই ব্যক্তির সাথে একটি দীর্ঘ সময়ও কাটিয়ে থাকেন।

নতুন সম্পর্ক

সময়ের সাথে সাথে আপনি একটি নতুন সম্পর্ক খুঁজে নেওয়ার চাপ বোধ করতে পারেন। এই চাপ আমাদের নিজেদের দিক থেকে অথবা আমাদের চারপাশে থাকা মানুষদের কাছ থেকে আসতে পারে। সাধারণত অন্যান্য লোকেরা ভালোই চায়, তবে সিদ্ধান্তটি শেষ পর্যন্ত আপনারই হওয়া উচিত এবং সেই সময়ে আপনার জন্য কী সঠিক বলে মনে হয় তাই হওয়া উচিত।

সময় কেটে গেলে, আপনি হয়তো আপনার জীবনে নতুন কাউকে আসতে দিতে প্রস্তুত হবেন। অনেকেই অনেক বছর পর্যন্ত অথবা কখনোই প্রস্তুত বোধ করেন না। আপনার জন্য যা সঠিক সেই সিদ্ধান্ত নেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার যদি সন্তানাদি থাকে, তাহলে এটি তাদের জন্য

কেমন হবে তাও আপনি বুঝে নিতে চাইবেন। তাদের জীবনে নতুন কাউকে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার অর্থ কী হবে?

কী সহায়তা করতে পারে

আপনার সঙ্গীকে স্মরণ করুন

কাছের কেউ মারা গেলেও, তাদের স্মৃতি মারা যায় না। তারা আর বেঁচে না থাকলেও আপনার সম্পর্ক চলতে থাকে। আপনি কীভাবে আপনার সঙ্গীকে আপনার জীবনের অংশ হিসেবে রাখতে পারেন সেই উপায়গুলো ভেবে রাখা সহায়ক হতে পারে। এর মানে হতে পারে তাদের সম্মানে একটি বিশেষ অনুষ্ঠানের আয়োজন করা বা বাড়িতে তাদের জন্য একটি ছোট স্মৃতিচিহ্ন তৈরি করা।

বাচ্চাদের ব্যাপারে সহায়তা নিন

বাড়িতে যদি আপনার অল্পবয়সী বা কিশোর-কিশোরী সন্তান থাকে, তাহলে তারা কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে এবং তাদেরকে কীভাবে সাহায্য করা যায়, সেই ব্যাপারে আপনি আমাদের শিশু এবং শোক সম্পর্কিত তথ্যপত্রে পড়ে দেখতে পারেন।

বার্ষিকী ও স্মৃতিচারণ

জীবনসঙ্গী মারা যাওয়ার পর, জন্মদিন, ছুটির দিন, বার্ষিকী এবং বিশেষ দিনগুলো খুব বেশি কঠিন হয়ে উঠতে পারে। আপনি সেগুলোর ব্যবস্থা কীভাবে করতে যাচ্ছেন সে সম্পর্কে আগাম চিন্তা করে রাখলে তা সহায়ক হতে পারে।

নিজের খেয়াল রাখা

আপনার নিজের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার দিকে মনোযোগ দেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। এটি কঠিন হতে পারে, কিন্তু খাওয়া, ঘুমানো এবং অল্প ব্যায়াম করার রুটিন মেনে চলার চেষ্টা করুন।

ব্যবহারিক এবং আর্থিক বিষয়

আপনি যদি আর্থিকভাবে কষ্টে থাকেন, তাহলে আপনি দাবি করতে পারেন এমন সমস্ত বেনিফিটগুলো আপনি পাচ্ছেন কিনা তা নিশ্চিত করুন। সিটিজেন'স অ্যাডভাইস বা অন্যান্য কমিউনিটি সংস্থাগুলোও হয়তো পরামর্শ দিতে সক্ষম হবে।

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

English version

When a partner, husband or wife dies

Losing your husband, wife or partner is one of the most intense and emotional experiences in life. Whatever way you would describe your relationship, it's a huge loss in your life. Your world as you knew it has changed, and it can be incredibly painful.

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

Different feelings after a partner dies

Loneliness

If you lived with your partner the fact that they are not with you is impossible to forget, and losing that companionship is very hard. There's now an empty space at the table. If you shared a bed, even trying to sleep is a reminder of what you have lost.

Loss of intimacy

Many people find the loss of a physical or sexual relationship hard to bear. It's understandable to miss the intimacy and closeness of your partner. Talking about this may feel particularly difficult or inappropriate but it can help to do so with someone you trust, or with us.

Feeling someone's presence

It's possible to feel like the person who has died is actually with you. You might smell or hear or even see your partner following their death. For some people this can be very reassuring, and for others disturbing. It usually becomes less common and stops over time.

Physical effects

Grief doesn't just affect our emotions but also affects our health. It's common to suffer headaches, weight changes, sleep disturbance or fatigue. Resistance to illness may be lowered and you might find yourself more likely to catch minor illnesses. If symptoms persist or you are struggling to cope seek help from your GP.

Other changes and losses

The loss of your partner can bring a number of other changes and losses. You face a change of identity from one of a couple to a single person. You may feel pain at the loss of future dreams and how you pictured your life to be in the future. You may face financial difficulties if you have lost a second or primary income and you may have increased family and household responsibility. It may affect your health. Sorting out these issues can take a lot of time and energy.

When an ex-partner dies

The death of an ex-partner or spouse is a unique and often confusing experience. You may feel shocked, sad, confused or nothing at all. It's important to allow space for your feelings no matter what they are.

If you had a difficult relationship with your ex-partner after your separation you may feel a sense of longing or regret. Maybe you still had feelings for the person but they are in a new relationship, or maybe you felt there was a lot left you would have liked to say to them.

When someone dies, support is often focused on the current partner or children of the person who died. Ex-partners can be left out of the grieving process, even if they were with the person for a long time.

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

New relationships

In time you might feel pressure to find a new relationship. This pressure may come from ourselves or those around us. Usually other people mean well, but the decision ultimately needs to rest with you, and what feels right for you at that time.

After time has passed you might be ready to introduce someone new into your life. Others do not feel ready for many years, or never. It's important to make the decision that's right for you. If you have children you will also want to weigh up what it means for them. What would it mean to introduce someone new into their lives?

What can help

Remember your partner

Even if someone close dies, the memory of them does not die. Your relationship continues even if they're no longer alive. It can help to think of ways you can keep your partner as part of your life. This might mean organising a special event in their honour or creating a small memorial for them in the home.

Get support with children

If you have young children or teenagers at home you can read about how they may react and how to help them in our factsheet about children and grief.

Anniversaries and reminders

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

Looking after yourself

It's important to pay attention to your own health and wellbeing. It can be difficult, but try to keep to a routine of eating, sleeping and getting a little bit of exercise.

Practical and financial matters

If you are struggling financially make sure you are receiving all the benefits you can claim. Citizen's Advice or other community organisations may also be able to offer advice.

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