

**When a partner, husband
or wife dies**

Language:Hindi

Cruse
Bereavement
Support

जब एक साथी, पति या पत्नी की मृत्यु होती है

अपने पति, पत्नी या साथी को खो देना जीवन के सबसे तनावपूर्ण और भावनात्मक अनुभवों में से एक होता है। आप जिस भी प्रकार से चाहें अपने संबंधों की व्याख्या करेंगे, यह आपके जीवन की एक बहुत बड़ी हानि है। आपकी दुनिया बदल चुकी है, और यह बहुत पीड़ादायक हो सकता है।

एक साथी की मृत्यु के बाद विभिन्न भावनाएँ

अकेलापन

अगर आप अपने साथी के साथ रहते थे तो यह सच्चाई कि वे अब आपके साथ नहीं है इसे भूलना असंभव है, और उस साथ होने की भावना को भुला पाना बहुत ही कठिन है। अब आपके साथ एक खालीपन की स्थिति है। अगर आपने बिस्तर साझा किया हो, तो सोने की कोशिश करना भी आपने जो खोया है उसकी याद दिलाता है।

अंतरंगता की कमी

बहुत से लोगों के लिए शारीरिक या यौन संबंधों को खोने की स्थिति को संभालना मुश्किल होता है। आपके साथी की अंतरंगता और नजदीकी को याद करने को समझा जा सकता है। इस बारे में बात करना संभव है मुश्किल या अनुचित महसूस होता है लेकिन अपने किसी भरोसेमंद, या हमारे साथ ऐसा करना मददगार सिद्ध हो सकता है।

किसी की मौजूदगी का अहसास

यह संभव है आपको लगे कि मृत साथी असल में आपके साथ हैं। संभव है आपको अपने साथी की मृत्यु के बाद उनकी गंध या उनकी आवाज या उनके दिखने का अनुभव हो। कुछ लोगों के लिए यह सांत्वना देने वाला हो सकता है, और कुछ के लिए परेशानी भरा। यह आम तौर पर बहुत कम होता है और समय के साथ रूक जाता है।

शारीरिक प्रभाव

दुख का प्रभाव न केवल हमारी भावनाओं पर बल्कि हमारे स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। सिर में दर्द, वजन में उतार चढ़ाव, नींद में समस्या या थकान महसूस होना सामान्य है। संभव है रोग के लिए प्रतिरोध कम हो जाए और बहुत संभव है आपको छोटी-छोटी बीमारियाँ आसानी से पकड़ लें। अगर लक्षण बने रहते हैं या आप इसे संभालने में असमर्थ हैं तो अपने डॉक्टर से मदद लें।

अन्य परिवर्तन और हानियाँ

अपने साथी को खो देना आपके लिए बहुत अधिक परिवर्तन और हानियाँ ला सकता है। आप एक जोड़े के स्थान पर एक अकेले व्यक्ति की पहचान का सामना करते हैं। संभव है आपको भविष्य के सपनों और भविष्य में अपने जीवन को लेकर सोची गई तस्वीर को खो देने का दर्द हो। अगर आपने सेकेड या मुख्य कमाई को खो दिया है तो संभव है आपको आर्थिक समस्याओं का सामना करना पड़े और आपके लिए परिवार और घर की जिम्मेदारियाँ बढ़ जाएँ। संभव है इसका असर आपके स्वास्थ्य पर पड़े। इन बातों को सुलझाने में बहुत सा समय और ऊर्जा लग सकती है।

जब किसी पूर्व-साथी की मृत्यु होती है

किसी पूर्व-साथी या जीवनसाथी की मृत्यु होती है तब यह एक विशिष्ट और अक्सर भ्रमित करने वाला अनुभव होता है। संभव है आपको सदमा, दुख, भ्रम या कुछ भी ना महसूस हो। भले वे कुछ भी रहे हों लेकिन अपनी भावनाओं को खुलकर स्थान देना महत्वपूर्ण है।

अगर आपका अपने पूर्व-साथी के साथ परेशानी भरा संबंध था तो संभव है आपके अलगाव के बाद आपको उसकी चाहत या पश्चाताप की भावना महसूस हो। संभवतः आपके मन में अभी भी उनके लिए भावनाएँ हों लेकिन वे नए रिश्ते में बंधे हैं इसके चलते आप मौन हैं, या संभव है आपको महसूस हो कि आपके पास अभी उनसे कहने के लिए बहुत कुछ रह गया था।

जब किसी की मृत्यु होती है, तो अक्सर लोगों का समर्थन मृतक के वर्तमान साथी या उनकी संतानों के प्रति केंद्रित होता है। पूर्व-साथियों को शोक की प्रक्रिया से बाहर रखा जा सकता है, भले ही वे उसके साथ लंबे समय तक रहे थे।

नए संबंध

संभव है समय के साथ आप पर नए संबंध की तलाश का दबाव पड़े। यह दबाव संभव है हमारे भीतर या हमारे आस-पास के लोगों की ओर से पड़े। आम तौर पर दूसरे लोगों का उद्देश्य अच्छा रहता है, लेकिन अंत में इसका निर्णय आप ही करते हैं, जो आपको उस समय उचित लगता है आप वही करते हैं।

समय बीतने के साथ संभव है आप अपने जीवन में किसी नए को लाने के लिए तैयार हों। दूसरे लोग हो सकता है सालों तक तैयार ना हों, या कभी भी तैयार ना हों। अपने लिए सही निर्णय करना महत्वपूर्ण है। अगर आपके बच्चे हैं तो आप यह भी जानना चाहेंगे कि उनका क्या विचार है। किसी और को उनके जीवन में शामिल करने का क्या अर्थ होगा?

किन बातों से मदद मिल सकती है

अपने साथी को याद करना

भले ही किसी करीबी की मृत्यु हो जाए, लेकिन उनकी यादें कभी नहीं मरती हैं। भले ही वे जीवित ना हों लेकिन आपका रिश्ता लगातार जारी रहता है। इससे आपको उन उपायों के बारे में सोचने में मदद मिल सकती है जिससे आप अपने साथी को अपने जीवन का हिस्सा बनाए रख सकते हैं। इसका अर्थ है उनके सम्मान में किसी विशेष कार्यक्रम को आयोजित करना या घर में उनकी याद में एक छोटा सा स्मारक बनवाना।

बच्चों से सहारा प्राप्त करना

अगर आपके पास घर में छोटे बच्चे या किशोर हैं तो आप ध्यान दे सकते हैं कि वे कैसी प्रतिक्रिया कर रहे हैं और कैसे बच्चों और शोक के संबंध में हमारी फैक्टशीट उनकी मदद करती है।

बरसी और रिमाइंडर

जन्मदिन, छुट्टियाँ, बरसी और विशेष दिन किसी साथी की मृत्यु के बाद परेशान करने वाले हो सकते हैं। इससे आपको पूर्व में इस बारे में सोचने में मदद मिल सकती है कि आप इस दिन की कैसे व्यवस्था करें।

अपना ध्यान रखना

अपने स्वास्थ्य और सेहत पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है। यह मुश्किल हो सकता है, लेकिन खाने, सोने और थोड़ी बहुत कसरत करने की अपनी दिनचर्या को बनाए रखें।

व्यावहारिक और आर्थिक विषय

अगर आप आर्थिक रूप से संकट से जूझ रहे हैं तो सुनिश्चित करें कि आप उन सभी लाभों को प्राप्त कर रहे हैं जिस पर आप दावा कर सकते हैं। Citizen's Advice या अन्य सामाजिक संगठन भी संभवतः आपको सलाह की पेशकश कर सकते हैं।

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।
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

cruse.org.uk
हेल्पलाइन: 0808 808 1677
रजिस्टर्ड चैरिटी नंबर 208078

- शनिवार और रविवार: सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक

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.

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.

cruse.org.uk

हेल्पलाइन: 0808 808 1677

रजिस्टर्ड चैरिटी नंबर 208078

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.

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

cruse.org.uk

हेल्पलाइन: 0808 808 1677

रजिस्टर्ड चैरिटी नंबर 208078