

When a partner, husband
or wife dies

Language: Tamil

Cruse
Bereavement
Support

ஒரு துணைவர், கணவர் அல்லது மனைவி இறக்கும்போது

உங்கள் கணவரை, மனைவியை அல்லது துணைவரை இழப்பது என்பது வாழ்க்கையில் மிகவும் தீவிரமான மற்றும் உணர்ச்சிப்பூர்வ அனுபவங்களில் ஒன்றாகும். உங்கள் உறவுமுறையை நீங்கள் எந்த வழியில் விவரித்தாலும், அது உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பெரிய இழப்பாகும். உங்கள் உலகம் மாறியுள்ளது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள், மற்றும் அது நம்ப முடியாத அளவுக்கு வேதனை தரக்கூடியதாக இருக்கலாம்.

ஒரு துணைவர் இறந்த பிறகு ஏற்படும் பல்வேறு உணர்வுகள்

தனிமை

நீங்கள் உங்கள் துணைவருடன் வசித்திருந்தால் அவர் உங்களுடன் இல்லை என்பதை மறக்க முடியாது, மற்றும் அந்தத் தோழமையை இழப்பது மிகவும் கடினமாகும். மேசையில் இப்போது ஒரு காலியிடம் உள்ளது. நீங்கள் ஒரே படுக்கையில் உறங்குபவர்களாக இருந்தால், தூங்க முயற்சிப்பது என்பது கூட நீங்கள் இழந்துவிட்டதை நினைவுபடுத்தக்கூடியதாக இருக்கும்.

நெருங்கிய உறவை இழத்தல்

உடல் ரீதியான அல்லது பாலியல் உறவுமுறையின் இழப்பு என்பதை பலரால் தாங்கிக்கொள்ள முடிவதில்லை. உங்கள் துணைவரின் நெருங்கிய உறவை அல்லது நெருக்கத்தைத் தவறவிடுவதைப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. இதைப் பற்றிப் பேசுவது குறிப்பாக சிரமமானதாக அல்லது பொருத்தமற்றதாகத் தோன்றலாம், ஆனால்

உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவருடன் அல்லது எங்களுடன் நீங்கள் இதைச் செய்வது உதவிகரமாக இருக்கலாம்.

ஒருவரின் இருப்பை உணர்தல்

இறந்த நபர் உண்மையில் உங்களுடன் இருப்பது போல உணர்வதற்கான சாத்தியமுள்ளது. உங்கள் துணைவர் இறந்த பிறகு நீங்கள் அவரை நுகர முடியும் அல்லது அவரது குரலைக் கேட்க முடியும் அல்லது அவரைப் பார்க்கக் கூட முடியும். சில பேருக்கு இது மிகவும் ஐயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியதாகவும், மற்றவர்களுக்கு இது தொந்தரவாகவும் இருக்கலாம். இது வழக்கமாக மிக அரிதாகவே ஏற்படுகிறது மற்றும் காலப்போக்கில் நின்றுவிடுகிறது.

உடல் ரீதியான விளைவுகள்

துயரம் உணர்ச்சிகளை மட்டுமல்லாமல் நமது ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கிறது. தலைவலி, உடல் மாற்றங்கள், தூக்கத் தொந்தரவு அல்லது களைப்பு ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுவது பொதுவானது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறையலாம் மற்றும் நீங்கள் சிறிய உடல்நலக் குறைவுகளால் பாதிக்கப்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்புகள் இருப்பதைக் காணலாம். அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால் அல்லது சமாளிப்பதற்கு நீங்கள் தடுமாறினால் உங்களுக்கு GP இடமிருந்து உதவி கோரவும்.

பிற மாற்றங்கள் மற்றும் இழப்புகள்

உங்கள் துணைவரின் இழப்பு எண்ணற்ற பிற மாற்றங்களையும் இழப்புகளையும் கொண்டுவரலாம். நீங்கள் தம்பதிகளில் ஒருவர் என்ற அடையாளத்திலிருந்து தனிநபர் என்ற மாற்றத்தை எதிர்கொள்கிறீர்கள். எதிர்காலக் கனவுகள் மற்றும் எதிர்காலம் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் எனச் சித்தரித்திருந்தீர்கள் ஆகியவற்றில் ஏற்பட்ட இழப்பு உங்களுக்கு வேதனை ஏற்படுத்தியிருக்கலாம். நீங்கள் இரண்டாம் நிலை அல்லது பிரதான வருமானத்தை இழந்துவிட்டதால் பொருளாதாரச் சிரமங்களை நீங்கள் எதிர்கொள்ளலாம் மற்றும் குடும்பத்திலும் வீட்டிலும் உங்கள் பொறுப்புகள் அதிகரிக்கலாம். அது உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். இந்தப் பிரச்சனைகளை வகைப்படுத்திப் பிரிப்பதற்கு அதிக நேரமும் சக்தியும் தேவைப்படும்.

ஒரு முன்னாள் வாழ்க்கைத் துணை மரணமடையும்போது

ஒரு முன்னாள் வாழ்க்கைத் துணையின் அல்லது கணவர் அல்லது மனைவியின் மரணம் தனித்துவமிக்கது மற்றும் இது பெரும்பாலும் குழப்பமான அனுபவத்தைத் தருகிறது. நீங்கள் அதிர்ச்சியாக, வருத்தமாக, குழப்பமாக உணரலாம் அல்லது எந்த உணர்ச்சியும்

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677

பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

இல்லாமலிருக்கலாம். உங்கள் உணர்வுகள் எதுவாக இருந்தாலும் அவற்றுக்கு இடமளிக்க வேண்டியது முக்கியமாகும்.

நீங்கள் பிரிந்து வந்த பிறகு உங்கள் முன்னாள் துணையுடன் கடினமான உறவை நீங்கள் கொண்டிருந்தால், ஏக்கம் அல்லது வருத்தத்தை நீங்கள் உணரலாம். ஒருவேளை அந்த நபரின் மீது அப்போதும் அந்த உணர்வுகள் உங்களுக்கு இருந்திருக்கலாம், ஆனால் அவர்கள் ஒரு புதிய உறவில் இருக்கிறார்கள், அல்லது நீங்கள் அவர்களிடம் சொல்ல விரும்பிய நிறைய விஷயங்களைச் சொல்லாமல் விட்டுவிட்டதாக நீங்கள் கருதலாம்.

ஒருவர் இறந்துவிட்டால், ஆதரவு பெரும்பாலும் தற்போதுள்ள துணையிடம் அல்லது இறந்த நபரின் குழந்தைகளிடம் விடப்படுகிறது. முன்னாள் துணைவர் நீண்ட காலமாக இறந்த நபருடன் வசித்திருந்தாலும் கூட, துக்கச் செயல்முறைகளில் இருந்து அவர்கள் விடுவிக்கப்படலாம்.

புதிய உறவுகள்

சில நேரங்களில் புதிய உறவைக் கண்டறிவது உங்களுக்கு அழுத்தம் தரக்கூடியதாக உணரலாம். இந்த அழுத்தம் நம்மிடமிருந்தோ அல்லது நம்மைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்களிடம் இருந்தோ வரலாம். வழக்கமாக அது மற்றவர்களிடமிருந்து வந்தால் நல்லது, ஆனால் அந்த நேரத்தில் உங்களுக்கு எது சரியானதாகத் தோன்றுகிறது என்பதை ஆராய்ந்து இறுதி முடிவெடுப்பவர் நீங்களாக இருக்க வேண்டும்.

நேரம் கடந்த பிறகு உங்கள் வாழ்க்கையில் புதிதாக ஒருவரை அறிமுகப்படுத்த நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும். மற்றவர்கள் பல வருடங்களுக்கு, அல்லது ஒருபோதும் தயாராக இருப்பதாக உணர மாட்டார்கள். உங்களுக்கு சரியானதாகத் தோன்றுகின்ற முடிவை எடுக்க வேண்டியது முக்கியமாகும். உங்களுக்குக் குழந்தைகள் இருந்தால் அவர்களுக்கு எது பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதையும் நீங்கள் சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும். அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் புதிதாக ஒருவரை அறிமுகப்படுத்துவது என்பது எதைக் குறிக்கிறது?

எது உதவ முடியும்

உங்கள் துணைவரை நினைவில் கொள்ளுங்கள்

நெருக்கமான ஒருவர் இறந்துவிட்டாலும், அவர்களுடைய நினைவு இறந்து போகாது. அவர்கள் உயிருடன் இல்லையென்றாலும் கூட, உங்கள் உறவு தொடர்கிறது. உங்கள் துணைவரை உங்கள்

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677

பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக வைத்துக்கொள்வதற்கான வழிகள் பற்றிச் சிந்திக்க அது உதவியாக இருக்கும். அவர்களை கௌரவிக்கும் விதமாக ஒரு சிறப்பு நிகழ்ச்சி நடத்துவது அல்லது வீட்டில் அவர்களுக்காக ஒரு சிறிய நினைவுச் சின்னம் உருவாக்குவது ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

குழந்தைகளுடன் ஆதரவைப் பெறுங்கள்

உங்கள் வீட்டில் இளவயதுக் குழந்தைகள் அல்லது வளரிளம் பருவத்தினர் இருந்தால் அவர்கள் எவ்வாறு எதிர்வினை புரியக்கூடும் என்பதையும், குழந்தைகள் மற்றும் துயரம் பற்றிய எங்கள் பணித்தாளில் அவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும் என்பதையும் நீங்கள் படிக்கலாம்.

ஆண்டு நிறைவு நாள்கள் மற்றும் நினைவூட்டல்கள்

ஒரு துணைவர் இறந்த பிறகு பிறந்த நாள்கள், விடுமுறை நாள்கள், ஆண்டு நிறைவு நாள்கள் மற்றும் சிறப்பு நாள்கள் ஆகியவை மிகவும் சிரமமானதாக இருக்கலாம். நீங்கள் எவ்வாறு சமாளிக்கப் போகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி முன்கூட்டியே சிந்திப்பது உதவிகரமாக இருக்கும்.

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளுதல்

உங்கள் ஆரோக்கியத்திலும் நலவாழ்விலும் கவனம் செலுத்துவது முக்கியமாகும். இது சிரமமானதாக இருக்கலாம், ஆனால் உணவுமுறை, தூக்கம் மற்றும் சிறிதளவு உடற்பயிற்சி செய்தல் ஆகியவற்றில் ஒரு வழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க முயற்சிக்கவும்.

நடைமுறை மற்றும் நிதிசார்ந்த விஷயங்கள்

பொருளாதார ரீதியான தடுமாற்றத்தை நீங்கள் கொண்டிருந்தால் நீங்கள் கோரிப் பெற முடிகின்ற அனைத்துப் பலன்களையும் பெற்றுவிட்டீர்களா என்பதை உறுதிசெய்யவும். குடிமக்களின் அறிவுரை அல்லது பிற சமுதாய அமைப்புகள் ஆகியவையும் ஆலோசனை வழங்க முடியும்.

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.

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677

பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

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 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

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677
பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 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.

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.

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677

பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

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