

Physical effects of grief

Language: Arabic

Cruse

Bereavement Support

التأثيرات الجسدية للحزن

يؤثر الحزن على الجسم بطرق قد لا تتوقعها. ويمكن لهذه التغييرات أن تكون مقلقة أو حتى مخيفة.

الشهية والهضم

قد لا تشعر بالرغبة في تناول الطعام في الأيام الأولى بعد وفاة شخص ما. قد تشعر بصعوبة البلع ويمكن أن يصبح مذاق الطعام غريباً. أو قد تجد أنك تأكل أكثر من المعتاد، أو تأكل فقط الأطعمة التي تجدها مريحة. تكون اضطرابات الجهاز الهضمي شائعة أيضاً.

ويُعد هذا أمراً طبيعياً جداً. لذا حاول ألا تقسو على نفسك إذا كان نظامك الغذائي يبدو مختلفاً الآن. وحاول ألا تنزعج إذا لاحظت هذه التغييرات.

ما الذي يساعد؟

حاول أن تجد ما يناسبك. إذا كنت لا ترغب في تناول الطعام، فحاول أن تقدم لنفسك حصصاً صغيرة من الطعام يمكنك تناولها. إذا كنت لا ترغب في الطهي، فجرّب تناول وجبة جاهزة أو شيئاً لا يتطلب سوى القليل من التحضير. سهّل الأمور على نفسك. فلا بأس إذا كنت لا تتناول الطعام كما اعتدت من قبل، ومع ذلك فإن العودة ببطء إلى روتين تناول الطعام في نفس الأوقات يمكن أن يساعدك.

إذا كنت لا تزال قلقاً بعد عدة أسابيع، فتحدث إلى طبيبك.

النوم

يكون من الطبيعي أن تواجه مشكلات في النوم بعد وفاة شخص ما. فقد تخاف من النوم بسبب الأحلام السيئة أو الكوابيس. أو قد تجد صعوبة في النوم لأن عقلك به أفكار تتسابق. وفي بعض الأحيان، قد تحلم أن الشخص الذي مات لا يزال على قيد الحياة وتجد الاستيقاظ مؤلماً للغاية.

ما الذي يساعد؟

- حاول العودة ببطء إلى روتين الليل.
- فتُعد الأشياء مثل الاستحمام قبل النوم إحدى الأمور الجيدة التي تساعدك على الاسترخاء في المساء.
- ويمكن للتمارين الرياضية أن تكون مفيدة حقاً لإرهاق جسمك.
- ويُعد كل من المشي واليوغا من الطرق اللطيفة للحركة إذا كنت لا تشعر بالرضا حيال ممارسة التمارين الرياضية النشطة.
- حاول ألا تنام حتى تشعر أنك مستعد للنوم حقاً.

- وحاول الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو التسجيلات الصوتية أثناء النوم.

القلق

يمكن للحزن أن يشعرك بالقلق الشديد. ويمكن لذلك أن يؤدي في بعض الأحيان إلى الشعور بضيق في التنفس أو خفقان القلب أو حتى نوبة هلع. كما يمكن لهذا الأمر أن يكون مخيفًا جدًا إذا بدأت في التعرض لهذه الأمور باستمرار، يكون من الجيد حينئذ الاتصال بطبيبك.

ما الذي يساعد؟

- تكون التمارين الرياضية وسيلة مفيدة لجسمك لتقليل التوتر والتخلص من الأدرينالين الذي ينتجه جسمك ويجعلك تشعر بالقلق. ومع ذلك، لا تحاول بدء دورة تمرينات رياضية جديدة شاقة عندما يكون المشي الخفيف هو كل ما يمكنك تحمله.
- ويمكن لتمرين التنفس والتأمل أن تكون مفيدة للغاية.
- النظام الغذائي - يجد بعض الناس أن بعض الأطعمة والمشروبات مثل القهوة يمكن أن تزيد الأمر سوءًا، بينما يجدها البعض الآخر مفيدة. يمكن للاحتفاظ بمذكرات يومية لتناول الطعام أن يساعد في معرفة ما الذي يؤثر عليك.
- ويمكن أيضًا للتحدث إلى شخص ما حول ما يجعلك قلقًا أن يساعدك. أخبر أصدقائك وعائلتك وزملائك بما يحدث حتى يعرفوا كيف يمكنهم دعمك. أو بدلاً من ذلك، اتصل بإحدى مؤسسات الدعم مثل Cruse.

الآلام الجسدية والأمراض الأخرى

يكون من الشائع الشعور بألم جسدي والإصابة بأمراض بسيطة بعد وفاة شخص ما. ويمكن للحزن أن يؤثر على جسديك كله. فيمكن أن يجعل من الصعب على جسمك محاربة حالات العدوى البسيطة.

ما الذي يساعد؟

- سوف تختفي مشاعر الألم الجسدي عادةً بمرور الوقت. ومع ذلك، حاول الحصول على أكبر قدر ممكن من الراحة والإصغاء إلى ما يحتاجه جسمك.
- تحدث إلى طبيبك العام إذا شعرت بتوسعك شديد، أو وجدت أنك ما زلت مريضًا أو تتألم بعد عدة أسابيع.

الاتصال بخط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse

إذا أصبحت بحاجة إلى المزيد من المساعدة، وكنت لا تتحدث الإنجليزية، فيمكننا حينئذ الترتيب لتزويدك بالدعم عبر خط المساعدة الخاص بنا من خلال خدمة الترجمة LanguageLine.

كيف تسيّر الأمور

1. اتصل على الرقم 0808 808 1677.
2. سوف تسمع رسالة مسجلة باللغة الإنجليزية. يُرجى الانتظار لحين التحدث إلى شخص ما. ونظرًا لأنه يوجد طلب كثير على خدمتنا، فقد تضطر إلى المحاولة مرة أخرى في وقت أقل ازدحامًا إذا لم يتمكن أحد من الرد عليك.
3. عندما يقوم أحد المتطوعين على خط المساعدة بالرد عليك، أخبره بوضوح باسم اللغة التي تتحدثها باللغة الإنجليزية.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

4. سيقوم المتطوع بعد ذلك باستدعاء خدمة الترجمة الخاصة بنا - وسوف تسمعه يتحدث إلى شخص آخر لإعداد المكالمات، لذا يُرجى البقاء على الخط. قد يستغرق هذا الأمر بضع دقائق.
5. بعد ذلك سينضم مترجم شفهي إلى المكالمات ويوفر الترجمة الشفهية لك وللمتطوع على خط المساعدة بين لغتك واللغة الإنجليزية.
6. نظرًا لأن هذه محادثة ثلاثية، فإنها ستستغرق وقتًا أطول قليلاً من مكالمات خط المساعدة المعتادة، لذا يُرجى التحلي بالصبر.

تكون ساعات عمل خط المساعدة الخاص بنا هي:

- الاثنين: 9.30 ص - 5 م
- الثلاثاء: 9.30 ص - 8 م
- الأربعاء: 9.30 ص - 8 م
- الخميس: 9.30 ص - 8 م
- الجمعة: 9.30 ص - 5 م
- السبت والأحد: 10 ص - 2 م

English version

Physical effects of grief

Grief affects the body in ways you might not expect. These changes can be worrying or even frightening.

Appetite and digestion

You may not feel like eating in the early days after someone dies. It may feel difficult to swallow and food can taste strange. Or you might find you're eating a lot more than usual, or only eating foods that you find comforting. Digestive upsets are also common.

This is very normal. Try not to be too hard on yourself if your diet looks different right now. And try not to panic if you notice these changes.

What helps?

Try to find what works for you. If you don't feel like eating, try serving yourself small, manageable portions. If you don't feel like cooking, try a ready-meal or something that takes little preparation. Go easy on yourself. It's okay if you're not eating as you normally would, but slowly getting back to a routine of eating at the same times can help.

If you're still worried after several weeks, speak to your GP.

Sleep

It's normal to have trouble sleeping after someone dies. You might be frightened to go to sleep because of bad dreams or nightmares. Or you might find it difficult to get to sleep

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

because your mind is racing. Sometimes, you may dream that the person who died is still alive and find waking up to be very painful.

What helps?

- Try to slowly get back into a night-time routine.
- Things like taking a bath or showering before bed are good ways to help you relax into the evening.
- Exercise can also be really helpful to tire your body out.
- Walking and yoga are gentle ways to get moving if you don't feel up for energetic exercise.
- Try not getting into bed until you feel really ready to sleep.
- Try listening to relaxing music or sleep podcasts.

Anxiety

Grief can make you feel very anxious. Sometimes this can result in feeling breathless, having heart palpitations or even a panic attack. This can be very scary. If you start to have these regularly, it's a good idea to contact your doctor.

What helps?

- Exercise is a useful way for your body to reduce tension, and use up the adrenalin that it's producing that's making you feel anxious. But don't try and start an extreme new gym class when a gentle walk is all you can manage.
- Breathing exercises and meditation can be very helpful.
- Diet – some people find certain foods and drinks like coffee can make it worse, and some find it helps. Keeping a food diary could help work out what is affecting you.
- Talking to someone about what's making you anxious can also really help. Tell your friends, family and colleagues what's going on so they know how to support you. Or contact a support organisation such as Cruse.

Physical pain and other illness

It's common to feel physical pain, and have minor illnesses after someone dies. Grief can affect your whole body. It can make it harder for your body to fight off minor infections.

What helps?

Normally, feelings of physical pain will ease with time. But try to get as much rest as possible and listen to what your body needs.

Speak with your GP if you feel very unwell, or find you're still ill or in pain after several weeks.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

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