

Physical effects of grief

Language: Bengali

Cruse
Bereavement
Support

শোকের শারীরিক প্রভাব

তীব্র শোক শরীরকে এমনভাবে প্রভাবিত করে যা আপনি হয়তো ধারণাও করতে পারবেন না। এই পরিবর্তনগুলো উদ্বেগজনক এমনকি ভীতিকরও হতে পারে।

ক্ষুধাবোধ এবং হজমক্ষমতা

কেউ মারা গেলে, প্রথম দিকে হয়তো আপনার খেতে ইচ্ছা নাও করতে পারে। খাবার গিলতে কষ্ট লাগতে পারে এবং খাবারের স্বাদ অদ্ভুত লাগতে পারে। অথবা আপনি এটাও দেখতে পারেন যে আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেশি পরিমাণে খাচ্ছেন, অথবা শুধুমাত্র এমন খাবার খাচ্ছেন যা খেতে আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন। হজমের গোলমালও প্রায়ই দেখা যায়।

এটি খুবই স্বাভাবিক। আপনার খাদ্যাভ্যাস এই মুহূর্তে ভিন্ন রকমের মনে হলে, নিজের উপর খুব বেশি জবরদস্তি না করার চেষ্টা করুন। আর আপনি যদি এই পরিবর্তনগুলো লক্ষ্য করেন তাহলে আতঙ্কিত না হওয়ার চেষ্টা করুন।

কীসে সাহায্য হবে?

আপনার ক্ষেত্রে কোনটি কাজে লাগে তা খুঁজে বের করার চেষ্টা করুন। আপনার যদি খেতে মন না চায়, তাহলে নিজের জন্য ছোট, সহজে খাওয়ার যোগ্য পরিমাণ নিয়ে দেখুন। আপনার যদি রান্না করতে মন না চায়, তাহলে কেনা খাবার অথবা যেটি রান্নায় সামান্য প্রস্তুতি লাগে এমন কিছু তৈরির চেষ্টা করুন। নিজের উপর চাপ দেবেন না। আপনি স্বাভাবিকভাবে যা খেতেন তা না খেলে কোনো সমস্যা নেই, তবে ধীরে ধীরে একই সময়ে খাওয়ার রুটিনে ফিরে আসা সহায়ক হতে পারে।

আপনি যদি কয়েক সপ্তাহ পরেও চিন্তিত থাকেন, তাহলে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

ঘুম

কেউ মারা গেলে ঘুমের সমস্যা হওয়াটা স্বাভাবিক। খারাপ স্বপ্ন বা দুঃস্বপ্ন দেখার কারণে আপনি ঘুমাতে যেতে ভয় পেতে পারেন। অথবা আপনার ঘুমাতে অসুবিধা হতে পারে কারণ আপনার

মন অস্থির হয়ে আছে। কখনো কখনো আপনি স্বপ্ন দেখতে পারেন যে মারা যাওয়া ব্যক্তিটি এখনো বেঁচে আছেন এবং জেগে ওঠাটা খুব বেদনাদায়ক মনে হতে পারে।

কীসে সাহায্য হবে?

- ধীরে ধীরে রাতের রুটিনে ফিরে আসার চেষ্টা করুন।
- ঘুমাতে যাওয়ার আগে গোসল করা বা শাওয়ার নেওয়ার মতো জিনিসগুলো সন্ধ্যাকালে আপনাকে স্বস্তিদান করতে সাহায্য করার ক্ষেত্রে ভাল উপায়।
- আপনার শরীরকে ক্লান্ত করতে ব্যায়ামও সত্যিই সহায়ক হতে পারে।
- আপনি যদি উদ্যমপূর্ণ ব্যায়ামের জন্য প্রস্তুত বোধ না করেন, তাহলে হাঁটা এবং যোগব্যায়াম হলো নড়াচড়া করার হালকা উপায়।
- যতক্ষণ না আপনি সত্যিই ঘুমানোর জন্য প্রস্তুত না হন ততক্ষণ বিছানায় না যাওয়ার চেষ্টা করুন।
- প্রশান্তিদায়ক সঙ্গীত বা স্লীপ পডকাস্ট শোনার চেষ্টা করুন।

উদ্ব্বেগ

তীব্র শোক আপনাকে খুবই উদ্বিগ্ন করে তুলতে পারে। কখনো কখনো এর ফলশ্রুতি স্বাসকষ্ট, বুক ধড়ফড় করা এমনকি প্যানিক অ্যাটাকও হতে পারে। এটা খুবই ভীতিকর হতে পারে। আপনার যদি এগুলো নিয়মিত হতে শুরু করে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা বুদ্ধিমানের কাজ হবে।

কীসে সাহায্য হবে?

- ব্যায়াম হল আপনার শরীরের উত্তেজনা কমানোর, এবং এটি যে অ্যাড্রেনালিন তৈরি করছে যা আপনাকে উদ্বিগ্ন করে তুলছে তা ব্যবহার করে ফেলার একটি কার্যকর উপায়। কিন্তু যখন আপনার পক্ষে কেবল হালকা হাঁটাচলা করাই সম্ভব, তখন একেবারে জোরদার নতুন একটি জিম ক্লাস শুরু করে দেবেন না।
- শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম এবং ধ্যান করা অত্যন্ত সহায়ক হতে পারে।
- খাদ্যাভ্যাস - কিছু লোকের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট কিছু খাবার ও পানীয় যেমন – কফি, অবস্থাকে আরো খারাপ করে তুলতে পারে, এবং কারো কারো ক্ষেত্রে এটি সাহায্য করে। একটি খাদ্য ডায়েরি রাখা কোনটি আপনাকে প্রভাবিত করছে তা খুঁজে বের করতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনাকে কোন বিষয়টি উদ্বিগ্ন করে তুলছে তা নিয়ে কারো সাথে কথা বলাও সত্যিই সহায়ক হতে পারে। আপনার বন্ধু-বান্ধব, পরিবার-পরিজন এবং সহকর্মীদের কী ঘটছে তা বলুন যাতে তারা বুঝতে পারেন কীভাবে আপনাকে সহায়তা করতে হবে। অথবা একটি সহায়তা সংস্থার সাথে যোগাযোগ করুন, যেমন – ক্রুস (Cruse)।

শারীরিক যন্ত্রণা এবং অন্যান্য অসুস্থতা

কেউ মারা যাওয়ার পর, শারীরিক যন্ত্রণা অনুভব করা এবং ছোটখাটো অসুস্থতায় পড়া সাধারণ ঘটনা। শোক আপনার পুরো শরীরের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। এটি আপনার শরীরের জন্য ছোটখাটো সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করা কঠিন করে তুলতে পারে।

কীসে সাহায্য হবে?

সাধারণত, শারীরিক ব্যথার অনুভূতি সময়ের সাথে কমে যায়। তবে যতটা সম্ভব বিশ্রাম নেওয়ার এবং আপনার শরীরের প্রয়োজনগুলো বোঝার চেষ্টা করুন।

আপনি যদি খুব বেশি অসুস্থ বোধ করেন, অথবা দেখেন যে বেশ কয়েক সপ্তাহ পরেও আপনি অসুস্থতা বা যন্ত্রণার মধ্যে আছেন, তাহলে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

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

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677

নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

- 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

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 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.

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