Physical effects of grief

Language: Hindi

Cruse Bereavement Support

शोक के शारीरिक प्रभाव

शोक का असर शरीर पर इस प्रकार से पड़ता है जिसकी आप आशा नहीं कर सकते हैं। यह परिवर्तन चिंताजनक और डरावने भी हो सकते हैं।

भूख और पाचन

संभव है किसी की मृत्यु के बाद आपको भोजन में पहले के जैसा अनुभव नहीं हो। हो सकता है आपके लिए खाना निगलना मुश्किल हा जाए और भोजन में स्वाद ना मिले। या हो सकता है आप सामान्य से अधिक खाना खाने लगे हों, या केवल वही चीजें खा रहे हैं जिनसे आपको आराम महसूस होता है। पेट में पाचन संबंधी समस्या भी आम स्थिति है।

यह बहुत ही सामान्य बात है। अगर आपको अपना भोजन इस समय अलग लग रहा है तो इसके लिए बहुत प्रयास ना करें। अगर आपका ध्यान परिवर्तनों पर जाए तो घबराएँ नहीं।

किस से मदद मिल सकती है?

पता लगाने की कोशिश करें कि आपके लिए क्या सही है। अगर आपको भूख ना लगती हो, तो अपने लिए छोटे, सीमित मात्रा का भोजन निकालें। अगर आपको खाना बनाने का मन नहीं है, तो किसी रेडी-मील या कुछ ऐसा लें जिसे बनाने में कम समय लगता है। अपना व्यवहार सहज रखें। कोई बात नही� है यदि आप पहले की तरह नहीं खा पा रहे हैं, लेकिन उसी दौरान धीरे-धीरे अपने खाने की दिनचर्या पर वापस आएँ।

अगर कई सप्ताह के बाद भी आपको चिंता है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

नींद

जब किसी की मृत्यु होती है तो नींद में समस्या आना सामान्य स्थिति होती है। संभव है आपको बुरे या डरावने सपनों के कारण सोने से डर लगे। या चूँकि आपके मन में विचारों का तूफान चल रहा है इसलिए आपको नींद ही ना आए। कभी-कभी, संभव है आपको सपना दिखे कि मृत व्यक्ति अभी भी जीवित हैं और नींद से जागना कष्टप्रद लगे।

किस से मदद मिल सकती है?

- कोशिश करके रात के नियम को वापस स्थापित करें।

- शाम को आराम के लिए नहाना या सोने जाने से पहले शॉवर लेना आपकी मदद के लिए अच्छे उपाय हैं।
- अपने शरीर को थकाने के लिए कसरत करना भी वाकई मददगार हो सकता है।
- अगर आपको अधिक शक्ति वाली कसरतों को करने का मन ना हो तो टहलना और योग इसे करने के सरल तरीके हैं।
- जब तक आपको वाकई नींद ना आए तब तक बिस्तर पर जाने की कोशिश ना करें।
- शांति भरा संगीत या स्लीप पॉडकॉस्ट को सुनने की कोशिश करें।

चिड़चिड़ापन

शोक आपको बहुत चिड़चिड़ा बना सकता है। कभी-कभी इसके चलते सांस रुकने का अनुभव, दिल की धड़कन का बढ़ जाना या यहाँ तक कि घबराहट का दौरा पड़ सकता है। यह बहुत डरावना हो सकता है। अगर आपके साथ यह नियमित रूप से होने लगे, तो आप डॉक्टर से बात करें।

किस से मदद मिल सकती है?

- तनाव को घटाने के लिए कसरत आपके शरीर के लिए एक उपयोगी तरीका है, और जो शहरी में तैयार होने वाला एड्रेनालीन आपको चिड़चिड़ा बनाता है उसका उपयोग हो जाता है। लेकिन जब सामान्य रूप से पैदल टहलना मददगार हो सकता है तो भारी नई जिम क्लास को ना आजमाएँ और ना शुरू करें।
- प्राणायाम और ध्यान करना बहुत ही मददगार हो सकते हैं।
- भोजन – कुछ लोगों के लिए कुछ विशेष भोजन और ड्रिंक जैसे कॉफी उनकी स्थिति को बिगाड़ सकते हैं, और कुछ के लिए इससे मदद मिलती है। एक भोजन संबंधी डायरी रखना उन चीजों का पता लगाने में मदद करती है जो आपको प्रभावित कर रही हैं।
- आप किस बात से खीझ हो रही है उस बारे में किसी से बात करना भी वाकई मदद कर सकता है। अपने दोस्तों, परिवार और साथियों को बताएँ क्या हो रहा है जिससे उनको पता चले कैसे आपकी सहायता करनी है। या Cruse जैसे संगठन से सहायता के लिए संपर्क करें।

शारीरिक पीड़ा और अन्य बीमारियाँ

किसी की मृत्यु के बाद शरीरिक पीड़ा, और सामान्य बीमारियों को महसूस करना सामान्य स्थिति है। शोक आपको पूरे शरीर को प्रभावित कर सकता है। सामान्य संक्रमणों से लड़ना आपके शरीर के लिए कठिन हो सकता है।

किस से मदद मिल सकती है?

सामान्य तौर पर, शारीरिक दर्द का अहसास समय के साथ दूर हो जाएगा। लेकिन जितना संभव को सके उतना आराम करें और जो आपके शरीर की आवश्यकताएँ हो उसे सुनें।

अगर आपको अच्छा ना महसूस हो, या अभी भी बीमारी महसूस हो या कई सप्ताहों के बाद भी आप दर्द में हों तो अपने डॉक्टर से बात करें।

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
- गुरूवार: सुबह 9.30 से रात 8 बजे तक
- शुक्रवार: सुबह 9.30 से शाम 5 बजे तक
- शनिवार और रविवार: सुबह 10 से दोपहर 2 बजे तक

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