

Physical effects of grief

Language: Tamil

Cruse
Bereavement
Support

துயரத்தால் ஏற்படும் உடல் ரீதியான விளைவுகள்

துயரம் உடலில் நீங்கள் எதிர்பார்க்காத வழிகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்த மாற்றங்கள் கவலை தரக்கூடியதாக இருக்கலாம் அல்லது திகில் ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கலாம்.

பசி மற்றும் செரிமானம்

ஒருவர் இறந்த பிறகு தொடக்கத்தில் சில நாட்கள் உங்களுக்கு சாப்பிட வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படாமல் இருக்கலாம். விழுங்குவதற்கு சிரமமாக இருப்பதாக உணரலாம் மற்றும் உணவின் சுவையும் வித்தியாசமாக இருக்கலாம். அல்லது நீங்கள் வழக்கத்தை விட அதிகமாகச் சாப்பிடுவதாக, அல்லது உங்களுக்கு மனநிறைவளிக்கும் உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிடுவதாக உணரலாம். செரிமானக் கோளாறுகள் ஏற்படுவதும் பொதுவானதே.

இது மிகவும் இயல்பானது. இப்போது உங்கள் உணவு வித்தியாசமாகத் தோன்றினால் வலுக்கட்டாயமாகச் சாப்பிட முயற்சிக்க வேண்டாம். இந்த மாற்றங்களை நீங்கள் கவனித்தால் பீதி அடைய வேண்டாம்.

எது உதவுகிறது?

உங்களுக்கு எது பயனுள்ளதாக இருக்கிறது என்பதைக் கண்டறிய முயற்சிக்கவும். சாப்பிட வேண்டும் என உங்களுக்குத் தோன்றவில்லை என்றால் சிறிதளவாக, சமாளிக்க முடியும் அளவுக்கு நீங்களாகவே பரிமாறிக்கொள்ள முயற்சிக்கவும். சமைக்க வேண்டும் என உங்களுக்குத் தோன்றவில்லை என்றால், ஆயத்த உணவு அல்லது தயாரிக்க சிறிதளவு நேரம் எடுத்துக்கொள்கின்ற உணவை முயற்சிக்கவும். மன அழுத்தம் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் வழக்கம்போல் சாப்பிடுவீட்டாலும் பரவாயில்லை, ஆனால் அதே நேரத்தில் மெதுவாக வழக்கமான உணவுமுறைக்குத் திரும்புவது உதவிகரமானதாக இருக்கும்.

பல வாரங்களுக்குப் பிறகும் நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் GP உடன் பேசவும்.

தூக்கம்

ஒருவர் இறந்த பிறகு தூங்குவதில் உங்களுக்கு சிக்கல் ஏற்படுவது இயல்பானதே. மோசமான கனவுகள் அல்லது பயங்கரக் கனவுகள் காரணமாக தூங்கச் செல்வதற்கு நீங்கள் பயப்படலாம். அல்லது உங்கள் மனம் பதட்டத்தில் இருப்பதால் தூங்குவது உங்களுக்குக் கடினமானதாக இருக்கலாம். சில நேரங்களில், இறந்த நபர் இன்னும் உயிருடன் இருப்பதாக நீங்கள் கனவு காணலாம் மற்றும் எழுந்திருப்பது மிகவும் வேதனையளிப்பதாக இருக்கலாம்.

எது உதவுகிறது?

- இரவு நேர வழக்கத்திற்கு மெதுவாகத் திரும்ப முயற்சிக்கவும்.
- படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் குளிப்பது அல்லது உடல் அலம்புவது போன்ற விஷயங்கள் மாலை நேரத்தில் உங்களை சாந்தப்படுத்திக்கொள்ள உதவுவதற்கான சிறந்த வழிகள் ஆகும்.
- உடற்பயிற்சி உங்கள் உடலை சோர்வடையச் செய்ய உண்மையிலேயே உதவியாக இருக்கும்.
- ஆற்றல்மிக்க உடற்பயிற்சி செய்வதில் உங்களுக்கு விருப்பமில்லை என்றால் நடைப்பயிற்சி மற்றும் யோகா ஆகியவை மனதை இளகச் செய்வதற்கான மென்மையான வழிகள் ஆகும்.
- உண்மையிலேயே தூங்குவதற்குத் தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்ற உணர்வு ஏற்படும் வரை படுக்கைக்குச் செல்ல முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- ஆறுதலளிக்கும் இசை அல்லது தூக்க போட்காஸ்ட்களைக் கேட்க முயற்சிக்கவும்.

மன உலைச்சல்

துயரம் உங்களுக்கு மிகுந்த மன உலைச்சலை ஏற்படுத்தலாம். சில நேரங்களில் இது மூச்சுத்திணறல் உணர்வு, கடுமையான இதயத்துடிப்பு அல்லது பீதி தாக்குதல் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தக்கூடும். இது மிகவும் பீதி ஏற்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கலாம். இவை உங்களுக்கு வழக்கமான முறையில் வரத் தொடங்கினால், உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்புகொள்வது நல்ல யோசனையாக இருக்கும்.

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677

பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

எது உதவுகிறது?

- உங்கள் உடல் இறுக்கத்தைக் குறைப்பதற்கும், உங்களுக்குப் பதட்டம் ஏற்படுத்தக்கூடிய உடல் ஹார்மோனாகிய அட்ரினலைப் பயன்படுத்துவதற்கும் உடற்பயிற்சி ஒரு பயனுள்ள வழியாகும். ஆனால் மென்மையான நடைப்பயணம் மட்டுமே நீங்கள் சமாளிக்கக்கூடியதாக இருக்கும்போது தீவிரமான ஜிம் வகுப்பை முயற்சிக்கவோ அல்லது தொடங்கவோ கூடாது.
- சுவாசப் பயிற்சிகள் மற்றும் தியானம் ஆகியவையும் மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும்.
- உணவு - சில பேருக்கு குறிப்பிட்ட சில உணவுகளும் காபி போன்ற பானங்களும் அதை மோசமாக்கலாம், மற்றும் ஒரு சிலருக்கு இது பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். உணவு நாட்குறிப்பைப் பராமரிப்பது உங்களுக்கு எது பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்பதைக் கண்டறிய உதவலாம்.
- உங்களுக்கு எது மன உலைச்சலை ஏற்படுத்துகிறது என்பதைப் பற்றி ஒருவருடன் பேசுவதும் உண்மையில் உதவிகரமானதாக இருக்கும். என்ன நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதை உங்கள் நண்பர்களிடம், குடும்பத்தினரிடம் மற்றும் சக ஊழியர்களிடம் சொல்லவும், அப்போது தான் உங்களுக்கு எப்படி ஆதரவளிக்க முடியும் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். அல்லது க்ரூஸ் (Cruse) போன்ற ஆதரவு நிறுவனத்தைத் தொடர்புகொள்ளவும்.

உடல்வலி மற்றும் பிற உடல்நலக் குறைவுகள்

ஒருவர் இறந்த பிறகு உடல் வலி ஏற்படுவதும், சிறிய உடல்நலக் குறைவுகள் ஏற்படுவதும் பொதுவானது. துயரம் உங்கள் முழு உடலிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். இது உங்கள் உடல் சிறிய நோய்த்தொற்றுகளுக்கு எதிராகப் போராடுவதை கடினமாக்கலாம்.

எது உதவுகிறது?

சாதாரணமாக, உடல் வலி உணர்வுகள் காலப்போக்கில் குறைந்துவிடும். ஆனால் முடிந்த அளவுக்கு ஓய்வெடுக்க முயற்சிக்கவும் மற்றும் உங்கள் உடலுக்கு என்ன தேவைப்படுகிறது என்பதைக் கவனிக்கவும்.

நீங்கள் மிகவும் உடல்நலமின்றி இருப்பதாக உணர்ந்தால், அல்லது பல வாரங்களுக்குப் பின்னரும் உடல்நலக் குறைவு அல்லது வலி இருப்பதாகக் கருதினால், உங்கள் GP உடன் பேசவும்.

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.

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

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677
பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

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.

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677
பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

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