

Physical effects of grief

Language: Urdu

# Cruse

## Bereavement Support

### دکھ کے جسمانی اثرات

دکھ جسم کو ایسے متاثر کرتا ہے جس کی آپ شاید توقع بھی نہیں کر سکتے۔ یہ تبدیلیاں پریشانی بلکہ خوف کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔

### بھوک اور باضمہ

کسی کی وفات کے بعد کے ابتدائی دنوں میں ہو سکتا ہے آپ کو بھوک محسوس نہ ہو۔ ہو سکتا ہے نگلنا مشکل اور خوراک کا ذائقہ عجیب لگے۔ یا ہو سکتا ہے کہ آپ کو یہ لگے کہ آپ عام معمول سے کہیں زیادہ کھا رہے ہیں یا صرف وہ خوراک کھا رہے ہیں جو آپ کی پسند کی ہو۔ باضمہ کی خرابی بھی عام طور پر ہو جاتی ہے۔

یہ انتہائی عام بات ہے۔ اگر آپ کا کھانا پینا اس وقت مختلف لگ رہا ہو تو خود پر زیادہ جبر کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اور اگر آپ کو یہ تبدیلیاں نظر آئیں تو پریشان نہ ہوں۔

### کس چیز سے مدد ملتی ہے؟

اپنے لیے کارآمد چیز تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ اگر کھانے کا دل نہ کرے تو تھوڑی اور آسانی سے مینیج ہونے والی مقدار میں کھائیں۔ اگر کھانا پکانے کا دل نہ کرے تو بنا بنایا یا ایسا کھانا کھا لیں جس کی تیاری میں کم وقت لگے۔ خود پر جبر نہ کریں۔ اگر آپ معمول کے مطابق نہیں کھا رہے تو کوئی مسئلے والی بات نہیں، لیکن ساتھ ساتھ کھانے کے معمول پر لوٹنا مفید ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کئی ہفتوں کے بعد بھی فکر مند ہیں تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

### نیند

کسی کے فوت ہونے کے بعد سونے میں مشکل کا سامنا ہونا عام بات ہے۔ ہو سکتا ہے آپ برے یا ڈراؤنے خوابوں کی وجہ سے سونے سے ڈر رہے ہوں۔ یا ہو سکتا ہے آپ کو اس لیے سونے میں مشکل کا سامنا ہو کہ آپ کے دماغ میں سوچوں کی یلغار ہو۔ ہو سکتا ہے کبھی کبھار آپ خواب میں دیکھیں کہ فوت شدہ شخص ابھی بھی زندہ ہے اور اس کے نتیجے میں جاگنا بہت تکلیف دہ لگے۔

### کس چیز سے مدد ملتی ہے؟

- آہستہ آہستہ رات کے معمول پر لوٹنے کی کوشش کریں۔
- بستر پر جانے سے پہلے نہانا شام میں پُر سکون ہونے کا اچھا طریقہ ہے۔
- ورزش بھی آپ کے جسم کو تھکانے میں انتہائی مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ کا سخت ورزش کرنے کا دل نہ چاہے تو چہل قدمی اور یوگا متحرک رہنے کے آسان طریقے ہیں۔

- کوشش کریں کہ جب تک آپ سونے کے لیے مکمل طور پر تیار نہ ہو جائیں تب تک بستر پر نہ جائیں۔
- سکون بخش موسیقی یا سلیپ پوڈکاسٹس سننے کی کوشش کریں۔

## تشویش

دکھ آپ کو بہت تشویش میں مبتلا کر سکتا ہے۔ کبھی کبھی اس کی وجہ سے سانس کی آمد و رفت میں خلل پڑ سکتا ہے، دھڑکن انتہائی تیز ہو سکتی ہے، یہاں تک کہ پینک اٹیک بھی ہو سکتا ہے۔ یہ بہت خوفزدہ کر دینے والا تجربہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو باقاعدگی سے یہ مسائل ہونے لگیں تو اپنے معالج سے رجوع کرنا اچھا قدم ہو گا۔

### کس چیز سے مدد ملتی ہے؟

- ورزش آپ کے جسم کے تناؤ کو کم کرنے اور پیدا ہونے والے ایڈرنلن، جو آپ کو پریشانی میں مبتلا کرنے کا باعث بنتا ہے، کو استعمال کر کے ختم کرنے کا مفید طریقہ ہے۔ لیکن اگر آپ صرف تھوڑی چھل قدمی ہی کر سکتے ہوں تو جم میں سخت قسم کی ورزش شروع کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- سانس کی ورزشوں اور مراقبے سے بہت مدد مل سکتی ہے۔
- کھانا پینا - کچھ لوگوں کو بعض خوراکیں اور مشروبات جیسے کافی تشویش میں اضافہ کر سکتے ہیں جبکہ کچھ لوگوں کو کافی سے فائدہ ہوتا ہے۔ خوراک کی ڈائری بنانا یہ جاننے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ کیا چیز آپ کو متاثر کر رہی ہے۔
- کسی کو یہ بتانا بھی بہت مفید ہو سکتا ہے کہ آپ کو کس چیز سے تشویش ہو رہی ہے۔ اپنے دوستوں، خاندان اور رفقاء کے ساتھ بات کریں کہ کیا ہو رہا ہے تاکہ انہیں پتہ ہو کہ وہ کیسے آپ کی معاونت کر سکتے ہیں۔ یا کسی معاونتی تنظیم جیسے Cruse سے رابطہ کریں۔

### جسمانی تکلیف اور دیگر بیماریاں

کسی کے فوت ہونے کے بعد جسمانی تکلیف محسوس کرنا اور معمولی بیماریوں کا شکار ہونا عام بات ہے۔ دکھ آپ کے سارے جسم کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہ معمولی انفیکشنز سے لڑنا آپ کے جسم کے لیے مشکل بنا سکتا ہے۔

### کس چیز سے مدد ملتی ہے؟

عام طور پر جسمانی تکلیف وقت کے ساتھ کم ہوتی جاتی ہے۔ لیکن جتنا ہو سکے آرام کرنے کی کوشش کریں اور اپنے جسم کی ضرورتوں کا خیال رکھیں۔

اگر آپ کو طبیعت بہت ناساز محسوس ہو یا کئی ہفتوں کے بعد بھی لگے کہ آپ ابھی بھی بیمار یا تکلیف میں ہیں تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

### Cruse کی ہیلپ لائن سے رابطہ کرنا

اگر آپ کو مزید مدد درکار ہو لیکن آپ انگریزی نہیں بولتے تو ہم LanguageLine نامی سروس کے ذریعے اپنی ہیلپ لائن پر معاونت کا انتظام کر سکتے ہیں۔

### یہ کیسے ہوتا ہے

1. 08088081677 پر کال کریں۔

cruse.org.uk

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

2. آپ کو انگریزی میں ریکارڈ شدہ پیغام سنائی دے گا۔ کسی سے بات کرنے کے لیے براہ مہربانی ہولڈ کریں۔ ہماری سروس کی بہت مانگ ہے اس لیے اگر آپ کی کال کا جواب نہیں ملتا تو ہو سکتا ہے آپ کو کم مصروفیت والے وقت پر دوبارہ کوشش کرنی پڑی۔
  3. جب کسی ہیلپ لائن رضاکار کی طرف سے واضح جواب موصول ہو تو اسے انگریزی میں اس زبان کا نام بتائیں جو آپ بولتے ہیں۔
  4. اس کے بعد رضاکار ہماری ترجمے کی سروس کو کال کرے گا۔ آپ اس کو کال سیٹ اپ کرنے کی خاطر کسی سے بات کرتے ہوئے سنیں گے؛ براہ مہربانی لائن پر رہیں۔ اس میں کچھ منٹ لگ سکتے ہیں۔
  5. اس کے بعد ایک ترجمان کال میں شرکت کرے گا اور آپ اور ہیلپ لائن رضاکار کے لیے آپ کی زبان اور انگریزی کے درمیان ترجمے کے فرائض انجام دے گا۔
  6. چونکہ یہ تین طرفہ بات چیت ہو گی اس لیے اس میں عمومی ہیلپ لائن کال کی نسبت تھوڑا زیادہ وقت لگے گا؛ براہ مہربانی تھوڑا تحمل فرمائیے۔
- ہماری ہیلپ لائن کے اوقات یہ ہیں:

- پیر: 9.30 بجے صبح سے 5 بجے شام
- منگل: 9.30 بجے صبح سے 8 بجے رات
- بدھ: 9.30 بجے صبح سے 8 بجے رات
- جمعرات: 9.30 بجے صبح سے 8 بجے رات
- جمعہ: 9.30 بجے صبح سے 5 بجے شام
- ہفتہ اور اتوار: 10 بجے صبح سے 2 بجے دوپہر

## 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

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078