

## Ways of coping with grief

Language: Arabic

# Cruse Bereavement Support

## طرق التعامل مع الحزن

يمكن للحزن أن يكون مُرهقًا. فهو يؤثر على كل جزء من حياتنا وقد نشعر أحيانًا أن الأمور لن تتحسن أبدًا. ويخبرنا معظم الناس أنه، بمرور الوقت، يكون التعامل مع الحزن أسهل، رغم أنه يظل مؤلمًا. فهم يستطيعون مواصلة الحياة وحتى الاستمتاع بالأشياء، وذلك جنبًا إلى جنب مع الاستمرار في تذكر الشخص الذي فقده.

وهناك بعض الأشياء التي يمكن أن تساعدك. ومع ذلك، لا يساعد كل شيء الجميع - فقد تضطر إلى قضاء بعض الوقت في تجربة أشياء مختلفة قبل أن تعرف ما يناسبك.

## تحدث إلى شخص ما

يساعدك حقًا التحدث عن مشاعرك.

- ويكون الأصدقاء والعائلة أشخاص ملائمين للبدء معهم. قد يكون الأمر صعبًا، لذا اختر شخصًا تثق به واسأله عما إذا كان يمكنك التحدث إليه بشأن ما تشعر به. قد ترغب أيضًا في مشاركة ذكريات الشخص الذي تُوفي.
- قد تكون قادرًا على التحدث إلى طبيبك العام أو المؤسسات المجتمعية أو رجل دين. قد تحتاج إلى أن تطلب من متحدث لغة إنجليزية مساعدتك في الوصول إلى هذه الخدمات بلغتك أو الترتيب لخدمة الترجمة.
- يُتاح على خط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse خدمة ترجمة (انظر أدناه). ومن ثم يمكنك التحدث إلينا حول ما تشعر به، وكيفية التأقلم، وأين يمكنك الحصول على مزيد من المساعدة.

## اعتن بنفسك

قد يكون من الصعب عليك الاعتناء بنفسك، لا سيما إذا كنت تشعر باليأس أو إذا كنت تتحمل مسؤوليات رعاية وكنت معتادًا على إعطاء الأولوية للآخرين. ولكن لا يمكنك معالجة الآخرين أو مساعدتهم ما لم تعتني بنفسك أولاً.

- يمكن للالتزام بروتين تناول الطعام والنوم وممارسة بعض التمارين الرياضية أن يساعدك.
- حاول أن ترتاح وتخلد إلى الفراش وتستيقظ في أوقات منتظمة، حتى لو كان النوم صعبًا.
- يؤثر الحزن على الشهية والهضم، ولكن يمكن لتناول الأطعمة الصحية في أوقات منتظمة أن يساعد.
- يمكن لممارسة التمارين الرياضية أن تحسن من مزاجك. لا تحاول البدء ببرنامج تمارين رياضية طموح، ولكن حاول التفكير في شيء يتسم بالنشاط قد تستمتع به. فحتى المشي لمسافة قصيرة كل يوم يمكن أن يساعدك حقًا.
- كن حذرًا إذا كنت تستخدم الكحوليات أو المخدرات الأخرى. ويكون من المهم حينئذ تذكر أن هذه الأشياء لن تزيل الألم.

## تذكر الشخص الذي تُوفي

عندما يموت شخص ما، لا تموت علاقتنا به معه. فيكون تذكر الشخص، ربما في الأوقات الأكثر سعادة، بمثابة وسيلة للحفاظ على الرابطة معه بعد وفاته. وقد تساعد بعض الاقتراحات التالية في هذا الشأن.

- شاهد الصور أو فيلمًا قديمًا.
- أنشئ صندوق ذكريات يحتوي على أشياء تُذكرك به.
- ازرع شجرة أو اصنع مقعدًا باسم ذلك الشخص.
- اصنع شيئًا من متعلقاته أو ملابسه القديمة.
- قم بزيارة مكان ما كان مميزًا بالنسبة له، أو انظر إلى صور له.
- اكتب خطابًا إليه.
- قم بإعداد طعامه المفضل.
- شاهد فيلمه المفضل أو اقرأ كتابًا أعجبه.
- قم بإعداد قائمة تشغيل موسيقى تتضمن الموسيقى المفضلة لديه.
- التقى بأشخاص آخرين لمشاركة القصص والذكريات المفضلة معهم.

## احتفظ بتدوينات شخصية يومية للحنن

يجد الكثير من الناس أن الكتابة طريقة جيدة للتعامل مع المشاعر.

وتُعد الكتابة شكلاً من أشكال التفكير بصوتٍ عالٍ. فيمكن للكتابة أن تساعدك على تجاوز الأشياء، وتحديد أنماط التفكير. ومن ثم، إذا وجدت نفسك مهووسًا بالتفكير في نفس الذكرى، تساعدك كتابتها على إخراجها من رأسك.

ويمكن للاحتفاظ بذكرات يومية أن يساعدك أيضًا في تسجيل الذكريات السعيدة. وسيمنحك القيام بذلك الشعور بالقرب من الشخص الذي تُوفي. وإذا كنت قلقًا أيضًا بشأن نسيان ذكريات ذلك الشخص، فإن الاحتفاظ بسجل لتلك الذكريات يمكن أن يكون أمرًا مريحًا حقًا.

توفر لك أيضًا التدوينات الشخصية اليومية شيئًا يمكنك الرجوع إليه. وحيث يمكن للحنن أن يكون رحلة طويلة، فقد يصبح من الصعب علينا رؤية الأشياء تتغير عندما نكون في منتصفها. وعندما يمكنك إلقاء نظرة على الكيفية التي كنت عليها منذ أسابيع أو شهور، سترى كيف تغير وضعك بمرور الوقت.

يُترك لك تمامًا طول المدة التي تقرر الاحتفاظ فيها بتدوينات شخصية أو دفتر يوميات. فيجد بعض الناس أنه من المفيد جدًا أن تصبح هذه التدوينات الشخصية أو دفاتر اليوميات جزءًا من حياتهم لتكون بمثابة دعم مستمر ووسيلة تسجيل لحياتهم. بينما قد يجد الآخرون أنهم بحاجة إلى هذه الوسائل المعينة لفترة قصيرة فقط، أو كشيء يعودون إليه في الأوقات الصعبة.

## مارس الأنشطة الإبداعية الأخرى

إذا كنت لا تحب الكتابة، فيمكن للأنشطة الإبداعية الأخرى أن تساعدك - وهي التي تتمثل في أي شيء يساعدك في التعبير عن مشاعرك أو تذكر الشخص الذي تُوفي.

## الاتصال بخط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse

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

### كيف تسير الأمور

1. اتصل على الرقم 0808 808 1677.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

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.
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

### Ways of coping with grief

Grief can be overwhelming. It affects every part of our life and sometimes it can feel like things will never get better. In time, most people tell us that their grief, while still painful, becomes easier to deal with. They are able to carry on with life and even enjoy things, while still remembering the person they have lost.

There are some things that can help. Not everything helps everyone and you may have to spend some time trying different things before you know what works for you.

### Talk to someone

Talking about your feelings really helps.

- Friends and family are a good place to start. It can be difficult but choose someone you trust and ask if you can talk about how you are feeling. You may also like to share memories of the person who has died.
- You may be able to talk to your GP, community organisations, or a faith leader. You may need to ask an English speaker to help you access these services in your language or arrange for a translation.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

- The Cruse helpline has a translation service (see below). You can talk to us about how you are feeling, how to cope and where to find further help.

## Look after yourself

It can be difficult to look after yourself, especially if you feel hopeless or if you have caring responsibilities and are used to putting other people first. But you cannot heal or help others unless you look after yourself first.

- Sticking to a routine of eating, sleeping and getting some exercise can help.
- Try to rest and go to bed and get up at regular times, even if sleeping is difficult.
- Grief affects the appetite and digestion but eating healthy foods at regular times can help.
- Exercise can lift your mood. Don't try to start an ambitious exercise programme, but try and think of something active that you might enjoy. Even a short walk each day can really help.
- Be careful if you use alcohol or other drugs. It's important to remember that these things won't take the pain away.

## Remember the person who has died

When someone dies our relationship with them does not die. Remembering the person, perhaps in happier times, is a way of maintaining a bond with them. Some of the following suggestions may help.

- Look at photos or old film.
- Make a memory box containing things which remind you of them.
- Plant a tree or dedicate a bench in their name.
- Make something out of their old clothing or possessions.
- Visit somewhere that was special to them, or look at pictures of it.
- Write them a letter.
- Make their favourite food.
- Watch their favourite film or read a book they liked.
- Make a playlist of their favourite music.
- Get together to share stories and favourite memories with other people.

## Keep a grief journal

Many people find writing is a good way to cope with feelings.

Writing is a form of thinking out loud. It can help you work through things, and identify patterns of thought. If you find yourself obsessively thinking over the same memory, writing it down helps to get it out of your head.

Keeping a diary can also help to record happy memories. Doing this will allow you to feel closer to the person who died. If you're also worried about forgetting your memory of them, keeping a record can be really comforting.

A journal also gives you something to look back on. Grieving can be a long journey and when we're in the middle of it, it can be hard to see that things are changing. When you can look back at how you weeks or months ago, you will see just how much your situation has changed over time.

How long you keep a diary or journal is totally up to you. Some people find it so helpful it becomes part of their life, as an ongoing support and record of their lives. Others may find they only need this particular tool for a short time, or as something to come back to in difficult times.

### Other creative activities

If you don't like writing, other creative activities can help – anything which helps you express your feelings or remember the person who has died.

## 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.

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

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

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)

خط المساعدة: 0808 808 1677  
مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078