

Ways of coping with grief

Language: Bengali

Cruse
Bereavement
Support

তীব্র শোকের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার উপায় সমূহ

তীব্র শোক অত্যন্ত আচ্ছন্নকারী হতে পারে। এটি আমাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে প্রভাব ফেলে এবং কখনো কখনো মনে হতে পারে যে কোনো কিছুই আর ঠিক হয়ে উঠবে না। সময়ের সাথে সাথে, অধিকাংশ মানুষ আমাদের বলে যে, তাদের শোক এখনো যন্ত্রণাময় হলেও, এর সাথে মানিয়ে নেওয়া সহজতর হয়ে এসেছে। তারা তাদের জীবন সামনে এগিয়ে নিত পারছেন এবং এমনকি তারা যে মানুষটিকে হারিয়েছেন তাকে স্মরণে রেখেও, যেকোনো কিছু উপভোগ করতে পারছেন।

কিছু জিনিস আছে যেগুলো সাহায্য করতে পারে। সবাইকে সবকিছু সাহায্য করে না এবং আপনার জন্য কোন জিনিসটি কাজ করবে সেটি বোঝার আগে আপনাকে বিভিন্ন জিনিস করে দেখে কিছু সময় ব্যয় করতে হতে পারে।

কারো সাথে কথা বলুন

আপনার অনুভূতি নিয়ে কথা বলা সত্যিই সহায়ক হবে।

- বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবার হচ্ছে শুরু করার একটি ভালো জায়গা। এটি কঠিন হতে পারে, কিন্তু এমন কাউকে বেছে নিন যাকে আপনি বিশ্বাস করেন এবং তাকে জিজ্ঞেস করুন আপনি কেমন অনুভব করছেন সে ব্যাপারে আপনি কথা বলতে পারেন কি না। যে ব্যক্তিটি মারা গিয়েছেন আপনি তার স্মৃতি নিয়ে কথা বলতেও চাইতে পারেন।
- আপনি হয়তো আপনার জিপি, কমিউনিটি অর্গানাইজেশন অথবা একজন ধর্ম-গুরুর সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার ভাষায় এই সকল পরিষেবা গ্রহণে সাহায্য করতে কিংবা অনুবাদের ব্যবস্থা করে দিতে, আপনার একজন ইংরেজি ভাষাভাষী ব্যক্তিকে অনুরোধ করতে হতে পারে।
- ক্রুস হেল্পলাইনের একটি অনুবাদ পরিষেবা রয়েছে (নিচে দেখুন)। আপনি কেমন অনুভব করছেন, কিভাবে তা সামলে উঠবেন এবং কোথায় আরো সহায়তা পাবেন সে ব্যাপারে আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন।

নিজের প্রতি খেয়াল রাখুন

নিজের প্রতি যত্ন নেওয়াটা কঠিন হতে পারে, বিশেষ করে আপনি যদি আশাহত বোধ করেন অথবা আপনার যদি অন্যের যত্ন নেওয়ার দায়িত্ব থাকে এবং অন্য মানুষদের প্রাধান্য দেওয়াতে অভ্যস্ত হয়ে থাকেন। কিন্তু আপনি যদি প্রথমে নিজের যত্ন না নেন, তাহলে আপনি অন্যদের সারিয়ে তুলতে বা সাহায্য করতে পারবেন না।

- খাওয়া, ঘুম এবং কিছু পরিমাণে ব্যায়াম করার রুটিনে অভ্যস্ত হলে তা উপকারী আসবে।
- বিশ্রাম নিতে চেষ্টা করুন, এবং ঘুমানো কঠিন মনে হলেও, নিয়মিত সময়ে ঘুমিয়ে পড়ুন এবং ঘুম থেকে উঠুন।
- তীব্র শোক ক্ষুধা এবং হজম প্রক্রিয়ায় প্রভাব ফেলে, কিন্তু নিয়মিত সময়ে স্বাস্থ্যকর খাবার খেলে তা উপকারে আসবে।
- ব্যায়াম করলে আপনার মন-মেজাজ ভালো থাকবে। একবারে উচ্চ-লক্ষ্য নিয়ে ব্যায়াম করতে শুরু করবেন না, বরং আপনি উপভোগ করবেন এমন সক্রিয় কিছু ভেবে বের করার চেষ্টা করুন। এমনকি প্রতিদিন অল্প করে হাঁটাও সত্যিই সহায়ক হতে পারে।
- আপনি যদি অ্যালকোহল বা অন্য কোনো মাদক গ্রহণ করে থাকেন, সে ব্যাপারে সতর্ক থাকুন। এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, এগুলো আপনার বেদনাবোধ দূর করতে পারবে না।

যে মানুষটি মারা গিয়েছে তাকে স্মরণ করুন

যখন কেউ মারা যায়, তার সাথে আমাদের সম্পর্কটি মারা যায় না। সেই মানুষটিকে স্মরণ করা, হতে পারে আনন্দের মুহূর্তগুলো, তাদের সাথে বন্ধন বজায় রাখার একটি উপায়। নিম্নলিখিত পরামর্শগুলোর কিছু কিছু এই ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে।

- পুরনো ছবি বা ফিল্ম দেখুন।
- একটি স্মৃতির বাক্স বানিয়ে ফেলুন, যার মধ্যে আপনাকে তাদের কথা মনে করিয়ে দেয় এমন সব জিনিস থাকবে।
- একটি গাছ লাগান বা তাদের নামে একটি বেঞ্চ উৎসর্গ করুন।
- তাদের পুরনো কাপড় বা ব্যবহৃত জিনিস থেকে কিছু একটা তৈরি করুন।
- তাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ ছিলো এমন কোন স্থানে ভ্রমণ করুন, বা সেটির ছবি দেখুন।
- তাদেরকে একটি চিঠি লিখুন।
- তাদের প্রিয় খাবার তৈরি করুন।
- তাদের প্রিয় সিনেমা দেখুন বা তারা পছন্দ করতো এমন একটি বই পড়ুন।
- তাদের প্রিয় গানগুলোর একটি প্লে-লিস্ট তৈরি করুন।
- তাদের সাথে প্রিয় স্মৃতি এবং গল্প নিয়ে অন্য মানুষদের সাথে কথা বলার জন্য একত্রিত হোন।

শোকের একটি জার্নাল রাখুন

অনুভূতির সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার জন্য অনেক মানুষই লেখাকে একটি ভালো উপায় বলে মনে করেন।

লেখা হচ্ছে উচ্চস্বরে চিন্তা করার একটা রূপ। এটা আপনাকে অনেক কিছু সামলে চলতে সাহায্য করবে এবং চিন্তার ধাঁচ চিহ্নিতকরণে সাহায্য করবে। আপনি যদি দেখেন যে আপনি একই স্মৃতি নিয়ে বার বার মোহগ্রস্তের মতো ভাবছেন, তাহলে সেটি লিখে ফেললে তা আপনার মাথা থেকে এটি বের করে দিতে সাহায্য করবে।

একটি ডায়েরি লেখার অভ্যাস থাকলেও তা আনন্দের স্মৃতিগুলো ধরে রাখতে সাহায্য করবে। এটি করলে তা আপনাকে মৃত মানুষটির কাছাকাছি অনুভব করতে সাহায্য করবে। এছাড়াও আপনি যদি তাদের স্মৃতি ভুলে যাবেন ভেবে উদ্ভিগ্ন হয়ে থাকেন, তাহলে রেকর্ড রাখাটা সত্যিই সান্ত্বনাদায়ক হতে পারে।

এছাড়াও একটি জার্নাল আপনাকে পেছন ফিরে দেখার জন্য কিছু একটা দেয়। তীব্র শোক একটা দীর্ঘ যাত্রা হতে পারে এবং যখন আমরা এর মাঝামাঝিতে থাকি, তখন বিষয়গুলোর পরিবর্তন দেখাটা কঠিন হতে পারে। আপনি যখন কয়েক সপ্তাহ বা মাস আগে আপনি কেমন ছিলেন সেদিকে ফিরে তাকাবেন, আপনি দেখতে পাবেন যে সময়ের সাথে সাথে আপনার পরিস্থিতি কতোটা পরিবর্তিত হয়েছে।

কত দিন ধরে আপনি একটি ডায়েরি বা জার্নাল রাখবেন সেটি সম্পূর্ণই আপনার ব্যাপার। কিছু মানুষ এটিকে এতোটাই উপকারী বলে মনে করেন যে, এটি তাদের জীবনের চলমান সহায়তা এবং রেকর্ড হিসেবে, তাদের জীবনের একটি অংশ হয়ে যায়। অন্যরা মনে করতে পারেন, এই বিশেষ জিনিসটি তাদের স্বল্প সময়ের জন্য প্রয়োজন, অথবা কঠিন সময়গুলোতে ফিরে আসার জন্য কিছু একটা হিসেবে।

অন্যান্য সৃজনশীল কাজকর্ম

আপনি যদি লিখতে পছন্দ না করেন, তবে অন্যান্য সৃজনশীল কাজকর্মগুলো সহায়ক হতে পারে - এমন কিছু যেটা আপনার অনুভূতি প্রকাশে বা যে মানুষটি মারা গিয়েছেন তাকে স্মরণ করতে আপনাকে সাহায্য করে।

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।

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

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
- 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

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.

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

- 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.
- 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.

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

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.

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

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