

Ways of coping with grief

Language: Hindi

Cruse
Bereavement
Support

शोक के साथ सामंजस्य बनाने के उपाय

शोक से भावनाओं का दबाव महसूस हो सकता है। इसका असर हमारे जीवन के हर हिस्से पर पड़ता है और कभी-कभी ऐसा महसूस हो सकता है मानों कुछ भी कभी भी अच्छा नहीं होगा। समय पर, बहुत से व्यक्ति हमें बताते हैं कि उनके शोक, जो अभी भी पीड़ादायक है, को संभालना आसान हो जाता है। वे जीवन में आगे बढ़ने में सक्षम होते हैं और चीजों का आनंद भी लेते हैं, जबकि अभी भी उनको उनकी याद है जो उनसे बिछड़ गए हैं।

कुछ चीजें हैं जो मदद कर सकती हैं। हर चीज हर किसी की मदद नहीं कर सकती है और संभव है आप यह जान पाएं कि आपके लिए क्या सही है इससे पहले आपको बहुत सी चीजों को आजमाने में समय देना होगा।

किसी से बात करें

अपनी भावनाओं को प्रकट करना वाकई मदद करता है।

- आरंभ करने के लिए दोस्त और परिवार अच्छे स्थान हैं। यह कठिन हो सकता है लेकिन किसी ऐसे को चुनें जिस पर आपको भरोसा हो और पूछें अगर आप अपनी मन की बात उनसे कह सकें। संभव है आप मृतक की यादों को भी बांटना चाहें।
- शायद आप अपने डॉक्टर, समुदाय के संगठनों, या किसी धार्मिक गुरु से बात करने में सक्षम हों। संभव है आपको इन सेवाओं को अपनी भाषा में प्राप्त करने या अनुवाद की व्यवस्था करने में मदद के लिए किसी अंग्रेजी बोलने वाले कहने की आवश्यकता पड़े।
- Cruse हेल्पलाइन की एक अनुवाद सेवा है (नीचे देखें)। हम कैसा महसूस कर रहे हैं, कैसे सामंजस्य बनाना है और आगे की मदद कहाँ से प्राप्त करें इस बारे में हमसे बात कर सकते हैं।

अपना ध्यान रखें

अपना ध्यान रखना मुश्किल हो सकता है, विशेष तौर पर अगर आप निराश महसूस करते हों या अगर आपके पास देखभाल की जिम्मेदारियाँ हैं और दूसरों को प्राथमिकता देने के आदि हैं। लेकिन आप दूसरों को सुधार या उनकी मदद तब तक नहीं कर सकते हैं जब तक आप अपना ध्यान नहीं रखते हैं।

- खाने, सोने, और थोड़ी बहुत कसरत करने की अपनी दिनचर्या को बनाए रखना मदद कर सकता है।
- आराम करने की कोशिश करें और समय पर सोएँ व जागें, भले ही नींद में समस्या हो।

- शोक का असर भूख और पाचन पर पड़ता है लेकिन समय पर स्वास्थ्यप्रद भोजन करना मदद कर सकता है।
- कसरत से आपका मन बदल सकता है। किसी उद्देश्य के साथ कसरत के कार्यक्रम को ना आरंभ करें, लेकिन किसी ऐसी सक्रिय गतिविधि के बारे में सोचें जिसका आप आनंद उठा पाएँ। हर दिन थोड़ी दूर टहलना भी वाकई मदद कर सकता है।
- अगर आप शराब या अन्य नशीले पदार्थों का सेवन करते हैं तो सावधान रहें। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि इन चीजों से दर्द दूर नहीं होगा।

मृतक को याद करना

जब किसी व्यक्ति की मृत्यु होती है तो उसके साथ हमारे रिश्ते नहीं मरते हैं। उस व्यक्ति को याद करना, संभवतः प्रसन्नता के समय में, उनके साथ बंधन बनाए रखने का एक तरीका है। कुछ निम्न सुझाव संभवतः मदद कर सकें।

- तस्वीरों या किसी पुरानी फिल्म को देखें।
- उन चीजों के साथ यादों का बॉक्स बनाएँ जो उनकी याद दिलाती हों।
- उनके नाम पर कोई पेड़ लगाएँ या एक बेंच लगाएँ।
- उनका पुराने कपड़े या सामानों से कुछ बनाएँ।
- किसी ऐसे स्थान पर जाएँ जो उनके लिए खास था, या उस जगह की तस्वीरों को देखें।
- उनको एक चिट्ठी लिखें।
- उनका मनपसंद खाना बनाएँ।
- उनकी पसंदीदा फिल्म देखें या उनको जो किताब पसंद थी उसे पढ़ें।
- उनके मनपसंद संगीत की एक प्लेलिस्ट बनाएँ।
- दूसरे लोगों के साथ कहानियों और पसंदीदा यादों को बांटने के लिए मेल-मिलाप का आयोजन करें।

शोक का एक जर्नल बनाएँ

बहुत से लोगों के लिए लिखना भावनाओं के साथ सामंजस्य बनाने का एक अच्छा उपाय है।

लिखना विचारों को व्यक्त करने का एक तरीका है। इससे आपको चीजों को सुलझाने में, और विचारों के तरीकों को पहचानने में मदद मिल सकती है। अगर आप स्वयं एक ही याद को बार-बार याद करने की आदत में घिरा पाते हैं, तो इसे लिख डालना इस याद को अपने दिमाग से बाहर निकालने में मदद करता है।

एक डायरी बनाना खुशनुमा यादों को रेकॉर्ड करने में भी मदद कर सकता है। ऐसा करना आपको मृतक के करीब होने का अहसास कराएगा। अगर आपको इस बात की भी चिंता है कि आपके मन में उनकी यादें धूमिल हो रही हैं, तो एक रेकॉर्ड रखना वाकई सहजता देता है।

जर्नल से आपको पुरानों पलों को देखने का मौका भी मिलता है। शोकग्रस्त स्थिति एक लंबी यात्रा भी हो सकती है जब हम इसके मध्य में होते हैं, तो यह देखना कठिन हो सकता है कि चीजें बदल रही हैं। अगर आप पलटकर देख सकें कि आप हफ्तों या महीनों पहले कैसे थे, तो आप देखेंगे कि समय के साथ आपकी स्थिति कितनी बदल चुकी है।

आप एक डायरी या जर्नल को कब तक बनाए रखते हैं यह पूरी तरह से आप पर है। कुछ लोग तो इसे इतना मददगार पाते हैं कि यह उनके जीवना का हिस्सा बन जाती है, एक लगातार बना रहने वाला सहारा और उनके जीवन का रेकॉर्ड। संभव है दूसरों के लिए यह केवल एक खास मौके का उपाय है मात्र थोड़े समय के लिए है, या कोई ऐसी चीज जो केवल मुश्किल में काम आती है।

अन्य रचनात्मक कार्य

यदि आपको लिखना नहीं पसंद है, तो अन्य रचनात्मक कार्य मदद कर सकते हैं – कोई भी चीज जो अपनी भावनाओं को व्यक्त करने या मृतक को याद करन[?] में मदद करे।

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
- गुरुवार: 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

cruse.org.uk
हेल्पलाइन: 0808 808 1677
रजिस्टर्ड चैरिटी नंबर 208078

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.
- 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

cruse.org.uk
 हेल्पलाइन: 0808 808 1677
 रजिस्टर्ड चैरिटी नंबर 208078

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