

Ways of coping with grief

Language: Tamil

Cruse
Bereavement
Support

துயரத்தைச் சமாளிக்கும் வழிகள்

துயரம் நம்மை அடக்கி ஆட்கொள்ளக்கூடும். அது நம் வாழ்க்கையின் எல்லாப் பகுதிகளையும் பாதிக்கிறது மற்றும் சில நேரங்களில் விஷயங்கள் ஒருபோதும் மேம்படாது என்பதைப்போலத் தோன்றலாம். இன்னும் வேதனை தரக்கூடியதுதான் என்றாலும் இறுதியில் தங்கள் துயரத்தை எளிதாகச் சமாளிக்க முடிகிறது என பெரும்பாலான நபர்கள் எங்களிடம் சொல்கிறார்கள். அவர்கள் இழந்த நபரை இன்னும் நினைவில் வைத்திருக்கின்ற அதே நேரத்தில் அவர்களால் வாழ்க்கையைத் தொடரவும் விஷயங்களை அனுபவிக்கவும் முடிகிறது.

உதவக்கூடிய சில விஷயங்கள் உள்ளன. அனைத்தும் எல்லாருக்கும் உதவாது, உங்களுக்கு எது பயனளிப்பதாக இருக்கும் என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்வதற்கு முன் வெவ்வேறு விஷயங்களை முயற்சித்துப் பார்க்க நீங்கள் சிறிது நேரம் செலவிட வேண்டியிருக்கும்.

யாருடனாவது பேசுங்கள்

உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசுவது உண்மையிலேயே உதவிகரமாக உள்ளது.

- இதைத் தொடங்குவதற்கு நண்பர்களும் உறவினர்களும் சிறந்த இடமாகும். இது கடினமானதாக இருக்கலாம். ஆனால் உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து, நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிப் பேசலாமா என்று அவரிடம் கேளுங்கள். இறந்த நபரைப் பற்றிய நினைவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளவும் நீங்கள் விரும்பலாம்.
- உங்கள் GP, சமுதாய அமைப்புகள், அல்லது ஒரு சமயத் தலைவரிடமும் நீங்கள் பேசலாம். இந்தச் சேவைகளை உங்கள் மொழியில் பெற உங்களுக்கு உதவுவதற்கு ஆங்கிலம் பேசுபவர் ஒருவர் வேண்டும் என நீங்கள் கேட்க வேண்டியிருக்கலாம்

அல்லது மொழிபெயர்ப்புக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டியிருக்கலாம்.

- க்ரூஸ் (Cruse) ஹெல்ப்லைனில் மொழிபெயர்ப்புச் சேவை உள்ளது (கீழே பார்க்கவும்). நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள், எப்படிச் சமாளிப்பது மற்றும் மேற்கொண்டு எங்கு உதவி கிடைக்கும் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் எங்களுடன் பேசலாம்.

உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்

குறிப்பாக நீங்கள் நம்பிக்கையற்றவராக உணர்ந்தால் அல்லது நீங்கள் கவனித்துப் பேணும் பொறுப்புகளைக் கொண்டிருந்து மற்றவர்களின் நலன்கள் மீது முதலில் கவனம் செலுத்துபவராக இருந்தால் உங்களைக் கவனித்துக்கொள்வது சிரமமானதாக இருக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் முதலில் உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளாவிட்டால் மற்றவர்களைக் குணப்படுத்த முடியாது அல்லது அவர்களுக்கு உதவ முடியாது.

- சாப்பிடுவது, தூங்குவது மற்றும் சிறிது உடற்பயிற்சி செய்வது ஆகியவற்றில் வழக்கமான நடைமுறையைப் பின்பற்றுவது உதவிகரமாக இருக்கும்.
- தூங்குவதற்கு சிரமமாக இருந்தாலும் கூட ஓய்வெடுக்க முயற்சியுங்கள் மற்றும் வழக்கமான நேரங்களில் படுக்கைக்குச் செல்லவும் தூங்கி எழவும் முயற்சிக்கவும்.
- துயரம் பசி மற்றும் செரிமானத்தைப் பாதிக்கிறது, ஆனால் வழக்கமான நேரங்களில் ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுவது உதவிகரமாக இருக்கும்.
- உடற்பயிற்சி உங்கள் மனநிலையை மேம்படுத்தக்கூடும். சவாலான உடற்பயிற்சித் திட்டத்தைத் தொடங்க முயற்சிக்கக் கூடாது, ஆனால் உங்களுக்குப் பிடித்த சுறுசுறுப்பான ஒன்றை முயற்சிப்பது பற்றி சிந்தித்துப் பார்க்கவும். தினமும் சிறிய நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது உண்மையில் உதவிகரமாக இருக்கும்.
- நீங்கள் மது அருந்துபவராக அல்லது வேறு போதைப்பொருள் பயன்படுத்துபவராக இருந்தால் கவனமாக இருக்கவும். இந்த விஷயங்கள் வேதனையைப் போக்காது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும்.

இறந்த நபரை நினைத்துப் பார்க்கவும்

ஒருவர் இறக்கும்போது அவருடனான நமது உறவு இறப்பதில்லை. அநேகமாக மகிழ்ச்சியான நேரங்களில் அந்த நபரை நினைத்துப் பார்ப்பது அவர்களுடன் ஒரு பிணைப்பைப் பேணுவதற்கான வழியாகும். பின்வரும் ஆலோசனைகளில் சில உதவிகரமாக இருக்கும்.

- புகைப்படங்கள் அல்லது பழைய திரைப்படங்களைப் பார்க்கவும்.
- அவர்களை உங்களுக்கு நினைவுபடுத்துகின்ற பொருள்களைக் கொண்ட நினைவுப் பெட்டியை உருவாக்கவும்.
- அவர்களுடைய பெயரில் மரம் நடவும் அல்லது ஒரு பெஞ்ச் அர்ப்பணிக்கவும்.
- அவர்களுடைய பழைய ஆடைகள் அல்லது உடைமைகளிலிருந்து ஏதாவது ஒன்றை உருவாக்கவும்.
- அவர்களுக்கு விசேஷமாக இருந்த ஓர் இடத்திற்குச் செல்லவும், அல்லது அதன் படங்களைப் பார்க்கவும்.
- அவர்களுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதவும்.
- அவர்களுக்குப் பிடித்த உணவைச் சமைக்கவும்.
- அவர்களுக்குப் பிடித்த திரைப்படத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது அவர்கள் விரும்பிய புத்தகத்தைப் படிக்கவும்.
- அவர்களுக்குப் பிடித்த பாடல்கள் அடங்கிய பிளேலிஸ்டை உருவாக்கவும்.
- கதைகளையும் பிடித்த நினைவுகளையும் பகிர்ந்துகொள்ள மற்றவர்களுடன் ஒன்றுகூடுங்கள்.

துக்க நாட்குறிப்பைப் பராமரியுங்கள்

உணர்வுகளைச் சமாளிக்க எழுதுவது சிறந்த வழி என பலர் கருதுகிறார்கள்.

எழுதுதல் என்பது எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஒரு வடிவம் ஆகும். இது விஷயங்களைச் செயல்படுத்தவும், சிந்தனை வடிவங்களை அடையாளம் கண்டறியவும் உதவும். ஒரே நினைவைப் பற்றிச் சிந்திப்பது உங்களை ஆட்டிப்படைப்பதாக நீங்கள் கருதினால், அதை எழுதுவது அதிலிருந்து விடுபட உங்களுக்கு உதவும்.

ஒரு தினக்குறிப்பைப் பராமரிப்பது மகிழ்ச்சியான நினைவுகளைப் பதிவு செய்ய உதவும். இதைச் செய்வதன் மூலம் இறந்த நபருடன் நெருக்கமாக இருப்பதைப் போல நீங்கள் உணர முடியும். அவர்களைப் பற்றிய நினைவுகளை நீங்கள் மறந்துவிடுவீர்கள் என்று

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677
பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

கவலைப்பட்டால், ஒரு பதிவேட்டைப் பராமரிப்பது உண்மையில் ஆறுதளிப்பதாக இருக்கும்.

நாட்குறிப்பேடு திரும்பிப் பார்ப்பதற்கான சில விஷயங்களை உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது. துக்கம் அனுசரிப்பது என்பது நீண்ட பயணமாக இருக்கலாம் மற்றும் நாம் அதன் மத்தியில் இருக்கும்போது, விஷயங்கள் மாறுவதைப் பார்ப்பது நமக்குக் கடினமாக இருக்கலாம். சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்களுக்கு முன் நீங்கள் எப்படி இருந்தீர்கள் என்பதை திரும்பிப் பார்க்கும்போது, காலப்போக்கில் உங்கள் சூழ்நிலை எந்த அளவுக்கு மாறியிருக்கிறது என்பதை நீங்கள் காணலாம்.

உங்கள் நாட்குறிப்பை அல்லது தினக்குறிப்பை நீங்கள் எவ்வளவு காலம் கடைப்பிடிக்கிறீர்கள் என்பது முற்றிலும் உங்களைச் சார்ந்தது. இது மிகவும் உதவியாக இருப்பதாக சிலர் கருதுகிறார்கள். இது அவர்களுடைய வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாறியுள்ளது, தொடர்ச்சியான ஆதரவாகவும் அவர்களுடைய வாழ்க்கையின் ஒரு பதிவாகவும் உள்ளது. மற்றவர்களுக்கு இந்தக் குறிப்பிட்ட கருவி ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே தேவைப்படலாம், அல்லது கடினமான நேரங்களிலிருந்து மீண்டும் வருவதற்கான ஒன்றாக உபயோகப்படலாம்.

பிற ஆக்கப்பூர்வமான செயல்பாடுகள்

நீங்கள் எழுதுவதை விரும்பவில்லை என்றால், பிற ஆக்கப்பூர்வமான செயல்பாடுகள் உதவிகரமாக இருக்கும் - அது உங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த உதவக்கூடிய ஒன்றாக அல்லது இறந்த நபரைப் பற்றி நினைவுபடுத்தக்கூடிய ஒன்றாக இருக்கலாம்.

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.

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677

பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

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

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.

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677
பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

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.

cruse.org.uk

உதவித் தொலைபேசி: 0808 808 1677
பதிவுபெற்ற அறக்கட்டளை எண். 208078

- 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.

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