

Ways of coping with grief

Language: Urdu

# Cruse

## Bereavement Support

### دکھ سے نمٹنے کے طریقے

دکھ آپ کے حواس پر طاری ہو سکتا ہے۔ یہ ہماری زندگی کے ہر پہلو کو متاثر کرتا ہے اور کبھی کبھار ایسا لگ سکتا ہے کہ حالات کبھی بہتر نہیں ہوں گے۔ زیادہ تر لوگ ہمیں بتاتے ہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ان کا دکھ تکلیف تو دیتا ہے لیکن اس سے نمٹنا آسان ہو جاتا ہے۔ جس شخص کو انہوں نے کھو دیا ہے اس کی یاد کو سینے سے لگائے وہ زندگی میں آگے بڑھنے بلکہ لطف اندوز ہونے کے قابل ہوتے ہیں۔

اس سلسلے میں کچھ چیزوں سے مدد مل سکتی ہے۔ ہر چیز پر شخص کے لیے مددگار نہیں ہوتی اور ہو سکتا ہے آپ کو مختلف چیزیں آزمانے میں کچھ وقت گزارنا پڑے قبل اس کے کہ آپ کو پتہ چلے کہ کیا چیز آپ کے لیے کارآمد ہے۔

### کسی سے بات کریں

اپنے احساسات کے بارے میں بات کرنا کافی مفید ہوتا ہے۔

- اس کے لیے اچھا آغاز دوستوں اور رشتے داروں سے بات کرنا ہے۔ یہ مشکل تو ہے لیکن کوشش کریں کہ کسی بھروسہ مند شخص کو چنیں اور اس سے پوچھ لیں کہ کیا آپ اپنے احساسات کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ فوت شدہ شخص کی یادیں بھی شیئر کر سکتے ہیں۔
- آپ اپنے جی پی، کمیونٹی تنظیموں یا مذہبی رہنما سے بھی بات کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو ان سروسز تک اپنی زبان میں رسائی کرنے یا مترجم کا انتظام کرنے میں مدد کے لیے کسی انگریزی بولنے والے سے کہنا پڑے۔
- Cruse ہیلپ لائن ترجمے کی سروس فراہم کرتی ہے (نیچے دیکھیں)۔ آپ ہمیں بنا سکتے ہیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں نیز پوچھ سکتے ہیں کہ حالات سے کیسے نمٹنا ہے اور مزید مدد کہاں سے حاصل کرنی ہے۔

### اپنی دیکھ بھال کریں

اپنی دیکھ بھال کرنا مشکل ثابت ہو سکتا ہے، خصوصاً اگر آپ خود کو نا امید محسوس کریں یا اگر آپ پر دیکھ بھال کی ذمہ داریاں ہوں اور آپ دوسرے لوگوں کو خود پر ترجیح دیتے ہوں۔ لیکن آپ دوسروں کے درد کا مداوا تب تک نہیں کر سکتے جب تک آپ پہلے اپنا خیال نہ رکھیں۔

- کھانے، سونے اور کچھ ورزش کرنے کے معمول پر کاربند رہنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔
- کوشش کریں کہ آپ باقاعدگی سے مقررہ اوقات پر آرام کریں، سوئیں اور جاگیں، چاہے سونا مشکل ہی کیوں نہ ہو۔

- دکھ بھوک اور ہاضمے کو متاثر کر سکتا ہے لیکن باقاعدگی سے مقررہ اوقات پر صحت بخش غذا کھانا مفید ہو سکتا ہے۔
- ورزش آپ کے مزاج کو بہتر بنا سکتی ہے۔ ولولہ انگیز قسم کا ورزشی پروگرام شروع کرنے کی کوشش نہ کریں بلکہ کوئی ایسا فعال کام کرنے کا سوچیں جو آپ کو لطف دے سکتا ہو۔ ہر روز مختصر چہل قدمی بھی مفید ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ الکحل یا دیگر منشیات استعمال کرتے ہیں تو احتیاط برتیں۔ یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ ان چیزوں سے تکلیف ختم نہیں ہو گی۔

## فوت شدہ شخص کو یاد کریں

کسی کے فوت ہونے سے اس کے ساتھ ہمارا تعلق ختم نہیں ہو جاتا۔ اس شخص کو یاد رکھنا، شاید خوشی کے اوقات میں، اس کے ساتھ بندھن قائم رکھنے کا ایک طریقہ ہے۔ درج ذیل میں سے کچھ تجاویز مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

- تصویریں یا پرانی فلم دیکھیں۔
- یادوں کا ایک باکس بنائیں جس میں ایسی چیزیں ہوں جو آپ کو اس کی یاد دلائیں۔
- درخت لگائیں یا کسی بینچ کو اس کے نام سے منسوب کریں۔
- اس کے پرانے کپڑوں یا سامان سے کوئی چیز بنائیں۔
- ایسی جگہ جائیں جو اس کے لیے خاص تھی یا اس کی تصویریں دیکھیں۔
- اسے خط لکھیں۔
- اس کی پسندیدہ خوراک بنائیں۔
- اس کی پسندیدہ فلم دیکھیں یا اس کی پسند کی کتاب پڑھیں۔
- اس کی پسندیدہ موسیقی کی ایک پلے لسٹ بنائیں۔
- دوسرے لوگوں کے ساتھ کہانیاں اور پسندیدہ یادیں شیئر کرنے کے لیے مل کر بیٹھیں۔

## دکھ کی ڈائری لکھیں

بہت سے لوگوں کو پتہ چلتا ہے کہ اپنے احساسات کے بارے میں لکھنا اس سے نمٹنے کا اچھا طریقہ ہے۔

لکھنا اونچی آواز سے سوچنے کی ایک قسم ہے۔ یہ چیزوں سے نمٹنے اور سوچوں کے پیٹرنز کی شناخت کرنے میں آپ کے لیے مفید ہو سکتا ہے۔ اگر آپ دیوانہ وار ایک ہی یاد کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں تو اسے لکھ دینا اسے ذہن سے نکالنے میں مدد دیتا ہے۔

ڈائری لکھنا خوشگوار یادوں کا ریکارڈ رکھنے میں بھی مددگار ہو سکتا ہے۔ ایسا کرنے سے آپ خود کو وفات شدہ شخص کے زیادہ قریب محسوس کریں گے۔ نیز اگر آپ اس کی یادوں کو بھولنے کے بارے میں متفکر ہیں تو ریکارڈ رکھنا بہت تسلی بخش ہو سکتا ہے۔

ڈائری آپ کو واپس کسی چیز کو دیکھنے کا موقع دیتی ہے۔ دکھی ہونا ایک لمبا سفر ثابت ہو سکتا ہے اور جب آپ اس سفر کے درمیان میں ہوتے ہیں تو معاملات کی تبدیلی کو محسوس کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ جب آپ یہ دیکھنے کے قابل ہوں گے کہ آپ کے ہفتے یا مہینے کیسے گزرے تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کی صورتِ حال وقت کے ساتھ کتنی تبدیل ہو گئی ہے۔

یہ مکمل طور پر آپ پر ہے کہ آپ کتنا عرصہ ڈائری لکھتے ہیں۔ کچھ لوگ اس کام کو اتنا مفید پاتے ہیں کہ یہ مسلسل معاونت اور حیات کے ریکارڈ کے طور پر ان کی زندگی کا حصہ بن جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے دوسرے لوگوں کو لگے کہ انہیں اس مخصوص ٹول کی ضرورت صرف مختصر مدت کے لیے یا مشکل اوقات میں دوبارہ استعمال کرنے کے لیے ہے۔

cruse.org.uk

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

## دیگر تخلیقی سرگرمیاں

اگر آپ کو لکھنا پسند نہیں ہے تو دیگر تخلیقی سرگرمیاں مفید ہو سکتی ہیں، یعنی کوئی بھی ایسی چیز جو احساسات کا اظہار کرنے یا فوت شدہ شخص کو یاد کرنے میں آپ کی مدد کرے۔

## 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۔
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

### 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.

cruse.org.uk

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

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.

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

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

- 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.

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

ہیلپ لائن: 08088081677

خیراتی ادارہ نمبر 208078

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