

Anniversaries and
reminders

Language: Arabic

Cruse
Bereavement
Support

التعامل مع الذكريات السنوية والتذكيرات

يمكن للذكريات السنوية والتذكيرات أن تكون صعبة للغاية. فقد تُعيدان الشعور بالحزن حتى بعد سنوات من وفاة شخص ما.

توجد العديد من الأحداث التي ستذكرك بالشخص الذي تُوفي. وتكون بعض هذه الأحداث أكثر وضوحًا، مثل يوم وفاة ذلك الشخص أو يوم ميلاده، والبعض الآخر لا يمكن التنبؤ به، مثل مقطوعة موسيقية أو رائحة ما أو برنامج تلفزيوني معين.

يمكن للذكريات السنوية والتذكيرات أن تثير ذكريات ومشاعر قوية ذات سمة شخصية حقًا. فقد تكون الأيام أو الأحداث التي تعني الكثير لشخص ما عادية بالنسبة للآخرين الذين قد لا يفهمون دلالة تلك الأيام أو الأحداث بالنسبة لذلك الشخص. وقد يجعل ذلك من الصعب عليك شرح ما تشعر به إلى أصدقائك وعائلتك.

وحيث إن كل تجربة حزن تكون فريدة من نوعها، فكل ذلك الأشياء التي تُذكرك بالشخص الذي تُوفي. بالنسبة لبعض الأشخاص، ستذكرهم الذكريات السنوية بذكريات جميلة أو سعيدة، في حين أنها قد تخلق لدى الآخرين مشاعر الأسى والحزن والخوف والندم والذنب.

كيفية التعامل مع الذكريات السنوية والتذكيرات

التخطيط المسبق

إذا كان هناك تاريخ ما يُخيفك، فاقض بعض الوقت في محاولة التعرّف مسبقًا على الطريقة التي ترغب في قضائه بها. ربما ترغب في البقاء في المنزل ومشاهدة أفلامك المفضلة أو ربما ترغب في تنظيم حدث على شرف ذلك الشخص الراحل. ربما ترغب في تجاهل الحدث بأكمله.

لا يهم كيف تقضي ذلك اليوم ولكن ما يهم هو أن تفعل ما هو مناسب لك حينئذ.

المرونة مع الآخرين

قد يؤدي عدم اليقين والقلق المحيطين بالموت إلى أفكار وتفكير ثابتين. ومن ثم يكون من المهم تذكر أن الأشخاص يتذكرون وينسون، على طرقهم الخاصة، أولئك الذين تُوفوا. لذا لا بأس إذا أراد الأشخاص قضاء اليوم بطرق مختلفة.

البحث عن طرق لتذكر من تُوفي

مع مرور الوقت، يمكن أن تساعدنا الذكريات السنوية والتذكيرات على البدء في التركيز على الذكريات السعيدة للأوقات الجيدة التي تمت مشاركتها في الماضي. يمكنك أن تجد شيئًا تفعله كل عام يساعدك على تذكر علاقتك بالشخص الذي تُوفي والاحتفال بتلك العلاقة.

تحويل المشاعر إلى كلمات

يمكن لكتابة التدوينات الشخصية والخطابات أن تساعدك على تنظيم أفكارك وذكرياتك. إذا وجدت نفسك غارقاً في الحزن بعد تذكير ما، فيمكن لتدوين السبب أن يكون مفيداً حقاً حينئذ.

الاتصال بخط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse

إذا أصبحت بحاجة إلى المزيد من المساعدة، وكنت 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.
2. سوف تسمع رسالة مسجلة باللغة الإنجليزية. يُرجى الانتظار لحين التحدث إلى شخص ما. ونظراً لأنه يوجد طلب كثير على خدمتنا، فقد تضطر إلى المحاولة مرة أخرى في وقت أقل ازدحاماً 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. نظراً لأن هذه محادثة ثلاثية، فإنها ستستغرق وقتاً 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

Coping with anniversaries and reminders

Anniversaries and reminders can be very difficult. They may bring back grief even years after someone dies.

There are many events that will remind you of the person who died. Some are more obvious, such as the day they died or their birthday, and others are more unpredictable, like a piece of music, a smell or a particular TV programme.

Anniversaries and reminders can evoke powerful memories and feelings which are really personal. Days or events which mean so much to one person, may be ordinary to others who may not understand what is happening. This can make it difficult to explain how you're feeling to your friends and family.

Just as every experience of grief is unique, so are the things that remind you of the person who died. For some people, anniversaries will remind them of fond or happy memories, while for others they can create feelings of sadness, grief, fear, regret and guilt.

How to cope with anniversaries and reminders

Plan ahead

If there's a date you're dreading, spend some time trying to work out in advance how you'd like to spend it. Maybe you'd like to stay home and watch your favourite films or perhaps you'd like to organise an event in their honour. Maybe you'd like to ignore the event all together.

It doesn't matter how you spend the day but it's important to do what's right for you at the time.

Be flexible with others

The uncertainty and anxiety surrounding death may lead to fixed ideas and thinking. So it's important to remember that people remember and forget those who have died in their own ways. It's OK if people want to spend the day in different ways.

Find ways to remember them

As time passes, anniversaries and reminders can help us to begin to focus on happy memories of good times shared in the past. You could find something to do each year that helps you to remember and celebrate your relationship with the person who has died.

Put your feelings into words

Journal and letter writing can help you organise your thoughts and memories. If you find yourself overwhelmed with grief after a reminder, writing down why can be really helpful.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

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.

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