

Anniversaries and  
reminders

Language: Bengali

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## বার্ষিকী ও স্মৃতিচারণ সামাল দেওয়া

বার্ষিকী এবং স্মৃতিচারণ বেশ কঠিন হতে পারে কেউ মারা যাওয়ার অনেক বছর পরেও এগুলো শোককে ফিরিয়ে আনতে পারে।

অনেক ঘটনা রয়েছে যা আপনাকে মৃত ব্যক্তির কথা মনে করিয়ে দেবে। কিছু কিছু খুব বেশি স্পষ্ট, যেমন তাদের মারা যাওয়ার দিন বা তাদের জন্মদিন, আর অন্যগুলো খুব বেশি অপ্রত্যাশিত, কোনও একটি সঙ্গীত, গন্ধ বা নির্দিষ্ট টিভি প্রোগ্রাম।

বার্ষিকী এবং স্মৃতিচারণ শক্তিশালী স্মৃতি এবং অনুভূতি জাগিয়ে তুলতে পারে যেগুলো সত্যিই ব্যক্তিগত। দিন বা ঘটনা যা একজন ব্যক্তির কাছে অনেক বেশি অর্থবহ, তা অন্যদের কাছে সাধারণ হতে পারে যারা কী ঘটছে তা বুঝতে পারেন না। এটি আপনার বন্ধু এবং পরিবারের কাছে আপনি কেমন অনুভব করছেন সেটিকে ব্যাখ্যা করা কঠিন করে তুলতে পারে।

শোকের প্রতিটি অভিজ্ঞতা যেমন অনন্য, তেমনি সেই জিনিসগুলোও যা আপনাকে মৃত ব্যক্তির কথা মনে করিয়ে দেয়। কিছু কিছু লোকের ক্ষেত্রে, বার্ষিকীগুলো তাদের প্রিয় বা সুখের স্মৃতিগুলোকে মনে করিয়ে দেবে, অন্যদের ক্ষেত্রে তারা দুঃখ, শোক, ভয়, অনুশোচনা এবং অপরাধ বোধের অনুভূতি তৈরি করতে পারে।

## বার্ষিকী এবং স্মৃতিচারণের সাথে কিভাবে মানিয়ে নেবেন

### আগে থাকেই পরিকল্পনা করুন

যদি এমন কোনও তারিখ থাকে যেটিকে নিয়ে আপনি ভয় পাচ্ছেন, সেক্ষেত্রে আপনি কিভাবে এটি কাটাতে চান তা নিয়ে আগে থেকে কাজ করার চেষ্টা করার জন্য কিছুটা সময় ব্যয় করুন। হতে পারে আপনি বাড়িতে থাকতে এবং আপনার প্রিয় চলচ্চিত্রগুলো দেখতে অথবা সম্ভবত আপনি তাদের সম্মানে একটি অনুষ্ঠানের আয়োজন করতে চাইবেন। হয়তো বা আপনি ঘটনাটি পুরোপুরিই উপেক্ষা করতে চাইবেন।

আপনি কিভাবে দিনটি কাটাবেন তা বিবেচ্য নয় তবে সেই সময়ে আপনার জন্য যা সঠিক তা করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

### অন্যদের সাথে নমনীয় হোন

মৃত্যুকে ঘিরে অনিশ্চয়তা এবং উদ্বেগ স্থির ধারণা এবং চিন্তাভাবনার দিকে নিয়ে যেতে পারে। সুতরাং এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ লোকজন যারা তাদের নিজস্ব পথে মারা গেছেন তাদেরকে মনে রাখা এবং ভুলে যাওয়া। লোকজন যদি ভিন্ন উপায়ে দিনটি কাটাতে চায় তবে সেটি ঠিক আছে।

### এগুলো মনে রাখার উপায় খুঁজুন

সময় অতিবাহিত হওয়ার সাথে সাথে, বার্ষিকী এবং স্মৃতিচারণ আমাদের অতীতে শেয়ার করা ভাল সময়ের সুখময় স্মৃতিগুলোর উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করা শুরু করতে সহায়তা করতে পারে। আপনি প্রতি বছর এমন কিছু খুঁজে পেতে পারেন যা আপনাকে মৃত ব্যক্তির সাথে আপনার সম্পর্ককে মনে রাখতে এবং উদযাপন করতে সহায়তা করবে।

### আপনার অনুভূতিগুলোকে শব্দে প্রকাশ করুন

জার্নাল এবং চিঠি লেখা আপনাকে আপনার চিন্তা এবং স্মৃতিকে সংগঠিত করতে সহায়তা করতে পারে। আপনি যদি কোনও কিছু স্মৃতিচারণের পরে নিজেেকে দুঃখে অভিভূত দেখতে পান, সেক্ষেত্রে লিখে রাখা কেন সত্যিই সহায়ক হতে পারে।

## 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।
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।

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677  
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

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

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

হেল্পলাইন: 0808 808 1677  
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 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