

Anniversaries and reminders

Language: Gujarati

Cruse
Bereavement
Support

વર્ષગાંઠો અને રીમાઇન્ડર્સનો સામનો કરવો

વર્ષગાંઠો અને રીમાઇન્ડર્સ ખૂબ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તેઓ કોઈના મૃત્યુના વર્ષો પછી પણ દુઃખ પાછું લાવી શકે છે.

એવી ઘણી ઘટનાઓ છે જે તમને મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિની યાદ અપાવશે. કેટલાક વધુ સ્પષ્ટ હોય છે, જેમ કે તેઓ મૃત્યુ પામ્યાનો દિવસ અથવા તેમનો જન્મદિવસ, અને અન્ય વધુ અણધારી હોય છે, જેમ કે સંગીતનો ભાગ, ગંધ અથવા કોઈ વિશેષ ટીવી પ્રોગ્રામ.

વર્ષગાંઠો અને રીમાઇન્ડર્સ પ્રબળ યાદો અને લાગણીઓને ઉત્તેજિત કરી શકે છે જે ખરેખર વ્યક્તિગત છે. દિવસો અથવા ઘટનાઓ જેનો અર્થ એક વ્યક્તિ માટે ખૂબ જ થાય છે, અન્ય લોકો માટે સામાન્ય હોઈ શકે છે અને શું થઈ રહ્યું છે તે સમજી શકતા નથી. આ તમારા મિત્રો અને કુટુંબીજનોને તમે કેવું અનુભવો છો તે સમજાવવું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

જેમ દુઃખનો દરેક અનુભવ અનન્ય હોય છે, તેવી જ રીતે તે વસ્તુઓ પણ છે જે તમને મૃત્યુ પામેલા વ્યક્તિની યાદ અપાવે છે. કેટલાક લોકો માટે, વર્ષગાંઠો તેમને ગમતી અથવા ખુશ યાદોની યાદ અપાવે છે, જ્યારે અન્ય લોકો માટે તેઓ ઉદાસી, દુઃખ, ભય, ખેદ અને અપરાધની લાગણીઓ પેદા કરી શકે છે.

વર્ષગાંઠો અને રીમાઇન્ડર્સનો સામનો કેવી રીતે કરવો

આગળ કરવાની યોજના

જો તમને ડર લાગે તેવી તારીખ હોય, તો તમે તેને કેવી રીતે પસાર કરવા માંગો છો તે અગાઉથી નક્કી કરવાનો પ્રયાસ કરવા માટે થોડો સમય કાઢો. કદાચ તમે ઘરે રહીને તમારી મનપસંદ ફિલ્મો જોવા માંગો છો અથવા કદાચ તમે તેમના સન્માનમાં કોઈ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવા માંગો છો. કદાચ તમે એકસાથે ઇવેન્ટને અવગણવા માંગો છો.

તમે દિવસ કેવી રીતે પસાર કરો છો તેનાથી કોઈ ફરક પડતો નથી પરંતુ તે સમયે તમારા માટે જે યોગ્ય છે તે કરવું મહત્વપૂર્ણ છે.

અન્ય લોકો સાથે સાનુકૂળ બનો

મૃત્યુની આસપાસની અનિશ્ચિતતા અને ચિંતા નિશ્ચિત વિચારો અને વિચારણા તરફ દોરી શકે છે. તેથી એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે જેઓ પોતાની રીતે મૃત્યુ પામ્યા છે તેઓને લોકો યાદ કરે છે અને ભૂલી જાય છે. જો લોકો અલગ અલગ રીતે દિવસ પસાર કરવા માંગતા હોય તો તે ઠીક છે.

તેમને યાદ રાખવાની રીતો શોધો

જેમ જેમ સમય પસાર થાય છે તેમ, વર્ષગાંઠો અને રીમાઇન્ડર્સ ભૂતકાળમાં વહેંચાયેલા સારા સમયની સુખદ યાદો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે દર વર્ષે કરવા માટે કંઈક શોધી શકો છો જે તમને મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિ સાથેના તમારા સંબંધને યાદ કરવામાં અને તેની ઉજવણી કરવામાં મદદ કરે છે.

તમારી લાગણીઓને શબ્દોમાં વ્યક્ત કરો

જર્નલ અને પત્ર લેખન તમને તમારા વિચારો અને યાદોને ગોઠવવામાં મદદ કરી શકે છે. જો તમે રીમાઇન્ડર પછી તમે વધુ દુઃખી હો, તો તેના વિશે લખવું ખરેખર મદદરૂપ થઈ શકે છે.

Cruse હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરવો

જો તમને વધુ મદદની જરૂર હોય, અને અંગ્રેજી ન બોલતા હોય, તો અમે અમારી હેલ્પલાઇન પર લેંગ્વેજલાઇન નામની સેવા દ્વારા સહાયની વ્યવસ્થા કરી શકીએ છીએ.

તે કેવી રીતે કામ કરે છે

1. 0808 808 1677 પર કોલ કરો.
2. તમે અંગ્રેજીમાં રેકોર્ડ કરેલ સંદેશ સાંભળશો. કૃપા કરીને કોઈની સાથે વાત કરવા માટે હોલ્ડ કરો. અમારી સેવા માટે ઘણી માંગ છે તેથી જો કોઈ જવાબ આપવા સક્ષમ ન હોય તો તમારે ઓછા વ્યસ્ત સમયે ફરી પ્રયાસ કરવો પડશે.
3. જ્યારે હેલ્પલાઇન સ્વયંસેવક જવાબ આપે છે ત્યારે તમે અંગ્રેજીમાં જે ભાષા બોલો છો તેનું નામ તેમને સ્પષ્ટપણે જણાવો.
4. સ્વયંસેવક પછી અમારી અનુવાદ સેવાને કોલ કરશે - તમે તેમને કોલ સેટ કરવા માટે કોઈ અન્ય સાથે વાત કરતા સાંભળશો, કૃપા કરીને લાઇન પર રહો. આમાં થોડો સમય લાગી શકે છે.
5. પછી એક દુભાષિયા કોલમાં જોડાશે અને તમારા માટે અને હેલ્પલાઇન સ્વયંસેવક માટે તમારી ભાષા અને અંગ્રેજી વચ્ચે અનુવાદ કરશે.
6. કારણ કે આ ત્રિ-માર્ગીય વાર્તાલાપ છે તે સામાન્ય હેલ્પલાઇન કોલ કરતાં થોડો વધુ સમય લેશે તેથી કૃપા કરીને ધીરજ રાખો.

અમારી હેલ્પલાઇન કલાકો છે:

- સોમવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી
- મંગળવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 8 વાગ્યા સુધી

cruse.org.uk

હેલ્પલાઇન: 0808 808 1677

નોંધાયેલ ચેરિટી નંબર 208078

- બુધવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 8 વાગ્યા સુધી
- ગુરુવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 8 વાગ્યા સુધી
- શુક્રવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી
- શનિવાર અને રવિવાર: સવારે 10 થી બપોરે 2 વાગ્યા સુધી

Anniversaries and reminders

Language: English

Cruse
Bereavement
Support

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.

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