

Bereaved by Suicide

Language: Bengali

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## আত্মহত্যার কারণে শোকাহত হওয়া

যখন কেউ আত্মহত্যা করে মারা যায়, তখন তা সত্যিই কঠিন এবং বেদনাদায়ক হতে পারে। আপনি বিস্তৃত পরিসরের আবেগ অনুভব করতে পারেন, যার মধ্যে বিভ্রান্তি, রাগ, অপরাধবোধ, লজ্জা এবং বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

আত্মহত্যার মাধ্যমে কেউ মারা যাওয়ার পরে যে দুঃখ অনুভূত হয় তা হঠাৎ, অপ্রত্যাশিত বা আঘাতজনিত মৃত্যুর পরে অনুভূত হওয়ার মতোই। কিন্তু কেউ তাদের নিজেদের জীবন নিয়ে নেওয়ার পরে অনুভূতিগুলো শক্তিশালী এবং আরও জটিল হতে পারে।

## কেউ আত্মহত্যা করে মারা গেলে আপনি কী অনুভব করতে পারেন

### রাগ

যে ব্যক্তি মারা গেছে তাদের আপনাকে ছেড়ে যাওয়ার জন্য বা তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সহায়তা গ্রহণ না করার জন্য তার প্রতি রাগান্বিত হওয়া স্বাভাবিক। তাদের সহায়তা করার জন্য আরও বেশি কিছু না করার জন্য আপনি নিজেদের বা অন্যদের প্রতি রাগান্বিত বোধ করতে পারেন। এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে এটি একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া।

### অপরাধবোধ

আত্মহত্যার পরে অত্যধিক অপরাধবোধ হওয়াটা সাধারণ। জীবিত থাকাকালীন আপনি যা করেছেন বা করেননি তার জন্য আপনি খুব অপরাধবোধ করতে পারেন। এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে এটি আপনার দোষ ছিল না।

### উত্তরহীন প্রশ্নসমূহ

আপনি নিজেকে বারবার প্রশ্ন করতে পারেন ব্যক্তিটি যা করেছে কেন তারা তা করা বেছে নিয়েছে বা এটি অন্য কোনও উপায়ে প্রতিরোধ করা যেতে পারত কিনা। কথোপকথনগুলো আপনার মাথায় বারবার করে খেলতে পারে এবং খুব হতাশাজনক হতে পারে। এই প্রশ্নগুলোকে একটি জার্নালে বা চিঠিতে শব্দে প্রকাশ করা প্রায়শই সহায়ক হয়। এটি আপনার চিন্তাগুলোকে সংগঠিত করতে এবং আপনার অনুভূতিগুলোকে বোঝাতে সহায়তা করে।

## প্রত্য্যখ্যান

আপনি অনুভব করতে পারেন যে যে ব্যক্তিটি মারা গেছেন তিনি আপনাকে বা আপনার সহায়তাকে প্রত্য্যখ্যান করেছেন বা তারা আপনার ভালবাসা এবং যত্ন উপেক্ষা করেছেন। আপনি যথেষ্ট করেননি এমন অনুভূতি খুব বেদনাদায়ক হতে পারে।

## কলঙ্ক

আত্মহত্যা করা কখনও কখনও কলঙ্কজনক। কিছু কিছু লোকজন মারা যাওয়া ব্যক্তির বা তাদের বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়দের প্রতি বিচারমূলক হতে পারে। এটি প্রায়শই ভয় এবং ভুল বোঝাবুঝির কারণে হয় তবে পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবদের জন্য এটি খুব বেদনাদায়ক হতে পারে।

## আত্মহত্যার কারণে আপনি শোকাহত হলে সেক্ষেত্রে নিজে নিজেকে সহায়তা করা

### মনে রাখার উপায়গুলো খোঁজা

ব্যক্তিটিকে স্মরণ করা, সম্ভব হলে সুখের সময়ের, মৃত্যুর পরে তাদের সাথে বন্ধন বজায় রাখার একটি উপায়। আপনি ছবি দেখতে পারেন, অর্থপূর্ণ স্থান পরিদর্শন করতে পারেন অথবা তাদের নামে সমাবেশ বা কার্যকলাপ সংগঠিত করতে পারেন।

### আচার অনুষ্ঠান

দীর্ঘস্থায়ী স্মৃতিসৌধ তৈরি করার মতো 'আচার অনুষ্ঠানগুলোর' বিকাশ করা অথবা প্রতি সপ্তাহে একটি নির্দিষ্ট সময়ে একটি মোমবাতি জ্বালানোর মতো কাজ করা মৃত ব্যক্তির সাথে আপনার সম্পর্ক বজায় রাখার আরেকটি উপায়।

### হাঁটা এবং ব্যায়াম করা

আপনি যখন যথেষ্ট শক্তিশালী হন, তখন আপনি যে ক্রিয়াকলাপ এবং বিনোদনগুলো উপভোগ করতেন সেগুলোতে ফিরে যাওয়ার চেষ্টা করুন। নিজের যত্ন নেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। যতটা সম্ভব খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং বিশ্রাম নিন, এমনকি ঘুমানো কঠিন হলেও। বাইরে সময় কাটানো বা ব্যায়াম করা অনেক লোককে ভাল বোধ করায় – কখনও কখনও শুধুমাত্র অল্প একটু হাঁটাও সহায়তা করতে পারে।

### ঝুঁকিপূর্ণ আচরণের ব্যাপারে সতর্ক থাকুন

আপনি যদি অনুভব করেন যে জীবনে সামান্যতম কিছুও নেই সেক্ষেত্রে আপনি দেখবেন আপনি নিজেই নিজের স্বাস্থ্য বা সুরক্ষার ব্যাপারে ঝুঁকি নিচ্ছেন। আপনি যদি এরকম মনে করেন তাহলে আপনার কারও সাথে কথা বলাটা গুরুত্বপূর্ণ।

## বেশি বেশি মদ্যপান করা বা বিনোদনমূলক মাদক নেওয়া

এটি মানসিক আঘাতমূলক অভিজ্ঞতার পরে আরও বেশি করে পান করতে বা মাদক গ্রহণ করার জন্য প্রলুব্ধকর হতে পারে। তবে মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে এই জিনিসগুলো ব্যথাকে দূর করবে না।

## সহায়তার জন্য বলা

বিশ্বস্ত বন্ধু এবং পরিবারের সাথে কথা বলাটা সহায়তা করতে পারে। আত্মহত্যার কারণে শোকাহত হওয়া একটি অনন্য এবং বেদনাদায়ক অভিজ্ঞতা এবং আপনার এমন কারো সাথে কথা বলার প্রয়োজন হতে পারে যিনি জানেন এটি কতটা কঠিন হতে পারে।

সহায়তা চাওয়াটা কঠিন বলে মনে হতে পারে। কখনও কখনও লোকজন মনে করে যে তারা এটির যোগ্য নয় বা এটির প্রয়োজন নেই। তবে কারও সাথে যোগাযোগ করা এবং কথা বলাটা গুরুত্বপূর্ণ, তা বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার, আপনার ডাক্তার, ক্রুজ বা অন্যান্য সংস্থা হতে পারে যারা সহায়তা করতে 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।

আমাদের হেল্পলাইনের নির্ধারিত সময়গুলো হলো:

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677

নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

- 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

### Bereaved by suicide

When someone dies by suicide, it can be really difficult and painful. You are likely to experience a wide range of emotions, which can include confusion, anger, guilt, shame and feelings of isolation.

The grief experienced after someone dies by suicide is similar to that felt after any sudden, unexpected or traumatic death. But the feelings may be stronger and more complicated after someone takes their own life.

### What you might feel when someone dies by suicide

#### **Anger**

It is normal to feel angry with the person who died for leaving you or for not accepting help with their mental health. You might also feel angry with yourself or with others for not doing more to help them. It's important to know this is a normal reaction.

#### **Guilt**

Overwhelming guilt is common after a suicide. You might feel very guilty for things you did or did not do when they were alive. It's important to know this was not your fault.

#### **Unanswered questions**

You might find yourself repeatedly asking questions about why the person chose to do what they did, or whether it could have been prevented in some way. Conversations can play over and over in your head and can be very frustrating. It's often helpful to put these questions in words in a journal or a letter. This helps to organise your thoughts and make sense of your feelings.

#### **Rejection**

You may feel that the person who died rejected you or your help, or that your love and care was ignored by them. Feeling that you were not enough can be very painful.

#### **Stigma**

Suicide is sometimes stigmatised. Some people may be judgemental towards the person who died or of their friends and relatives. This is often caused by fear and misunderstanding but can be very painful for family and friends left behind.

## Supporting yourself when you are bereaved by suicide

### *Finding ways to remember*

Remembering the person, perhaps in happier times, is a way of maintaining a bond with them after death. You could look at pictures, visiting meaningful places or organise a gathering or activity in their name.

### *Rituals*

Developing 'rituals' such as creating lasting memorials or acts such as lighting a candle at a certain time each week is another way to maintain the relationship you had with the person who died.

### *Walking and exercise*

When you are strong enough, try going back to activities and pastimes you enjoy. Looking after yourself is important. Try and eat as well as you can and get rest, even if sleeping is difficult. Spending time outside or exercising makes many people feel better – sometimes just a short walk can help.

### *Watch out for risky behaviour*

If you are feeling that there is little point in life then you can find yourself taking risks with your own health or safety. It's important you talk to someone if you feel like this.

### *Drinking more or taking recreational drugs*

It can be tempting to drink more or take drugs after a traumatic experience. But it's important to remember that these things won't take the pain away.

### *Asking for help*

Talking to trusted friends and family can help. Being bereaved by suicide is a unique and painful experience and you might need to speak to someone who knows how hard it can be.

It can be difficult to ask for help. Sometimes people feel they don't deserve it or shouldn't need it. But it is important to reach out and talk to someone, be it friends and family, your doctor, Cruse or other organisations who can help.

## 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