

Coping when someone
dies of cancer

Language: Bengali

Cruse
Bereavement
Support

কেউ ক্যান্সারে মারা গেলে তা সামাল দেওয়া

প্রতিটি শোক অনন্য এবং বেদনাদায়ক। যখন কেউ ক্যান্সারের কারণে মারা যায় তার আত্মীয় এবং বন্ধুবান্ধবরা ইতিমধ্যেই কঠিন বা আঘাতমূলক অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হয়ে থাকতে পারেন যার গভীর মানসিক এবং শারীরিক প্রভাব থাকতে পারে।

কেউ ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়ে মারা যাওয়ার আগে

কখনও কখনও ক্যান্সারের কারণে মৃত্যু খুব দ্রুত হয় এবং তাদের মৃত্যু একটি ভয়ঙ্কর আঘাত হিসাবে আসতে পারে। কখনও কখনও একজন ব্যক্তির অসুস্থতা দীর্ঘ সময় ধরে আরও খারাপ হতে পারে। যদি এমনটিই হয়, তাহলে আপনি হয়তো কয়েক মাস বা বছর ধরে উদ্বেগের উচ্চতর স্তরে বসবাস করছেন। এটি মৃত্যুর আগে এবং পরে উভয় ক্ষেত্রেই, একটি বিশাল শারীরিক এবং মানসিক প্রভাব ফেলতে পারে।

কারও মৃত্যুর আগে শোক করা

যখন কারও দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা থাকে, তখন তাদের জন্য মৃত্যুর আগে দুঃখ অনুভব করাটা সাধারণ। এটিকে বলা হয় 'প্রত্যাশিত দুঃখ'। আপনি তাদেরকে ছাড়া বেঁচে থাকার ধারণায় উদ্বিগ্ন বা অভিভূত বোধ করতে পারেন।

তাদের অসুস্থতার তীব্রতার উপর নির্ভর করে, আপনি ইতিমধ্যেই অনুভব করে থাকতে পারেন যেন আপনি তাদের একটি অংশ হারিয়েছেন। আপনার জীবনে তাদের ভূমিকা পরিবর্তিত হওয়ার সাথে সাথে তাদেরকে হারিয়ে ফেলতে পারেন, এবং তাদের ক্ষমতা এবং ব্যক্তিত্বও পরিবর্তিত হতে পারে।

ক্যান্সারে আক্রান্ত কারো যত্ন নেওয়া

যারা খুব অসুস্থ অথবা মারা যাচ্ছেন তাদের জন্য অতিরিক্ত যত্ন নেওয়ার দায়িত্ব নেওয়া মানসিক এবং শারীরিকভাবে ক্লান্তিকর হতে পারে। আপনি ভালবাসেন এমন কাউকে ব্যথায় কাতরাতে দেখাটা খুব কঠিন।

আইসোলেশন

আপনি আপনার স্বাভাবিক সহায়ক নেটওয়ার্ক থেকে বিচ্ছিন্ন বোধ করতে পারেন। আপনি এমন অন্যান্যদের সাথে সংযোগ করাকে কঠিন বলে মনে করতে পারেন যারা একই পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন না।

কেউ ক্যান্সার মারা যাওয়ার পরে অনুভূতি

মানসিক আঘাত

আপনার পরিচিত কাউকে দীর্ঘ সময়ের জন্য ভুগতে দেখা বেদনাদায়ক। যদি ব্যক্তিটি খুব দ্রুত মারা যান, সেক্ষেত্রে সেই আঘাতটিও আপনার উপর স্থায়ী প্রভাব ফেলতে পারে।

স্বস্তি

কিছুটা স্বস্তি অনুভব করা স্বাভাবিক যে আপনার বন্ধু, পার্টনার বা আত্মীয় আর কষ্ট পাচ্ছেন না। তাদের যত্ন নেওয়ার কঠোর পরিশ্রম শেষ হয়ে যাওয়ায় স্বস্তি বোধ হওয়াটাও স্বাভাবিক। এই অনুভূতিগুলো খুব সাধারণ। দোষী বোধ না করার চেষ্টা করুন। এই অনুভূতিগুলো সম্ভবত যত্ন নেওয়ার জায়গা এবং তাদের কষ্ট শেষ হতে চাওয়া থেকে আসে।

নির্দিষ্ট ভূমিকা হারানো

আপনি যদি কারও প্রতি দেখাশোনা করে থাকেন, সেক্ষেত্রে তাদের মৃত্যুর পরে আপনার ভূমিকার পরিবর্তন হওয়া একটি অতিরিক্ত ক্ষতি। কিছুটা স্বস্তি এবং আপনার কিছু কিছু উদ্দেশ্য এবং দিক হারানোর অনুভূতির মধ্যে অদলবদল হওয়াটা খুবই স্বাভাবিক।

কেউ ক্যান্সারে মারা যাওয়ার পরে নিজেকে সহায়তা করা

কারো সাথে কথা বলুন

আপনার অনুভূতি নিয়ে কথা বলা সত্যিই সহায়ক হবে। আপনার বাবা-মা সম্পর্কে এমন মানুষদের সাথে কথা বলার চেষ্টা করুন যারা তাদেরকে চিনতেন। অথবা আমাদের হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন (নিচে দেখুন)।

তাদের মনে করার উপায় খুঁজে নিন

যে ব্যক্তি মারা গেছেন তাকে মনে রাখার উপায়গুলো খোঁজা তাদেরকে আপনার জীবনের অংশ হিসেবে রাখতে সহায়তা করে। এর অর্থ হতে পারে অল্প কিছু বিশেষ জিনিস রাখা, একটি মেমরি বক্স তৈরি করা অথবা পরিবার ও বন্ধুবান্ধবদের একত্রিত হওয়া এবং মনে রাখার জন্য একটি সময়কে সংগঠিত করা।

বার্ষিকীগুলোতে আগাম পরিকল্পনা করুন

যারা মারা গেছেন তাদের জন্মদিন, বার্ষিকী এবং বিশেষ দিনগুলো প্রায়শই সেই ব্যক্তির বেদনাদায়ক স্মৃতিচারণ। আপনি সেগুলোর ব্যবস্থা কিভাবে করতে যাচ্ছেন সে সম্পর্কে আগাম চিন্তা করে রাখলে তা সহায়ক হতে পারে।

নিজের খেয়াল রাখা

আপনার নিজের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার দিকে মনোযোগ দেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। এটি কঠিন হতে পারে, কিন্তু খাওয়া, ঘুমানো এবং অল্প ব্যায়াম করার রুটিন মেনে চলার চেষ্টা করুন।

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 সাহায্যের 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:

- 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

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

English version

Coping when someone dies of cancer

Every bereavement is unique and painful. When someone dies with cancer relatives and friends may have already faced difficult or traumatic experiences which can have deep emotional and physical effects.

Before someone dies of cancer

Sometimes a death from cancer comes very quickly and their death can come as a horrible shock. Sometimes a person's illness will get worse over a long time. If this is the case, you might have been living in a heightened state of anxiety for several months or years. This can have a huge physical and emotional effect, both before and after the death.

Grieving before someone dies

When someone has a long-term illness, it's common to feel grief before they die. This is called 'anticipatory grief.' You might feel anxious or overwhelmed at the idea of living without them.

Depending on the intensity of their illness, you might already feel as if you've lost a part of them. There may have been losses along the way as their role in your life changes, and their abilities and personality may change too.

Caring for someone with cancer

Taking on extra caring responsibilities for those who are very ill or dying can be exhausting both mentally and physically. It is very difficult to see someone you care about in pain.

Isolation

You might feel isolated from your usual support network. You might find it difficult to connect with others who aren't going through the same thing.

Feelings after someone dies of cancer

Trauma

Watching someone you know suffer for an extended period of time is traumatic. If the person died very quickly, the shock can also have a lasting effect on you.

Relief

It is normal to feel some relief that your friend, partner or relative is no longer suffering. It's also natural to be relieved that the hard work of caring for them is over. These feelings are

very common. Try not to feel guilty. These feelings most likely come from a place of care and from wanting their suffering to be over.

Loss of role

If you have been caring for someone, the change in your role after they die is an additional loss. It is very normal to alternate between some relief and feeling that you've lost some purpose and direction.

Supporting yourself after someone dies of cancer

Talk to someone

Talking about your feelings really helps. Try talking about your parent with people that knew them. Or contact our helpline (see below).

Find ways to remember them

Finding ways to remember the person who's died helps to keep them as part of your life. This might mean keeping a few special possessions, creating a memory box or organising a time for family and friends to come together and remember.

Plan ahead on anniversaries

Birthdays, anniversaries and special days are often painful reminders of the person who died. It can help to think in advance about how you are going to manage.

Looking after yourself

It's important to pay attention to your own health and wellbeing. It can be difficult, but try to keep to a routine of eating, sleeping and getting a little bit of exercise.

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