

Coping when someone
dies of cancer

Language: Arabic

Cruse
Bereavement
Support

التأقلم عند وفاة شخص ما بالسرطان

تكون كل فجيعة فريدة من نوعها ومؤلمة. عندما يُتوفى شخص ما بسبب مرض السرطان، فربما يكون الأقارب والأصدقاء قد واجهوا بالفعل تجارب صعبة أو مؤلمة والتي يمكن أن تكون ذات تأثيرات عاطفية وجسدية عميقة عليهم.

قبل أن يتوفى شخص ما بسبب مرض السرطان

في بعض الأحيان تأتي الوفاة بسبب مرض السرطان بسرعة كبيرة وقد تكون وفاة الشخص بمثابة صدمة مروعة. وفي أحيانٍ أخرى، يزداد مرض الشخص سوءًا بمرور الوقت. وإذا كانت هذه هي الحالة، فربما تكون قد عشت في حالة من القلق الشديد لعدة أشهر أو سنوات. ويمكن لهذا الوضع أن يكون له تأثير جسدي وعاطفي كبير، قبل الوفاة وبعدها.

الشعور بالحزن قبل وفاة شخص ما

عندما يعاني شخص ما من مرض طويل الأمد، يكون من الشائع أن تشعر بالحزن قبل وفاته. ويُسمى هذا بمسمى "الحزن الاستباقي". وقد تشعر بالقلق أو الإرهاق جراء فكرة العيش بدونه.

واعتمادًا على شدة مرضه، قد تشعر بالفعل كما لو أنك قد فقدت جزءًا منه. قد تكون هناك خسائر على طول الطريق بتغيير دوره في حياتك، حيث قد تتغير قدراته وشخصيته أيضًا.

رعاية شخص مصاب بالسرطان

قد يكون تحمل مسؤوليات الرعاية الإضافية الخاصة بأولئك الذين يعانون من مرض شديد أو يحتضرون أمرًا مرهقًا نفسيًا وجسديًا. فيكون من الصعب للغاية رؤية شخص تهتم لأمره يتألم.

العزلة

قد تشعر بالعزلة عن شبكة الدعم المعتادة. قد تجد صعوبة في التواصل مع الآخرين الذين لا يمرون بنفس الشيء.

المشاعر بعد وفاة شخص ما بالسرطان

الصدمة النفسية

تُعد مشاهدة شخص ما تعرفه يعاني لفترة طويلة أمرًا مؤلمًا. وفي حال تُوفى ذلك الشخص بسرعة كبيرة، فيمكن للصدمة النفسية أن تكون ذا تأثير دائم عليك.

الارتياح

يكون من الطبيعي أن تشعر ببعض الارتياح لأن صديقك أو شريكك أو قريبك لم يعد يعاني. ويكون من الطبيعي أيضاً أن تشعر بالارتياح لأن العمل الشاق المتمثل في العناية بذلك الشخص قد انتهى. وتُعد هذه المشاعر شائعة جداً. لذا حاول ألا تشعر بالذنب. تأتي هذه المشاعر على الأرجح من منظور انتهاء الرعاية بذلك الشخص ومن الرغبة في زوال معاناته.

فقدان الدور

إذا كنت تعتني بشخص ما، فإن تغير دورك بعد وفاته يُعد خسارة إضافية. ويكون من الطبيعي جداً التناوب بين الشعور ببعض الارتياح والشعور بأنك فقدت هدفاً أو غرضاً ما.

دعمك نفسك بعد وفاة شخص ما بالسرطان

تحدث إلى شخص ما

يساعدك التحدث عن مشاعرك حقاً. لذا حاول التحدث عن والدك إلى أشخاص يعرفونه؛ أو اتصل بخط المساعدة الخاص بنا (انظر أدناه).

البحث عن طرق لتذكر من تُوفي

يساعدك العثور على طرق لتذكر الشخص الذي تُوفي على إبقائه جزءاً من حياتك. وقد يعني هذا الاحتفاظ ببعض المتعلقات الخاصة به، أو إنشاء صندوق ذكريات، أو تنظيم وقت للعائلة والأصدقاء للالتقاء وتذكر ذلك الشخص.

التخطيط المسبق للذكريات السنوية

تكون غالباً أعياد الميلاد والذكريات السنوية والأيام الخاصة تذكيراً مؤلماً بالشخص الذي تُوفي. قد يساعدك التفكير المسبق في كيفية إدارة تلك المناسبات.

الاعتناء بنفسك

يكون من المهم بالنسبة لك أن تنتبه إلى صحتك وعافيتك. يمكن لهذا الأمر أن يكون صعباً، ولكن حاول أن تحافظ على روتين غذائك ونومك وممارستك القليل من التمارين الرياضية.

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 تسيير 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.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

6. نظرًا لأن هذه محادثة ثلاثية، فإنها ستتغرق وقتًا أطول قليلاً من مكالمة 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 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.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

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