

Coronavirus and grief

Language: English

Cruse
Bereavement
Support

করোনাভাইরাস, প্রিয়জন বিয়োগে শোকাহত হওয়া এবং শোক

মানুষ যেভাবে মারা গেছে এবং আমরা যেভাবে তাদের জন্য শোক করতে পারি করোনাভাইরাস সেই সংক্রান্ত যে কোনও কিছুকে প্রভাবিত করেছে। মহামারীর সময় কাউকে হারানো খুব বেদনাদায়ক এবং কঠিন হতে পারে।

কোভিড-19 বা মহামারী চলাকালীন সময়ে কেউ মারা গেলে সেই সংক্রান্ত অনুভূতি

মানসিক ধাক্কা

তাদের মৃত্যু অপ্রত্যাশিত বা খুব দ্রুত গুরুতর হয়ে উঠতে পারে। এটি মানসিক ধাক্কা পাওয়ার অনুভূতির দিকে নিয়ে যেতে পারে। আপনি যদি মৃত্যুর সময় উপস্থিত থাকতে না পারেন বা মৃতদেহ দেখতে না পারেন সেক্ষেত্রে মৃত্যুর বাস্তবতা মেনে নিতে সময় লাগতে পারে।

মানসিক আঘাত

আপনি হয়তো সেই ব্যক্তির সাথে সময় কাটানোর সুযোগ পাননি, অথবা সঠিকভাবে বিদায় নিতে পারেননি যখন তারা মারা যাচ্ছিলেন। এটি খুব বেদনাদায়ক এবং মানসিক আঘাতমূলক হতে পারে।

আপনি হয়তো মিডিয়াতে কষ্টের গল্প পড়েছেন বা দেখেছেন বা আপনি সরাসরি দুঃখজনক দৃশ্য দেখেছেন যা তাদের মৃত্যুর সাথে মানসিক আঘাত যোগ করে থাকতে পারে।

রাগ এবং অপরাধবোধ

মৃত্যুর আগে ব্যক্তিটি যে যত্ন পেয়েছিলেন তা নিয়েও আপনার উদ্বেগ থেকে থাকতে পারে। এটি রাগ এবং অপরাধবোধের অনুভূতিতে পরিবর্তিত হওয়ার দিকে যেতে পারে। আপনার মনে হতে পারে যে তাদের মৃত্যু রোধ করা যেতে পারত যা অন্যদের প্রতি রাগ সৃষ্টি হওয়ার দিকে নিয়ে যেতে পারে, বা অপরাধবোধ যে আপনি তাদের রক্ষা করতে পারেননি।

আইসোলেশন

আপনি যদি লকডাউনের সময় বা বিধিনিষেধের সময় প্রিয়জন বিয়োগে শোকাহত হন সেক্ষেত্রে আপনি আপনার অন্যান্য বন্ধু এবং পরিবারের কাছ থেকে সহায়তা এবং ভালবাসা পাওয়া মিস করতে পারেন।

অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া এবং স্মৃতিচিহ্ন

আপনি যে অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া বা স্মৃতিচারণমূলক অনুষ্ঠানের আয়োজন করতে চেয়েছিলেন তা হয়তো আপনি করতে পারবেন না। সংখ্যাগুলো সীমিত থাকতে পারে এবং আপনি যদি নিজেকে আইসোলেট করেন বা নিজে অসুস্থ হয়ে থাকেন সেক্ষেত্রে আপনি উপস্থিত হতে পারবেন না। কেউ মারা যাওয়ার পর স্বাভাবিক রুটিন অনুসরণ না করাটা খুব অদ্ভুত এবং বেদনাদায়ক বলে অনুভূত হতে পারে।

কী সহায়তা করতে পারে

রাগ, মানসিক ধাক্কা এবং ভয়ের প্রাথমিক প্রতিক্রিয়া সময়ের সাথে সাথে কমে যাবে। আপনার শোক পালন করার সাথে সাথে সম্ভবত আপনার জন্য খারাপ দিন এবং ভাল দিনগুলো আসবে।

কারো সাথে কথা বলুন

পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা অনুরূপ অভিজ্ঞতা রয়েছে এমন কারও সাথে কথা বলুন। আপনার মানসিক বা শারীরিক স্বাস্থ্য ক্ষতিগ্রস্ত হলে আপনার জিপি সহায়তা হয়তো করতে পারবেন। এছাড়াও আপনি ক্রুজে আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন (নিচে দেখুন)।

নিজের প্রতি খেয়াল রাখুন

প্রতিদিন কিছুটা করে তাজা বাতাস বা সূর্যালোক পাওয়ার চেষ্টা করুন এবং নিন। ব্যায়াম সত্যিই সহায়ক হতে পারে, এমনকি যদি এটি ব্লকের চারপাশে হাঁটাও হয়। রুটিন বজায় রাখা, এবং বিশ্রাম নেওয়া সহায়তা করতে পারে এমনকি যদি আপনি ঘুমাতেও না পারেন।

মনে রাখা

কাউকে মনে রাখার এবং তাদেরকে আপনার জীবনের অংশ হিসাবে রাখার অনেক উপায় রয়েছে। এর অর্থ হতে পারে একটি মেমরি বক্স তৈরি করা, ছবির একটি বিশেষ অ্যালবাম, বা তাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ ছিল এমন জায়গাগুলোকে পরিদর্শন করা।

আপনি যদি অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজন করতে সক্ষম না হন যা আপনি চেয়েছিলেন, সেক্ষেত্রে আপনি যখনই সম্ভব হবে তখনই অন্য কোনও অনুষ্ঠান বা স্মৃতিচারণ অনুষ্ঠান করার পরিকল্পনা করতে পারেন।

আপনি যদি আপনার আত্মীয় বা বন্ধুরা মারা যাওয়ার আগে তাদের বিদায় জানাতে বা তাদের সাথে কথা বলতে সক্ষম না হন, সেক্ষেত্রে অনেক লোক মনে করে যে তাদেরকে চিঠি লিখা বা

আপনার যা প্রয়োজন তা বলার অন্য উপায় খুঁজে বের করা সহায়তা করে। কিছু কিছু লোক জার্নাল রাখা উপকারী বলে মনে করেন।

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:

- 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

Coronavirus, bereavement and grief

Coronavirus has affected any things in the way people have died and how we are able to grieve for them. Losing someone during a pandemic can be very painful and difficult.

Feelings when someone died of Covid-19 or during the pandemic

Shock

Their death may have been unexpected or become serious very quickly. This can lead to feelings of shock. If you weren't able to be present for the death or couldn't view the body it can take time to accept the reality of the death.

Trauma

You may not have had an opportunity to spend time with the person while they were dying, or been able to say a proper goodbye. This can be very painful and traumatic.

You may have also read or seen difficult stories in the media or you may have witnessed distressing scenes directly that can add to the trauma of their death.

Anger and guilt

You may also have concerns about the care the person received before they died. This in turn can lead to feelings of anger and guilt. You might feel that their death could have been prevented which might lead to anger with others, or guilt that you couldn't protect them.

Isolation

If you were bereaved during a lockdown or during restrictions you might have missed out on support and love from your other friends and family.

Funerals and memorials

You may not have been able to have the funeral or memorial service you wanted. Numbers may have been restricted and you may not have been able to attend if you were isolating or ill yourself. Not having the usual routines to follow after someone dies can feel very strange and painful.

What can help

The initial reactions of anger, shock and fear will reduce over time. You will most likely have bad days and better days as you grieve.

Talk to someone

Talk to family, friends, or to someone who has had similar experiences. Your GP may be able to help if your mental or physical health is suffering. You can also contact us at Cruse (see below).

Look after yourself

Try and get some fresh air or sunlight each day. Exercise can be really helpful, even if it's just a walk around the block. Keeping to a routine can help, and resting even if you can't sleep.

Remembering

There are lots of different ways to remember someone and keep them as part of your life. This might mean creating a memory box, a special album of pictures, or visiting places which were special to them.

If you weren't able to have the funeral you would have wanted, you could plan another service or memorial event when it's possible.

If you weren't able to say goodbye or talk to your relative or friend before they died, many people find it helps to write them a letter or find another way to say what you need to. Some people find keeping a journal is useful.

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.

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

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