

Feelings after someone  
dies

Language: Gujarati

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## કોઈ વ્યક્તિની મૃત્યુ થાય પછીની લાગણીઓ

દુઃખ થવું સ્વાભાવિક અને સામાન્ય છે. તે કોઈ બીમારી નથી, જો કે તેના લીધે તમે બીમાર હો એવું અનુભવ કરી શકો છો. તે હંમેશા માટે ટકી શકશે નહીં, જો કે એવા સમયે હોઈ શકે છે જ્યારે એવું લાગે છે કે પીડા ક્યારેય સમાપ્ત થશે નહીં. દુઃખ થાય તેનો કોઈ 'યોગ્ય' માર્ગ નથી અને આપણે દરેક પોતપોતાની રીતે પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ. પરંતુ લોકો વારંવાર અમને નીચેની લાગણીઓ વિશે કહે છે.

## કોઈના મૃત્યુ પછી સામાન્ય લાગણીઓ

### **આઘાત અને સંવેદનહીનતા**

શરૂઆતમાં તમને એવું લાગશે કે તમે આઘાતમાં છો. તમે સંવેદનહીન અનુભવી શકો છો અથવા જાણે કંઈ બદલાયું નથી તેમ યાલુ રાખો. આ એટલા માટે છે કારણ કે જે બન્યું છે તેને ભૂલવામાં લાંબો સમય લાગી શકે છે. તમે અવ્યવસ્થિત પણ અનુભવી શકો છો - જાણે તમે દુનિયામાં તમારું સ્થાન ગુમાવ્યું હોય. તે જાણવું અગત્યનું છે કે આ બધી લાગણીઓ સામાન્ય છે.

### **પીડા**

આપણી નજીકના વ્યક્તિનું મૃત્યુ એ સૌથી દુઃખદાયક અનુભવ છે જે આપણી સાથે ક્યારેય થશે. તે ખૂબ પીડાદાયક હોઈ શકે છે. લોકો કોઈએ તેમને માર્યા હોય અથવા પોતાનો એક ભાગ ગુમાવવાનું વર્ણન કરે છે. આ લાગણીઓ ખૂબ ભયાનક અને પરેશાન કરી શકે છે. ઘણા લોકો ખૂબ રડે છે.

### **ગુસ્સો**

જ્યારે કોઈનું મૃત્યુ થાય છે ત્યારે ગુસ્સો આવે તે સામાન્ય છે. મૃત્યુ ફૂર અને અયોગ્ય લાગે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તમને લાગે કે કોઈ વ્યક્તિ ખૂબ નાની ઉંમરે મૃત્યુ પામી છે અથવા જો તમે ભવિષ્ય માટે સાથે મળીને યોજનાઓ કરી હોય. તમે મૃત્યુ પામનાર વ્યક્તિ પર ગુસ્સો અનુભવી શકો છો અથવા અન્ય લોકો પર ગુસ્સે થઈ શકો છો. તમે તે જીવતા હતા ત્યારે અમુક વસ્તુ કરી અને ન કરી શક્યા તે માટે પોતાના પર ગુસ્સે થઈ શકો છો.

### **દોષ**

અપરાધ એ દુઃખની બીજી સામાન્ય પ્રતિક્રિયા છે. તમે વ્યક્તિના મૃત્યુ માટે પ્રત્યક્ષ કે આડકતરી રીતે દોષિત હોવાનું અનુભવી શકો છો. અથવા મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિ સાથે તમારો સંબંધ મુશ્કેલ હોય તો તમે દોષિત અનુભવી શકો છો. તમારી જાત પર કઠોર ન બનવાનો પ્રયાસ કરો, અને તમે કરેલી સારી બાબતો તેમજ કોઈપણ પસ્તાવોને યાદ રાખો.

### **હતાશા**

નજીકના વ્યક્તિના મૃત્યુ પછી તમે હતાશા અનુભવી શકો છો. એવું લાગે છે કે કોઈ વસ્તુથી કંઈ ફેર પડતો નથી. તમને એવું પણ લાગશે કે તમે જીવવા માંગતા નથી. જો તમને આત્મહત્યાના વિચારો આવવા લાગે છે, તો કૃપા કરીને કોઈની સાથે વાત કરો. તમારા GP તમને તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં માનસિક આરોગ્ય સહાય વિશે જણાવી શકે છે.

### **વ્યક્તિને જોવું અને સાંભળવું**

લોકો ક્યારેક વિચારે છે કે તેઓ મૃત્યુ પામનાર વ્યક્તિને સાંભળી કે જોઈ શકે છે. જે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામી છે તેને “જોવું” અને તેનો અવાજ સાંભળવો એ થઈ શકે છે કારણ કે આપણું મગજ મૃત્યુને ભૂલવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યું છે અને સ્વીકારી રહ્યું છે કે તે અંતિમ છે. આ સામાન્ય છે તે જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે.

### **ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અને વ્યસ્ત રહેવામાં મુશ્કેલી**

તમને લાગશે કે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું મુશ્કેલ છે. તમે એ પણ લાગે છે કે તમે મૃત્યુ તરફ દોરી જતી ઘટનાઓ વિશે વિચારવાનું બંધ કરી શકતા નથી.

### **શારીરિક લાગણીઓ**

કોઈ વ્યક્તિના મૃત્યુ પછી શારીરિક રીતે બીમાર થવું સામાન્ય છે - દુઃખની પીડાને વાસ્તવિક પીડા તરીકે અનુભવી શકાય છે. તમારા સ્વાસ્થ્યનો દરેક ભાગ પ્રભાવિત થઈ શકે છે.

### **હું ક્યારે સારું અનુભવીશ?**

લોકો અમને વારંવાર પૂછે છે કે દુઃખ કેટલા સમય સુધી રહેશે. સત્ય એ છે કે દુઃખ માંથી બહાર નીકળવામાં સમય લાગે છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે સમય જતાં તેનો સામનો કરવો સરળ બને છે. જે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામી છે તેને કોઈ પણ વસ્તુ બદલી શકતી નથી. પરંતુ ધીમે ધીમે મોટાભાગના લોકોને લાગે છે કે તેઓ જીવનમાં આગળ વધવામાં સક્ષમ છે, અને મૃત્યુ પામેલા લોકોને યાદ કરતા સમયે ખુશી અનુભવવાનું શરૂ કરે છે.

### **શું મદદ કરી શકે છે?**

- **કોઈની સાથે વાત કરો.** વિશ્વાસુ મિત્ર અથવા તમારા સમુદાયમાં તમે જેની સાથે વાત કરી શકો તે વ્યક્તિને શોધવાનો પ્રયાસ કરો. અથવા Cruse હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરો (નીચે જુઓ).

cruse.org.uk

હેલ્પલાઇન: 0808 808 1677

નોંધાયેલ ચેરિટી નંબર 208078

- **તમારી સંભાળ રાખો.** તે મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ ખાવું, સૂવું અને થોડી કસરત કરવાની નિયમિતતા જાળવી રાખવાનો પ્રયાસ કરો.
- **તેમને યાદ રાખવાની રીતો શોધો.** મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિને તમે કઈ રીતે યાદ કરી શકો અને તેને તમારા જીવનના ભાગ તરીકે રાખી શકો તે વિચારવામાં તે મદદ કરી 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 વાઇન 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
- 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

cruse.org.uk

હેલ્પલાઇન: 0808 808 1677  
નોંધાયેલ ચેરિટી નંબર 208078



**Feelings after someone dies**

**Language: English**

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## **Feelings after someone dies**

Grieving is natural and normal. It's not an illness, although it can make you feel ill. It won't last forever, although there may be times when it seems like the pain will never end. There's no 'right' way to grieve and we each react in our own way. But people often tell us about the following emotions.

### **Common emotions after someone dies**

#### ***Shock and numbness***

At first you might feel like you're in shock. You might feel numb or carry on as if nothing has changed. This is because it can take a long time to process what has happened. You may also feel disorientated – as if you have lost your place in your world. It's important to know that all of these feelings are normal.

#### ***Pain***

The death of someone close to us is the most devastating experience that will ever happen to us. It can be very painful. People describe it as being cut in two or losing a part of themselves. These feelings can be very frightening and upsetting. Many people cry a lot.

#### ***Anger***

It's normal to feel angry when someone dies. Death can seem cruel and unfair, especially when you feel someone has died too young or if you had plans for the future together. You might feel angry at the person who died or angry at others. You may even be angry at yourself for things that you did or didn't do while they were alive.

#### ***Guilt***

Guilt is another common reaction to grief. You might feel directly or indirectly to blame for the person's death. Or you might feel guilty if you had a difficult relationship with the person who has died. Try not to be hard on yourself, and remember the good things you did as well as any regrets.

### ***Depression***

You may feel depressed after the death of someone close. It can feel like nothing matters. You might even feel like you don't want to go on living. If you start to feel you might act on suicidal feelings please talk to someone. Your GP can let you know about mental health support in your local area.

### ***Seeing and hearing the person***

People sometimes think they can hear or see the person who has died. "Seeing" the person who has died and hearing their voice can happen because our brain is trying to process the death and accept that it's final. It's important to know this is normal.

### ***Difficulty concentrating and being preoccupied***

You may find that it is difficult to concentrate. You may also find that you can't stop thinking about the events leading up to the death.

### ***Physical feelings***

It is common to feel physically ill after someone dies – the pain of grief can be felt as a real pain. Every part of your health can be affected.

## **When will I feel better?**

People often ask us how long the grief will last. The truth is that healing comes slowly, but it usually becomes easier to cope with over time. Nothing can replace the person who has died. But gradually most people find they are able to continue with life, and start to feel happy at times, while still remembering those who have died.

## **What can help?**

- **Talk to someone.** Try to find a trusted friend, or someone in your community you can talk to. Or contact the Cruse helpline (see below).
- **Look after yourself.** It can be difficult, but try to keep to a routine of eating, sleeping and getting a little bit of exercise.
- **Find ways to remember them.** It can help to think of ways you can remember the person who has died, and keep them as part of your life.

## 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