

How long does grief last

Language: Arabic

Cruse Bereavement Support

كم من الوقت يستمر الحزن؟

يسألنا الناس كثيرًا عن طول المدة التي يستمر فيها الشعور بالحزن. تكمن الحقيقة في أنه لا توجد مراحل أو حدود زمنية محددة للشعور بالحزن.

المراحل المبكرة

في المراحل المبكرة بعد الفجعة، قد تشعر بالخدر أو لا تشعر بأي شيء على الإطلاق. قد تستمر في شعورك المعتاد كما لو لم يحدث شيء أو تجد نفسك تركز على المهام الإدارية مثل إلغاء الفواتير أو تنظيم طقوس الجنازة.

إذا كنت لم ترَ الشخص الذي تُوفي كثيرًا، فقد تجد نفسك تعتقد أنه لا يزال على قيد الحياة. ويمكن لهذا الشعور أن يصبح مؤلمًا بصفة خاصة عندما تدرك أنه غير صحيح.

وفي وقت لاحق، بعد الصدمة العصبية الأولية، قد تجد أن الواقع بدأ يتجسد. ويكون هذا الوقت هو الوقت الذي قد تشعر فيه بالدهشة من عمق المشاعر التي تشعر بها. يشعر بعض الناس بمجموعة قوية من المشاعر منذ البداية، بينما قد يستغرق البعض الآخر بعض الوقت للشعور بهذه المشاعر.

بعد السنة الأولى

يُعد من الشائع أن تكون السنة الثانية بعد وفاة شخص ما بنفس الصعوبة أو حتى أصعب من السنة الأولى. قد يكون الأشخاص من حولك قد عادوا إلى طبيعتهم وقد تشعر أن هناك مساحة أقل لك للتحدث عن مشاعرك.

ويمكن أن تكون التواريخ مثل الذكريات السنوية وأعياد الميلاد والأعياد الدينية مؤلمة للغاية. فقد تجد أنه على الرغم من مرور عام، أنك لا زلت تشعر بالعواطف بنفس القوة التي شعرت بها في البداية عندما تُوفي الشخص.

ويكون من المهم أن تتذكر أنه بمرور الوقت، ستشعر بتحسن وقدرة أكبر على التأقلم. ولا يعني هذا أنك قد تجاوزت الأمر تمامًا، بل يعني أنه يمكنك أن تبدأ في العثور على المتعة في الحياة مرة أخرى، وذلك بينما لا تزال تتذكر فقدانك للشخص الذي فقدته وتشعر بافتقاده.

بعد عدة سنوات

مع مرور الوقت، يجد معظم الناس أنهم قادرون على التكيف مع حزنهم والعودة إلى نوع ما من الحياة الطبيعية. وفي حين أن بعض التجارب ستنزل ثنير حزنك (مثل الأفلام أو الأغاني أو الروائح)، فمن المحتمل أن تتغلب على هذه المشاعر وتجد مساحة لأشياء أخرى في حياتك.

و تُعد استعادة لويس تونكين "نكبر حول الحزن" طريقة مفيدة للتفكير في المدة التي يدوم فيها الحزن. لا يزول الحزن تمامًا على الإطلاق، وأحيانًا تصبح المشاعر شديدة كما كانت في البداية عند وفاة الشخص. ومع ذلك، بمرور الوقت تقل المشاعر المؤلمة وتبدأ حياتك تمتلئ بأشياء أخرى.

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 تسير الأمور

1. اتصل على الرقم 0808 808 1677.
2. سوف تسمع رسالة مسجلة باللغة الإنجليزية. يُرجى الانتظار لحين التحدث إلى شخص ما. ونظرًا لأنه يوجد طلب كثير على خدمتنا، فقد تضطر إلى المحاولة مرة أخرى في وقت أقل ازدحامًا 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.
6. نظرًا لأن هذه محادثة ثلاثية، فإنها ستستغرق وقتًا أطول قليلاً من مكالمات 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

How long does grief last?

People often ask us how long grief lasts. But the truth is there are no set stages or time limits to grief.

The early stages

In the early stages after a bereavement, you might feel numb or nothing at all. You might carry on as if nothing happened or find yourself focusing on administrative tasks such as cancelling bills or organising the funeral.

If you didn't see the person who died very often, you might catch yourself thinking they're still alive. This can become particularly painful when you realise it isn't true.

Later on, after the initial shock, you might find that reality sets in. This is when you might feel taken aback by the depth of emotions you're feeling. Some people feel a strong range of emotions from the start, while for others these feelings may take a while to develop.

After the first year

It's common to find the second year after someone dies to be just as difficult or even harder than the first. People around you may have gone back to normal and you might feel there's less space for you to talk about your feelings.

Dates like anniversaries, birthdays, and religious festivals can also be very painful. You might find that even though a year has passed, you feel the emotions as strongly as when the person first died.

It's important to remember that, in time, you will feel better and more able to cope. This doesn't mean that you are ever completely over it, rather that it is possible to start to find pleasure in life again, while still remembering and missing someone you have lost.

After several years

As time passes, most people find they are able to adapt to their grief and return to some kind of normal life. While some experiences will still trigger your grief (such as films, songs or smells), you are likely to grow around these feelings and find space for other things in your life.

Lois Tonkin's 'Growing around Grief' metaphor is a helpful way of thinking about how long grief lasts. The grief doesn't ever completely go away, and sometimes the feelings can be as

intense as when someone first died. But in time the painful feelings come less often and your life starts to be filled with other things.

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