

**Physical effects of
grief**

Language: Gujarati

Cruse
Bereavement
Support

દુઃખની શારીરિક અસરો

દુઃખ શરીરને એવી રીતે અસર કરે છે કે જેની તમે અપેક્ષા ન કરી શકો. આ ફેરફારો ચિંતાજનક અથવા ભયાનક પણ હોઈ શકે છે.

ભૂખ અને પાચનક્રિયા

કોઈના મૃત્યુ પછી તમને શરૂઆતના દિવસોમાં ખાવાનું મન ન થાય. તમે ગળવામાં મુશ્કેલી અનુભવી શકે છે અને ખોરાકનો સ્વાદ વિચિત્ર લાગી શકે છે. અથવા તમને લાગે છે કે તમે સામાન્ય કરતાં ઘણું વધારે ખાઈ રહ્યાં છો, અથવા ફક્ત તે જ ખોરાક ખાઓ છો જે તમને ભાવે છે. પાચનક્રિયામાં તકલીફ પણ સામાન્ય છે.

આ ખૂબ જ સામાન્ય છે. જો તમારો આહાર અત્યારે જુદો લાગતો હોય તો તમારી જાત પર વધુ સખત ન થવાનો પ્રયાસ કરો. અને જો તમને આ ફેરફારો દેખાય તો ગભરાશો નહીં.

શું મદદ કરે છે?

તમારી જે મદદ કરશે તે શોધવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમને ખાવાનું મન ન થતું હોય, તો તમારી જાતને નાના, વ્યવસ્થિત ભાગો પીરસવાનો પ્રયાસ કરો. જો તમને રસોઈ બનાવવાનું મન ન થતું હોય, તો તૈયાર ભોજન અથવા એવી વસ્તુ અજમાવી જુઓ જેને બનાવવામાં થોડો જ સમય લાગે. તમારી જાત પર સરળ રહો. જો તમે સામાન્ય રીતે ખાતા ન હોવ તો તે ઠીક છે, પરંતુ ધીમે ધીમે તે જ સમયે ખાવાની નિયમિતતામાં પાછા આવવું મદદ કરી શકે છે.

જો તમે કેટલાંક અઠવાડિયા પછી પણ ચિંતિત હો, તો તમારા GP સાથે વાત કરો.

ઊંઘ

કોઈના મૃત્યુ પછી ઊંઘમાં તકલીફ થવી સામાન્ય છે. તમે ખરાબ સપના અથવા દુઃસ્વપ્નને લીધે ઊંઘવામાં ડર લાગી શકે છે. અથવા તમને ઊંઘ આવવી મુશ્કેલ લાગી શકે છે કારણ કે તમારું મગજ દોડી રહ્યું છે. કેટલીકવાર, તમે સપનું જોઈ શકો છો કે જે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામ્યા છે તે હજી પણ જીવે છે અને જાગવું ખૂબ જ પીડાદાયક લાગે છે.

શું મદદ કરે છે?

- ધીમે ધીમે રાત્રિના સમયની દિનચર્યામાં પાછા ફરવાનો પ્રયાસ કરો.
- સૂતા પહેલા નહાવા અથવા સ્નાન કરવા જેવી વસ્તુઓ તમને સાંજે આરામ કરવામાં મદદ કરવા માટે સારી રીત છે.
- વ્યાયામ પણ તમારા શરીરને થાકવા માટે ખરેખર મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- જો તમે ઊર્જાસભર કસરત માટે ઉત્સુક ન હો તો યાલવું અને યોગ એ હલનચલન કરવાની નમ્ર રીતો છે.
- જ્યાં સુધી તમે ખરેખર સૂવા માટે તૈયાર ન થાઓ ત્યાં સુધી પથારીમાં પડવાનો પ્રયાસ ન કરો.
- આરામદાયક સંગીત અથવા સ્વીપ પોડકાસ્ટ સાંભળવાનો પ્રયાસ કરો.

બેચેની

દુઃખ તમને ખૂબ જ બેચેન બનાવી શકે છે. કેટલીકવાર આના પરિણામે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, હૃદયના ધબકારા અથવા પેનિક એટેક પણ થઈ શકે છે. આના લીધે ખૂબ જ ડર લાગી શકે છે. જો તમે આ નિયમિતપણે થતું હોય, તો તમારા ચિકિત્સકનો સંપર્ક કરવો એ સારો વિચાર છે.

શું મદદ કરે છે?

- વ્યાયામ એ તમારા શરીર માટે તણાવ ઘટાડવાનો એક ઉપયોગી માર્ગ છે, અને જે એડ્રેનાલિન તે ઉત્પન્ન કરે છે તેનો ઉપયોગ કરો જેના લીધે તમને બેચેની થાય છે. પરંતુ જ્યારે ચાલવાથી જ તમે મેનેજ કરી શકો ત્યારે આત્યંતિક નવા જિમ ક્લાસ શરૂ કરવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં.
- શ્વાસ લેવાની કસરત અને ધ્યાન ખૂબ મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- આહાર - કેટલાક લોકોને અમુક ખોરાક અને કોફી જેવા પીણાં તેને વધુ ખરાબ કરી શકે છે અને કેટલાકને તે મદદરૂપ લાગે છે. ફૂડ ડાયરી રાખવાથી તમને શું અસર થઈ રહી છે તે સમજવામાં મદદ મળી શકે છે.
- તમને શેના લીધે બેચેની થાય છે તે વિશે કોઈની સાથે વાત કરવાથી પણ ખરેખર મદદ મળી શકે છે. તમારા મિત્રો, કુટુંબીજનો અને સહકાર્યકરોને જણાવો કે શું થઈ રહ્યું છે જેથી તેઓ તમારી મદદ કરી શકે. અથવા Cruse જેવી સહાયક સંસ્થાનો સંપર્ક કરો.

શારીરિક પીડા અને અન્ય બીમારીઓ

કોઈના મૃત્યુ પછી શારીરિક પીડા થવી અને હળવી બીમારીઓ થવી સામાન્ય છે. દુઃખ તમારા આખા શરીરને અસર કરી શકે છે. તે તમારા શરીર માટે હળવા ચેપ સામે લડવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

શું મદદ કરે છે?

સામાન્ય રીતે, શારીરિક પીડાની લાગણી સમય સાથે હળવી થઈ જશે. પરંતુ શક્ય તેટલો આરામ કરવાનો પ્રયાસ કરો અને તમારા શરીરને જે જોઈએ છે તેનું ધ્યાન રાખો.

તમારા જીપી સાથે વાત કરો જો તમે ખૂબ જ અસ્વસ્થતા અનુભવો છો, અથવા તમને લાગે છે કે તમે હજુ પણ બીમાર છો અથવા ઘણા અઠવાડિયા પછી પીડામાં છો.

cruse.org.uk

હેલ્પલાઇન: 0808 808 1677

નોંધાયેલ ચેરિટી નંબર 208078

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 લાઇન 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

Physical effects of grief

Language: English

Cruse
Bereavement
Support

Physical effects of grief

Grief affects the body in ways you might not expect. These changes can be worrying or even frightening.

Appetite and digestion

You may not feel like eating in the early days after someone dies. It may feel difficult to swallow and food can taste strange. Or you might find you're eating a lot more than usual, or only eating foods that you find comforting. Digestive upsets are also common.

This is very normal. Try not to be too hard on yourself if your diet looks different right now. And try not to panic if you notice these changes.

What helps?

Try to find what works for you. If you don't feel like eating, try serving yourself small, manageable portions. If you don't feel like cooking, try a ready-meal or something that takes little preparation. Go easy on yourself. It's okay if you're not eating as you normally would, but slowly getting back to a routine of eating at the same times can help.

If you're still worried after several weeks, speak to your GP.

Sleep

It's normal to have trouble sleeping after someone dies. You might be frightened to go to sleep because of bad dreams or nightmares. Or you might find it difficult to get to sleep because your mind is racing. Sometimes, you may dream that the person who died is still alive and find waking up to be very painful.

What helps?

- Try to slowly get back into a night-time routine.
- Things like taking a bath or showering before bed are good ways to help you relax into the evening.

- Exercise can also be really helpful to tire your body out.
- Walking and yoga are gentle ways to get moving if you don't feel up for energetic exercise.
- Try not getting into bed until you feel really ready to sleep.
- Try listening to relaxing music or sleep podcasts.

Anxiety

Grief can make you feel very anxious. Sometimes this can result in feeling breathless, having heart palpitations or even a panic attack. This can be very scary. If you start to have these regularly, it's a good idea to contact your doctor.

What helps?

- Exercise is a useful way for your body to reduce tension, and use up the adrenalin that it's producing that's making you feel anxious. But don't try and start an extreme new gym class when a gentle walk is all you can manage.
- Breathing exercises and meditation can be very helpful.
- Diet – some people find certain foods and drinks like coffee can make it worse, and some find it helps. Keeping a food diary could help work out what is affecting you.
- Talking to someone about what's making you anxious can also really help. Tell your friends, family and colleagues what's going on so they know how to support you. Or contact a support organisation such as Cruse.

Physical pain and other illness

It's common to feel physical pain, and have minor illnesses after someone dies. Grief can affect your whole body. It can make it harder for your body to fight off minor infections.

What helps?

Normally, feelings of physical pain will ease with time. But try to get as much rest as possible and listen to what your body needs.

Speak with your GP if you feel very unwell, or find you're still ill or in pain after several weeks.

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