

Sensing someone who
has died

Language: Arabic

Cruse
Bereavement
Support

رؤية شخص تُوفي أو سماعه أو الشعور به

تُعد رؤية شخص تُوفي أو سماعه أو الشعور به أمرًا عاديًا. وعلى الرغم من أن هذا الأمر قد يكون مخيفًا ومقلقًا، فإنه لا يعني أن لديك مشكلة ما.

لماذا يحدث ذلك؟

بعد وفاة شخص ما، يكون من الطبيعي رؤيته أو سماعه أو الشعور به. يحدث هذا غالبًا لأن عقلك "نسي" مؤقتًا أنه تُوفي أو لأن عقلك يحاول فهم الحقيقة المطلقة لوفاته.

وإذا كانت وفاته مؤلمة بشكلٍ خاص، فيُرجح حينئذ أن ترى ذلك الشخص أو تسمع صوته أو تسترجع الذكريات معه. وتسمى هذه الذكريات المتكررة "ذكريات الماضي".

هل من الطبيعي التحدث إلى شخص مات؟

يُعد التحدث إلى الشخص المُتوفي أيضًا جزءًا طبيعيًا من عملية الحزن. قد تجد نفسك تتحدث إليه لأن عقلك قد نسي مؤقتًا أنه تُوفي. أو قد تتحدث إليه لأنك تفتقده وتجد أنه من المريح التحدث إليه بصوتٍ عالٍ. واستنادًا إلى معتقداتك، فقد تشعر بالراحة أو تشعر أنه يمكنه سماعك بطريقة ما.

ولا يوجد شيء خطأ في ذلك. فقد يساعدك هذا في الحفاظ على الرابطة التي كانت تربطك به عندما كان على قيد الحياة.

دعمك نفسك

كن صبورًا

تُعد هذه التجارب طبيعية تمامًا. وعلى الرغم من أن الناس يخبروننا غالبًا بأنهم يشعرون بأنهم "يصابون بالجنون"، فإن هذه الأمور لا تُعد علامات لمرض نفسي. وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لفهم ما حدث، لذا امنح نفسك الوقت.

كتابة خطاب للشخص المُتوفي

إذا كان لا يزال لديك الكثير لتقوله إلى الشخص الذي تُوفي، فحاول كتابة خطاب له. تساعدك كتابة الخطابات على التعبير عن أفكارك وتوضيح ما كنت تشعر به منذ وفاة ذلك الشخص.

كن لطيفًا مع نفسك

يكون الوقت بعد وفاة شخص ما مرهقًا للغاية. لذا حاول التأكد من حصولك على قسط كافٍ من الراحة وتخصيص وقت للأشياء التي تبعث على الاسترخاء.

اعرف المزيد عن الحزن

يمكن للحزن أن يكون مُرهقًا. ومن ثم يمكن أن تساعدك معرفة المزيد عن الشعور بالحزن على التصالح مع ما تمر به. نحن نوفر مجموعة من صحائف الوقائع بلغات مختلفة لمساعدتك على فهم المزيد.

تحدث إلى شخص ما

إذا كنت ترى شخصًا قد تُوفِّي أو تسمع صوته أو تشعر به، فقد تكون مترددًا في التحدث إلى أي شخص بشأن ذلك. ومع ذلك، فإن الحديث عن تجاربك سيساعدك على فهم مشاعرك بشكل أفضل. يمكنك محاولة التحدث إلى صديق موثوق به أو قريب أو رجل دين، أو يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بنا.

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

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

English version

Seeing, hearing or sensing someone who has died

It's normal to see, hear or sense someone who has died. While this might be scary and unsettling, it doesn't mean there is anything wrong with you.

Why does it happen?

After someone dies, it's normal to see, hear or sense them. This is often because your mind has temporarily 'forgotten' that they've died or because your brain is trying to understand the finality of their death.

If their death was particularly traumatic, you're more likely to see or hear the person or relive those memories. These recurring memories are called 'flashbacks.'

Is it OK to talk to someone who's died?

Talking to the person who died is also a normal part of the grieving process. You may find yourself talking to them because your brain has temporarily forgotten they've died. Or, you might talk to them because you miss them and you find it comforting to speak to them out loud. Depending on your beliefs you may feel comforted or feel that they can hear you in some way.

There is nothing wrong with this. It can help you maintain the bond you had with them when they were alive.

Supporting yourself

Be patient

These experiences are completely normal. Although people often tell us they feel like they are 'going mad', it's not a sign of mental illness. It may take you some time to understand what has happened, but give yourself time.

Write them a letter

If you've still got a lot to say to the person who's died, try writing them a letter. Letter writing helps you organise your thoughts and put into words how you've been feeling since their death.

Be kind to yourself

The time after someone dies is very stressful. Try to make sure you're getting plenty of rest and making time for things that relax you.

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

Learn more about grief

Grief can be overwhelming. Learning more about what grief feels like can help you come to terms with what you're going through. We have a range of factsheets in different languages to help you understand more.

Talk to someone

If you're seeing, hearing or sensing someone who has died you might be reluctant to talk to anyone about it. But talking about your experiences will help you understand your feelings better. You could try talking to a trusted friend, relative or faith leader, or you can call our helpline.

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

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078