

Ways of coping with  
grief

Language: Gujarati

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## દુઃખનો સામનો કરવાની રીતો

દુઃખ ભારે લાગી શકે છે. તે આપણા જીવનના દરેક ભાગને અસર કરે છે અને કેટલીકવાર એવું લાગે છે કે વસ્તુઓ ક્યારેય સારી નહીં થાય. મોટા ભાગના લોકો આપણને કહે છે કે તેમનું દુઃખ, હજુ પણ પીડાદાયક હોવા છતાં, તેનો સામનો કરવો સરળ બને છે. ગુમાવેલ વ્યક્તિને યાદ કરવા છતાં તેઓ જીવન આગળ વધારવા અને વસ્તુઓનો આનંદ માણવા માટે સક્ષમ છે.

એવી કેટલીક બાબતો છે જે મદદ કરી શકે છે. દરેક વસ્તુ દરેકને મદદ કરતી નથી અને તમારા માટે શું કામ કરે છે તે જાણતા પહેલા તમારે અલગ અલગ વસ્તુઓ અજમાવવામાં થોડો સમય પસાર કરવો પડી શકે છે.

## કોઈની સાથે વાત કરો

તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવાથી ખરેખર મદદ મળે છે.

- શરૂ કરવા માટે મિત્રો અને કુટુંબ યોગ્ય છે. તે મુશ્કેલ હોઈ શકે છે પરંતુ તમને વિશ્વાસ હોય તેવી વ્યક્તિને પસંદ કરો અને પૂછો કે શું તમે કેવું અનુભવો છો તે વિશે વાત કરી શકો છો. તમે મૃત્યુ પામનાર વ્યક્તિની યાદો પણ શેર કરવાનું પસંદ કરી શકો છો.
- તમે તમારા GP, સામુદાયિક સંસ્થાઓ અથવા ધર્મ ગુરુ સાથે વાત કરી શકો છો. તમારી ભાષામાં આ સેવાઓ એક્સેસ કરવા અથવા અનુવાદની વ્યવસ્થા કરવા માટે તમારે અંગ્રેજી સ્વીકરને કહેવાની જરૂર પડી શકે છે.
- Cruse હેલ્પલાઇનમાં અનુવાદ સેવા છે (નીચે જુઓ). તમે કેવું અનુભવો છો, કેવી રીતે સામનો કરવો અને વધુ મદદ ક્યાં મેળવવી તે વિશે તમે અમારી સાથે વાત કરી શકો છો.

## તારી સંભાળ લો

તમારી સંભાળ રાખવી મુશ્કેલ બની શકે છે, ખાસ કરીને જો તમે નિરાશા અનુભવતા હો અથવા જો તમારી પાસે સંભાળની જવાબદારીઓ હોય અને તમે અન્ય લોકોને પ્રથમ સ્થાન આપવા માટે ટેવાયેલા હોવ. પરંતુ જ્યાં સુધી તમે પહેલા તમારી સંભાળ ન રાખો ત્યાં સુધી તમે અન્ય લોકોને સાજા કરી શકતા નથી અથવા તેમની મદદ કરી શકતા નથી.

- ખાવાની, ઊંઘવાની અને થોડી કસરત કરવાની નિયમિતતાને વળગી રહેવાથી મદદ મળી શકે છે.
- નિયમિત સમયે આરામ કરવાનો અને સુવાનો અને ઉઠવાનો પ્રયાસ કરો, પછી ભલેને ઊંઘ આવવી મુશ્કેલ હોય.
- દુઃખ ભૂખ અને પાયનને અસર કરે છે પરંતુ નિયમિત સમયે તંદુરસ્ત ખોરાક ખાવાથી મદદ મળી શકે છે.
- વ્યાયામ તમારા મૂડને સુધારી શકે છે. મહત્વાકાંક્ષી વ્યાયામ કાર્યક્રમ શરૂ કરવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં, પરંતુ એવું કંઈક સક્રિય કરવાનું વિચારો અને પ્રયાસ કરો જેનો તમે આનંદ માણી શકો. દરરોજ થોડીવાર માટે ચાલવું પણ ખરેખર મદદ કરી શકે છે.
- જો તમે આલ્કોહોલ અથવા અન્ય ડ્રગ્સનો ઉપયોગ કરો છો તો સાવચેત રહો. તે યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે આ વસ્તુઓ પીડાને દૂર કરશે નહીં.

## મૃત્યુ પામનાર વ્યક્તિને યાદ કરો

જ્યારે કોઈ મૃત્યુ પામે છે ત્યારે તેમની સાથેનો આપણો સંબંધ મરતો નથી. વ્યક્તિને યાદ રાખવું, કદાચ સારા સમયમાં, તેમની સાથે બંધન જાળવવાનો એક માર્ગ છે. નીચેના સૂચનોમાંથી કેટલાક મદદ કરી શકે છે.

- ફોટા અથવા જૂની ફિલ્મ જુઓ.
- એક મેમરી બોક્સ બનાવો જેમાં એવી વસ્તુઓ હોય જે તમને તેમની યાદ અપાવે.
- એક વૃક્ષ વાવો અથવા તેમના નામ પર બેન્ય સમર્પિત કરો.
- તેમના જૂના કપડાં અથવા વસ્તુઓમાંથી કંઈક બનાવો.
- તેમના માટે ખાસ હોય તેવી કોઈ જગ્યાની મુલાકાત લો અથવા તેની તસવીરો જુઓ.
- તેમને એક પત્ર લખો.
- તેમના મનપસંદ ખોરાક બનાવો.
- તેમની મનપસંદ ફિલ્મ જુઓ અથવા તેમને ગમતું પુસ્તક વાંચો.
- તેમના મનપસંદ સંગીતની પ્લેલિસ્ટ બનાવો.
- અન્ય લોકો સાથે વાર્તાઓ અને મનપસંદ યાદોને શેર કરવા માટે ભેગા થાઓ.

## દુઃખ માટેની જર્નલ રાખો

ઘણા લોકોને લાગે છે કે લાગણીઓનો સામનો કરવા માટે લેખન એ સારી રીત છે.

લખવું એ મોટેથી વિચારવાનું એક પ્રકાર છે. તે તમને વસ્તુઓ સહન કરવામાં અને વિચારોની પેટર્ન ઓળખવામાં મદદ કરી શકે છે. જો તમે એક જ સ્મૃતિ વિશે વિચારતા હોવ, તો તેને લખવાથી તમારા મગજમાંથી તેને બહાર કાઢવામાં મદદ મળશે.

ડાયરી રાખવાથી સારી યાદોને રેકોર્ડ કરવામાં પણ મદદ મળી શકે છે. આમ કરવાથી તમે મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિની નજીક અનુભવી શકશો. જો તમે તેમની યાદોને ભૂલી જવા વિશે પણ ચિંતિત હોવ તો, રેકોર્ડ રાખવાથી ખરેખર દિવાસો મળી શકે છે.

cruse.org.uk

હેલ્પલાઇન: 0808 808 1677

નોંધાયેલ ચેરિટી નંબર 208078

જર્નલમાં તમને ફરીથી બધું જોઈ શકો છો. શોક કરવો એ લાંબી મુસાફરી હોઈ શકે છે અને જ્યારે આપણે તેની વચ્ચે હોઈએ છીએ, ત્યારે વસ્તુઓ બદલાઈ રહી છે તે જોવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. જ્યારે તમે અઠવાડિયા કે મહિનાઓ પહેલા તમે કેવા હતા તે જોશો, ત્યારે તમે જાણશો કે સમય જતાં તમારી પરિસ્થિતિ કેટલી બદલાઈ છે.

તમે કેટલા સમય સુધી ડાયરી અથવા જર્નલ રાખો છો તે તમારા પર નિર્ભર છે. કેટલાક લોકોને તે એટલું મદદરૂપ લાગે છે કે તે તેમના જીવનના સતત સમર્થન અને રેકોર્ડ તરીકે તેમના જીવનનો એક ભાગ બની જાય છે. અન્ય લોકોને લાગી શકે છે કે તેઓને આ વિશિષ્ટ સાધનની જરૂર ફક્ત ટૂંકા સમય માટે અથવા મુશ્કેલ સમયમાં સામાન્ય થવા માટે હતી.

## અન્ય સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ

જો તમને લખવાનું પસંદ ન હોય, તો અન્ય સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ - એવું કંઈપણ જે તમને તમારી લાગણીઓ વ્યક્ત કરવામાં અથવા મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિને યાદ કરવામાં 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 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

cruse.org.uk

હેલ્પલાઇન: 0808 808 1677  
નોંધાયેલ ચેરિટી નંબર 208078

- શુક્રવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી
- શનિવાર અને રવિવાર: સવારે 10 થી બપોરે 2 વાગ્યા સુધી

**Ways of coping with grief**

**Language: English**

**Cruse**  
Bereavement  
Support

## **Ways of coping with grief**

Grief can be overwhelming. It affects every part of our life and sometimes it can feel like things will never get better. In time, most people tell us that their grief, while still painful, becomes easier to deal with. They are able to carry on with life and even enjoy things, while still remembering the person they have lost.

There are some things that can help. Not everything helps everyone and you may have to spend some time trying different things before you know what works for you.

### **Talk to someone**

Talking about your feelings really helps.

- Friends and family are a good place to start. It can be difficult but choose someone you trust and ask if you can talk about how you are feeling. You may also like to share memories of the person who has died.
- You may be able to talk to your GP, community organisations, or a faith leader. You may need to ask an English speaker to help you access these services in your language or arrange for a translation.
- The Cruse helpline has a translation service (see below). You can talk to us about how you are feeling, how to cope and where to find further help.

### **Look after yourself**

It can be difficult to look after yourself, especially if you feel hopeless or if you have caring responsibilities and are used to putting other people first. But you cannot heal or help others unless you look after yourself first.

- Sticking to a routine of eating, sleeping and getting some exercise can help.
- Try to rest and go to bed and get up at regular times, even if sleeping is difficult.
- Grief affects the appetite and digestion but eating healthy foods at regular times can help.

- Exercise can lift your mood. Don't try to start an ambitious exercise programme, but try and think of something active that you might enjoy. Even a short walk each day can really help.
- Be careful if you use alcohol or other drugs. It's important to remember that these things won't take the pain away.

## Remember the person who has died

When someone dies our relationship with them does not die. Remembering the person, perhaps in happier times, is a way of maintaining a bond with them. Some of the following suggestions may help.

- Look at photos or old film.
- Make a memory box containing things which remind you of them.
- Plant a tree or dedicate a bench in their name.
- Make something out of their old clothing or possessions.
- Visit somewhere that was special to them, or look at pictures of it.
- Write them a letter.
- Make their favourite food.
- Watch their favourite film or read a book they liked.
- Make a playlist of their favourite music.
- Get together to share stories and favourite memories with other people.

## Keep a grief journal

Many people find writing is a good way to cope with feelings.

Writing is a form of thinking out loud. It can help you work through things, and identify patterns of thought. If you find yourself obsessively thinking over the same memory, writing it down helps to get it out of your head.

Keeping a diary can also help to record happy memories. Doing this will allow you to feel closer to the person who died. If you're also worried about forgetting your memory of them, keeping a record can be really comforting.

A journal also gives you something to look back on. Grieving can be a long journey and when we're in the middle of it, it can be hard to see that things are changing. When you can look back at how you weeks or months ago, you will see just how much your situation has changed over time.

How long you keep a diary or journal is totally up to you. Some people find it so helpful it becomes part of their life, as an ongoing support and record of their lives. Others may find they only need this particular tool for a short time, or as something to come back to in difficult times.

## Other creative activities

If you don't like writing, other creative activities can help – anything which helps you express your feelings or remember the person who has died.

## 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