

How long does grief last?

Language: Bengali

Cruse
Bereavement
Support

শোক কত দিন স্থায়ী হয়?

লোকজন প্রায়শই আমাদের জিজ্ঞেস করে থাকেন শোক কতক্ষণ স্থায়ী হয়। কিন্তু সত্যি হচ্ছে এটিই শোকের কোনও নির্দিষ্ট ধাপ বা সময়সীমা নেই।

প্রাথমিক ধাপসমূহ

প্রিয়জন বিয়োগে শোকের পরে প্রাথমিক ধাপে, আপনি অসাড় বোধ করতে বা কোনও কিছুই অনুভব নাও করতে পারেন। আপনি এমনভাবে চালিয়ে যাওয়া অব্যাহত রাখতে পারেন যেন কিছুই ঘটেনি বা আপনি বিল বাতিল করা বা অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার আয়োজন করার মতো প্রশাসনিক কাজগুলোতে মনোনিবেশ করছেন বলে দেখতে পারবেন।

আপনি যদি মারা যাওয়া ব্যক্তিদেরকে প্রায়শ না দেখতে পান, কিন্তু আপনি দেখতে পারেন যে নিজে নিজে চিন্তা করছেন যে তারা এখনও জীবিত আছেন। এটি বিশেষভাবে বেদনাদায়ক হতে পারে যখন আপনি উপলব্ধি করেন যে এটি সত্য নয়।

পরবর্তীতে, প্রাথমিক ধাক্কার পরে, আপনি দেখতে পাবেন যে বাস্তবতা ফিরে আসছে। আপনি যে আবেগ অনুভব করছেন সেটির গভীরতার কারণে আপনি তখন হতবাক হয়ে পড়া অনুভব করতে পারেন। কিছু কিছু লোক শুরু থেকেই শক্তিশালী পরিসরের আবেগ অনুভব করে, অন্যদের ক্ষেত্রে এই অনুভূতিগুলোর বিকাশ হতে কিছুটা সময় লাগতে পারে।

প্রথম বছরের পর

কেউ মারা যাওয়ার পর দ্বিতীয় বছরটিকে প্রথম বছরের মতই কঠিন বা এমনকি আরও কঠিন বলে মনে হওয়াটা সাধারণ। আপনার চারপাশের লোকেরা স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যেতে পারে এবং আপনি অনুভব করতে পারেন যে আপনার অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলার জন্য তাদের কাছে আপনার জন্য কম জায়গা রয়েছে।

বার্ষিকী, জন্মদিন এবং ধর্মীয় উৎসবের মতো তারিখগুলোও খুব বেদনাদায়ক হতে পারে। আপনি হয়তো দেখবেন যে যদিও এক বছর অতিবাহিত হয়ে গেছে, কিন্তু আপনি আবেগগুলোকে ততটাই দৃঢ়ভাবে অনুভব করেন যেমনটি ব্যক্তিটি প্রথম মারা গিয়েছিলেন।

এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, সময়ের সাথে সাথে, আপনি আরও ভাল বোধ করবেন এবং সামলে নিতে আরও সক্ষম হবেন। এর অর্থ এই নয় যে আপনি এটিকে পুরোপুরি কাটিয়ে উঠেছেন, বরঞ্চ আপনি হারিয়েছেন এমন কাউকে মনে রাখা এবং মিস করার সাথে সাথে, জীবনের আনন্দ আবারও পাওয়া শুরু করা সম্ভব হয়।

বেশ কয়েক বছর পর

সময় অতিবাহিত হওয়ার সাথে সাথে, বেশিরভাগ লোকেরা দেখতে পায় যে তারা তাদের দুঃখের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে এবং এক ধরনের স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে সক্ষম হন। যদিও কিছু কিছু অভিজ্ঞতা এখনও আপনার দুঃখকে উস্কে দেবে (যেমন চলচ্চিত্র, গান বা গন্ধ), আপনি সম্ভবত এই অনুভূতিগুলোকে নিয়ে বেড়ে উঠেছেন এবং আপনার জীবনের অন্যান্য জিনিসগুলোর জন্য জায়গা খুঁজে পাচ্ছেন।

লয়েস টনকিন (Lois Tonkin) এর 'গ্রোইয়িং অ্যারাউন্ড গ্রিফ' রূপক হল দুঃখ কতদিন স্থায়ী হয় সেই সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য একটি সহায়ক উপায়। দুঃখ কখনই পুরোপুরি দূর হয় না, এবং কখনও কখনও অনুভূতিগুলো ততটাই তীব্র হতে পারে যখন কেউ প্রথম মারা গিয়েছিলেন। কিন্তু সময়ের সাথে সাথে বেদনাদায়ক অনুভূতিগুলো কম ঘন ঘন আসে এবং আপনার জীবন অন্যান্য জিনিস দিয়ে পূর্ণ হতে শুরু করে।

ক্রুস হেল্পলাইনে (Cruse Helpline) যোগাযোগ করা

আপনার যদি আরো সাহায্যের প্রয়োজন হয় এবং আপনি ইংরেজি বলতে না পারেন, তাহলে আমরা আমাদের হেল্পলাইনে ল্যাংগুয়েজলাইন (LanguageLine) নামক একটি পরিষেবার মাধ্যমে সহায়তার ব্যবস্থা করতে পারি।

এটি কীভাবে কাজ করে

1. 0808 808 1677 নম্বরে কল করুন।
2. আপনি ইংরেজিতে একটি রেকর্ড করা বার্তা শুনতে পাবেন। কারো সাথে কথা বলার জন্য অনুগ্রহ করে ধরে থাকুন। আমাদের পরিষেবার প্রচুর চাহিদা রয়েছে, তাই কেউ যদি উত্তর দিতে সক্ষম না হয় তাহলে আপনাকে আরো কম ব্যস্ত সময়ে আবার চেষ্টা করতে হতে পারে।
3. যখন একজন হেল্পলাইন ভলান্টিয়ার জবাব দেবেন, তখন তাদেরকে আপনি যে ভাষায় কথা বলেন সেটি ইংরেজিতে স্পষ্ট করে বলুন।
4. ভলান্টিয়ার তখন আমাদের ট্রান্সলেশন সার্ভিসে কল করবেন - আপনি তাদেরকে কল সেট আপ করার জন্য অন্য কারো সাথে কথা বলতে শুনতে পাবেন, অনুগ্রহ করে লাইনে থাকবেন। এতে কয়েক মিনিট সময় লাগতে পারে।
5. তারপর একজন দোভাষী কলে যোগ দেবেন এবং আপনার জন্য এবং হেল্পলাইন ভলান্টিয়ারের জন্য আপনার ভাষা এবং ইংরেজির মধ্যে অনুবাদ করবেন।

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

6. যেহেতু এটি একটি ত্রিমুখী কথোপকথন, তাই এতে একটি সাধারণ হেল্পলাইন কলের তুলনায় একটু বেশি সময় লাগবে, তাই অনুগ্রহ করে ধৈর্য ধরুন।

আমাদের হেল্পলাইনের নির্ধারিত সময়গুলো হলো:

- সোমবার: সকাল 9.30 টা – বিকাল 5 টা
- মঙ্গলবার: সকাল 9.30 টা – রাত 8 টা
- বুধবার: সকাল 9.30 টা – রাত 8 টা
- বৃহস্পতিবার: সকাল 9.30 টা – রাত 8 টা
- শুক্রবার: সকাল 9.30 টা – বিকাল 5 টা
- শনিবার এবং রবিবার: সকাল 10 টা – দুপুর 2 টা

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

7. Call 0808 808 1677.
8. 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.
9. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
10. 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.
11. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
12. 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