

Loss of a child

Language: Bengali

Cruse
Bereavement
Support

সন্তান হারানো

আপনার সাথে ঘটতে পারে এমন ব্যাপারগুলোর মধ্যে আপনার সন্তানের মৃত্যু হলো সবচেয়ে খারাপগুলোর একটি। এমন একটি ক্ষতির পরে কোনো কিছুই অর্থ খুঁজে পেতে কষ্ট হওয়া স্বাভাবিক। লোকেরা আমাদের বলে যে, তাদের মনে হয় তারা যেন নিজেদের একটি অংশ হারিয়ে ফেলেছেন এবং আর কখনো স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে পারবেন না।

আপনার সন্তান মারা যাওয়ার পরের অনুভূতি এবং অভিজ্ঞতা

এটি 'প্রকৃতির নিয়ম' বিরুদ্ধ বলে মনে হওয়া অনুভব করা

আমরা ধরেই নেই যে বাবা-মায়েরা তাদের সন্তানদের আগে মারা যাবেন। এমনকি মৃত্যুটি যদি প্রত্যাশিতও হয়ে থাকে, তবুও খুব প্রবল একটি অনুভূতি হতে পারে যে স্বাভাবিক নিয়মের ধারা উল্টে গিয়েছে।

মানসিক ধাক্কা

মৃত্যুটি যদি হয় আকস্মিক বা অপ্রত্যাশিত, তাহলে ধাক্কাটি হয় প্রচণ্ড। এটি যেভাবেই ঘটুক না কেন, একটি শিশুর মৃত্যু প্রচণ্ড বেদনাদায়ক হওয়ার কথা।

নির্দিষ্ট ভূমিকা হারানো

যখন আপনার সন্তান মারা যায়, তখন আপনার মনে হতে পারে যে একজন বাবা-মা হিসেবে আপনি আপনার ভূমিকা হারিয়েছেন। পিতৃত্ব-মাতৃত্ব আপনার পরিচয়ের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং এটি হারানো অবিশ্বাস্য রকমের যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে। এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি সবসময় তাদের বাবা-মা হিসেবেই থাকবেন।

অপরাধবোধ

সন্তান হারানোর পর অপরাধবোধে ভোগা খুবই সাধারণ বিষয়। আপনার মনে হতে পারে যে তাদের মৃত্যু আপনার করা কোনো ভুলের শাস্তিস্বরূপ ঘটেছে। মনে রাখার চেষ্টা করবেন যে তাদের মৃত্যুর জন্য আপনি দোষী নন। বিষয়গুলো যেভাবে ঘটে তা পরিবর্তনের জন্য আপনি কিছু করতে পারতেন এমনটি খুবই অসম্ভব।

ক্রোধ এবং অন্যায়তা

পুরো ব্যাপারটির অন্যায়তা নিয়ে ক্রুদ্ধ হওয়া খুবই স্বাভাবিক। কারো সামনে যখন একটি দীর্ঘ জীবন পড়ে ছিলো, তখন তা কেটে ছোট করে ফেলা অবিশ্বাস্য রকমের নিষ্ঠুর মনে হয়।

পরিবারের উপর প্রভাব

মৃত্যু পুরো পরিবারের উপর প্রভাব ফেলে এবং একটি সন্তানের মৃত্যু সম্পর্কের উপর অনেক বড় চাপ সৃষ্টি করতে পারে। আপনারা হয়তো দেখতে পাবেন যে আপনারা একে অপরের চেয়ে আলাদাভাবে শোক করছেন অথবা ভিন্ন ভিন্ন সময়ে ভিন্ন ভিন্ন অনুভূতির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন। পারস্পরিক বোঝাপড়া রাখার চেষ্টা করুন। প্রত্যেকেই তাদের নিজ নিজ উপায়ে শোক করে এবং কিছু মানুষের বিষয়গুলোর সাথে মানিয়ে নিতে অন্যদের তুলনায় বেশি সময় লাগে।

ভাই-বোনদের শোক

আপনার যদি আরো সন্তান থেকে থাকে তাহলে তারাও শোকাহত হবে এবং তাদের জন্যও এটি কঠিন হতে পারে। তারা যদি এখনো শিশু হয়ে থাকে, তাহলে আপনি যখন নিজেই শোকাহত তখন তাদেরকে সাহায্য করাটা খুব কঠিন হতে পারে।

অন্যান্য মানুষদের দিক থেকে কঠিন প্রতিক্রিয়া

আপনার সন্তান মারা যাওয়ার পরে মানুষজন যেভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায় তার সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন হতে পারে। মানুষজন জানে যে এটি কতোটা বেদনাদায়ক হতে পারে, তাই বুঝতে পারে না ঠিক কী বলতে হবে। এমনকি কিছু মানুষ হয়তো পুরো বিষয়টিই এড়িয়ে যাবে, যা খুব মনোকষ্টের কারণ হতে পারে।

সন্তানের মৃত্যুর পর নিজেসহায়তা করা

আপনার সন্তান মারা যাওয়ার পর কিভাবে এগিয়ে যাবেন তার কোনো সহজ উত্তর নেই। এই বিয়োগব্যথা সবসময় আপনার সাথে থাকবে। তবে কিছু জিনিস আছে যেগুলো মানুষ মনে করে যে তাদেরকে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে।

সহায়তা পাওয়া

নিশ্চিত করুন যে আপনার সাথে কথা বলার মতো মানুষ আছে, তা সে বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-স্বজন বা প্রফেশনাল যেই হোক না কেন। সাহায্য করার জন্য সঠিক মানুষ খুঁজে পাওয়া কঠিন হতে পারে। সন্তানের মৃত্যুর বিষয়ে কথা বলা এমন একটি ব্যাপার যা প্রায় বারণ বলে মনে হতে পারে।

অন্য লোকেদের প্রতিক্রিয়া নিয়ে চিন্তা করে আপনি আপনার সময় ব্যয় করতে পারবেন না, তবে আপনাকে এই সত্যটির জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে যে কিছু মানুষের কাছে সাহায্য করাটা কঠিন ব্যাপার বলে মনে হয়। তার মানে এই নয় যে আপনি কোনো ভুল করেছেন। সময়ের সাথে সাথে আপনি বুঝে নেবেন কে আপনার কথা শুনতে ইচ্ছুক ও সক্ষম, এবং এরাই আপনার আশেপাশে থাকার জন্য সঠিক লোক।

সাপোর্ট গ্রুপ খুঁজে নেওয়া

অনেক মানুষ দেখেন যে সন্তানের মৃত্যুর মতো একটি অভিজ্ঞতা নিয়ে, সেইসব মানুষদের সাথে কথা বলা সহজ, যারা নিজেরা একটি সন্তান হারিয়েছেন। এরাই হয়তো একমাত্র ব্যক্তি যারা সত্যিই বুঝতে পারেন আপনি किसের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন। একটি সাপোর্ট গ্রুপ সাহায্য এবং পরামর্শের একটি মূল্যবান উৎস হতে পারে।

স্মৃতি লালন করা

আপনি আপনার সন্তানকে কখনোই ভুলবেন না, এবং স্মৃতিগুলোকে জিইয়ে রাখা নিশ্চিত করলে তা সেই সংযোগের অনুভূতি বজায় রাখতে সাহায্য করতে পারে। যতো সময় বয়ে যায় এবং আপনার আশেপাশের মানুষেরা আপনার সন্তানের ব্যাপারে কম উল্লেখ করছে বলে মনে হয়, তখন তাদের ব্যাপারে কথা বলা, তাদের বেঁচে থাকার সময়কে মনে করা এবং তাদের নাম উচ্চারণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হতে পারে। কারো জীবনকালে মনে রাখা এবং উদযাপন করার জন্য, স্মৃতির বাস্তব তৈরি করা থেকে শুরু করে তাদের সম্মানে বার্ষিক একটি অনুষ্ঠান করা পর্যন্ত, অনেক ধরনের উপায় রয়েছে।

যা ঘটেছে তা অন্যদের জানানোর একটি উপায় খুঁজে নেওয়া

যেসব মানুষেরা কী ঘটেছে তা জানেন না তাদের কাছে কতটুকু বলবেন এই নিয়ে কিছু মানুষ সমস্যায় পড়েন। সং-অভিপ্রায় সম্পন্ন অপরিচিত ব্যক্তির মাঝে মাঝে প্রশ্ন করতে পারেন যে আপনার সন্তান আছে কিনা বা আপনার কয়টি সন্তান আছে। একটি উত্তর প্রস্তুত রাখলে তা সহায়ক হতে পারে।

আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এমন কিছু খুঁজে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনি কী জানাতে চান তা সম্পূর্ণ আপনার উপর নির্ভর করে, কিন্তু অনেকের কাছে তাদের সন্তানের অস্তিত্ব স্বীকার করাটা সহায়ক বলে মনে হয়। উদাহরণস্বরূপ: 'আমার তিনটি সন্তান আছে কিন্তু একজন আর আমাদের সাথে নেই।'

এগিয়ে যাওয়ার কারণ খুঁজে নেওয়া

সন্তানের মৃত্যুর মতো একটি বড় বিয়োগ-ব্যথার পরে, তীব্র শোক বা মানসিক আঘাত ছাড়া অন্য কিছু অনুভব করতে দীর্ঘ সময় লেগে যাবে। সন্তান হারানো এমন একটি ব্যাপার যা আপনাকে কখনো ছেড়ে যাবে না। আপনি কখনোই এটিকে 'কাটিয়ে উঠবেন না', এবং যেকোনো অগ্রগতিই একবারে খুব ছোট একটি কদম নেওয়ার মতো হবে। খুব ছোট ছোট লক্ষ্য স্থির করুন, উদাহরণস্বরূপ - আপনি গতকাল যা করেছেন তার থেকে আরেকটি কাজ বাড়তি করা, অন্য সন্তানের সাথে বা আপনার পছন্দের অন্য কারো সাথে কিছুটা সময় কাটানো ইত্যাদি।

এমনকি এই ধরনের একটি মানসিক আঘাতপূর্ণ বিয়োগ-ব্যথার পরেও, লোকেরা সাধারণত দেখতে পায় যে সময়ের সাথে সাথে অনুভূতিগুলোর সাথে মানিয়ে নেওয়া সহজ হয়ে ওঠে। এমন সময় আসবে যখন আপনি, সবসময় আপনার সন্তানের কথা মনে করা এবং তাদের স্মৃতিকে বাঁচিয়ে রাখার পাশাপাশি, নিজের জীবনকে এগিয়ে নিতে পারবেন।

কিছু মানুষের কাছে 'শোককে আলিঙ্গন করে এগিয়ে যাওয়ার' ধারণাটি সহায়ক বলে মনে হয়। যদিও আপনার মনে হতে পারে যে একটি সন্তান হারানোর বেদনা কখনোই দূর হয় না, তারপরও সময়ের সাথে সাথে আপনার জীবন এগিয়ে যাবে এবং অন্যান্য জিনিসে 'পরিপূর্ণ' হয়ে উঠবে।

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।
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

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

English version

Loss of a child

Your child dying is one of the worst things that can happen to you. It's common to struggle to find meaning after such a loss. People tell us they feel like they've lost a part of themselves and can never return to normal life.

Feelings and experiences after your child dies

Feeling like it's against the 'natural order' of things

We expect parents to die before their children. Even if the death was expected, there can be a very strong feeling that the order of things has been turned upside down.

Shock

If the death was sudden or unexpected the shock is very strong. No matter how it happens, the death of a child is likely to be very traumatic.

Loss of role

When your child dies, you might feel like you've lost your role as a parent. Parenthood is an important part of your identity and to lose that can be incredibly painful. It's important to remember you will always be their parent.

Guilt

Guilt is very common after losing a child. You might feel like their death is a kind of punishment for something you've done wrong. Try to remember that their death is not your fault. It's very unlikely you could have done anything to change things.

Anger and unfairness

It's natural to be angry about the unfairness of it all. When someone had a long life ahead of them it feels incredibly cruel that their life was cut short.

Effect on the family

Death affects the whole family, and the death of a child can put a lot of strain on relationships. You might find you're grieving differently from one another, or going through different feelings at different times. Try to be understanding. Everyone grieves in their own way and some people will need more time to process things than others.

Sibling grief

If you have other children they will be grieving and may also be finding it difficult. If they are still children themselves helping them can be very difficult when you are grieving yourself.

Difficult reactions from other people

It can be difficult to cope with the way people react after your child dies. People know just how painful it must be so find it very difficult to know what to say. Some people may even avoid the topic all together which can be very upsetting.

Supporting yourself after the death of a child

There are no easy answers as to how to carry on after your child dies. The loss will always be with you. But there are some things that people find can help them to cope.

Find support

Make sure you've got people you can talk to, whether that's friends, relatives, or professionals. It can be difficult to find the right people to help. Talking about the death of a child is something that can seem almost forbidden.

You can't spend your time worrying about other people's reactions, but you do need to be prepared for the fact that some people find it difficult to help. This doesn't mean you have done anything wrong. In time you will work out who is willing and able to listen to you, and these are the right people to have around you.

Search out support groups

Many people do find that with an experience like the death of a child, it is easier to talk to other people who've lost a child. They may be the only ones who can really understand what you are going through. A support group can be a valuable source of help and advice.

Cherishing memories

You will never forget your child, and making sure that memories are kept alive can help to keep that feeling of connection. As time goes by and those around you are less likely to mention your child it can feel very important to talk about them, remember their lives, and say their name. There are lots of different ways of remembering and celebrating someone's life, from creating memory boxes to holding a yearly event in their honour.

Find a way to share what happened

Some people struggle with how much to tell people who don't know what's happened. Well-meaning strangers will sometimes ask questions about whether you have children or how many children you have. It can help to have an answer ready.

It's important to find something you feel comfortable with. It's completely up to you what you share, but many people find it helps to acknowledge their child's existence. For example: 'I've got three children but one is no longer with us.'

Find reasons to go on

After a major bereavement like the death of a child it's going to take a long time to feel anything other than extreme grief or shock. Losing a child is not something that will ever leave you. You don't ever 'get over it', and any progress is going to be one very small step at a time. Set very small goals, for example doing one more thing than you did yesterday, spending a little time with another child or someone else who you love, and so on.

Even with such a traumatic bereavement people do usually find that the feelings become easier to cope with over time. There will be periods where you are able to carry on with life, while always remembering your child and keeping their memory alive.

Some people find the idea of 'growing around grief' helpful. While you may feel like the pain of losing a child never goes away, in time your life will grow and become '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

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078