

Seeing, hearing or sensing
someone who has died

Language: Bengali

Cruse
Bereavement
Support

মৃত কোনো ব্যক্তিকে দেখা, শোনা বা অনুভব করা

মৃত কোনো ব্যক্তিকে দেখা, শোনা বা অনুভব করা স্বাভাবিক। যদিও এটি ভীতিকর এবং অস্থিরতা সৃষ্টিকারী হতে পারে, কিন্তু তার মানে এই নয় যে আপনার কোনো সমস্যা আছে।

এমনটি কেন ঘটে?

কেউ মারা যাওয়ার পর, তাদেরকে দেখা, শোনা বা অনুভব করা স্বাভাবিক। এটি প্রায়শই এই কারণে হয় যে আপনার মন সাময়িকভাবে 'ভুলে গেছে' যে তারা মারা গিয়েছে অথবা আপনার মস্তিষ্ক তাদের মৃত্যুর চূড়ান্ততা বোঝার চেষ্টা করছে।

যদি তাদের মৃত্যু বিশেষভাবে আঘাতদায়ক হয়, তাহলে আপনি সেই ব্যক্তিকে দেখার বা শোনার অথবা সেই স্মৃতিগুলোতে কল্পনায় ফিরে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি। এই ধরণের বারে ফিরে আসা স্মৃতিগুলোকে বলা হয় 'ফ্ল্যাশব্যাক'।

মৃত কারো সাথে কথা বলা কি স্বাভাবিক?

মারা যাওয়া ব্যক্তির সাথে কথা বলাও শোকপ্রক্রিয়ার একটি স্বাভাবিক অংশ। আপনি হয়তো দেখবেন যে আপনি তাদের সাথে কথা বলছেন, কারণ আপনার মস্তিষ্ক সাময়িকভাবে ভুলে গেছে যে তারা মারা গিয়েছে। অথবা, আপনি তাদের সাথে কথা বলতে পারেন কারণ আপনি তাদের অভাব অনুভব করছেন এবং তাদের সাথে উচ্চস্বরে কথা বলা আপনাকে স্বস্তি দিচ্ছে। আপনার বিশ্বাসের উপর নির্ভর করে আপনি সান্ত্বনা বোধ করতে পারেন বা অনুভব করতে পারেন যে তারা আপনাকে কোনভাবে শুনতে পাচ্ছে।

এতে সমস্যার কিছু নেই। তারা জীবিত থাকাকালীন তাদের সাথে আপনার যে বন্ধন ছিল তা বজায় রাখতে এটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

নিজেকে সহায়তা করা

ধৈর্য ধারণ করুন

এই অভিজ্ঞতাগুলো সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। যদিও লোকেরা প্রায়শই আমাদের বলে যে তাদের মনে হচ্ছে তারা 'পাগল হয়ে যাচ্ছেন', কিন্তু এটি মানসিক অসুস্থতার কোনো লক্ষণ নয়। কী ঘটেছে তা বুঝতে আপনার কিছুটা সময় লাগতে পারে, তবে নিজেকে সময় দিন।

তাদেরকে একটি চিঠি লিখুন

যিনি মারা গিয়েছেন তার কাছে যদি আপনার এখনো অনেক কিছু বলার থাকে, তাহলে তাকে একটি চিঠি লিখতে পারেন। চিঠি লেখা আপনাকে, তার মৃত্যুর পর থেকে আপনি কেমন অনুভব করছেন, আপনার সেই চিন্তাভাবনাগুলো গুছিয়ে নিতে এবং তা ভাষায় প্রকাশ করতে সহায়তা করে।

নিজের প্রতি সদয় হোন

কেউ মারা যাওয়ার পরের সময়টা খুবই মানসিক চাপপূর্ণ। নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন যে আপনি প্রচুর বিশ্রাম পাচ্ছেন এবং আপনাকে প্রশান্তি দেয় এমন জিনিসগুলোর জন্য সময় পাচ্ছেন।

তীব্র শোক সম্পর্কে আরো জানুন

তীব্র শোক অত্যন্ত আচ্ছন্নকারী হতে পারে। তীব্র শোকের অনুভূতি কেমন হয় সে সম্পর্কে আরো বেশি জানলে, তা আপনাকে আপনি যেসবের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন তার সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারে। আপনাকে আরো বুঝতে সাহায্য করার জন্য আমাদের কাছে বিভিন্ন ভাষায় বেশ কিছু তথ্যপত্র রয়েছে।

কারো সাথে কথা বলুন

আপনি যদি এমন কাউকে দেখেন, শুনতে পান বা অনুভব করেন যিনি মারা গিয়েছেন, তাহলে আপনি সে সম্পর্কে কারো সাথে কথা বলতে অনিচ্ছুক হতে পারেন। তবে আপনার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কথা বলা আপনাকে আপনার অনুভূতিগুলো আরো ভালভাবে বুঝতে সাহায্য করবে। আপনি বিশ্বস্ত কোনো বন্ধু, আত্মীয় বা ধর্মীয় নেতার সাথে কথা বলার চেষ্টা করতে পারেন অথবা আমাদের হেল্পলাইনে কল করতে পারেন।

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।

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677

নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

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

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.

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.