

Understanding the five
stages of grief

Language: Bengali

Cruse
Bereavement
Support

তীব্র শোকের পাঁচটি পর্যায় বোঝা

আপনি হয়তো তীব্র শোকের পাঁচটি পর্যায়ের কথা শুনে থাকবেন। কিন্তু সেগুলো কী, এবং শোক কি আসলেই একটি নির্দিষ্ট সময়সীমা অনুসরণ করে?

তীব্র শোকের পাঁচটি পর্যায় কে তৈরি করেছেন

তীব্র শোকের পাঁচটি পর্যায় –এর মডেলটি তৈরি করেছিলেন এলিজাবেথ কুবলার-রস (Elisabeth Kübler-Ross) এবং 1969 সালে তিনি তার অন ডেথ অ্যান্ড ডাইয়িং (On Death and Dying) বইটি প্রকাশ করার পরে তা বিখ্যাত হয়ে ওঠে। কুবলার-রস, অনিরাময়যোগ্য রোগে আক্রান্ত নিজের মৃত্যুর মুখোমুখি দাঁড়ানো মানুষদের বর্ণনা করতে তার মডেলটি তৈরি করেছিলেন। তবে অল্প সময়ের মধ্যেই সেটি সাধারণভাবে সকল তীব্র শোকের বিষয়ে চিন্তা করার উপায় হিসেবে গ্রহণ করা হয়।

পাঁচটি পর্যায় কি ধারাবাহিক ক্রমে ঘটে?

পাঁচটি পর্যায় – অস্বীকার করা, ক্রোধ, দরকষাকষি, বিষণ্ণতা এবং মেনে নেওয়া - সম্পর্কে প্রায়শই এমনভাবে কথা বলা হয় যেন এগুলো ধারাবাহিক ক্রমে ঘটে, যেন এক পর্যায় থেকে অন্য পর্যায়ে যায়। আপনি মানুষদের বলতে শুনতে পারেন যে "ওহ আমি অস্বীকারের পর্যায় থেকে বেরিয়ে এসেছি এবং আমার মনে হয় আমি এখন ক্রোধের পর্যায়ে প্রবেশ করছি"। কিন্তু প্রায়শই বিষয়টি এভাবে ঘটে না।

বস্তুত কুবলার-রস, তার লেখায়, এটা স্পষ্ট করেছেন যে পর্যায়গুলো একের পর এক লাইন ধরে আসে না - লোকেরা ভিন্ন ভিন্ন সময়ে শোকের এই দিকগুলোর মুখোমুখি হতে পারেন এবং সেগুলো কোনো নির্দিষ্ট ক্রমানুসারে ঘটে না। আপনি সব পর্যায়গুলোর মুখোমুখি নাও হতে পারেন, এবং আপনি হয়তো দেখতে পাবেন যে ভিন্ন ভিন্ন ধরনের শোকের সাথে অনুভূতিগুলোও ভিন্ন ভিন্ন ধরনের হয়।

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

শোকের পাঁচটি পর্যায় কী কী?

অস্বীকার করা

কোনো প্রিয়জন হারানোর পরে প্রথম দিকের দিনগুলোতে অসাড় বোধ হওয়া সাধারণ বিষয়। কিছু মানুষ প্রথম দিকে এমনভাবে চলতে থাকেন যেন কিছুই হয়নি। এমনকি যদি আমরা আমাদের চিন্তা-ভাবনায় জানিও যে কেউ একজন মারা গিয়েছে, তবুও এটা বিশ্বাস করা কঠিন হতে পারে যে গুরুত্বপূর্ণ কেউ একজন আর ফিরে আসবে না। মৃত কারো উপস্থিতি অনুভব করা, তাদের কণ্ঠস্বর শোনা অথবা এমনকি তাদের দেখাও খুব সাধারণ বিষয়।

রাগ

রাগ একটি সম্পূর্ণ সহজাত আবেগ, এবং কেউ মারা যাওয়ার পরে তা খুবই স্বাভাবিক। মৃত্যু খুব নিষ্ঠুর এবং অন্যায় বলে মনে হতে পারে, বিশেষ করে যখন আপনার মনে হয় যে কেউ একজন তার সময়ের আগেই চলে গিয়েছে অথবা আপনাদের একসাথে ভবিষ্যত পরিকল্পনা ছিল। যে ব্যক্তি মারা গিয়েছেন তার প্রতি রাগ হওয়া অথবা তাদের মৃত্যুর আগে আমরা যা করেছি বা করিনি তার জন্য আমাদের নিজেদের উপর রাগ হওয়াও স্বাভাবিক।

দরকষাকষি

যখন আমরা বেদনা ভারাক্রান্ত থাকি, তখন কখনো কখনো এটা মেনে নেওয়া কঠিন হয় যে বিষয়গুলো পাল্টে দেওয়ার জন্য আমরা কিছুই করতে পারবো না। দরকষাকষি হলো, যখন আমরা নিজেদের সাথে, অথবা ঈশ্বরে বিশ্বাসী হলে সম্ভবত ঈশ্বরের সাথে লেনদেনের চুক্তি করতে শুরু করি। আমরা বিশ্বাস করতে চাই যে আমরা যদি কোনো বিশেষ উপায়ে চলি তাহলে আমরা আরো ভাল বোধ করবো। অতীতে ঘটে যাওয়া জিনিসগুলোর ব্যাপারে নিজেকে বারংবার ভাবতে দেখা এবং অনেক অনেক 'যদি এমন হতো' জাতীয় প্রশ্ন করতে দেখাও সাধারণ ব্যাপার, এমনটি চাওয়া যে আমরা যদি পেছনে ফিরে যেতে পারতাম এবং জিনিসগুলো পাল্টে দিতে পারতাম এই আশায় যে ব্যাপারগুলো হয়তো তাহলে অন্যরকম হতে পারতো।

বিষন্নতা

তীব্র শোকের কথা ভাবতে গেলে, প্রায়শই আমরা দুঃখবোধ এবং আকাঙ্ক্ষার কথাই ভাবি। এই ব্যথাবোধ খুব তীব্র হতে পারে এবং অনেক মাস বা বছর ধরে চেউয়ের মতো বারে বারে ফিরে আসতে পারে। জীবনের আর কোনো অর্থ নেই বলে মনে হতে পারে যা খুব ভীতিকর হতে পারে।

মেনে নেওয়া

তীব্র শোক চেউয়ের মতো বারে বারে ফিরে আসে এবং মনে হতে পারে যে কখনোই আর কিছু ঠিক হবে না। কিন্তু ধীরে ধীরে বেশিরভাগ মানুষ দেখতে পায় যে ব্যথাবোধ কমে আসছে এবং যা ঘটেছে তা মেনে নেওয়া সম্ভব হয়। আমরা হয়তো কখনোই প্রাণপ্রিয় কারো মৃত্যুকে 'কাটিয়ে উঠতে' পারবো না, কিন্তু আমরা যাদের হারিয়েছি তাদের স্মৃতি আমাদের কাছে রেখে আবার বাঁচতে শিখতে পারি।

শোকের পাঁচটি পর্যায় কি কার্যকরী?

এই পাঁচটি পর্যায়, একটি মৃত্যুতে আপনার যেসব ভিন্ন ধরণের প্রতিক্রিয়া হতে পারে সেগুলো বোঝার ক্ষেত্রে কার্যকরী। কিন্তু এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে প্রতিটি শোকের যাত্রাই আলাদা।

আপনি যদি সম্পূর্ণ তালগোল পাকানো বিভিন্ন পর্যায় এবং আবেগের সম্মুখীন হন অথবা আপনি যদি কিছু 'পর্যায়' দিয়ে কখনোই না যান, সেটির মানে অবশ্যই এই নয় যে তাতে কোনো সমস্যা আছে। এছাড়া প্রতিটি বিয়োগব্যথার ক্ষেত্রে আপনার খুব আলাদা আলাদা ধরণের অনুভূতিও হতে পারে।

তীব্র শোকের পাঁচটি পর্যায় কি এখনো যথাযথ?

পাঁচটি পর্যায় যখন প্রথম তৈরি হয়েছিলো তখন থেকে অদ্যাবধি, তীব্র শোক সম্পর্কে চিন্তা করার অনেক নতুন নতুন উপায় হয়েছে। শোকাহত ব্যক্তিদের সাহায্য করা এবং বোঝার সর্বোত্তম উপায়গুলোর উপর গবেষণার ভিত্তিতে, বছরের পর বছর ধরে ক্রুস -এ আমাদের বোধগম্যতার পরিসর বৃদ্ধি পেয়েছে।

আমরা এখন জানি তীব্র শোকের মুখোমুখি হওয়ার অনেকগুলো ধরণ রয়েছে এবং শোক-পালন বুঝতে আমাদেরকে সাহায্য করার জন্য অনেক মডেল রয়েছে। আমরা খুঁজে পেয়েছি যে, 'আপনার শোককে আলিঙ্গন করে এগিয়ে যাওয়া' -এই ধারণাটি সহায়ক হতে পারে। এই মডেলটিতে, প্রিয়জন হারানোর শোক-পালনের কোনো নির্দিষ্ট পর্যায় বা ধাপ নেই তার পরিবর্তে, আপনার শোক একই থাকবে, তবে একজন ব্যক্তি হিসেবে আপনি এগিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে, এটি আপনার জীবনে কম জায়গা দখল করতে শুরু করবে।

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।

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677

নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

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

English version

Understanding the five stages of grief

You might have heard of the five stages of grief. But what are they, and does grief really follow a set timeframe?

Who developed the five stages of grief

The five stages of grief model was developed by Elisabeth Kübler-Ross, and became famous after she published her book *On Death and Dying* in 1969. Kübler-Ross developed her model to describe people with terminal illness facing their own death. But it was soon adapted as a way of thinking about grief in general.

Do the five stages happen in order?

The five stages – denial, anger, bargaining, depression and acceptance – are often talked about as if they happen in order, moving from one stage to the other. You might hear people say things like “Oh I’ve moved on from denial and now I think I’m entering the angry stage”. But this isn’t often the case.

In fact Kübler-Ross, in her writing, makes it clear that the stages are non-linear – people can experience these aspects of grief at different times and they do not happen in one particular order. You might not experience all of the stages, and you might find feelings are quite different with different bereavements.

What are the five stages of grief?

Denial

Feeling numb is common in the early days after a bereavement. Some people at first carry on as if nothing has happened. Even if we know with our heads that someone has died it can be hard to believe that someone important is not coming back. It’s also very common to feel the presence of someone who has died, hear their voice or even see them.

Anger

Anger is a completely natural emotion, and very natural after someone dies. Death can seem cruel and unfair, especially when you feel someone has died before their time or you had plans for the future together. It’s also common to feel angry towards the person who has died, or angry at ourselves for things we did or didn’t do before their death.

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

Bargaining

When we are in pain, it's sometimes hard to accept that there's nothing we can do to change things. Bargaining is when we start to make deals with ourselves, or perhaps with God if we believe. We want to believe that if we act in particular ways we will feel better. It's also common to find ourselves going over and over things that happened in the past and asking a lot of 'what if' questions, wishing we could go back and change things in the hope things could have turned out differently.

Depression

Sadness and longing are what we think of most often when we think about grief. This pain can be very intense and come in waves over many months or years. Life can feel like it no longer holds any meaning which can be very scary.

Acceptance

Grief comes in waves and it can feel like nothing will ever be right again. But gradually most people find that the pain eases, and it is possible to accept what has happened. We may never 'get over' the death of someone precious, but we can learn to live again, while keeping the memories of those we have lost close to us.

Are the five stages of grief useful?

The five stages are useful for understanding some of the different reactions you might have to a death. But it's important to remember that every grief journey is unique.

It certainly doesn't mean that something is wrong if you experience a whole mess of different stages and emotions, or if you never pass through some of the 'stages.' You may also feel very differently with each bereavement.

Are the five stages of grief still accurate?

Since the five stages were first developed, there have been lots of new ways of thinking about grief. At Cruse, our understanding has grown over the years, based on research into the best ways to help and understand bereaved people.

We now know there are many ways to experience grief and many models to help us understand bereavement. One we find can be helpful, is the idea of 'growing around your grief.' In this model, there are no set stages or phases to bereavement. Instead, your grief remains the same but, as you grow as a person, it starts to take up less space in your life.

cruse.org.uk

হেল্পলাইন: 0808 808 1677
নিবন্ধিত দাতব্য নম্বর 208078

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