Traumatic grief

Language: Bengali

Cruse Bereavement Support

মানসিক আঘাতমূলক শোক

যখন কেউ মর্মান্তিকভাবে মারা যায়, তখন তার সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন হতে পারে।

মানসিক আঘাতমূলক প্রিয়জন হারানোর শোক-পালন কী?

মানসিক আঘাতমূলক প্রিয়জন হারানোর শোক-পালন এর মধ্যে দুর্ঘটনা, আত্মহত্যা, মাদক ও অ্যালকোহলের মাধ্যমে বা সহিংসতার ফলে মৃত্যু অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। আপনি অথবা মারা যাওয়া ব্যক্তি হয়তো কোনো বড় দুর্ঘটনা বা সন্ত্রাসী ঘটনার মধ্যে পড়েছিলেন। অথবা আপনার আত্মীয় বা বন্ধুর হয়তো করোনাভাইরাস হয়েছিলো এবং আপনি হয়তো তাদের সাথে থাকতে পারেননি।

কোনো আকস্মিক বা অপ্রত্যাশিত, অথবা যেখানে আপনি কাউকে কষ্ট বা যন্ত্রণা ভোগ করতে দেখেছেন, এমন মৃত্যুর পরেও মানসিক আঘাতের ঘটনা ঘটতে পারে।

মর্মান্তিকভাবে প্রিয়জন-বিয়োগের পরের অনুভূতি

একটি মর্মান্তিক ঘটনার পরে, কিছু প্রতিক্রিয়া এবং অনুভূতি ঘণ্টা, দিন, সপ্তাহ, মাস এবং বছর পর্যন্ত থাকা খুব সাধারণ ঘটনা। এই অনুভূতিগুলো খুব শক্তিশালী এবং ভীতিকর হতে পারে। লোকেরা আমাদের বলে যে তাদের মনে হয় তারা নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলছে বা 'পাগল হয়ে যাচ্ছে'। তব▯ বেশীরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে অনুভূতিগুলোর তীব্রতা সময়ের সাথে সাথে কমে আসে।

অবিশ্বাস

যখন আপনি একটি মৃত্যুর জন্য প্রস্তুত থাকেন না, তখন যা ঘটেছে তা বিশ্বাস করা বা মেনে নেওয়া কঠিন হতে পারে। আপনি যদি মারা যাওয়া ব্যক্তিটির সাথে থাকতে বা তাকে আঁকড়ে ধরতে না পারেন, সেটি প্রায়শই একটি সমস্যা হয়ে দাঁড়ায়।

কী সহায়তা করতে পারে

যা ঘটেছে তা মেনে নিতে অনেকটা সময় লেগে যায়। কিছু জিনিস আপনি করতে পারেন যাতে সাহায্য হতে পারে।

- ব্যক্তিটি যেখানে মারা গিয়েছেন সেই স্থানটিতে যাওয়া।
- জড়িত অন্যদের সাথে কথা বলা।
- একটি বিশেষ স্থানে ফুলের মালা রেখে আসা।
- স্মৃতিচারণ পরিষেবা বা স্মৃতিচারণের অন্যান্য আচার-অনুষ্ঠানে যোগ দেওয়া।

প্রিয়জন-বিয়োগের এমন কিছু দিক থাকতে পারে যার ব্যাখ্যা কখনোই পাওয়া যাবে না। আপনাকে না জানার অনিশ্চয়তা নিয়ে বাঁচতে হতে পারে।

অসাড়তা অনুভব করা

মানসিক যন্ত্রণা থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আমাদের মনের উপায় হলো অসাড়তা। কখনো কখনো আপনি হয়তো স্পষ্টভাবে চিন্তা করতে পারবেন না, বা বিভ্রান্ত হয়ে পড়বেন। অন্য সময়ে হয়তো আপনি কোনো ধরনের অনুভূতি প্রকাশ করতে পারবেন না। একটি জরুরী অবস্থায় বিচ্ছিন্ন চিন্তাভাবন� আপনাকে এগিয়ে চলতে সাহায্য করতে পারে। এরপরও যদি এটি চলতে থাকে, তাহলে তা সমস্যা হয়ে উঠতে পারে।

কী সহায়তা করতে পারে

- যদিও স্মৃতি বেদনাদায়ক হয়, তবুও সেগুলোকে চাপা না দেওয়ার চেষ্টা করুন।
- সহজাত মনে হয় এমন যেকোনো উপায়ে আপনার শোক প্রকাশ করুন। আপনার হয়তো কাঁদার, এমনকি প্রচণ্ড ক্রুদ্ধ হওয়ারও প্রয়োজন হতে পারে।
- যা ঘটেছে তা নিয়ে কথা বলুন। আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এমন কাউকে খুঁজে বের করুন যিনি একজন ভালো শ্রোতা হবেন এবং কিছুক্ষণের জন্য যদি আপনাকে অসহায় দেখায় বা আপনি অসহায় বোধ করেন, তা নিয়ে চিন্তা করবেন না।

তাড়া করে বেড়ানো প্রতিচ্ছবি বা ফ্ল্যাশব্যাক

একটি মর্মান্তিক ঘটনার পরে, অনেক মানুষকে তাদের স্মৃতিতে থাকা প্রতিচ্ছবিগুলো তাড়া করে বেড়ায়। কেউ কেউ শব্দ, গন্ধ এবং স্বাদও অনুভব করেন। এমনকি আপনি যদি সেখানে নাও থেকে থাকেন, তবুও টেলিভিশন বা অন্যান্য ছবি, ব্যক্তিটি যেভাবে হয়তো মারা গিয়েছেন সেই ভয়াবহতাকে ‘ঘরে বয়ে আনতে’ পারে।

আপনি কোনো সতর্কীকরণ ছাড়াই জিনিসগুলো দেখতে পারেন এবং সেগুলো স্বপ্ন বা বারংবার ফিরে আসা দুঃস্বপ্ন হিসেবেও আসতে পারে। উচ্চ শব্দ, কান্না বা চিৎকারের মতো স্মরণ করিয়ে দেওয়া জিনিসগুলোর কারণে এগুলো জেগে উঠতে পারে। গুরুতর অবস্থার ক্ষেত্রে এই প্রতিক্রিয়াগুলো 'পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার' (PTSD) নামে পরিচিত হয়।

কী সহায়তা করতে পারে

কারো সাথে কথা বলুন। আপনি ঘটনাগুলোতে অভ্যস্ত না হওয়া পর্যন্ত সেগুলো নিয়ে বার বার অন্যদের সাথে কথা বলার মাধ্যমে, কখনো কখনো তাড়া করে বেড়ানো প্রতিচ্ছবিগুলো সহজ হয়ে আসতে পারে। প্রতিচ্ছবিগুলো হয়তো অদৃশ্য হয়ে যাবে না, তবে সেগুলো সাধারণত কম পীড়াদায়ক হবে এবং সেগুলোর সাথে বসবাস করা সহজ হয়ে উঠবে।

যদি প্রতিচ্ছবিগুলো আপনাকে শোক-পালন করা থেকে বা আপনার জীবনে এগিয়ে চলার ক্ষেত্রে বাধা সৃষ্টি করে, তাহলে আপনার উচিৎ আপনাকে বিশেষজ্ঞ পরিষেবাগুলোতে রেফার করার বিষয়ে আপনার জিপির সাথে কথা বলা।

বেদনাবোধ এবং কান্না

আপনি মানসিক এবং/অথবা শারীরিক বেদনা অনুভব করতে পারেন যা বিহ্বলকারী এবং ভীতিকর হতে পারে। কিছু কিছু মানুষ অনেক বেশি কাঁদে কিন্তু সবাই একইভাবে বেদনা প্রকাশ করে না। দৈনন্দিন কাজগুলো করা আপনার কাছে কঠিন বলে মনে হতে পারে। মনোযোগ ধরে রাখা কঠিন হতে পারে।

কী সহায়তা করতে পারে

কথা বলা সবচেয়ে সহায়ক জিনিসগুলোর মধ্যে একটি হতে পারে – বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সাথে, অথবা ক্রুস বা অন্য কোনো সহায়তাকারী সংস্থার সাথে।

প্রত্যেকেরই মানিয়ে নেওয়ার নিজস্ব উপায় খুঁজে বের করতে হবে। শোকের মুখোমুখি মোকাবেলা করা এবং সেটি এড়িয়ে যাওয়ার মধ্যে আপনার নিজস্ব ভারসাম্য খুঁজে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, এবং সেই সাথে নিজের যত্ন নেওয়ার জন্য সময় দেওয়াও গুরুত্বপূর্ণ।

রাগ

রাগ একটি খুব স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া, বিশেষ করে যদি একটি মৃত্যু সহিংসতা, সন্ত্রাস বা অবহেলার কারণে ঘটে থাকে।

এটি তাদের বিরুদ্ধে আসতে পারে যাদের কারণে মানসিক আঘাতটি সৃষ্টি হয়েছে, কোনো কর্তৃপক্ষের ব্যক্তিত্ব বা হাতের কাছে থাকা লোকেদের বিরুদ্ধে। কিছু মানুষকে দেখা যায় তাদের সবচেয়ে ভালোবাসার মানুষদের উপর আঘাত করে বসেন।

কী সহায়তা করতে পারে

আপনি কারো উপর ঝাঁপিয়ে পড়ে আঘাত করবেন এমন অনুভূতিতে পৌঁছানোর আগ�, যদি পারেন, কারো সাথে কথা বলুন। মনে রাখবেন যে নিয়ন্ত্রিত উপায়ে পরিচালিত করা হলে, রাগ ভালো কাজের একটি শক্তি হতে পারে।

আপনি যদি এমন কিছু বলে বা করে থাকেন যা অন্যদের আঘাত করেছে, তাহলে অহংবোধ ধরে না রেখে ক্ষমা চান। কারো সাথে কথা বললে তা তাদেরকে বুঝতে সাহায্য করবে এবং বেশিরভাগ মানুষ সত্যিকার অর্থেই সাহায্য করতে চায়।

আপনি যখন রাগান্বিত হন তখন আপনি যে শক্তি অনুভব করেন তার কিছুটা ব্যবহার করে ফেলার জন্য ব্যায়াম সত্যিই একটি সহায়ক উপায়।

অপরাধবোধ

কাউকে দোষারোপ করার প্রয়াসে কেউ যা করেছে বা করেনি তা চেপে ধরা সহজ। প্রায়শই আমরা নিজেদেরকে দোষ দিতে পারি। আমাদের মনের ভেতরে আমরা এমনটাও অনুভব করতে পারি যে, যদি আমরা নিজেদেরকে শাস্তি দিই তাহলে আমরা ব্যাপারগুলো আবার ঠিক করে ফেলতে পারবো এবং যাকে আমরা হারিয়েছি তাকে ফিরে পাবো।

কী সহায়তা করতে পারে

আপনি যেমনটি অনুভব করেন সেট� আপনার ইচ্ছায় হয় না। আপনি এটি মেনে নিতে পারেন, তবে এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে নিজেকে শাস্তি দেওয়া কিছুই পরিবর্তন করবে না।

শোক বের করে দেওয়ার একটি রাস্তা খুঁজে নেওয়া সহায়ক হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ - আপনি কেমন অনুভব করছেন সে সম্পর্কে লেখা অথবা মারা যাওয়া ব্যক্তির কাছে একটি চিঠি লেখা।

ভয়

আমরা সকলেই জানি যে আকস্মিক দুর্বিপাক ঘটে, তবে বেশিরভাগ সময়ই আমরা এই ভেবে জীবন কাটাতে থাকি যে কোনো গুরুতর ক্ষতি থেকে আমরা নিরাপদ এবং সুরক্ষিত। যখন একটি মর্মান্তিক ঘটনা ঘটে, মুহূর্তের মধ্যে পৃথিবী একটি বিপজ্জনক জায়গায় পরিণত হয়, আমরা কোনো কিছুই অবধারিতভাবে প্রাপ্য হিসেবে গ্রহণ করতে পারি না, এবং আমরা পরবর্তী দুর্বিপাকের জন্য অপেক্ষা করছি।

ভয়ের কারণে পেশী টানটান হওয়া, হৃদস্পন্দন দ্রুততর হওয়া, ঘাম দেওয়া, শ্বাসকষ্ট এবং নিদ্রাহীনতা সহ বিভিন্ন শারীরিক লক্ষণ দেখা দেয়।

কী সহায়তা করতে পারে

- ভয়ের লক্ষণগুলো খুবই স্বাভাবিক। আপনি কী অনুভব করছেন তা বোঝা এটিকে কম ভীতিকর করে তুলতে পারে। মাথাব্যথা, পিঠে ব্যথা, বদহজম, এমনকি আতঙ্কের অনুভূতি হলো সহজাত প্রতিক্রিয়া, যেগুলো সময়ের সাথে সাথে কমে যাবে।
- প্রশান্তিদায়ক ব্যায়াম, ধ্যানের কৌশল, অ্যারোমাথেরাপি অথবা যা কিছুই আপনাকে প্রশান্ত হতে সাহায্য করে, সেগুলো আপনাকে আবার নিয়ন্ত্রণের মধ্যে নিয়ে আসবে।
- আপনার যদি উদ্বিগ্নতা বা ভয়ের সাথে মানিয়ে নিতে বেশ কষ্ট হয়, তাহলে আপনার জিপির সাথে কথা বলার ব্যাপারে বিবেচন� করুন।

মানে হারিয়ে ফেলা

মর্মান্তিকভাবে প্রিয়জন-বিয়োগের পর স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসা কঠিন হতে পারে। কখনো কখনো জীবনে এগিয়ে যাওয়ার কারণ খুঁজে পাওয়া কঠিন হতে পারে।

কী সহায়তা করতে পারে

একটি মানসিক আঘাতের পরে খাপ খাইয়ে নিতে সময় এবং পরিশ্রম লাগে। পরবর্তীতে আপনি একই ব্যক্তিটি থাকবেন এমন আশা করতে পারবেন না।

আপনি যদি দেখেন আপনার এমন অনুভূতি আসছে যে জীবনে বেঁচে থাকার কোনো মানে নেই, অথবা নিজের জীবন শেষ করে দেওয়ার কথা ভাবছেন, তাহলে সাহায্য চাওয়া সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ।

সাহায্য চাওয়ার স্থান সমূহ:

- এনএইচএস (NHS) -এর কাছ� জরুরী মানসিক স্বাস্থ্য হেল্পলাইনগুলোর একটি তালিকা রয়েছে।
- আপনি স্থানীয় মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলোতে রেফারেল পাওয়ার বিষয়ে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

ক্রুস হেল্পলাইনে (Cruse Helpline) যোগাযোগ করা

আপনার যদি আরো সাহায্যের প্রয়োজন হয় এবং আপন� 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 ৪ টা
- বুধবার: সকাল 9.30 টা – রাত ৪ টা
- বৃহস্পতিবার: সকাল 9.30 টা – রাত ৪ টা
- শুক্রবার: সকাল 9.30 টা – বিকাল 5 টা
- শনিবার এবং রবিবার: সকাল 10 টা – দুপুর 2 টা

English version

Traumatic grief

When someone dies in a traumatic way, it can be difficult to cope.

What is traumatic bereavement?

Traumatic bereavement may include dying in an accident, by suicide, through drugs and alcohol, or as a result of violence. You or the person who died may have been involved in a major accident or terrorist incident. Or your relative or friend may have had coronavirus and you might not have been able to be with them.

Trauma can also happen after any sudden or unexpected death, or where you have witnessed someone suffering or in pain.

Feelings after a traumatic loss

Some reactions and feelings are very common in the hours, days, weeks, months and years after a traumatic event. These feelings can be very strong and frightening. People tell us they feel they are losing control or ‘going mad’. But for most people the feelings do become less intense over time.

Disbelief

When you’re not prepared for a death it can be difficult to believe or accept what has happened. This often a problem if you couldn’t be with or hold the person who died.

What can help

It takes a long time to take in what has happened. There are some things you can do to help.

- Visit the place where the person died.
- Talk with others involved.
- Place a wreath in a significant place.
- Attend memorial services or other rituals of remembrance.

There may be aspects of the loss that will never be explained. You may need to live with the uncertainty of not knowing.

Feeling numb

Numbness is our mind's way of protecting itself from mental pain. Sometimes you may be unable to think clearly, or become confused. At other times you might not be able to express feelings of any kind. In an emergency detached thinking can help you to keep going. If it continues afterwards it can become a problem.

What can help

- Although the memories are painful, try not to bury them.
- Show your grief in any way that feels natural. You might need to cry, or even rage.
- Talk about what happened. Find someone you can trust who will be a good listener and don't worry if, for a while, you look or feel helpless.

Haunting images or flashbacks

Many people are haunted by pictures in their minds after a traumatic event. Some also experience sounds, smells and tastes. Even if you were not there, television or other pictures can also 'bring home' the awfulness of the way a person might have died.

You may see things without warning and they may also come up in dreams or as recurrent nightmares. They may be triggered by reminders such as loud noises, cries or shouts. In severe form these reactions become known as 'Post-Traumatic Stress Disorder' (PTSD).

What can help

Talk to someone. Haunting images can sometimes be eased by talking to others, going over the events until you get used to them. The images may not disappear but they usually become less disturbing and easier to live with.

If the images are stopping you from grieving or getting on with your life, then you should speak to your GP about being referred to specialist services.

Pain and crying

You may feel emotional and/or physical pain which can be overwhelming and frightening. Some people will cry a lot but not everyone shows pain in the same way. You may find it difficult to do everyday tasks. It can be hard to concentrate.

What can help

Talking can be one of the most helpful things – to friends and family, or to Cruse or another supportive organisation.

Everyone needs to find their own way of coping. It's important to find your own balance between confronting grief and avoiding it, and take time to care for yourself as well.

Anger

Anger is a very natural reaction, particularly if a death was caused by violence, terrorism or negligence.

It may be directed against those who caused the trauma, an authority figure or the people nearest to hand. Some people may find themselves hitting out at the people they love the most.

What can help

If you can, talk with someone before you get to a point of feeling you will lash out. Remember that anger can be a force for good if it is controlled and directed.

If you have said or done things that have hurt others, don't be too proud to apologise. Talking to someone will help them understand, and most people genuinely want to help.

Exercise is a really helpful way to use some of the energy you feel when you're angry.

Guilt

It is easy to seize on something that someone did or didn't do in an attempt to find someone to blame. Often we can blame ourselves. At the back of our minds we may even feel that, if we punish ourselves we will make things right again and get back the person we have lost.

What can help

You do not choose the way you feel. You can accept it but it's important to remember that punishing yourself won't change anything.

It can help to find an outlet for grief, for example writing about how you feel or writing a letter to the person who died.

Fear

We all know that disasters happen, but most of the time we go through life feeling that we are safe and protected from serious harm. When a traumatic event happens, in a moment the world has become a dangerous place, we can take nothing for granted, and we are waiting for the next disaster.

Fear causes physical symptoms including tense muscles, racing heart, sweating, breathlessness and sleeplessness.

What can help

- The symptoms of fear are very normal. Understanding what you are feeling can make it less frightening. Headaches, backaches, indigestion, even feelings of panic, are natural reactions that will decline as time passes.
- Relaxation exercises, meditation techniques, aromatherapy or whatever helps to relax you will put you back in control.
- Consider talking to your GP if you are struggling to cope with anxiety or fear.

Loss of meaning

After a traumatic loss it can be hard to return to normal life. Sometimes it can be difficult to find a reason to go on.

What can help

It takes time and work to adjust after a trauma. You can’t expect to be the same person afterwards.

It is really important to seek help if you find you are having feelings that life is not worth living, or thinking of ending your own life

Places to look for help:

- The NHS has a list of urgent mental health helplines.
- You can contact your GP about getting a referral to local mental health services.

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