

Physical effects of grief

Language: Ukrainian

Cruse
Bereavement
Support

Фізичний вплив горя

Горе впливає на тіло так, як ви навіть не могли очікувати. Ці зміни можуть турбувати або навіть злякати.

Апетит і травлення

У перші дні після смерті людини вам може не хотітися їсти. Ковтання може ускладнитися, а їжа може мати дивний присмак. Або ви можете зрозуміти, що їсте набагато більше, ніж зазвичай, або що ви їсте тільки ті продукти, що вас заспокоюють. Також досить часто зустрічаються розлади травлення.

Це абсолютно нормально. Намагайтесь не бути надто суворим до себе, якщо зараз ваша дієта виглядає інше. А також намагайтесь не панікувати, якщо ви помітили такі зміни.

Що допомагає?

Намагайтесь знайти те, що допомагатиме саме вам. Якщо вам не хочеться їсти, спробуйте накладати собі невеликі порції, з якими ви зможете справитися. Якщо вам не хочеться готувати, спробуйте споживати готові страви або страви, що не вимагають тривалого приготування. Ставтеся до себе м'якше. Те, що ви не їсте - нормально, але поступове повернення до звичного режиму харчування в один і той же час може допомогти.

Якщо через кілька тижнів ви все ще хвилюєтесь - зверніться до свого сімейного лікаря.

Сон

Мати проблеми зі сном після того, як хтось помер - це нормально. Ви можете боятися засинати через погані сни або кошмари. Або вам може бути важко заснути через те, що ваш мозок не може заспокоїтися. Іноді вам може наснитися, що людина, яка померла, досі жива, а пробудження може бути дуже болючим. Деякі люди відчувають себе дуже втомленими і їм необхідно спати більше. Всі люди різні.

Що допомагає?

- Намагайтеся поступово повернутися до нормального режиму нічного сну.
- Такі речі, як прийняти ванну або душ перед сном - гарний спосіб, щоб допомогти вам розслабитися ввечері.
- Виконання певних вправ також може бути дуже корисним для того, щоб втомити ваше тіло.
- Ходьба та йога - це м'які способи рухатися, якщо у вас немає бажання виконувати енергійні вправи.
- Намагайтеся не лягати в ліжку доти, доки ви не відчуєте, що дійсно готові заснути.
- Намагайтеся слухати музику для розслаблення та подкасти, що допомагають заснути.

Тривожність

Горе може заставити вас почуватися дуже тривожно. Іноді це може призвести до задишки, прискорення серцебиття або навіть до панічної атаки. Це може дуже лякати. Якщо ви почали відчувати ці симптоми регулярно, варто звернутися до лікаря.

Що допомагає?

- Виконання вправ - гарний спосіб зменшити напругу та витратити адреналін, що виробляється в організмі та викликає тривожність. Але не намагайтеся починати нові екстремальні заняття в спортзалі, якщо легка прогулянка - все на що ви здатні.
- Вправи на дихання та медитація також можуть бути дуже корисні.
- Дієта - дехто вважає, що певні продукти та напої, як, наприклад, кава, можуть погіршити ситуацію, а інші вважають, що вони допомагають. Ведення щоденника харчування може допомогти з'ясувати що саме на вас впливає.
- Розповідь комусь про те, що саме викликає у вас тривогу, може справді допомогти. Розкажіть вашим друзям, родині та колегам що саме відбувається, щоб вони змогли підтримати вас. Або зверніться до організації, як, наприклад, Cruse.

Фізичний біль та інші хвороби

Відчувати фізичний біль та незначні захворювання після того, як хтось помер, - це поширене явище. Горе може впливати на весь ваш організм. Багато хто з людей розповідає про біль у всьому тілі або в його частинах. Горе також може ускладнити боротьбу вашого організму навіть із незначними інфекціями.

Що допомагає?

Зазвичай, відчуття фізичного болю зникає з часом. Але намагайтеся відпочивати стільки, скільки це можливо та дослухайтеся до потреб свого тіла.

Зверніться до свого сімейного лікаря, якщо ви почуваєтеся дуже погано або через кілька тижнів ви все ще хворі чи відчуваєте біль.

Звернення на гарячу лінію Cruse

Якщо ви потребуєте додаткової допомоги та не володієте англійською мовою, ми можемо організувати підтримку на гарячій лінії через службу LanguageLine.

Як це працює

1. Зателефонуйте 0808 808 1677.
2. Ви почуєте повідомлення, записане англійською мовою. Залишайтеся, будь ласка, на лінії для того, щоб поговорити з кимось. На нашу службу надходить багато запитів, тож, можливо, вам доведеться спробувати ще раз у менш завантажений час, якщо ніхто не зможе відповісти.
3. Коли волонтер гарячої лінії відповість, розбірливо англійською мовою назвіть своє ім'я та мову, якою ви розмовляєте.
4. Потім волонтер зателефонує до нашої служби перекладів - ви можете почути як він розмовляє з кимось іншим, щоб домовитися про дзвінок, тож, залишайтеся, будь ласка, на лінії. Це може зайняти кілька хвилин.
5. Потім до дзвінка приєднається перекладач та буде перекладати між вашою мовою та англійською для вас та вашого волонтера гарячої лінії.
6. Через те, що це тристороння розмова, вона буде тривати трохи довше, ніж звичайний дзвінок на гарячу лінію, отже будьте терплячим.

Години роботи нашої гарячої лінії:

- Понеділок: 9:30 - 17:00
- Вівторок: 9:30 - 20:00
- Середа: 9:30 - 20:00
- Четвер: 9:30 - 20:00
- П'ятниця: 9:30 - 17:00
- Субота та неділя: 10:00-14:00

English version

Physical effects of grief

Grief affects the body in ways you might not expect. These changes can be worrying or even frightening.

Appetite and digestion

You may not feel like eating in the early days after someone dies. It may feel difficult to swallow and food can taste strange. Or you might find you're eating a lot more than usual, or only eating foods that you find comforting. Digestive upsets are also common.

This is very normal. Try not to be too hard on yourself if your diet looks different right now. And try not to panic if you notice these changes.

What helps?

Try to find what works for you. If you don't feel like eating, try serving yourself small, manageable portions. If you don't feel like cooking, try a ready-meal or something that takes little preparation. Go easy on yourself. It's okay if you're not eating as you normally would, but slowly getting back to a routine of eating at the same times can help.

If you're still worried after several weeks, speak to your GP.

Sleep

It's normal to have trouble sleeping after someone dies. You might be frightened to go to sleep because of bad dreams or nightmares. Or you might find it difficult to get to sleep because your mind is racing. Sometimes, you may dream that the person who died is still alive and find waking up to be very painful. Some people find that they are very tired, and need to sleep a lot. Everyone is different.

What helps?

- Try to slowly get back into a night-time routine.
- Things like taking a bath or showering before bed are good ways to help you relax into the evening.
- Exercise can also be really helpful to tire your body out.
- Walking and yoga are gentle ways to get moving if you don't feel up for energetic exercise.
- Try not getting into bed until you feel really ready to sleep.
- Try listening to relaxing music or sleep podcasts.

Anxiety

Grief can make you feel very anxious. Sometimes this can result in feeling breathless, having heart palpitations or even a panic attack. This can be very scary. If you start to have these regularly, it's a good idea to contact your doctor.

What helps?

- Exercise is a useful way for your body to reduce tension, and use up the adrenalin that it's producing that's making you feel anxious. But don't try and start an extreme new gym class when a gentle walk is all you can manage.
- Breathing exercises and meditation can be very helpful.
- Diet – some people find certain foods and drinks like coffee can make it worse, and some find it helps. Keeping a food diary could help work out what is affecting you.
- Talking to someone about what's making you anxious can also really help. Tell your friends, family and colleagues what's going on so they know how to support you. Or contact a support organisation such as Cruse.

Physical pain and other illness

It's common to feel physical pain, and have minor illnesses after someone dies. Grief can affect your whole body. Many people report that their whole body, or parts of it, aches. Grief can also make it harder for your body to fight off minor infections.

What helps?

Normally, feelings of physical pain will ease with time. But try to get as much rest as possible and listen to what your body needs.

Speak with your GP if you feel very unwell, or find you're still ill or in pain after several weeks.

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.

cruse.org.uk

Гаряча лінія: 0808 808 1677

Зареєстрована як благодійна організація за № 208078

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.
6. 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