

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ
કેન્સરથી મૃત્યુ પામે છે ત્યારે
તેનો સામનો કરવો

Cruse
Bereavement
Support

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કેન્સરથી મૃત્યુ પામે છે ત્યારે તેનો સામનો કરવો

દરેક શોક અનન્ય અને પીડાદાયક છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કેન્સરથી મૃત્યુ પામે છે સંબંધીઓ અને મિત્રોએ પહેલાથી જ મુશ્કેલ અથવા આઘાતજનક અનુભવોનો સામનો કર્યો હશે જે ઊંડા ભાવનાત્મક અને શારીરિક અસરો કરી શકે છે.

કેન્સરથી કોઈનું મૃત્યુ થાય તે પહેલાં

કેટલીકવાર કેન્સરથી મૃત્યુ ખૂબ જ ઝડપથી આવે છે અને તેમનું મૃત્યુ ભયાનક આઘાત તરીકે આવી શકે છે. કેટલીકવાર વ્યક્તિની માંદગી લાંબા સમયથી વધુ ખરાબ થઈ જાય છે. જો આ કિસ્સો છે, તો તમે ઘણા મહિનાઓ કે વર્ષોથી ચિંતાની તીવ્ર સ્થિતિમાં જીવી રહ્યા હશો. આનાથી મૃત્યુ પહેલાં અને પછી બંનેમાં ભારે શારીરિક અને ભાવનાત્મક અસર થઈ શકે છે.

કોઈનું મૃત્યુ થાય તે પહેલાં દુઃખી થવું

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ લાંબા ગાળાની બીમારી ધરાવે છે, ત્યારે તે મૃત્યુ પામે તે પહેલાં દુઃખ અનુભવવું સામાન્ય છે. આને 'આગોતરી દુઃખ' કહેવાય છે. તમે તેમના વિના જીવવાના વિચારથી બેચેન અથવા અભિભૂત થઈ શકો છો.

તેમની માંદગીની તીવ્રતાના આધારે, તમે પહેલેથી જ એવું અનુભવી શકો છો કે તેમને ગુમાવી રહ્યા છો. તમારા જીવનમાં તેમની ભૂમિકા બદલાતી હોવાથી તમે ખોટનો અનુભવ

કરી શકો છો, અને તેમની ક્ષમતાઓ અને વ્યક્તિત્વ પણ બદલાઈ શકે છે.

કેન્સર પીડિત વ્યક્તિની સંભાળ રાખવી

જેઓ ખૂબ જ બીમાર છે અથવા મૃત્યુ પામે છે તેમની સંભાળ રાખવાની વધારાની જવાબદારીઓ લેવાથી માનસિક અને શારીરિક બંને રીતે થાક લાગે છે. તમે જેની કાળજી લો છો તેને પીડામાં જોવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે.

અલગ થવું

તમે તમારા સામાન્ય સપોર્ટ નેટવર્કથી અલગતા અનુભવી શકો છો. જેઓ સમાન વસ્તુમાંથી પસાર થતા નથી તમને એવા અન્ય લોકો સાથે જોડાવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.

કોઈ વ્યક્તિ કેન્સરથી મૃત્યુ પામ્યા પછીની લાગણીઓ

માનસિક આઘાત

તમે જાણતા હો તે વ્યક્તિને લાંબા સમય સુધી પીડાતા જોવું એ આઘાતજનક છે. જો વ્યક્તિ ખૂબ જ જલ્દી મૃત્યુ પામે છે, તો આઘાતની અસર તમારા પર પણ કાયમી રહી શકે છે.

રાહત

તમારા મિત્ર, જીવનસાથી અથવા સંબંધી હવે પીડાતા નથી તેનાથી થોડી રાહત અનુભવવી સામાન્ય છે. તેમની સંભાળ રાખવાની મહેનત પૂરી થઈ ગઈ છે એ વાતથી રાહત થવી પણ સ્વાભાવિક છે. આ લાગણીઓ ખૂબ જ સામાન્ય છે. દોષિત ન અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો. આ લાગણીઓ સંભવતઃ સંભાળના સ્થળેથી આવે છે અને તેમની વેદના દૂર થાય તેવી ઈચ્છાથી આવે છે.

ભૂમિકા ગુમાવવી

જો તમે કોઈની સંભાળ રાખતા હોવ, તો તેમના મૃત્યુ પછી તમારી ભૂમિકામાં ફેરફાર એ વધારાની ખોટ છે. થોડી રાહત અને લાગણી વચ્ચે વૈકલ્પિક થવું એ ખૂબ જ સામાન્ય છે કે તમે કોઈ હેતુ અને દિશા ગુમાવી દીધી છે.

કેન્સરથી કોઈના મૃત્યુ પછી તમારી જાતની સહાય કરવી

કોઈની સાથે વાત કરો

તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવાથી ખરેખર મદદ મળે છે. તમારા માતાપિતા વિશે તેઓને જાણતા લોકો સાથે વાત કરવાનો પ્રયાસ કરો. અથવા અમારી હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરો (નીચે જુઓ).

તેમને યાદ રાખવાની રીતો શોધો

મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિને યાદ રાખવાની રીતો શોધવાથી તેને તમારા જીવનના ભાગ તરીકે રાખવામાં મદદ મળે છે. આનો અર્થ એ હોઈ શકે છે કે કેટલીક વિશેષ સંપત્તિ રાખવી, મેમરી બોક્સ, ચિત્રોનું વિશેષ આલ્બમ બનાવવું અથવા કુટુંબ અને મિત્રો માટે એકસાથે આવવા અને યાદ રાખવાનો સમય ગોઠવવો.

વર્ષગાંઠો પર આગળ આયોજન કરો

જન્મદિવસો, વર્ષગાંઠો અને વિશેષ દિવસો ઘણીવાર મૃત્યુ પામેલા વ્યક્તિની પીડાદાયક યાદ અપાવે છે. તમે કેવી રીતે વ્યવસ્થા કરવા જઈ રહ્યા છો તે વિશે અગાઉથી વિચારવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમારી સંભાળ રાખવી

તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી પર ધ્યાન આપવું મહત્વપૂર્ણ છે. તે મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ ખાવું, સૂવું અને થોડી કસરત કરવાની નિયમિતતા જાળવી રાખવાનો પ્રયાસ કરો.

Cruse હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરવો

જો તમને વધુ મદદની જરૂર હોય, અને અંગ્રેજી ન બોલતા હોય, તો અમે અમારી હેલ્પલાઇન પર લેંગ્વેજલાઇન નામની સેવા દ્વારા સહાયની વ્યવસ્થા કરી શકીએ છીએ.

તે કેવી રીતે કામ કરે છે

1. 0808 808 1677 પર કોલ કરો.
2. તમે અંગ્રેજીમાં રેકોર્ડ કરેલ સંદેશ સાંભળશો. કૃપા કરીને કોઈની સાથે વાત કરવા માટે હોલ્ડ કરો. અમારી સેવા માટે ઘણી માંગ છે તેથી જો કોઈ જવાબ આપવા સક્ષમ ન હોય તો તમારે ઓછા વ્યસ્ત સમયે ફરી પ્રયાસ કરવો પડશે.
3. જ્યારે હેલ્પલાઇન સ્વયંસેવક જવાબ આપે છે ત્યારે તમે અંગ્રેજીમાં જે ભાષા બોલો છો તેનું નામ તેમને સ્પષ્ટપણે જણાવો.
4. સ્વયંસેવક પછી અમારી અનુવાદ સેવાને કોલ કરશે - તમે તેમને કોલ સેટ કરવા માટે કોઈ અન્ય સાથે વાત કરતા સાંભળશો, કૃપા કરીને લાઇન પર રહો. આમાં થોડો સમય લાગી શકે છે.
5. પછી એક દુભાષિયા કોલમાં જોડાશે અને તમારા માટે અને હેલ્પલાઇન સ્વયંસેવક માટે તમારી ભાષા અને અંગ્રેજી વચ્ચે અનુવાદ કરશે.
6. કારણ કે આ ત્રિ-માર્ગીય વાર્તાલાપ છે તે સામાન્ય હેલ્પલાઇન કોલ કરતાં થોડો વધુ સમય લેશે તેથી કૃપા કરીને ધીરજ રાખો.

અમારી હેલ્પલાઇન કલાકો છે:

- સોમવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી
- મંગળવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 8 વાગ્યા સુધી
- બુધવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 8 વાગ્યા સુધી
- ગુરુવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 8 વાગ્યા સુધી
- શુક્રવાર: સવારે 9.30 થી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી
- શનિવાર અને રવિવાર: સવારે 10 થી બપોરે 2 વાગ્યા સુધી