



স্বজনের মৃত্যু, কষ্ট এবং ক্ষতি

আপনি কিংবা আপনার পরিচিত কেও
কি স্বজনের মৃত্যুতে কষ্ট ও ক্ষতি থেকে
কাটিয়ে উঠার জন্য সহায়তা খুঁজছেন?



আপনার ক্ষতিকে কেন্দ্র করে আপনার
অনুভূতি নিয়ে আপনি যদি আরো
আলোচনা করতে চান তবে অনুগ্রহ করে
এই লিফলেটটি পড়ুন অথবা আরো
তথ্যের জন্য QR কোড স্ক্যান করুন।

আপনি যদি কোনো চিকিৎসাগত জরুরী
কিংবা জীবনের জন্য-হুমকিস্বরূপ অবস্থায়
থাকেন তাহলে অনুগ্রহ করে 999 নম্বরে কল
করুন অথবা আপনার স্থানীয় A&E
ডিপার্টমেন্টে যোগাযোগ করুন

“এসব কিছু শুরুতে আপনি হয়তো শুধুমাত্র
তীব্র পরিমাণে দুঃখ ছাড়া কিছু অনুভব করবেন
না। সময়ের সাথে আপনি অনুভব করবেন যে
কষ্টের অনুভূতি রয়ে গেলেও এগুলোর
পাশাপাশি অনেক আনন্দের স্মৃতি আছে এবং
মনে পরার মতো সময় একসাথে কাটিয়েছেন।”

N.T.

ট্রি অফ লাইফ থেকে মেসেজ, মৃত্যু একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়
সচেতনতা সপ্তাহ 2024

কিছু মানুষের জন্য, স্বজনের মৃত্যুর সাথে
সম্পর্কিত আবেগ কিংবা সমস্যাসমূহের কারণে
নিজের ক্ষতি কিংবা আত্মহত্যার মতো চিন্তার
সৃষ্টি হতে পারে।

আপনি যদি নিজের ক্ষতি করার কিংবা
আত্মহত্যা করার চিন্তা করে থাকেন অথবা
আপনি উদ্বিগ্ন যে কেও একজন এসবের মধ্যে
দিয়ে যাচ্ছে তবে অনুগ্রহ করে SAMARITANS*
এর সাথে 116 123 নম্বরে যোগাযোগ করুন

*গোপনীয় সহায়তার জন্য দিন বা রাতের যেকোনো সময় পাওয়া যায়।

আপনার স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতি নিয়ে আসতে
আপনার সহায়তা কিংবা আরো তথ্যের প্রয়োজন
হলে অনুগ্রহ করে নিম্নের মাধ্যমে Healthy Sandwell
Team এর সাথে যোগাযোগ করুন:

☎ 0800 011 4656

☎ 0121 569 5100

🌐 www.healthysandwell.co.uk

শোক কাটিয়ে ওঠা

বয়স বাড়ার সাথে সাথে স্বজন হারানোর শোক কাটিয়ে
ওঠা খুবই কষ্টকর হয়ে উঠতে পারে। স্বজন হারানোর
শোক কাটিয়ে ওঠার জন্য কোনো “সঠিক” কিংবা “ভুল”
পদ্ধতি নেই। নিম্নোক্তগুলি সহ একজন ব্যক্তি বিস্তৃত
পরিসরে আবেগ দেখাতে পারেন:

- অবিশ্বাস কিংবা অস্বীকার, এমন ভাবে জীবন চালিয়ে
নেয়া যেন কোনো পরিবর্তনই হয়নি।
- রাগ, ভয়, মানসিক ধাক্কার মতো অনুভূতি অথবা
আবেগ হারিয়ে ফেলা।
- ঘুমাতে সমস্যা হওয়া, ক্ষুধামন্দা, দ্রুত মুড পরিবর্তন,
মনোযোগ দিতে সমস্যা হওয়া, উদ্বেগ অথবা বিষণ্ণতা।
- মৃত ব্যক্তিকে দেখা কিংবা তার কথা শোনার মতো
প্রাণবন্ত কল্পনা।
- কোনো ব্যর্থতা আছে মনে হলে কিংবা মৃত্যু রোধে
অপারগতার মতো অনুভব থেকে অপরাধবোধ করা।

সুস্থতার প্রক্রিয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো এমন
বিভিন্ন ধরণের প্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করতে পেরে সেগুলোর
জন্য সময় দেয়া।

যেসকল বিষয় সহায়ক হতে পারে

- আপনার অনুভূতি এবং আপনার ক্ষতি সম্পর্কে কথা বলা
- সব ঠিক আছে অনুভব করা আসলে ঠিক নয়।
- সহায়তা করতে পারে এমন ব্যক্তিদের কাছে সহায়তা
চাওয়া এবং আপনার প্রয়োজন সম্পর্কে কথা বলা।
- আপনার স্বাভাবিক রুটিন অনুযায়ী জীবনযাপন চালিয়ে
যাওয়ার যথাসম্ভব চেষ্টা করা।
- নিজের খেয়াল রাখা - ঘুমানো এবং বিশ্রাম নেয়া,
পরিবার/বন্ধু-বান্ধব/প্রতিবেশি/স্থানীয় কমিউনিটি
গ্রুপের সাথে সময় কাটাতে।
- ধৈর্য ধরা - ভিন্ন ধরণের এই অনুভূতি কাটিয়ে স্বাভাবিক
হতে সময় প্রয়োজন হয়, কারো মৃত্যু আপনার জন্য
রোলারকোস্টারের মতো হতে পারে।
- সাবধানে থাকা, মানসিক চাপে থাকা অবস্থায় দুর্ঘটনার
আশঙ্কা বেশি থাকে।

প্রিয়জনের মৃত্যুকে কেন্দ্র করে বিনামূল্যে

স্থানীয় এবং জাতীয় পরিসরে সহায়তা

Bennetts Funerals – GriefChat:

www.bennettsfunerals.co.uk/bereavementsupport. যেন তৎক্ষণাৎ চ্যাট করতে পারেন একজন পেশাদারস্বজন হারানো বিষয়ক কাউন্সিলর এর সাথে। **সোমবার – শুক্রবার সকাল 9টা-রাত 9টা**

Black Country Healthcare / NHS Talking Therapies:

উদ্বেগ, চাপ এবং বিষণ্ণতার মতো মানসিক স্বাস্থ্যের চ্যালেঞ্জের ক্ষেত্রে পেশাদার সহায়তা।

0121 612 66 50 সোমবার - শুক্রবার: সকাল 9টা-বিকাল 5টা

Blue Cross:

মৃত্যু, জোর করে দূরে আলাদা হয়ে যাওয়া অথবা চুড়ি হওয়ার মাধ্যমে পোষা প্রাণী হারানোর ক্ষেত্রে মানিয়ে নেয়ার জন্য সহায়তা।

0800 096 6606

ইমেইল: plsmail@bluecross.org.uk

লাইভ চ্যাটও বিদ্যমান

সোমবার – রবিবার: সকাল 8.30টা-সন্ধ্যা 8.30টা

CRUSE Bereavement Care:

স্থানীয় ব্রাঞ্চ (স্মেথউইক): **0121 558 1798 জাতীয়**

ব্রাঞ্চ: **0808 808 1677**

Communities In Sync - Talking Therapies Plus:

Single Point of Access - **07717 680965**

উদ্বেগ, মানসিক চাপ, বিষণ্ণতা এবং স্বজন হারানো বিষয়ক সহায়তা। **সোমবার - শুক্রবার: সকাল 9টা-বিকাল 5টা**

• পাঞ্জাবী, উর্দু, বাংলা, ইউক্রেনীয়, রুশ, প্যাটোইস ভাষায়ও কাউন্সেলিং বিদ্যমান।

<https://communitiesinsync.info/ttp-referral>

Dorothy Parkes Centre (স্মেথউইক):

Loss Matters - **0121 558 2998**

Kaleidoscope Plus সাপোর্ট গ্রুপসমূহ (ওয়েস্ট ব্রমউইচ):

যোগাযোগের নম্বর - **0121 565 5605**

স্বজন হারানো ব্যক্তিদের গ্রুপ -

প্রতি মাসের প্রথম মঙ্গলবার, সকাল 10.30টা-দুপুর 12.30টা

আত্মহত্যার মাধ্যমেস্বজন হারানো ব্যক্তিদের গ্রুপ -

প্রতি মাসের তৃতীয় মঙ্গলবার, সকাল 10.30টা-দুপুর 12.30টা

Murray Hall Community Trust:

যোগাযোগের নম্বর: **0121 612 2939**

স্বজনহারা ব্যক্তিদের সহায়তার গ্রুপ - ড্রপ-ইন সেশন, মাসিক প্রত্যেক মাসের **3য় শুক্রবার** সকাল **10টা-দুপুর 12টা**।

Murray Hall Community Trust, The Bridge Community Centre, St Marks Road, Tipton, DY4 0SL

National Bereavement Service:

কারো মৃত্যুর পরে শোক সংক্রান্ত সহায়তা এবং কার্যত এবং আইনি প্রশাসনিক সহায়তা।

সোমবার - শুক্রবার সকাল 9টা-সন্ধ্যা 6টা, শনিবার: সকাল 10টা-দুপুর 2টা, রবিবার: বন্ধ

হেল্পলাইন: **0800 0246 121**। ইমেইল: info@thenbs.org

ওয়েবসাইটের মাধ্যমে লাইভ চ্যাট

Rethink Mental Illness - আত্মহত্যার পরে ব্ল্যাক কান্ট্রিতে সহায়তা:

0800 008 6516

blackcountrysupportaftersuicide@rethink.org

সোমবার - শুক্রবার: সকাল 10টা-সন্ধ্যা 6টা। স্বজন হারানোকে কেন্দ্র করে ওয়ান টু ওয়ান সহায়তা, কাউন্সেলিং এবং সেসকল ব্যক্তিদের জন্য পিয়ার সাপোর্ট গ্রুপ যাদের স্বজন আত্মহত্যা করেছেন।

Survivors of Bereavement by Suicide (SoBS):

আত্মহত্যার কারণে কারো স্বজন হারিয়ে গেলে তাদের জন্য পিয়ার-সাপোর্ট: ব্যক্তিগতভাবে, অনলাইনে, ফোনে অথবা ইমেইল এর মাধ্যমে। LGBTQ+, পাঞ্জাবীভাষী এবং পুরুষদের জন্য ভার্চুয়াল গ্রুপ।

National Support line: 0300 111 5065 প্রতিদিন সকাল 9টা-সন্ধ্যা 7টা খোলা। www.uksoobs.com/how-we-can-help

Sue Ryder – স্বজনহারানো বিষয়ক বিনামূল্যে সহায়তা:

Sue Ryder বিস্তীর্ণ পরিসরে শোক কেন্দ্রিক সহায়তা অফার করে, এর মধ্যে ব্যক্তিগত সহায়তা এবং পিয়ার-টু-পিয়ার সাপোর্ট, তাদের কষ্ট বিষয়ক গাইডে আর্টিকেল, স্ব-সহায়তা টুল এবং অনলাইনে স্বজনহারানো বিষয়ক কাউন্সেলিং। সবগুলো দাতব্য প্রতিষ্ঠানের পরিষেবা বিনামূল্যে অ্যাক্সেস করা যাবে।

www.sueryder.org/grief-support

Winston's Wish:

08088 020 021 স্বজনহারানো শিশু, তাদের পরিবার এবং পেশাদারদের জন্য বিশেষজ্ঞ কার্যত সহায়তা এবং নির্দেশনা।

সোমবার - শুক্রবার: সকাল 8টা-সন্ধ্যা 8টা

সাপোর্ট লাইনসমূহ

কারো সাথে কথা বলতে চান?

24/7 সাপোর্ট লাইন

Samaritans - 116 123 বিনামূল্যে, যেকোন সময় যেকোনো কারণে সবার জন্য
ইমেইল: jo@samaritans.org

Silverline - 0800 470 8090 বিনামূল্যে, বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য গোপনীয়তাসহ টেলিফোনের মাধ্যমে পরিষেবা - দিনে 24 ঘণ্টা, সপ্তাহে 7 দিন।

Black Country মেটাল হেলথ হেল্পলাইন
0800 008 6516 (24/7 হেল্পলাইন)

দিনের বেলা/ সন্ধ্যার সময়ের সাপোর্ট লাইন

Cruse (দেশজুড়ে স্বজনহারানোর বিষয়ে সাপোর্ট)
0808 808 1677 সোমবার, বুধবার-শুক্রবার:
সকাল 9.30টা-বিকাল 5টা; মঙ্গলবার: দুপুর 1টা-রাত 8টা;
শনিবার – রবিবার: বন্ধ

Grief Encounter - Grieffalk হেল্পলাইন
0808 802 0111 সোমবার - শুক্রবার:
সকাল 9.30টা-দুপুর 3টা

Kaleidoscope Sanctuary Hub (Hope House, West Bromwich-এ প্রাথমিক মেটাল হেলথ সাপোর্ট)
0121 289 6111 অথবা 0121 565 5605 সোমবার - শুক্রবার: সন্ধ্যা 6টা-রাত 11টা শনিবার – রবিবার: 12 (দুপুর)-রাত 11টা

Marie Curie - বিনামূল্যে স্বজনহারানো বিষয়ক সাপোর্ট **0800 090 2309**
সোমবার - শুক্রবার: সকাল 8টা-সন্ধ্যা 6টা; শনিবার: সকাল 11টা-বিকাল 5টা