



سوگ، غم اور نقصان

کیا آپ یا آپ کے جاننے والے میں سے کوئی سوگ،
غم یا کسی نقصان کی مدد تلاش کر رہے ہیں؟



اگر آپ کو طبی ایمرجنسی کا سامنا ہے یا کسی
جان لیوا صورت حال کا شکار ہیں، تو براہ
مہربانی 999 پر کال کریں یا اپنے مقامی شعبہ
حادثات و ایمرجنسی میں جائیں

”شروع میں ہو سکتا ہے آپ کو صرف شدید اداسی
محسوس ہو۔ جیسے جیسے وقت گزرتا ہے، اداسی تو
رہتی ہے، لیکن اس کے ساتھ خوشگوار یادیں اور ساتھ
گزارے ہوئے یادگار لمحات بھی ہوتے ہیں۔“

N.T.

زندگی کے درخت کا پیغام، موت برحق ہے
ہفتہ آگاہی 2024

کسی شخص کے فوت ہونے پر ابھرنے والے جذبات یا
مشکلات کی وجہ سے کچھ لوگ خود کو نقصان
پہنچانے یا خود کشی کرنے کا سوچ سکتے ہیں۔

اگر آپ خود کو نقصان پہنچانے یا خود کشی کے بارے
میں سوچ رہے ہیں یا کسی ایسے بندے کے بارے
میں متفکر ہیں جو ایسا سوچ رہا ہو تو براہ مہربانی
321611 پر SAMARITANS* سے رابطہ کریں۔

*خفیہ معاونت کے لیے کسی بھی وقت، دن یا رات میں دستیاب ہے۔

اگر آپ کو اپنی صحت یا تندرستی کو بہتر بنانے کے لیے
مدد درکار ہو یا مزید معلومات کی ضرورت ہو تو براہ مہربانی
درج ذیل پر Healthy Sandwell سے رابطہ کریں:

65641110080

00159651210

www.healthysandwell.co.uk

سوگ سے نمٹنا

- جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی ہے، کسی عزیز کے کھو جانے کے
غم سے نمٹنا بڑا مشکل ہو سکتا ہے۔ نقصان سے نمٹنے کا کوئی
واحد ”درست“ یا ”غلط“ طریقہ نہیں ہے۔ افراد احساسات کی
وسیع حد کا مظاہرہ کر سکتے ہیں، جن میں درج ذیل شامل ہیں:
- عدم یقین یا انکار، اور اس طرح زندگی گزارنا جیسے کچھ بدلا
ہی نہ ہو۔
- غصہ، گھبراہٹ، صدمہ یا جذباتی بے حسی جیسے احساسات۔
- سونے میں مشکل، تھکن، بھوک کا فقدان، مزاج میں فوری
تبدیلی، توجہ مرکوز کرنے میں مشکل، اضطراب یا ڈپریشن۔
- مرحوم کو دیکھنے یا سننے کے بارے میں واضح اور حقیقت
جیسے خیالات آنا۔
- فرضی ناکامیوں یا موت کو روک سکنے کی عدم صلاحیت
کے باعث احساسات جرم۔
- رد عمل کی ان مختلف صورتوں کو پہچاننا اور ان کو ہونے دینا
شفا کے عمل کا اہم حصہ ہے۔

وہ چیزیں جو مددگار ہو سکتی ہیں

- اپنے جذبات اور اپنے نقصان کے بارے میں بات کریں — ٹھیک
محسوس نہ کرنا بھی ٹھیک ہے۔
- معاونت کے لیے ان لوگوں سے رابطہ کریں جو مدد کر سکتے
ہیں اور اپنی ضروریات انہیں بتائیں۔
- جتنا ہو سکے اپنا عمومی معمول برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔
- اپنا خیال رکھیں - نیند لیں اور آرام کریں، خاندان/ دوستوں/
ہمسایوں/ مقامی کمیونٹی گروپس کے ساتھ وقت گزاریں۔
- صبر کریں - چیزوں کو مختلف محسوس ہونے میں وقت لگتا
ہے، سوگ ایک رولر کوسٹر کی طرح ہو سکتا ہے۔
- احتیاط کریں، کیونکہ دباؤ کے دوران حادثات کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔



اگر آپ اپنے نقصان سے متعلق احساسات
کے بارے میں بات چیت کرنا چاہیں تو
براہ مہربانی اس کتابچے کو پڑھیں یا مزید
معلومات کے لیے QR کوڈ کو اسکین کریں۔

معاونتی لائنز

کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں؟

24/7 معاونتی لائنز

سماریٹنز - 321611

کسی بھی شخص کے لیے کسی بھی وقت
کسی بھی وجہ سے مفت
ای میل: jo@samaritans.org

سلور لائن - 09080740080

مفت، رازدارانہ ٹیلیفون سروس برائے بزرگ
حضرات - دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن۔

بلیک کنٹری مینٹل ہیلتھ ہیلپ لائن
(24/7 ہیلپ لائن) 61568000080

دن/شام کی معاونتی لائنز
کروز (قومی سطح پر سوگ کی معاونت)
77618088080

سوموار، بدھ سے جمعہ: صبح 9.30 سے شام 5 بجے تک؛
جمعرات: دوپہر 1 سے رات 8 بجے تک؛ ہفتہ سے اتوار: بند

گrief انکوائٹری - غم میں گفتگو کی ہیلپ لائن
11102088080

سوموار سے جمعہ: صبح 9.30 سے سہ پہر 3 بجے تک

کلائڈو اسکوپ سینکچوٹری ہب (ہوپ ہاؤس،
ویسٹ بروموچ میں ذہنی صحت کی بنیادی معاونت
11169821210 یا 50655651210

سوموار سے جمعہ: شام 6 سے رات 11 بجے تک
ہفتہ سے اتوار: 12 (دوپہر) سے رات 11 بجے تک

میری کیوری -
سوگ کی مفت معاونت
90320900080

سوموار سے جمعہ: صبح 8 سے شام 6 بجے تک؛
ہفتہ: صبح 11 سے شام 5 بجے تک

مرے بال کمیونٹی ٹرسٹ:

رابطہ نمبر: 93922161210

سوگ کا معاونتی گروپ - اپائنٹمنٹ کے بغیر ملاقات کے سیشنز،
ہر مہینے تیسرے جمعے کو صبح 10 سے دوپہر 12 بجے تک۔

Murray Hall Community Trust, The Bridge Community

Centre, St Marks Road, Tipton, DY4 0SL

سوگ کی قومی سروس:

کسی کی وفات کے بعد غم کی معاونت
اور عملی و قانونی انتظام کی معاونت۔

سوموار سے جمعہ صبح 9 سے شام 6 بجے تک،

ہفتہ: صبح 10 سے دوپہر 2 بجے تک، اتوار: بند

ہیلپ لائن: 12164200080 - ای میل: info@thenbs.org

ویب سائٹ کے ذریعے لائیو چیٹ

Rethink Mental Illness - بلیک کنٹری

اسپورٹ آفٹر سوئیسائیڈ:

61568000080

blackcountrysupportaftersuicide@rethink.org

سوموار سے جمعہ: صبح 10 سے شام 6 بجے تک۔ ان لوگوں
کے لیے سوگ کی ون ٹو ون معاونت، کونسلنگ اور ہم عصر لوگوں
کے معاونتی گروپس جو خودکشی کی وجہ سے وفات پانے والے کے
سوگ میں مبتلا ہیں۔

خودکشی کی وجہ سے سوگ میں مبتلا متاثرین (SoBS):

خودکشی کی وجہ سے سوگ میں مبتلا لوگوں کے لیے ہم عصروں کی
طرف سے معاونت: بالمشافہ، آن لائن، فون پر یا ای میل کے ذریعے۔

+LGBTQ، پنجابی بولنے والوں اور مردوں کے لیے ورچوئل گروپس۔

قومی معاونت کی لائن: 56051110030

ہر روز صبح 9 سے شام 7 بجے تک کھلا ہے

www.uksobs.com/how-we-can-help

Sue Ryder - سوگ کی مفت معاونت:

Sue Ryder غم میں مبتلا لوگوں کے لیے کافی معاونت فراہم کرتی ہے،
جس میں شامل ہے ہم عصر لوگوں کی طرف سے بالمشافہ اور آن
لائن معاونت، اس کی غم کی گائیڈ جس میں مضامین اور اپنی
مدد کے ٹولز شامل ہیں، اور سوگ کی آن لائن کونسلنگ۔ تمام
فلاحی سروسز تک رسائی مفت ہے۔

www.sueryder.org/grief-support

ونسٹن کی خواہش:

12002088080 سوگ میں مبتلا بچوں، ان کے خاندان اور پیشہ ور
حضرات کے لیے خصوصی عملی معاونت اور رہنمائی۔

سوموار سے جمعہ: صبح 8 سے رات 8 بجے تک

سوگ کی مفت مقامی

اور قومی معاونت

بینیٹس فیونرلز - گریف چیٹ:

www.bennettsfunerals.co.uk/bereavementsupport

سوگ کے پیشہ ور کونسلر کے ساتھ فوری چیٹ

سوموار سے جمعہ صبح 9 سے رات 9 بجے تک

بلیک کنٹری ہیلتھ کیئر / NHS ٹانگ تھراپی:

ذہنی صحت کی مشکلات جیسے اضطراب، تناؤ اور ڈپریشن
کے لیے پیشہ ورانہ معاونت۔

05662161210 سوموار سے جمعہ: صبح 9 سے شام 5 بجے تک

بلو کراس:

پالتو جانور کے نقصان، چاہے وہ موت، جبری جدائی یا چوری کے
ذریعے ہو، سے نمٹنے کے لیے معاونت۔

60666900080

Email: plsmail@bluecross.org.uk

لائو چیٹ بھی دستیاب ہے

سوموار سے اتوار: صبح 8.30 سے رات 8.30 بجے تک

کروز بیرویومنٹ کیئر:

مقامی شاخ (سمیتھ وک): 89718551210

قومی شاخ 77618088080

کمیونٹیز ان سنک - ٹانگ تھراپی بلس:

رسائی کا واحد پوائنٹ - 56908671770

اضطراب، تناؤ، ڈپریشن اور سوگ میں معاونت۔

سوموار سے جمعہ: صبح 9 سے شام 5 بجے تک

* کونسلنگ پنجابی، اردو، بنگالی، یوکرانی، روسی اور پاٹوا میں بھی دستیاب ہے۔

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

ڈوروتھی پارکس سینٹر (سمیتھ وک):

لاس میٹرز - 89928551210

کلائڈو اسکوپ بلس اسپورٹ گروپس

(ویسٹ بروموچ):

رابطہ نمبر - 50655651210

سوگ کا گروپ -

مہینے کا پہلا منگل، صبح 10.30 سے دوپہر 12.30 تک

خودکشی کی وجہ سے سوگ کا گروپ -

مہینے کا تیسرا منگل، صبح 10.30 سے دوپہر 12.30 تک