

## حمایت از شما در موقع سوگواری

از دست دادن کسی که دوستش دارید و برایتان عزیز است یکی از سخت ترین زمانهای زندگی یک شخص است. در این زمان احساسات زیادی را تجربه میکنیم.

هرکسی میتواند تجربه متفاوتی نسبت به بقیه افراد داشته باشد، هیچ احساس غلط یا درستی وجود ندارد. مهمترین مطلب این است که مراقب خود باشیم و به موقع در خواست کمک کنیم.

یکی از بهترین کارهایی که در این مواقع میتوانیم انجام دهیم صحبت در مورد شخص از دست رفته است. شما میتوانید با یکی از اعضای خانواده خود یا سازمانهایی که برای کمک به شما تشکیل شده است بطور مثال دکتر خود GP یا شخص معتمد یا روانشناس صحبت کنید. به تنهایی سوگواری نباشید، افرادی هستند که میتوانند به شما کمک کنند.

در ماه ها یا سالهای پیش رو، ممکن است شما به مشاوره احتیاج داشته باشید، پشتیبانی برای شما مهیا است.

### در اینجا لیستی از کارهایی که میتوانید برای کمک به خودتان انجام دهید را برایتان آورده ایم:

- ❖ با دیگران در مورد کسی که فوت شده صحبت کنید و خاطرات خود را به اشتراک بگذارید.
- ❖ صحبت در مورد احساسات خود با کسی که به او اعتماد دارید.
- ❖ رابطه خود را با دوستان و فامیل خود حفظ کنید. برای آنها پیغام بگذارید یا با آنها تلفن کنید اگر که نمیتوانید آنها را حضوری ببینید.
- ❖ به خودتان اجازه دهید که زمان کافی برای سوگواری داشته باشید.
- ❖ سالم غذا بخورید و از هوای آزاد استفاده کنید.
- ❖ استفاده از الکل و مواد مخدر باعث فراموش کردن غم نمیشود بلکه آن را تشدید میکند.
- ❖ زمانی را برای آرام کردن خود بگذارید مانند گوش کردن به موسیقی و کتاب خواندن یا گذراندن با حیوان خانگی.
- ❖ در صورت نیاز تقاضای کمک کنید. به اطرافیان خود بگویید چه چیزی نیاز دارید.
- ❖ شما تمام سعی خود را کرده اید به خودتان سخت نگیرید.

### کارهایی که میتوانید انجام دهید:

پس از فوت نزدیکان خود در صورتیکه مشکلی در روند اداری دارید کانسیل منطقه تان (Council) میتواند کمکتان کند که لیستشان در زیر آمده است.

در صورت نیاز به ترجمه، امکان دسترسی به مترجم موجود است.

NHS هنوز در دسترس است. لطفاً به دنبال مشاوره پزشکی، کمک یا درمان باشید. برای برخی از شرایط جدی، تأخیر ممکن است بسیار مهم باشد اگر مطمئن نیستید که چه کاری انجام دهید، با پزشک عمومی خود یا 111 تماس بگیرید و یا به [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) بروید. در موارد اضطراری، با 999 تماس بگیرید.

### لیست سازمانهایی که میتوانند به شما کمک کنند:



GREATER  
MANCHESTER  
BEREAVEMENT  
SERVICE

- Greater Manchester Bereavement Service  
0161 983 0902  
[www.Greater-Manchester-Bereavement-Service.org.uk](http://www.Greater-Manchester-Bereavement-Service.org.uk)  
twitter: @GM\_HSC

TOGETHER WE CAN  
HELP PREVENT SUICIDE

#shininglightsonsuicide  
[shininglightsonsuicide.org.uk](http://shininglightsonsuicide.org.uk)



- Suicide Bereavement  
07734 275707  
[www.shininglightsonsuicide.org.uk](http://www.shininglightsonsuicide.org.uk)



- Yaran Northwest CIC – Farsi speakers  
07413396573  
[info@yarannorthwest.com](mailto:info@yarannorthwest.com)  
twitter: @Yarannorthwest