

Wsparcie w Żałobie dla Osób Mówiących w Innym Języku

Utrata ukochanej osoby może być jedną z najtrudniejszych rzeczy, przez które przechodzisz. Możesz doświadczać wielu różnych emocji, martwić się o innych, oraz o to jak dalej potoczy się przyszłość.

Każda osoba będzie doświadczać żałoby w inny sposób i nie ma jednej dobrej czy złej odpowiedzi na to, w jaki sposób powinniśmy się czuć. Jednak, ważne jest, abyś dbał/a o siebie i wiedział/a, kiedy poprosić o pomoc.

Jedną z najbardziej pomocnych rzeczy, które możesz zrobić, to porozmawiać o osobie, która zmarła. Możesz wybrać rozmowę z kimś z rodziny, przyjacielem, przewodnikiem twojej wiary, lekarzem rodzinnym lub możesz skontaktować się z jedną z organizacji wspierających, wymienionych poniżej. Nie musisz sam/a radzić sobie ze swoim smutkiem, są ludzie, którzy mogą ci pomóc.

W nadchodzących miesiącach lub latach możesz potrzebować terapii w żałobie (Bereavement Counselling). Wsparcie jest dostępne.

Oto kilka rzeczy, które możesz zrobić teraz, aby sobie pomóc:

- ❖ Porozmawiaj o tym, jak się czujesz z zaufanym przyjacielem lub krewnym
- ❖ Utrzymuj regularny kontakt ze znajomymi i rodziną - wyślij im wiadomość lub zadzwoń, jeśli nie możesz spotkać się z nimi osobiście
- ❖ Daj sobie czas na żałobę/smutek
- ❖ Jedz zdrowo, wyjdź na zewnątrz, na świeże powietrze i odpocznij
- ❖ Unikaj spożywania alkoholu i narkotyków, po to by zagłuszyć swój stan emocjonalny, ponieważ często powodują one pogorszenie samopoczucia
- ❖ Spędź trochę czasu na robienie czegoś, co sprawia ci radość - czytanie książki lub czas ze zwierzakiem
- ❖ Poproś o pomoc, jeśli nie możesz sobie poradzić; mówiąc ludziom, czego potrzebujesz
- ❖ Zaakceptuj to, że robisz wszystko, co w twojej mocy i nie spiesz się
- ❖ Porozmawiaj z innymi o zmarłej osobie i podziel się swoimi wspomnieniami o niej

Praktyczne rzeczy do rozważenia:

Możesz być odpowiedzialny(a) za zajęcie się praktycznymi sprawami w dniach zaraz po śmierci i w tym przypadku wsparcie również jest dostępne.

Poproś poniższe organizacje o radę lub wsparcie, lub skontaktuj się z lokalnym urzędem (Council), który w razie potrzeby może zorganizować tłumacza.

NHS nadal jest otwarty i działa. Prosimy o dalsze korzystanie z poradni lekarskiej, pomocy lub leczenia szczególnie w przypadku niektórych poważnych schorzeń, ponieważ odwlekanie może być krytyczne.

Jeśli nie masz pewności, co zrobić, zadzwoń do przychodni lekarskiej 111 lub wejdź na stronę www.nhs.uk ; W nagłym wypadku zadzwoń pod numer 999.

Organizacje, które mogą pomóc:



**GREATER
MANCHESTER
BEREAVEMENT
SERVICE**

- Greater Manchester Bereavement Service (Wsparcie w żałobie)
0161 983 0902
www.Greater-Manchester-Bereavement-Service.org.uk
twitter: @GM_HSC



**TOGETHER WE CAN
HELP PREVENT SUICIDE**
#shininglightonsuicide
shininglightonsuicide.org.uk

- Suicide Bereavement (Żałoba po śmierci samobójczej)
www.shininglightonsuicide.org.uk



Europa

BEZPŁATNE usługi dla obywateli UE w Greater Manchester obejmują między innymi: porady prawne, porady dotyczące zasiłków, zdrowie i dobre samopoczucie, wsparcie w aplikowaniu o status osiedleńca w programie EUSS oraz awaryjny fundusz pomocowy. Zarejestrowana Organizacja Charytatywna Nr 1161453. www.europia.org.uk | support@europia.org.uk 0333 305 8570

Greater Manchester Bereavement Service może pomóc w znalezieniu wsparcia każdej osobie w Greater Manchester, która została dotknięta czyjąś śmiercią. Organizacja może znaleźć wsparcie także dla osób mówiących w innych językach, ale będziesz potrzebować osoby anglojęzycznej, by wykonała dla ciebie pierwszy telefon.

