

## માતા-પિતાને ગુમાવવા

**Cruse**  
Bereavement  
Support

### જ્યારે માતા-પિતાનું મૃત્યુ થાય છે

જો કે આપણામાંના મોટાભાગના માતા-પિતા આપણી પહેલા મૃત્યુ પામે તેવી અપેક્ષા રાખીએ છીએ, જ્યારે આપણી માતા અથવા પિતા મૃત્યુ પામે છે ત્યારે ઘણા પુખ્ત વયના લોકો આપણા દુઃખની જટિલતા અને ઊંડાણથી આશ્ચર્યચકિત થાય છે. જ્યારે તમારા માતાપિતા લાંબા અને સુખી જીવન પછી મૃત્યુ પામે છે ત્યારે તે ખૂબ જ દુઃખદાયક હોઈ શકે છે. જો તેઓ અણધારી રીતે અથવા નાની ઉંમરે મૃત્યુ પામ્યા હોય તો આનો સામનો કરવો ખૂબ જ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

### માતાપિતાને ગુમાવ્યા પછી તમે શું અનુભવી શકો છો

જ્યારે તમારા માતાપિતા મૃત્યુ પામે છે ત્યારે લાગણીઓની શ્રેણી સામાન્ય છે.

તમે એક ક્ષણથી બીજી ક્ષણ સુધી ખૂબ જ અલગ અનુભવી શકો છો, અને લાગણીઓ ઘણીવાર એકબીજા સાથે વિરોધાભાસી હોઈ શકે છે. તમે પસ્તાવો, અપરાધ અથવા ગુસ્સો તેમજ આઘાત, દુઃખ અથવા સંવેદનહીનતા અનુભવી શકો છો.

#### **ગુમાવવાની લાગણી નો અનુભવ કરવો**

માતા કે પિતાના મૃત્યુ પછી તમે ગુમાવવાની લાગણીનો અનુભવ કરી શકો છો. તમે તમારા પોતાના જીવન અને જવાબદારીઓ સાથે પુખ્ત હોવ તેમ છતાં તમે તમારી જાતને ફરીથી બાળકની જેમ અનુભવી શકો છો.

#### **બિનશરતી પ્રેમની ખોટ**

માતા-પિતાને ગુમાવવાનો અર્થ એવો હોઈ શકે છે કે જે તમને સૌથી વિશેષ માનતા હોય અને જે તમને બિનશરતી પ્રેમ કરતા હોય તેવી વ્યક્તિને ગુમાવવી.

#### **પસ્તાવો**

જો તમારા મુશ્કેલ અથવા અજાણ્યા સંબંધ હતા, તો તમને કદાચ પસ્તાવો થશે કે તમારી પાસે શું ન હતું. તમે એવા સંબંધ માટે ખૂબ દુઃખી થઈ શકો છો જેને હવે સુધારવું શક્ય નથી.

માતા-પિતાનું મૃત્યુ ના લીધે તમને એવું લાગે છે કે તમારું મૃત્યુ નજીક છે અને તે ભયાનક લાગે છે. કેટલીકવાર લોકોને ડર હોય છે કે તેમના માતાપિતા જે રીતે મૃત્યુ પામ્યા હતા તે રીતે તેઓ પોતે પણ મૃત્યુ પામશે.

### **ઓળખ બદલાઈ જવી**

જ્યારે માતાપિતા મૃત્યુ પામે છે ત્યારે પેઢીઓનું સંતુલન બદલાય છે. પહેલાં, તમે હજી પણ કોઈના બાળક હતા. હવે તમે મોટા છો અને તે આઘાતજનક હોઈ શકે છે.

### **ભૂતકાળ સાથે જોડાણ ગુમાવવું**

માતાપિતા અથવા માતાપિતા બંને ગુમાવવાનો અર્થ એ છે કે તમે તમારા પોતાના બાળપણ સાથેનું જોડાણ ગુમાવ્યું છે. માતા-પિતા અમારી સાથે અમારા પોતાના શરૂઆતના વર્ષો વિશે વાત કરી શકે છે, અને અન્ય કોઈ ન કરી શકે તે રીતે યાદોને શેર કરી શકે છે.

### **રાહત**

જો તમે જીવન બદલી નાખતી બીમારીથી પીડિત માતાપિતાની દેખરેખ કરી રહ્યાં છો, તો તેઓના મૃત્યુ પછી તમે થોડી રાહત અનુભવી શકો છો. આ ખૂબ જ સામાન્ય છે. તમે કેવી રીતે અનુભવો છો તે વિશે દોષિત ન અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો. તમારા માતા-પિતાને પીડિત જોવું મુશ્કેલ છે અને તેમની પીડાનો અંત આવે તેવું ઇચ્છવું ઠીક છે.

## **અન્ય સંબંધો પર અસર**

### **તણાવ**

કુટુંબમાં મૃત્યુ લોકોને એકસાથે લાવી શકે છે, પરંતુ તે તણાવ પણ પેદા કરી શકે છે. તે ભાઈઓ અને બહેનો વચ્ચે જૂની દલીલો અને દુશ્મનાવટને જાગૃત કરી શકે છે. કેટલાક પરિવારો એકબીજાને ટેકો આપવા સક્ષમ હોય છે, પરંતુ એવા વ્યક્તિગત સભ્યો પણ હોઈ શકે છે જેઓ તેમની લાગણીઓ શેર કરવા માંગતા નથી (અથવા કરી શકતા નથી) અને એકલા રહેવાનું પસંદ કરે છે.

### **સંબંધમાં ફેરફાર**

જો એક માતા-પિતાનું અવસાન થયું હોય, તો તમારા માતા-પિતા અથવા સાવકા માતા-પિતા કે જેઓ હજી પણ જીવિત છે સાથેના તમારા સંબંધો બદલાઈ શકે છે. તમે તમારા માતા-પિતાને હંમેશા સાથે રહેશે એવું વિચાર્યું હશે, અને હવે તમે માતા અથવા પિતાને એક અલગ વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવાનો પ્રયાસ કરો છો. જો તમારા માતા-પિતા અલગ થઈ ગયા હોય, તો તમે હજી પણ જીવિત હોય તેવા માતા-પિતાથી અલગ અનુભવ કરશો. જેમ જેમ સમય પસાર થાય છે તેમ, તમારે નવા સંબંધની શરૂઆત કરતા માતા અથવા પિતા સાથે સામનો કરવો પડી શકે છે.

### **સંભાળની ફરજોમાં ફેરફાર**

તમે તમારી જાતને જે રીતે જુઓ છો અથવા અન્ય તમને જે રીતે જુએ છે તે બદલાઈ શકે છે. તમે થોડા સમય માટે બીમાર માતા-પિતાની સંભાળ રાખી હશે અથવા નિયમિત સંપર્ક કર્યો હશે, અને આ

ભૂમિકા હવે નાબૂદ થઈ ગઈ છે. આ છુટકારા અને ખોટ તરીકે પણ આવી શકે છે. તે એકલતાની ભાવના તરફ દોરી શકે છે.

## જ્યારે સાવકા માતા-પિતાનું મૃત્યુ થાય છે

તેમજ સામાન્ય લાગણીઓ કે જે માતાપિતાને ગુમાવવા સાથે આવે છે, સાવકા માતા-પિતાનું મૃત્યુ તેમની સાથેના તમારા સંબંધને લગતી સંખ્યાબંધ વિવિધ લાગણીઓ સાથે આવી શકે છે.

સાવકા માતા-પિતાની ખોટ પછીના સામાન્ય અનુભવોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

**દોષ** - જો તમારા સાવકા માતા-પિતા સાથે તમારો સંબંધ જટીલ હતો, તો તમે ક્યારેય ન હોય તેવા જોડાણ માટે ઝંખના અથવા ખેદની લાગણી અનુભવી શકો છો.

**બહિષ્કૃત** - જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે, ત્યારે સામુદાયિક સમર્થન મોટેભાગે મૃત્યુ પામેલા વ્યક્તિના જીવનસાથી અથવા જૈવિક બાળકો પર કેન્દ્રિત હોય છે. તેથી સાવકા-બાળકો શોકની પ્રક્રિયામાંથી નકારવામાં આવ્યા હોય એવું અનુભવી શકે છે.

કૌટુંબિક સંબંધો વિશે ચિંતા - સાવકા માતા-પિતાની ખોટ સાવકા ભાઈ-બહેન અને અન્ય પરિવારના સભ્યો સાથેના સંબંધો પર તાણ લાવી શકે છે. તમે સાવકા ભાઈ-બહેનો અને પરિવારના અન્ય વિસ્તૃત સભ્યો સાથે બાંધેલા સંબંધોને ગુમાવવા વિશે ચિંતિત હોઈ શકો છો.

## માતા અથવા પિતાના મૃત્યુ પછી પોતાની સહાય કેવી રીતે 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

તમે તમારા માતા-પિતાને કેવી રીતે યાદ રાખી શકો અને તેમને તમારા જીવનના એક ભાગ તરીકે રાખી શકો તે વિચારવામાં તે મદદ કરી શકે છે. આનો અર્થ એ હોઈ શકે કે મેમરી બોક્સ, ચિત્રોનું વિશેષ આલ્બમ બનાવવું અથવા કુટુંબ અને મિત્રો માટે એકસાથે આવવા અને યાદ રાખવાનો સમય ગોઠવવો.

### વર્ષગાંઠો પર આગળ આયોજન કરો

માતાપિતાના મૃત્યુ પછી જન્મદિવસ, વર્ષગાંઠો, રજાઓ અને ખાસ દિવસો મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. તમે કેવી રીતે વ્યવસ્થા કરવા જઈ રહ્યા છો તે વિશે અગાઉથી વિચારવામાં મદદ કરી શકે છે.

## Cruse હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરવો

cruse.org.uk

હેલ્પલાઇન: 0808 808 1677

નોંધાયેલ ચેરિટી નંબર 208078

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