

دعم الفجيجة للمتحدثين [اللغة]

فقدان أحد أحبائك يمكن أن يكون أحد أصعب الأشياء التي تمر بها. قد تختبر الكثير من المشاعر المختلفة ، وتشعر بالقلق حيال الآخرين وكيف سيتحول المستقبل.

سيعاني الجميع الفجيجة بشكل مختلف ولا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لما يجب أن نشعر به. ولكن من المهم أن تعتني بنفسك وتعرف متى تطلب المساعدة.

أحد أكثر الأشياء المفيدة التي يمكنك القيام بها هو التحدث عن الشخص الذي مات. يمكنك اختيار التحدث إلى شخص في عائلتك أو صديق أو شيخ دينك أو طبيب عام أو إحدى منظمات الدعم المدرجة أدناه. لست مضطرًا للتعامل مع حزنك وحدك ، فهناك أشخاص يمكنهم مساعدتك.

في الأشهر أو السنوات القادمة، قد ترغب في استشارة الفجيجة. الدعم متاح.

إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمحاولة مساعدة نفسك الآن:

- ❖ تحدث مع الآخرين عن الشخص الذي مات وشاركهم ذكرياتهم
- ❖ تحدث عن شعورك مع صديق أو قريب موثوق به
- ❖ ابق على اتصال بالأصدقاء والعائلة - أرسل إليهم رسالة أو اتصل بهم إذا لم تتمكن من رؤيتهم شخصيًا
- ❖ امنح نفسك الوقت الكافي للحزن
- ❖ تناول طعامًا صحيًا ، واذهب خارجًا للحصول على الهواء النقي واسترخي
- ❖ تجنب استخدام الكحول أو المخدرات لتجنب مشاعرك لأنها تجعلك تشعرين بالسوء
- ❖ خصص بعض الوقت للقيام بشيء يجلب لك السعادة - قراءة كتاب أو قضاء الوقت مع حيوان أليف
- ❖ اطلب المساعدة إذا كنت تجد صعوبة في التكيف ؛ إخبار الناس بما تحتاجه
- ❖ اقبل أنك تبذل قصارى جهدك وتستغرق كل يوم و في كل مرة

أشياء التي تستطيع فعلها:

قد تكون مسؤولاً عن التعامل مع القضايا العملية في الأيام التالية للوفاة والدعم المتاح. إذا كنت بحاجة إلى ترجمة ، يمكنك الوصول إلى المترجم. اطلب من المنظمات أدناه النصيحة أو اطلب من البلدية توفير مترجم إذا لزم الأمر.

المنظمة التي يمكنها مساعدتك باللغة العربية:



GREATER
MANCHESTER
BEREAVEMENT
SERVICE

- Greater Manchester Bereavement Service
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
07734 275707
www.shininglightonsuicide.org.uk



YARAN
NORTHWEST

- Yaran Northwest CIC – Arabic speakers
07413396573
info@yarannorthwest.com
twitter: @Yarannorthwest