প্রিয়জনের মৃত্যুর পর আপনাকে সহায়তা

সুচিপত্র

	পৃষ্ঠা
ভুমিকা	3
প্রথমে কি ঘটে?	4
যদি ব্যক্তিটি হাসপাতালে মারা যান	4
যদি ব্যক্তিটি ঘরে মারা যান	4
প্রকিউরেটর ফিসক্যাল	4
পরবর্তীতে কি করা উচিত ?	5
ডেথ সার্টিফিকেট সংগ্রহ করা	5
ময়না তদন্ত	5
ফিউনারেল/দাফন-কাফন/সৎকার পরিকল্পনা করা	5
মৃত্যু রেজিষ্টার করা	6
আর্থিক সাহায্য	8
যে সকল লোকজনকে মৃত্যু সম্পর্কে জানাতে হবে	8
দু:খ/অনুশোচনা	9
ফিউনারেল/দাফন-কাফন/সৎকার এর পর সহযোগীতা	10
রেজিষ্টারার অফিস সমূহের তালিকা	12

এই লিফলেট বড় প্রিন্ট আকারে এবং কম্পিউটার ডিস্কে পাওয়া যায়।
একটি কপির জন্য 01224 554149 নম্বরে ফোন করুন ।

এই লিফলেট অন্যান্য ভাষায়ও পাওয়া যায়।
দয়া করে একটি কপির জন্য 01224 552245 নম্বরে ফোন করে অনুরোধ করুন।

আপনার নিকটজন কারোর সাম্প্রতিক মৃত্যুর পর আমরা আমাদের অনুশোচনা অফার বা প্রদান করি।
পরবর্তী কয়েক সপ্তাহ বা মাস হয়ত আপনার জন্য কঠিন ও বেদনাময় হতে পারে এবং আমরা চাই আপনি জানুন যে, নার্সিং, মেডিকেল, সোশ্যাল ওয়ার্ক কর্মী এবং পুরোহিত/ইমাম/চ্যাপলেইন পাওয়া যায় যাতে আপনাকে কোন প্রয়োজনীয় পরামর্শ বা সহযোগীতা দেওয়া যায়।

এই সময়ে নির্দিষ্ট কিছু আনুষ্ঠানিকতা এবং আইনগত করনীয় কিছু প্রয়োজনীয় কাজ করা দরকার হয় এবং এই পুস্তিকা এইজন্য লেখা হয়েছে যাতে আপনাকে কিছু প্র্যাকটিক্যাল সাহায্য ও নির্দেশনা দেওয়া যায়। যদি আপনার আরও তথ্যের প্রয়োজন হয় তাহলে দয়া করে **"What To Do After A Death In Scotland ....practical advice for times of bereavement"** দেখুন, যা একটি স্কটিশ এক্সিকিউটিভ জাস্টিস ডিপার্টমেন্টের প্রকাশনা।

আমরা আশাকরি এই পুস্তিকা আপনার কিছু অনুভূতি এবং প্রতিক্রিয়া বুঝতে আপনাকে সাহায্য করবে। পুস্তিকার পেছনে প্রতিষ্ঠান সমূহের একটি ছোট তালিকা পাবেন যারা সহযোগীতা ও সাহায্য প্রদান করে।

দাফন-কাফন বা ফিউনারেল ব্যবস্থা শুরু করার পুর্বে আপনি চাইলে খুঁজে দেখতে পারেন যে মৃত ব্যক্তির রেখে যাওয়া কোন নির্দেশনা আছে কিনা, যা ফিউনারেল এর সময় বাদ পড়ছে কিনা। ইহা হয়ত কোন পরিবারের সদস্য, সলিসিটর, মিনিস্টার, পাদ্রী বা পুরোহিত/ইমাম এর নিকট থাকতে পারে।

David Benton
Director of Nursing

© NHS Grampian
January 2005

প্রথমে কি ঘটে ?
যদি ব্যক্তিটি হাসপাতালে মারা যান

মৃত ব্যক্তির লাশ হয় মর্গে নিয়ে রাখা হয় যতক্ষন না আপনি দাফন-কাফন বা সৎকার করছেন, যদি কোন মর্গ না থাকে, তাহলে ফিউনারেল ডাইরেক্টর বা পরিচালক এর ব্যবস্থা করবেন।

আপনি হয়ত আপনার নিকটজনকে তার মৃত্যুর পর দেখতে চাইবেন। যদি হাসপাতালের মর্গে কোন দেখানোর কক্ষ না থাকে, তাহলে নার্স মর্গের কর্মীদের সাথে আপনার পক্ষে যোগাযোগ করবেন এবং মৃত ব্যক্তিকে দেখার ব্যবস্থা করে আপনাকে পরে আসতে বলবেন। মৃত ব্যক্তিকে যে সকল ডাক্তার দেখাশুনা করেছেন তাদের কারো সাথে কথা বলতে চাইলেও নার্স তার ব্যবস্থা করে আপনাকে পরে আসতে বলবেন।

অন্যথায়, আপনি চাইলে অপেক্ষা করতে পারেন যতক্ষন না ফিউনারেল পরিচালক লাশ চ্যাপেল অব রেস্ট এ না নেন।

হাসপাতালে ইহা একটি সাধারন প্রক্রিয়া যে, অলংকার যেমন বিয়ের আংটি নিরাপদে রাখার জন্য নার্স কর্তৃক খুলে রাখা হয়। হাসপাতাল ত্যাগ করার পূর্বে নার্সিং কর্মচারী অলংকার সহ অন্যান্য সকল জিনিসপত্র আপনাকে ফেরত দিবেন। যদি আপনি চান তাহলে তারা অন্য একটি সময়ের ব্যবস্থা করতে পারেন, যাতে এগুলি কোন ঘনিষ্ট পারিবারিক সদস্য বা বন্ধু-বান্ধবের নিকট ফেরত দেয়া যেতে পারে।

হাসপাতালে মৃত ব্যক্তির যদি কোন পাওনা থেকে থাকে, নার্স তার ফেরত দেবার ব্যবস্থা করবেন। ইহা হয়ত এমনও হতে পারে যে অর্থ আপনাকে (বা অন্য কোন নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে) ফেরত দেয়া হবে তা চেক আকারে হবে।

যদি ব্যক্তিটি ঘরে মারা যান
ডাক্তার পরিদর্শন করবেন এবং মৃত্যু যে ঘটেছে তার নিশ্চয়তা দিবেন এবং 'ডেথ সার্টিফিকেট' পূরন করার ব্যবস্থা করবেন। তারপর আপনি ফিউনারেল পরিচালক এর সাথে যোগাযোগ করতে পারবেন, যিনি লাশটি বিশ্রাম কক্ষে নিয়ে যাবেন।

যদি কোন শবদাহ বা লাশ পোড়ানোর পরিকল্পনা থেকে থাকে, ইহা ডাক্তারকে জানানো উপকারী হবে যেহেতু তাকে আরও একজন দ্বিতীয় নিরপেক্ষ ডাক্তারের ব্যবস্থা করতে হবে যিনি প্রয়োজনীয় ফর্ম পূরন করবেন।

প্রকিউরেটার ফিসক্যাল
অনেক পরিস্থিতি আছে যখন আইন অনুযায়ী , হাসপাতালের ডাক্তারকে কোন মৃত্যুর ঘটনা প্রকিউরেটার ফিসক্যাল-কে জানাতে হয় (যেমন হঠাৎ বা অস্বাভাবিক মৃত্যু)। মৃত্যুর এই ধরনের ঘটনা ঘটে থাকলে আমরা আপনাকে পরামর্শ দেবো। প্রকিউরেটার ফিসক্যাল তারপর সিদ্ধান্ত নেবেন মৃত্যুর মেডিক্যাল সার্টিফিকেট কে ইস্যু করবেন এবং কোন ময়না তদন্ত করা হবে কিনা। ময়না তদন্ত সম্পর্কে বিস্তারিত ৫নং পাতায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

পরবর্তীতে কি করতে হবে ?

যে সকল প্রধান বিষয় নিয়ে চিন্তা করতে হবে তাহলো :

- ডেথ সার্টিফিকেট সংগ্রহ করা
- ময়না তদন্ত সম্পন্ন করা
- ফিউনারেল/দাফন-কাফন/ সৎকার পরিকল্পনা করা
- মৃত্যু রেজিষ্টার করা

দয়া করে মনে রাখবেন :

- আপনাকে তাড়াহুড়ো করার কোন দরকার নাই।
- আপনার ও আপনার পরিবারের জন্য সহায়তা বিভিন্ন রকম স্বাস্থ্যসেবা কর্মচারীদের নিকট থেকে পাওয়া যাবে যেমন : নার্স, ডাক্তার, পুরোহিত এবং সোশ্যাল ওয়ার্কার এবং আপনার পারিবারিক ডাক্তার এর নিকট থেকে। কিছু সাপোর্ট বা সহায়তা সংস্থার বিস্তারিত ঠিকানা এই পুস্তিকার পেছনে পাওয়া যাবে।

ডেথ সার্টিফিকেট

যদি মৃত্যু স্বাভাবিক হয় তাহলে ডাক্তার একটি মেডিক্যাল সার্টিফিকেট দিবেন, যাতে মৃত্যুর কারন বর্ণিত থাকবে (ডেথ সার্টিফিকেট)। যদি কোন মৃত্যু হাসপাতালে সংগঠিত হয়, তাহলে এই সার্টিফিকেট মৃত্যুর সাথে সাথে আপনাকে দেয়া হবে না, ওয়ার্ড কর্মচারীদের মাধ্যমে ইহার ব্যবস্থা করা যাবে যা কোন পরিবারের সদস্য বা ফিউনারেল পরিচালক কর্তৃক সংগ্রহ করা যাবে। **যদি মৃত্যুটি অস্বাভাবিক হয়**, সম্ভবত: একটি মেডিক্যাল তদন্ত করার প্রয়োজন হতে পারে এবং যার সাথে ময়না তদন্ত জড়িত।

ময়না তদন্ত পরীক্ষা

একজন মানুষের মৃত্যুর কারন নির্ণয়ে মাঝে মাঝে ময়না তদন্ত সাহায্য করতে পারে (বিশেষ করে যদি মৃত্যুটি হঠাৎ হয়ে থাকে) এবং ডাক্তার হয়ত ইহাতে রাজি হওয়ার জন্য আপনাকে বলতে পারেন। আপনি নিজেও চাইলে ময়না তদন্তের সম্ভবনার কথা আলোচনা করতে পারেন। যদি একটি ময়না তদন্ত হওয়ার কথা হয়, তাহলে আপনাকে লিখিত চুক্তি করার জন্য বলা হবে।
আরও তথ্য ডাক্তারের নিকট পাওয়া যাবে এবং যদি কোন মৃত্যু হাসপাতালে ঘটে থাকে, সেখানে হয়ত কোন লিফলেট পাওয়া যাবে এর সাথে কি কি জড়িত আছে তা বুঝতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য।

ফিউনারেল/দাফন-কাফন/ সৎকার এর পরিকল্পনা

ফিউনারেল/দাফন-কাফন/ সৎকার এর পরিকল্পনা মৃত ব্যক্তিকে শেষ বিদায় বা গুডবাই বলার জন্য, ফিউনারেল/দাফন-কাফন/ সৎকার পরিকল্পনা করা একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

যদিও তাড়াহুড়ো করার প্রয়োজন নাই, তথাপি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ফিউনারেল ডাইরেক্টর এর সাথে যোগাযোগ করা আপনার জন্য সহায়তামূলক হতে পারে। ইহার কারন হলো, মৃত্যু রেজিষ্টার করা ছাড়াও, ফিউনারেল সংক্রান্ত সকল বিষয়ে তিনি অংশগ্রহন করতে পারবেন, যা আপনার জন্য এই ব্যবস্থা করার ভার কমাতে সাহায্য করবে। ডেথ সার্টিফিকেট না পাওয়া পর্যন্ত আপনাকে অপেক্ষা করার প্রয়োজন নাই।

ফিউনারেল ডাইরেক্টর পছন্দ করা গুরুতপূর্ণ যাতে আপনি কর্মচারীদের প্রতি আশ্বস্ত থাকতে পারেন এবং ফিউনারেল সার্ভিসের বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনা করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারেন। ফিউনারেল ডাইরেক্টর আপনার জন্য কি কি পথ খোলা আছে সে বিষয়ে তথ্য ও পরামর্শ দিতে পারবেন।

যখন একটি ফিউনারেল ডাইরেক্টর পছন্দ করবেন -

- আপনি হয়ত একটি স্থানীয় ফিউনারেল ডাইরেক্টর সম্পর্কে জানতে পারেন।
- আপনি চাইলে একটির বেশী ফার্মের সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন।
- খরচের একটি হিসাবের কথাও আপনি অগ্রীম জানতে চাইতে পারেন, মনে রাখবেন আপনি যত সহজ পারা যায় এমন একটি ফিউনারেল/দাফন-কাফন এর জন্য পছন্দ করতে পারেন।

শবদাহ বা লাশ পোড়ানো

যে ব্যক্তি মারা গিয়েছেন তাকে যদি শবদাহ করতে হয় তাহলে আপনার ফিউনারেল ডাইরেক্টর শবদাহ বা 'ক্রিমেশন সার্টিফিকেট' সংগ্রহের ব্যবস্থা করবেন। শবদাহ করার প্রক্রিয়ার জন্য এই সার্টিফিকেট প্রয়োজন। তিনি আপনাকে ইউরোপীয়ান কমিউনিটি নিয়ম কানুনও ব্যাখ্যা করবেন ও পরামর্শ দিবেন। উদাহরনস্বরুপ, কফিনে পরিহিত কাপড় অবশ্যই ন্যাচারাল ফাইবারের হতে হবে যেমন কটন, লিনিয়েন, উল বা সিল্ক।

একজন মিনিস্টার বা পাদ্রীর সাথে যোগাযোগ

আপনি চাইলে মিনিস্টার, পাদ্রী বা ধর্ম সংক্রান্ত কোন নের্তৃস্থানীয় কারোর সার্ভিস নিতে পারেন। যদি আপনার কোন ধর্মগত যোগাযোগ না থাকে তাহলে হাসপাতালের পুরোহিত বা চ্যাপলেইন হয়ত আপনাকে পরামর্শ দিতে পারবেন। ধার্মিকভাবে নয় এমন কোন ফিউনারেল এর জন্য আপনি 'হিউম্যানিস্ট সোসাইটি অব স্কটল্যান্ডের' পরামর্শ নিতে পারেন, টেলিফোন: 070 10714775

মৃত্যু রেজিষ্টার করা

স্কটল্যান্ডে সংগঠিত সকল মৃত্যু অবশ্যই ৮দিনের মধ্যে রেজিষ্টারার অব বার্থ, ডেথ এবং ম্যারিজেস কর্তৃক রেজিষ্টার করতে হবে। ডেথ সার্টিফিকেট ছাড়াও আপনাকে মৃত ব্যক্তির নিম্নলিখিত ডকুমেন্ট সাথে আনতে হবে।

- বার্থ সার্টিফিকেট
- ম্যারিজ সার্টিফিকেট (যদি প্রযোজ্য হয়)
- NHS মেডিক্যাল কার্ড (যদি থাকে)
- অন্যান্য ডকুমেন্ট যেমন পেনশন বুক, লাইফ ইনস্যুরেন্স পলিসি সমূহ।

এই সকল সার্টিফিকেটের কোনটিই যদি না পাওয়া যায় তাহলে ভয় পাবেন না কারন রেজিষ্টারার তারপরও মৃত্যু রেজিষ্টারের প্রক্রিয়া সম্পন্ন করতে পারবেন।

স্থানীয় রেজিষ্টারের অফিসেও মৃত্যু রেজিষ্টার করা যেতে পারে, যেখানে মৃত্যু ঘটেছে, অথবা সেই রেজিষ্টারের সাথে যে ডিস্ট্রিক্ট এ মৃত ব্যক্তির বাড়ীর ঠিকানা (ইহা স্কটল্যান্ডের ভিতর হতে হবে)।

এবারডিন ও এবারডিনশায়ারের রেজিষ্টার অফিসের তালিকা টেলিফোন বুকে আছে ('রেজিষ্ট্রেশন অব বার্থ, ডেথ এবং ম্যারিজেস দেখুন') এবং ওয়েভ সাইট www.gro-scotland.gov.uk তেও আছে। এই পুস্তিকার ১৫/১৬/১৭ নং পাতায় গ্রামপিয়ান এর জন্য রেজিষ্টারারদের ঠিকানার একটি তালিকা দেওয়া আছে।

রেজিষ্টারার আপনাকে কি জিজ্ঞাসা করবেন :

- তারিখ, সময় ও মৃত্যুর স্থান।
- মৃত ব্যক্তির পুরো নাম, ঠিকানা এবং জন্মের স্থান ও তারিখ।
- মৃত ব্যক্তি যদি বিবাহিত থেকে থাকেন, বিধবা বা ডিভোর্সী (তালাক প্রাপ্ত) হন তাহলে প্রাক্তন স্বামী/স্ত্রীর পুরো নাম, পেশা এবং মৃত্যুর সময় যদি বিবাহিত থাকেন তাহলে বিধবা বা বি-পত্নীকের জন্ম তারিখ।
- মৃত ব্যক্তির পিতার পুরো নাম, পেশা এবং তার মায়ের পুরো নাম এবং মেইডেন নাম।
- মৃত ব্যক্তির জিপির (জেনারেল প্র্যাকটিশনার) নাম ও ঠিকানা।

রেজিষ্টারার আপনাকে কি দেবেন

১. মৃত্যু রেজিষ্ট্রেশন এর একটি সার্টিফিকেট। এই ফর্ম (ফর্ম 14) বিনামূল্যে ইস্যু করা হয়। ফিউনারেল প্রক্রিয়া পরিচালনা করার জন্য ফিউনারেল ডাইরেক্টর এর এই ফর্ম দরকার।

২. একটি গ্রীন সার্টিফিকেট
এই ফর্ম (334/S1) ও বিনামূল্যে দেওয়া হয়। ইহা ন্যাশনাল ইনস্যুরেন্স বিষয়ে দরকার হয়। যদি আপনি বেনিফিট ক্লেইম বা দাবী করতে চান তাহলে আপনাকে ইহা স্থানীয় সোশ্যাল সিকিউরিটি অফিসে দেখাতে হবে।

অতিরিক্ত সার্টিফিকেট যা 'রেজিষ্টার অব ডেথ' এ এন্ট্রি করার একটি অংশ, তা ইনস্যুরেন্স বা অন্য কোন বিষয়ের জন্য রেজিষ্টারার এর নিকট থেকে পাওয়া যাবে। এই সার্ভিসের জন্য একটি চার্জ আছে, যা বর্তমানে প্রতি কপি £8.50, মৃত্যু রেজিষ্টারের এক বছরের মধ্যে এটার জন্য অনুরোধ করতে পারবেন।

আর্থিক সাহায্য

'ফিউনারেল' খুব ব্যয়বহুল হতে পারে। ইহা পরীক্ষা করা হয়ত সহায়তামূলক হবে যে, মৃত ব্যক্তি ফিউনারেল এর জন্য কোন নিয়ম কানুন এর কথা কোন উইলে বলে গেছেন কিনা বা কোন ইনস্যুরেন্স পলিসি ছিল কিনা, যা হয়ত ফিউনারেল খরচের সাহায্যের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

যদি আপনি মনে করেন যে, ফিউনারেল খরচের ব্যয়ভার বহন করা কঠিন এবং নির্দিষ্ট কোন বেনিফিট পেয়ে থাকেন (যেমন : ইনকাম সাপোর্ট) তাহলে আপনি হয়ত ডিপার্টমেন্ট অব সোশ্যাল সিকিউরিটির (DSS) সোশ্যাল ফান্ড থেকে কোন সাহায্য পাওয়ার জন্য যোগ্য হতে পারেন। DSS এর প্রশিক্ষিত বেরিভমেন্ট (শোকাহত) অফিসার আছেন যিনি এই সম্পর্কে বা অন্য কোন বেনিফিটের জন্য যদি আপনি যোগ্য হয়ে থাকেন সে সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন, যেমন বিধবা পেনশন। **ইহা সুপারিশ করা যায় যে স্থানীয় অফিসে ফিউনারেল ব্যবস্থা করার পূর্বে টেলিফোন করে একটি এপয়েন্টমেন্ট করার জন্য যাতে করে বেরিভমেন্ট অফিসারের সাথে দেখা করা যায়।**

আয়ের ক্ষতি, ঋন ইত্যাদির কারনেও আপনার হয়ত অন্যান্য আর্থিক উদ্বিগ্নতা থাকতে পারে। সোশ্যাল ওয়ার্ক ডিপার্টমেন্ট এই বিষয়ে পরামর্শ ও নির্দেশনা প্রদান করতে পারে। অন্যথায় আপনি চাইলে আপনার স্থানীয় সিটিজেন এডভাইস ব্যুরো পরিদর্শন করতে পারেন। যোগাযোগের নম্বর **14 নং পাতায়** আছে।

যে সকল লোকজনকে আপনার জানানো প্রয়োজন :

- ☐ ব্যাংক/বিল্ডিং সোসাইটি
- ☐ ইনস্যুরেন্স কোম্পানী
- ☐ সলিসিটর
- ☐ সোশ্যাল সিকিউরিটি অফিস
- ☐ ক্রেডিট কার্ড কোম্পানী সমূহ
- ☐ চাকুরী দাতা
- ☐ হাউজিং ডিপার্টমেন্ট
- ☐ ট্রেড ইউনিয়ন
- ☐ রয়েল মেইল ডেলিভারী
- ☐ ভাড়া বা রেন্টাল কোম্পানী সমূহ
- ☐ টিভি লাইসেন্সিং
- ☐ ডি.ভি.এল.সি (D.V.L.C.)
- ☐ ইনল্যান্ড রেভিনিউ
- ☐ কাউন্সিল অফিস সমূহ
- ☐ নিউজ এজেন্ট/মিল্কম্যান
- ☐ এপয়েন্টমেন্ট বাতিল করা।

যে সকল জিনিস পত্র ফেরৎ পাঠানো প্রয়োজন :

- ☐ পেনশন/বেনিফিট বুক সমূহ
- ☐ পাসপোর্ট
- ☐ ড্রাইভিং লাইসেন্স
- ☐ ন্যাশনাল ইনস্যুরেন্স কার্ড
- ☐ NHS থেকে কিস্তিতে আনা যন্ত্রপাতি
- ☐ লাইব্রেরী কার্ড

দু:খ/অনুশোচনা

এই পুস্তিকার সর্বশেষ পাতাগুলিতে লেখা হয়েছে আপনাকে সাহায্য করার জন্য যাতে আপনি বুঝতে পারেন এই সময়ে আপনার কি ধরনের অনুভূতি হতে পারে।

যখন আপনার নিকটজন কেউ মারা যান তখন আবেগগত অভিজ্ঞতা সম্পূর্ণ বিপর্যস্তকারী হতে পারে। আপনি এক ধরনের অনুভূতি থেকে অন্য ধরনের অনুভূতিতে চলে যেতে পারেন এবং আবরি তা শুরু হতে পারে। ইহার নির্দিষ্ট কোন প্যাটার্ণ বা নিয়ম নাই এবং প্রত্যেকে বিভিন্ন রকমভাবে প্রতিক্রিয়া করেন।

আপনি হয়ত অবশ, শূন্য এবং কিছু সময়ের জন্য অবাস্তব অনুভূতি বোধ করতে পারেন।
আপনি হয়ত রাগ, প্যানিক, মুক্ত, দোষী এবং দু:খ ভারাক্রান্ত হওয়ার অভিজ্ঞতা পেতে পারেন এবং কিছু সময় অশান্তিতে বিশেষ করে রাতে যখন ঘুমুতে কষ্ট হয়। আপনি হয়ত শারীরিকভাবে বা আবেগগতভাবে কাহিল বোধ করতে পারেন। ইহা অস্বাভাবিক নয় যে আপনি হয়ত ভাবছেন মৃত ব্যক্তির কথা শুনতে পাচ্ছেন বা তাকে দেখতে পাচ্ছেন। এই সকল কিছুই বেরিভমেন্ট (শোকাহত) ঘটনায় স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া।

মৃত্যুর পর যে অভিব্যক্তি, বিশেষ করে যদি তা ট্রজিক বা দু:খজনক হয়, হয়ত এমন কঠিন হতে পারে যা ইহা ঘটার অনেকদিন পরও ফিরে আসতে পারে। ফ্লাশব্যাক এবং স্বপ্ন দেখা সাধারন ব্যপার। ইহা খুব ভীতিজনক, হতাশামূলক হতে পারে, কিন্তু ইহা মোটেও অস্বাভাবিক নয়।

মাঝে মাঝে, এসকল,বেদনাদায়ক অনুভূতি ভুলে থাকা ও এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করা যায়, আমরা বড় ধরনের সিদ্ধান্ত নেই যেমন বাড়ী বদলানো বা মালপত্র নষ্ট করে ফেলা। **ইহা আপনার জীবনে এইরুপ পরিবর্তন করার জন্য ভালো ধারনা নয়, যখন আপনি দু:খের একটি প্রাথমিক স্তরে থাকেন। আপনার নিজেকে ভাবার সময় দিন যে কি ধরনের পরিবর্তন আপনি করতে চান এবং আপনার পরিকল্পনা অন্যের সাথে আলোচনা করুন।**

শিশু এবং দু:খ

সকল বয়সের শিশু তাদের পিতামাতার, ভাইবোন, আত্নীয়স্বজন বা বন্ধুবান্ধবের মৃত্যুতে দু:খ এবং হতাশা বোধ করে, যদিও মৃত্যু সম্পর্কে তাদের ভাবনা বা বুঝাবুঝি পূর্ণ বয়স্কের থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন। শিশুদের সাথে খোলাখুলি থাকা, তাদের সাথে কথা বলা এবং কান্না করা সহায়তামূলক হয়। তাদেরকে ফিউনারেল প্রক্রিয়ায় সম্পৃক্ত করা এবং তাদেরকে ভালোবাসা ও পূর্ণ নিশ্চয়তা দেয়া।

একটি বড় শিশু বা টিন এজার হয়ত তাদের পিতামাতাকে রক্ষা করার চেষ্টা করতে পারে তাদের নিজস্ব দু:খ চাপা দিয়ে রাখার মাধ্যমে এবং শক্ত থাকার চেষ্টা করতে পারে, অথবা তারা হয়ত খুব শান্ত এবং নিষ্ক্রিয় হয়ে যেতে পারে।

যদি আপনি 'কথাবার্তা' বলার সাথে নিজেকে মানিয়ে নিতে না পারেন, তাহলে সম্ভবত: অন্য কোন নিকটজন বা বন্ধুর সাথে অথবা কোন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবির সাথে কথা বলা দু:খের এই প্রাথমিক স্তরে তাদের জন্য সহায়তামূলক হতে পারে।

ফ্যামিলি এবং বন্ধুবান্ধব

ফ্যামিলি ও বন্ধুবান্ধবের জন্য এই সময় প্রায়ই একটি কঠিন সময়। তারা হয়ত মৃত ব্যক্তি সম্পর্কে কথা বলতে ভয় পাচ্ছেন, যদি পাছে আপনি দু:খ পান। আপনাকে হয়ত প্রথমে পদক্ষেপ নিতে হতে পারে তাদেরকে জানানো যে আপনি কথাবার্তা বলতে চান এবং তাদের সহায়তা চান।

ফিউনারেল এর পর সহযোগীতা

ফিউনারেল এর পর আপনি হয়ত দিনের পর দিন বা সপ্তাহের পর সপ্তাহ কারো সাথে কথা বলতে চাইবেন। বিশেষ করে যদি আপনি একা থাকেন, অথবা কোন পরিবার না থাকে। অনেকগুলি স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন, চার্চ বা ধার্মিক কোন গ্রুপ এবং আপনার ফ্যামিলি ডাক্তারের নিকট থেকে সহযোগীতা এবং উৎসাহ পাওয়া যায়। ইহা হয়ত সহায়তামূলক হবে ফিউনারেল সার্ভিস পরিচালনাকারী ব্যক্তির সাথে কথা বলা। এই পুস্তিকার পেছনে কিছু সংস্থার তালিকা দেয়া আছে।

দু:খের সাথে সাথে মাঝে মাঝে শারীরিক লক্ষন সমূহও দেখা যায়। যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন, অথবা নিয়মিত ঘুমানোর সমস্যা থাকে, তাহলে আপনার কমিউনিটি নার্স বা ফ্যামিলি ডাক্তারের সাথে কথা বলা সহায়তামূলক হতে পারে।

তারপরও যদি মৃত্যু সম্পর্কে কোন প্রশ্ন বা ইহার ফলে অসুস্থতার ব্যপারে কোন কিছু জানতে চান তাহলে আপনি চাইলে হাসপাতালের ডাক্তার বা আপনার পারিবারিক ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

সবকিছুর পরও, মনে রাখবেন:

- দু:খ লাঘবে সময় দরকার।
- নিজেকে সেই সময় দিন।
- কথাবার্তা বলার সময় প্রায়ই ভালো সময় অতিবাহিত হয়।

নিম্নলিখিত যোগাযোগের নম্বর সমূহ আপনার জন্য উপকারী হতে পারে:

Social Workers

Aberdeen Royal Infirmary (01224) 553510
Roxburghe House (01224) 557079
Woodend Hospital (01224) 556401
Royal Cornhill Hospital (01224) 557306/557260
Dr Gray's Hospital (01343) 567662

Hospital Chaplains
Aberdeen Royal Infirmary (01224) 553316
Roxburghe House(01224) 553316
Woodend Hospital (01224) 555401
Royal Cornhill Hospital (01224) 557293
Dr Gray's Hospital (01343) 547208

CRUSE Bereavement Care
Aberdeen : (01224) 626199
Bereavement support and counselling.

Grampian Helpline
Aberdeen : (01224) 694453
Support for those who have experienced sudden bereavement or
for those having difficulties coping with bereavement.

Samaritans
Aberdeen : (01224) 574488
National Line : (08457) 909090
A confidential listening service for people in crisis.

Citizens' Advice Bureau (CAB)
Aberdeen : (01224) 586255
Elgin (01343) 550088
Peterhead (01779) 471515
Advice and information on any type of query including legal matters,
welfare rights, housing, employment and financial matters.

Gordon Rural Action
Huntly : (01466) 793676
Advice and information as above for CAB

Registrars' Offices

Aberdeen City St Nicholas House, Upperkirkgate	Tel: (01224) 522000
Aboyne & Torphins District Council Offices, Bellwood Rd, Aboyne	Tel: (013398) 86109
Alford, Sauchen & Strathdon Area Office, School Rd, Alford	Tel: (01975) 562421
Ballater 5 Queens Rd, Ballater	Tel: (01339) 755535 (01339 55284 after 5pm)
Banchory Area Office, The Square,High St, Banchory	Tel: (01330) 822878
Banff Seafield House, 38 Castle St, Banff	Tel: (01261) 813439
Braemar Hillside Road, Braemar	Tel: (01339) 741349
Buckie Town House West, Cluny Place, Buckie	Tel: (01542) 832691
Bucksburn Area Offices, 23 Inverurie Rd, Bucksburn	Tel: (01224) 712866

Cults & Peterculter 102 North Deeside Rd, Peterculter	Tel: (01224) 732648
Elgin 240 High St, Elgin	Tel: (01343) 554600/1/2
Ellon and Tarves Districts Neil Ross Square, 29 Bridge St, Ellon	Tel: (01358) 720295
Forres and Districts Auchernack, 153 High St, Forres	Tel: (01309) 694070
Fraserburgh 14 Saltoun Square, Fraserburgh	Tel: (01346) 513281
Huntly and District 25 Gordon St, Huntly	Tel: (01466) 794488
Inverurie, Oldmeldrum, Skene & Echt Gordon House, Blackhall Rd, Inverurie	Tel; (01467) 628011
Keith & Upper Speyside Districts Area Office, 138 Mid St, Keith	Tel: (01542) 885525/6
Laurencekirk C/o Banski & Co, Royal Bank Buildings, 19a High St. Tel: (01561) 377245 Laurencekirk	Tel: (01561) 377245
Maud, Old Deer and New Deer Area Office, Nethermuir Rd, Maud	(01771) 613667

Peterhead Area Office, Broad St, Peterhead	Tel: (01779) 483244
Stonehaven & East Kincardine Arduthie Rd, Stonehaven	Tel: (01569) 768360
Turriff and District Towie House, Manse Rd, Turriff	Tel: (01888) 562427

গ্রামপিয়ান এর বাহিরের এলাকার অন্যান্য রেজিষ্টারার এর বিস্তারিত আপনার স্থানীয় টেলিফোন বুকে পেতে পারেন।