শোক সহায়তা নির্দেশিকা

আপনার জন্য সঠিক
শোক সহায়তা খোঁজা

আপনার জন্য সঠিক শোক সহায়তা খোঁজা

প্রত্যেকের শোকের অভিজ্ঞতা ভিন্ন হয় এবং শোক পালন করা বা মানিয়ে নেওয়ার কোনো 'সঠিক' উপায় নেই। শোকের পরে, বিভিন্ন ধরনের অনুভূতির পাশাপাশি শারীরিক স্বাস্থ্যের উপসর্গগুলি অনুভব করা স্বাভাবিক।

আপনার কাছের লোকেরা মূল্যবান ব্যবহারিক সহায়তা দিতে পারে এবং তাদের সাথে কথা বললে, তা আপনাকে শোকের আবেগগুলিকে প্রক্রিয়া করতে সাহায্য করতে পারে। তবে এই কঠিন সময়ে অনেক মানুষের অতিরিক্ত সহায়তা প্রয়োজন হয়।

কী সহায়তা পাওয়া যায় এবং এটি আমাকে কীভাবে সাহায্য করতে পারে?

স্ব-সহায়তা সংস্থানগুলি থেকে শুরু করে সহায়তা গোষ্ঠী এবং নিয়মমাফিক শোক কাউন্সেলিং পর্যন্ত বিভিন্ন ধরনের সহায়তা পাওয়া যায়। শোকাহত ব্যক্তিদের নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর জন্যও গোষ্ঠী এবং পরিষেবা আছে, যেমন অল্প বয়স্ক বিধবা (বিপত্নীক), যারা নিজেকে LGBTQ+ হিসেবে শনাক্ত করেন, সাংস্কৃতিক ও বিশ্বাস ভিত্তিক গোষ্ঠী এবং নির্দিষ্ট কিছু ধরনের মৃত্যুর কারণে শোকাহত মানুষ।

শোক সহায়তা বিভিন্ন উপায়ে মানুষকে উপকৃত করে। এটি তাদের অনুভূতিগুলিকে আরও ভালভাবে বুঝতে, অন্যরা তাদের বুঝতে পেরেছেন বলে মনে করতে এবং অন্যদের সাথে সংযুক্ত বোধ করতে এবং তাদের মানিয়ে নেওয়ার দক্ষতা গড়ে তুলতে সাহায্য করতে পারে।

সহায়তার জন্য ব্যক্তিগত চাহিদা এবং পছন্দগুলি ভিন্ন হয় এবং সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তিত হতে পারে। আপনার প্রয়োজনের সময়ে আপনার জন্য যা সঠিক বলে মনে হয়, তা খুঁজে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। কখনও কখনও এর অর্থ হতে পারে আপনার জন্য কার্যকরী একটি বিকল্প খুঁজে বের করার জন্য বিভিন্ন বিকল্প চেষ্টা করে দেখা।

> “আমি মনে করি বিভিন্ন বিকল্পগুলি সবচেয়ে ভালো, যাতে লোকেরা নিজের জন্য খুঁজে দেখতে পারে।”
>
> **শোকাহত সঙ্গী**

নিম্নলিখিত ধরনের শোক সহায়তা, সেগুলি কীভাবে পাওয়া যায় এবং সেগুলি যে সকল নির্দিষ্ট উপায়ে সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কে তথ্য এই সংস্থানটিতে অন্তর্ভুক্ত আছে:

- ব্যবহারিক সহায়তা (যেমন প্রশাসনিক কাজ, অন্ত্যেষ্টি ক্রিয়ার ক্ষেত্রে) (পৃ.4)
- স্ব-সহায়ক সংস্থান (যেমন বই, পডকাস্ট) এবং কমিউনিটির সহায়তা (পৃ.5)
- হেল্পলাইন এবং তাৎক্ষণিক-অ্যাক্সেস ওয়েব চ্যাট পরিষেবা (পৃ.6)
- শোক সংক্রান্ত অনলাইন কমিউনিটির সহায়তা (পৃ.7)
- শোক সংক্রান্ত সহায়তা গোষ্ঠী (পৃ.8)
- মুখোমুখি ব্যক্তিগত সহায়তা (যেমন স্বতন্ত্র কাউন্সেলিং) (পৃ.9)
- শোকগ্রস্ত অন্যদের সহায়তা করা (শিশু সহ) (পৃ.10)
- বিশেষ ধরনের মৃত্যুর (যেমন অসুস্থতা, দুর্ঘটনা) পরে (পৃ.11) এবং নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর লোকেদের জন্য (যেমন শিশু, বিধবা (বিপত্নীক)) (পৃ.13) সহায়তায় বিশেষজ্ঞ পরিষেবাসমূহ

এই সংস্থানটি একজন ব্যক্তির মৃত্যুর পরে সহায়তার উপর মনোনিবেশ করে, তবে আপনি যদি কোনও পোষা প্রাণী বা সহচর প্রাণীর মৃত্যুর দ্বারা প্রভাবিত হয়ে থাকেন তাহলে অনুগ্রহ করে www.bluecross.org.uk / 0800 096 6606 বা www.compassionunderstood.com এ যান

আমরা আশা করি যে এই তথ্যগুলি আপনাকে আপনার কাছে উপলব্ধ সহায়তার বিভিন্ন বিকল্পগুলি সম্পর্কে, আপনি যদি অতিরিক্ত সহায়তা চান তাহলে কোথায় যেতে হবে এবং কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে সে সম্পর্কে আরও বুঝতে সাহায্য করবে। অনুগ্রহ করে এই সংস্থানটি রেখে দিন, যাতে আপনি প্রয়োজনে ভবিষ্যতে এটি দেখতে পারেন - এবং জেনে রাখুন যে সহায়তা চাওয়ার জন্য কখনই খুব বেশি দেরি হয়ে যায় না। আপনি যদি এটি একটি কাগজের সংস্করণ হিসাবে পড়েন এবং এই পুস্তিকাটিতে তালিকাভুক্ত ওয়েব পেজগুলি অ্যাক্সেস করতে চান তাহলে আপনি এখানে উপলব্ধ একটি ইলেকট্রনিক কপি ডাউনলোড করতে পারেন:

www.nationalbereavementalliance.org.uk/support

SCAN ME

আপনি যদি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার GP-এর সাথে কথা বলুন। আপনি যদি নিজের ক্ষতি করে থাকেন বা আপনি মনে করেন যে আপনি নিজের ক্ষতি করতে চলেছেন, তাহলে 999 নম্বরে কল করুন বা A&E-তে যান।

24 ঘণ্টার সাপোর্ট লাইন:

স্যামারিটানস 116 123 - যে কোনও সময় এবং যে কোনও কারণে যে কারও জন্য

চাইল্ডলাইন 0800 1111 - 18 বছর ও তার কম বয়সী ব্যক্তি এবং তাদের আত্মীয়দের জন্য সহায়তা

সিলভারলাইন 0800 470 8090 - 50 বছরের বেশি বয়সী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা

ব্যবহারিক তথ্য ও সহায়তা

শোকের পরে, বিভিন্ন সময়ে অনেক ব্যবহারিক বিবেচনা এবং কাজের প্রয়োজন আছে। শোকের অনুভূতির পাশাপাশি এগুলি সামলানো কঠিন হতে পারে, তবে সাহায্য পাওয়া যায়। এই পৃষ্ঠায় তালিকাভুক্ত পরিষেবাগুলি নিম্নলিখিত বিষয়ে পরামর্শ এবং তথ্য প্রদান করে:

- কেউ মারা গেলে কী হয় তা বোঝা, যার মধ্যে মৃত্যু নিবন্ধন করা এবং আন্ডারটেকারের (শেষকৃত্যের বন্দোবস্তকারী সংস্থা) ক্ষেত্রে কী ঘটে তা অন্তর্ভুক্ত।
- অন্ত্যেষ্টিক্রিয়ার (ফিউনেরাল) ব্যবস্থা করা এবং মেমোরিয়াল আয়োজন করা।
- আর্থিক সহায়তা এবং সুবিধার অধিকার।
- উইল এবং প্রোবেট পরিচালনা করা।
- আপনার প্রিয়জনের এস্টেট এবং ব্যক্তিগত সম্পত্তির বিষয়ে পদক্ষেপ নেওয়া।

> “
> আমি একাধিক বার বন্ধুদের বলেছি যে আমার একজন 'ডেথ PA' প্রয়োজন যিনি এই সমস্ত জিনিসপত্রের ব্যবস্থা করতে পারেন, বাকি কাগজপত্র, প্রোবেট এবং বাড়ি বিক্রি ইত্যাদি সামলাতে পারেন এবং শুধু আমাকে আপডেট করতে পারেন। এটি একা করা একটি বিশাল কাজ।
>
> **শোকাহত কন্যা**
> ”

কেউ মারা গেলে কী হয়

বিভিন্ন ব্যবহারিক কাজের বিষয়ে তথ্য এবং পরামর্শ:

www.gov.uk/when-someone-dies (টেল আস ওয়ান্স (Tell Us Once) পরিষেবাতে অ্যাক্সেস অন্তর্ভুক্ত)

জাতীয় শোক পরিষেবা (National Bereavement Service): www.thenbs.org 0800 0246 121

www.bereavementadvice.org

www.citizensadvice.org.uk / 0800 144 8848 (ইংল্যান্ড)
0800 702 2020 (ওয়েলস) 0800 028 1456 (Scotland) 0800 915 4604 (N. Ireland)

www.cruse.org.uk 0808 808 1677
www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

আর্থিক সহায়তা

আপনার পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে, আপনি আর্থিক সহায়তা এবং কিছু সুবিধার জন্য যোগ্য হতে পারেন:

www.gov.uk/browse/benefits/bereavement

Turn2us: www.turn2us.org.uk/Your-Situation/Bereaved

এজ **UK (Age UK):** www.ageuk.org.uk/information-advice 0800 678 1602

ডাউন টু আর্থ **(Down to Earth):** www.downtoearthsupport.org.uk 020 8983 5055 (অন্ত্যেষ্টির খরচ সংক্রান্ত হেল্পলাইন)

অন্ত্যেষ্টি এবং মেমোরিয়াল

অন্ত্যেষ্টির আয়োজন করার বিষয়ে তথ্য এবং পরামর্শ:

www.sueryder.org

www.goodfuneralguide.co.uk

সম্পত্তি বাছাই করা

সম্পত্তি বাছাই করার ব্যবহারিক এবং মানসিক চ্যালেঞ্জগুলি সামলানোর বিষয়ে পরামর্শ:

ব্যবহারিক পরামর্শ: www.ataloss.org

মানসিক পরামর্শ: www.cruse.org.uk 0808 808 1677

স্ব-সহায়তা সংস্থান এবং কমিউনিটির সহায়তা

স্ব-সহায়তা সংস্থান এবং কার্যকলাপগুলি লোকেদের তাদের শোক মানিয়ে নিয়ে সাহায্য করতে পারে। এর মধ্যে কয়েকটি বিশেষভাবে শোকাহত ব্যক্তিদের লক্ষ্য করে (যেমন শোক-সম্পর্কিত বই, পডকাস্ট, ইভেন্ট), আর অন্যগুলি সাধারণ সহায়তা প্রদান করে (যেমন মননশীলতা অ্যাপ, সৃষ্টিশীল কোর্স, ব্যায়াম এবং সম্প্রদায় বা বিশ্বাস ভিত্তিক গোষ্ঠী)।

যে সংস্থান এবং কার্যকলাপগুলি আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- শোক সম্পর্কে জানা এবং অন্য লোকেদের গল্প শোনার মাধ্যমে আপনার নিজের অনুভূতি এবং অভিজ্ঞতা সম্পর্কে আরও বোঝা।
- একান্তে, আপনার নিজস্ব গতিতে এবং আপনার উপযুক্ত সময়ে, শোকের অনুভূতিগুলি নিয়ে কাজ করুন।
- আপনার মানিয়ে নেওয়ার দক্ষতা গড়ে তুলুন এবং আপনার সুস্থতাকে সহায়তা করুন।
- আপনার শোক ও অনুভূতিগুলি সম্পর্কে আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে কথা বলার উপায় খুঁজুন।
- কম একাকী এবং অন্যদের সাথে বেশি সংযুক্ত বোধ করুন।

শোক সংক্রান্ত তথ্য:

ক্রুজ বিরিভমেন্ট সাপোর্ট (Cruse Bereavement Support): www.cruse.org.uk

স্যু রাইডার (Sue Ryder): www.sueryder.org

শোক সংক্রান্ত বিশেষ তথ্য:

দেখুন পৃ.11-12 (মৃত্যুর ধরনের জন্য নির্দিষ্ট); পৃ.13-14 (যিনি শোকাহত হয়েছেন তার জন্য নির্দিষ্ট যেমন পুরুষ, সাংস্কৃতিক এবং বিশ্বাস ভিত্তিক গোষ্ঠী)

বই, পডকাস্ট, ভিডিও এবং অ্যাপের বিশদ বিবরণ:

বই এবং ভিডিও: www.thegoodgrieftrust.org

পডকাস্ট: www.cruse.org.uk / sueryder.org

অনলাইন পত্রিকা: www.mariecurie.org.uk

কথোপকথন এবং সাক্ষাৎকার: দ্য গ্রিফ চ্যানেল [The Grief Channel] (দ্য গুড গ্রিফ ফেস্টিভ্যাল [The Good Grief Festival] থেকে কন্টেন্ট সহ: www.goodgriefhub.org ও www.youtube.com/@griefchannel)

শোকের অ্যাপ, কোর্স, বই এবং আরও অনেক কিছু: www.ataloss.org

বন্ধু এবং পরিবারের থেকে সাহায্য চাওয়া:

www.happiful.com/how-to-ask-for-help-when-youre-struggling

“এটা (পডকাস্ট) এমন কিছু যা আমি বাইরে হাঁটার সময় শুনতে পারি এবং অন্য লোকেদের অভিজ্ঞতা শুনতে পারি। এটা আমার নিজের অনুভূতিগুলি প্রক্রিয়া করতে এবং আমি যা অনুভব করছি তা যে স্বাভাবিক সেটা উপলব্ধি করতে আমাকে সাহায্য করে।”

শোকাহত কন্যা

“একটি পরিবার হিসাবে আমরা একই বই পড়েছি - এটি বেশ সহায়ক কারণ এগুলি একটি কাঠামো / শেয়ার করা শব্দভান্ডার প্রদান করে।”

শোকাহত ভাই

“আমি কিছু ওয়েবিনারে যোগ দিয়েছিলাম যা সত্যিই সাহায্য করেছিল, এবং মনে হয়েছিল যে আমি নিজেকে সেবা করছি। আমি ট্রমা, নিরাময় এবং সীমানা সম্পর্কে কয়েকটি ওয়ার্কশপেও অংশ নিয়েছি; আবারও এগুলি খুব সহায়ক ছিল।”

শোকাহত কন্যা

হেল্পলাইন এবং তাৎক্ষণিক-অ্যাক্সেস ওয়েব চ্যাট পরিষেবা

একজন প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবী বা পেশাদার দ্বারা ফোনে বা একটি মেসেজিং (টেক্সট) পরিষেবার মাধ্যমে শ্রবণ সহায়তা এবং পরামর্শ প্রদান করা যেতে পারে। স্বেচ্ছাসেবী সহায়তা কর্মীদের ব্যাপকভাবে যাচাই করা হয় এবং একটি পেশাদারী মানদন্ডে প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। আপনি প্রতিবার যোগাযোগ করার সময় সম্ভবত অন্য ব্যক্তির সাথে কথা বলবেন।

হেল্পলাইন এবং চ্যাট পরিষেবাগুলি আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- **আপনার যখনই প্রয়োজন তখনই সহায়তা পেতে, যেমন সন্ধ্যা এবং সপ্তাহান্তের মতো 'কাজের বাইরের' সময়ে।**
- **আপনার কাছের লোকদের বিরক্ত করার বিষয়ে দুশ্চিন্তা না করে খোলামেলাভাবে কথা বলতে এবং আপনার অনুভূতি প্রকাশ করতে।**
- **শোক বুঝতে পারেন এমন কারো সাথে আপনার অনুভূতি এবং চিন্তাভাবনাগুলি প্রক্রিয়া করতে।**
- **কাউন্সেলিং-এর মতো অন্যান্য পরিষেবাগুলির জন্য অপেক্ষা করার সময় বা সেগুলি থেকে বিরতি নেওয়ার সময় অনুভব করুন যে আপনাকে সহায়তা করা হচ্ছে।**

শোক সংক্রান্ত হেল্পলাইন:

ক্রুজ বিরিভমেন্ট সাপোর্ট (Cruse Bereavement Support): 0808 808 1677

মেরি কুরি বিরিভমেন্ট লাইন (Marie Curie Bereavement Line): 0800 090 2309

গ্রিফচ্যাট (GriefChat): www.griefchat.co.uk/charity (দাতব্য অংশীদারদের মাধ্যমে অ্যাক্সেস করুন)

www.crusescotland.org.uk / 0808 802 6161

বিশেষ হেল্পলাইন:

দেখুন পৃ.11-12 (মৃত্যুর প্রকারের জন্য নির্দিষ্ট); পৃ.13-15 (যিনি শোকাহত হয়েছেন তার জন্য নির্দিষ্ট, যেমন LGBTQ+ সম্প্রদায়ের সদস্য, শিশু এবং অল্পবয়স্ক)

অন্যান্য হেল্পলাইনের বিশদ বিবরণের জন্য:

অ্যাটালস (AtaLoss): www.ataloss.org

দ্য গুড গ্রিফ ট্রাস্ট (The Good Grief Trust): www.thegoodgrieftrust.org

“তারা আমাকে এটি টাইপ করতে দিয়েছিল, সেই রাতে কী ঘটেছিল সে সম্পর্কে কথা বলতে দিয়েছিল... তারা মূলত আমাকে কিছুটা কঠিন শোক থেকে বের করে এনেছিল... সেখানে এমন কেউ ছিল যে আমার পরিস্থিতির সাথে সংযুক্ত ছিল না আক্ষরিক অর্থেই এটা জেনেছিলাম।”

শোকাহত স্ত্রী

“তারা সত্যিই বিচার করেন নি এবং বোদ্ধা ছিলেন। তারা আমার অনুভূতিকে স্বাভাবিক করতে সাহায্য করেছেন এবং যোগাযোগ করার জন্য আমাকে নিজেকে বোকার মনে করতে হয় নি।”

শোকাহত ভাগ্নী

“সত্যিই সহায়ক। আমাকে শুধু কাউকে জোরে জোরে এটা বলতে হয়েছিল এবং তারা এই ব্যাপারে কেমন অনুভব করেছে তা নিয়ে চিন্তা করতে হয় নি।”

শোকাহত বন্ধু

অনলাইন শোক সংক্রান্ত কমিউনিটির সহায়তা

অনলাইন চ্যাট ফোরাম বা বিশেষ সোশ্যাল মিডিয়া গ্রুপের (যেমন Facebook) মাধ্যমে অনিয়মমাফিক পিয়ার সাপোর্ট প্রদান করা যেতে পারে। কয়েকটি হোস্ট করা হয় প্রতিষ্ঠিত শোক পরিষেবা দ্বারা, আর অন্যগুলি এমন লোকদের দ্বারা পরিচালিত হয় যারা নিজেরাই শোকের সম্মুখীন হয়েছেন।

অনলাইন কমিউনিটি সহায়তা আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- অনুভব করতে যে আপনাকে বোঝা হয়েছে এবং যারা 'এটা বুঝতে পারেন' তাদের সাথে সংযুক্ত বোধ করতে, যার মধ্যে শেয়ার করা নির্দিষ্ট অভিজ্ঞতা থাকা লোকেরা অন্তর্ভুক্ত (যেমন অল্প বয়সে স্বামী/স্ত্রীর মৃত্যু হওয়া)।
- আপনার নিজের অনুভূতি এবং অভিজ্ঞতাগুলিকে চিনতে এবং আরও ভালভাবে বুঝতে এবং আপনি যেমন অনুভব করেন তাতে আপনি যে একা নন তা বুঝতে।
- ব্যবহারিক পরামর্শ দিতে এবং গ্রহণ করতে এবং অন্যরা কীভাবে মানিয়ে নেয় তা জানতে।
- একে অপরকে সহায়তা করতে, নতুন বন্ধু তৈরি করতে এবং কম বিচ্ছিন্ন বোধ করতে।
- কোনও চলমান প্রতিশ্রুতি ছাড়াই, আপনার জন্য সুবিধাজনক সময়ে বা অন্য ধরনের সহায়তা পাওয়ার জন্য অপেক্ষা করার সময় গোষ্ঠীর সদস্যদের সাথে সংযোগ করতে।

অনলাইন কমিউনিটি এবং ফোরাম:

স্যু রাইডার (Sue Ryder): www.community.sueryder.org
ক্রুজ বিরিভমেন্ট সাপোর্ট (Cruse Bereavement Support): www.facebook.com/crusebereavementsupport

বিশেষ কমিউনিটি:

দেখুন পৃ.11-12 (মৃত্যুর প্রকারের জন্য নির্দিষ্ট); পৃ.13-15 (যিনি শোকাহত হয়েছেন তার জন্য নির্দিষ্ট, যেমন অল্পবয়স্ক ব্যক্তি, বিধবা (বিপত্নীক))

Covid19:

www.facebook.com/groups/covidfamiliesforjusticeuk

অন্যান্য অনলাইন কমিউনিটি সহায়তার বিশদ বিবরণের জন্য:

অ্যাটালস (AtaLoss): www.ataloss.org
দ্য গুড গ্রিফ ট্রাস্ট (The Good Grief Trust): www.thegoodgrieftrust.org

> “Facebook গ্রুপ থেকে যারা আমার একাকীত্ব বোধ কমিয়েছে। তারা আমার আগে ঘটা তাদের নিজেদের ক্ষতি থেকে পরামর্শ দিয়েছে। আমি আমার মতো একই বয়সী একজন বন্ধু পেয়েছি এবং বুঝতে পেরেছি যে আমাদের মধ্যে সীমাহীন মিল রয়েছে। যেহেতু আমরা আমাদের প্রতিদিনের চ্যালেঞ্জের সময় একই আবেগের মধ্য দিয়ে যাচ্ছি, তাই তাকে খুঁজে পাওয়া একটা স্বস্তি ছিল।”
>
> **শোকাহত কন্যা**

> “আমি সেই সময়ে এমন মানুষদের সাথে আমার আবেগ এবং অনুভূতি প্রকাশ করতে সক্ষম হয়েছিলাম যারা নিজেরাও শোক প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে গিয়েছেন... এটাও সাহায্য করেছিল যে আমি যে পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাচ্ছিলাম তার মধ্য দিয়ে যাওয়া অন্য লোকেদের আমি যতটা কমই হোক, কিছু সহায়তা দিতে পেরেছিলাম।”
>
> **শোকাহত ছেলে**

অনলাইনে ব্যক্তিগত যোগাযোগের বিবরণ শেয়ার করার সময় অনুগ্রহ করে সতর্ক থাকবেন।

শোক সংক্রান্ত সহায়তা গোষ্ঠী

আপনার স্থানীয় সম্প্রদায়ে বা অনলাইন প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে গোষ্ঠী ভিত্তিক সহায়তা হোস্ট করা যেতে পারে। সাধারণত একজন প্রশিক্ষিত ফেসিলিটেটর বিভিন্ন বিষয় অন্তর্ভুক্ত করে বেশ কয়েকটি সেশন ধরে সংগঠিত গোষ্ঠী সহায়তা (যেমন গ্রুপ কাউন্সেলিং) পরিচালনা করেন। অনানুষ্ঠানিক পিয়ার সাপোর্ট গ্রুপ (যেমন গ্রিফ ক্যাফে, ওয়াকিং গ্রুপ) হল অসংগঠিত মিটিং, যা শোকাহত লোকদের দেখা করা ও কথা বলার সুযোগ দেয়। দাতব্য সংস্থা (নীচে দেখুন) এবং কখনও কখনও GP, স্থানীয় হসপিস, হাসপাতাল এবং নিয়োগকর্তাদের মাধ্যমে সহায়তা গোষ্ঠীগুলি অ্যাক্সেস করা যেতে পারে।

সহায়তা গোষ্ঠীগুলি আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- **অনুরূপ অভিজ্ঞতা শেয়ার করেন এমন লোকেদের সাথে কথা বলে আপনার নিজের অনুভূতি বুঝতে এবং উপলব্ধি করতে।**
- **অন্যরা কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাবে তা নিয়ে দুশ্চিন্তা করা ছাড়াই নিরাপদ স্থানে আপনার অনুভূতি এবং স্মৃতিগুলি সম্পর্কে কথা বলতে।**
- **আপনার শোক সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য নিয়োজিত সময় রাখতে - এটি আপনাকে অন্য সময়ে আপনার জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রে মনোযোগ দিতেও সাহায্য করতে পারে।**
- **যারা 'এটা বুঝতে পারেন' তাদের সাথে স্বস্তি, সংযোগ এবং বন্ধুত্ব খুঁজে পেতে।**
- **গোষ্ঠীর সদস্যদের থেকে মানিয়ে নেওয়ার দক্ষতা ও কৌশল এবং সংগঠিত কর্মসূচির বিষয়বস্তু শিখতে।**
- **ব্যবহারিক তথ্য এবং পরামর্শ দিতে এবং গ্রহণ করতে।**

জাতীয়ভাবে উপলব্ধ গোষ্ঠী:

ক্রুজ বিরিভমেন্ট সাপোর্ট (Cruse Bereavement Support) (এলাকা ভিত্তিক): www.cruse.org.uk 0808 808 1677

ভার্চুয়াল গ্রিফ ক্যাফে [Virtual Grief Cafes] (দ্য গুড গ্রিফ ট্রাস্ট [The Good Grief Trust]): www.thegoodgrieftrust.org

গ্রিফ কাইন্ড স্পেসেস [Grief Kind Spaces] (এলাকা ভিত্তিক): www.sueryder.org

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

বিশেষ গোষ্ঠী:

দেখুন পৃ.11-12 (মৃত্যুর প্রকারের জন্য নির্দিষ্ট); পৃ.13-15 (যিনি শোকাহত হয়েছেন তার জন্য নির্দিষ্ট, যেমন ভাইবোন এবং পুরুষ)

অন্যান্য স্থানীয় এবং জাতীয় গোষ্ঠীর বিশদ বিবরণের জন্য:

দ্য গুড গ্রিফ ট্রাস্ট (The Good Grief Trust): www.thegoodgrieftrust.org

অ্যাটালস (AtaLoss): www.ataloss.org

> "একই লিঙ্গের সঙ্গীকে হারিয়েছে এমন একদল মানুষকে খুঁজে পাওয়া স্বস্তিকর মনে হয়েছিল... সেই পৃথিবীতে আমাদের একসাথে ভাগ করে নেওয়া অনেক কিছুই আমি মিস করছিলাম। এই গোষ্ঠীটি কৌতুক, সাংস্কৃতিক উল্লেখ এবং অভিজ্ঞতা শেয়ার করে যা খুবই স্বচ্ছন্দ এবং পরিচিত বোধ হয়।"
>
> **শোকাহত সঙ্গী**

> "আমি এটি উপভোগ করি - আমি কথা বলতে পারি বা শুধুই শুনতে পারি। অন্যরাও অনুরূপ অবস্থার মধ্য দিয়ে যাচ্ছে তা জানলে এবং শেয়ার করা আগ্রহ খুঁজে পেলে এবং একে অপরকে সহায়তা করতে পারলে সাহায্য হয়।"
>
> **শোকাহত কন্যা**

মুখোমুখি সহায়তা (যেমন ব্যক্তিগত কাউন্সেলিং)

একজন প্রশিক্ষিত স্বেচ্ছাসেবী বা পেশাদার কাউন্সেলর দ্বারা ব্যক্তিগত/মুখোমুখি সহায়তা প্রদান করা যেতে পারে। এটি সাধারণত একই ব্যক্তির সাথে বেশ কয়েকটি সেশন ধরে সম্পন্ন হয়। প্রদত্ত সহায়তার পরিমাণ নির্ভর করবে প্রদানকারীর নীতি এবং/অথবা কতটা সহায়তা প্রয়োজন তার উপর, এবং তা ফোনে, অনলাইনে বা ব্যক্তিগতভাবে প্রদান করা হতে পারে। শোকের কাউন্সেলিং আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত বিকল্প কিনা তা নির্ধারণ করার জন্য কিছু পরিষেবা একটি প্রাথমিক মূল্যায়ন পরিচালনা করতে পারে। দাতব্য সংস্থাগুলির মাধ্যমে এবং কখনও কখনও GP, হসপিস, হাসপাতাল, নিয়োগকর্তা এবং শিক্ষা প্রদানকারীদের মাধ্যমে বিনামূল্যে কাউন্সেলিং সহায়তা অ্যাক্সেস করা যেতে পারে (নীচে দেখুন)।

মুখোমুখি সহায়তা আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- আপনার বন্ধু বা পরিবার কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে সে বিষয়ে দুশ্চিন্তা না করে একটি নিরাপদ এবং বোদ্ধা জায়গায় আপনার শোক অন্বেষণ করতে।
- শোকের প্রক্রিয়া সম্পর্কে আপনার ধারণা গড়ে তুলতে - আপনার অনুভূতিগুলি যে 'স্বাভাবিক' তা জানা ভরসাজনক হতে পারে।
- অপরাধবোধ এবং রাগের মতো কঠিন অনুভূতির মধ্য দিয়ে এমন কারো সাথে কাজ করতে যার এই কথোপকথনগুলি করার অভিজ্ঞ আছে।
- আপনার শোক সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য নিয়োজিত সময় রাখতে - এটি আপনাকে অন্য সময়ে আপনার জীবনের অন্যান্য ক্ষেত্রে মনোযোগ দিতেও সাহায্য করতে পারে।
- মানসিক এবং ব্যবহারিক চ্যালেঞ্জগুলি মানিয়ে নেওয়ার কৌশল এবং উপায়গুলি শিখতে, উদাহরণস্বরূপ: উদ্বেগের অনুভূতি; পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ করা; সিদ্ধান্ত নেওয়া এবং সামনের দিকে তাকানো।

“আপনি যা বলছেন তার বিচার করবেন না এমন কারো সাথে কথা বলার জন্য একজন সম্পূর্ণ নিরপেক্ষ ব্যক্তি থাকা একটি বড় স্বস্তির বিষয়ে ছিল, এবং এটা বন্ধু ও পরিবারের সাথে কথা বলা শুরু করতেও সত্যিই সাহায্য করেছিল।

শোকাহত মা”

জাতীয় পরিষেবা:

ক্রুজ বিরিভমেন্ট সাপোর্ট (Cruse Bereavement Support) (এলাকা ভিত্তিক): www.cruse.org.uk 0808 808 1677

স্যু রাইডার (Sue Ryder) (অনলাইন কাউন্সেলিং): www.sueryder.org

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

বিশেষ সহায়তা:

দেখুন পৃ.11-12 (মৃত্যুর প্রকারের জন্য নির্দিষ্ট); পৃ.13-15 (যিনি শোকাহত হয়েছেন তার জন্য নির্দিষ্ট, যেমন সাংস্কৃতিক ও বিশ্বাস ভিত্তিক গোষ্ঠী, শিশু ও অল্পবয়স্ক ব্যক্তি)

স্থানীয় এবং অন্যান্য জাতীয় পরিষেবাগুলির বিশদ বিবরণের জন্য:

দ্য গুড গ্রিফ ট্রাস্ট (The Good Grief Trust): www.thegoodgrieftrust.org

অ্যাটালস (AtaLoss): www.ataloss.org

বেসরকারী (ফি প্রদান করতে হয় এমন) থেরাপিস্টদের ডিরেক্টরি: www.bacp.co.uk 01455 883300

“সাপ্তাহিক কাউন্সেলিং আমাকে আমার সপ্তাহের মাঝে একটি আশ্রয়স্থল দেয়। চ্যালেঞ্জিং অনুভূতির সাথে সংযোগ করার জন্য, কিছু লোকের পক্ষে শোনা কঠিন হতে পারে এমন কিছু বলার জন্য, এটি একটি নিরাপদ স্থান। তিনি আমার সঙ্গীর সাথে মানসিকভাবে সংযুক্ত ছিলেন না তাই আমাকে তার শোকের খেয়াল রাখতে হবে না।

শোকাহত সঙ্গী”

“কথা বলা এবং বিব্রত না হয়ে কাঁদতে পারা। এটা শোনা যে আমার যে অভিজ্ঞতা হচ্ছে তা স্বাভাবিক এবং আমি যেমন অনুভব করছি তা যথাযথ।

শোকাহত স্বামী”

শোকগ্রস্ত অন্যদের সহায়তা করা

সম্প্রতি শোকগ্রস্ত হওয়া অনেক মানুষ দেখেন যে তারা নিজেরাই শোকগ্রস্ত অন্য মানুষদের সহায়তা করছেন। এই পৃষ্ঠায় সংস্থানের তথ্য রয়েছে যা আপনাকে পরিবারের অন্যান্য সদস্য বা বন্ধুদের জন্য উপযুক্ত সহায়তা খুঁজে পেতে এবং প্রদান করতে সাহায্য করতে পারে।

শিশু এবং অল্পবয়স্কদের সহায়তা করা

শিশু এবং অল্পবয়স্করা উপকৃত হতে পারে:

- শোক সম্পর্কে খোলা কথোপকথন এবং মৃত ব্যক্তির সম্পর্কে কথা বলার এবং তাকে স্মরণ করার সুযোগ। বই, গল্প এবং অন্যান্য সংস্থান এতে সাহায্য করতে পারে।
- স্কুল/কলেজ ভিত্তিক প্যাস্টরের যত্ন এবং শিক্ষক সহায়তা।*
- অন্যদের থেকে শেখার দ্বারা, এবং একটি সম্প্রদায়ের অংশ হিসাবে অনুভব করে, পিয়ার-সাপোর্ট গ্রুপ।
- চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি কীভাবে পরিচালনা করতে হয় তা শেখার মাধ্যমে এবং মৃত ব্যক্তিকে স্মরণ করার জন্য ব্যবহারিক কৌশল তৈরি করে মুখোমুখি সহায়তা (যেমন কাউন্সেলিং)।

সংস্থান এবং পরিষেবা:

www.childbereavementuk.org 0800 02 888 40

www.cruse.org.uk 0808 808 1677 www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

www.hopeagain.org.uk (অনলাইন কমিউনিটি) 0808 808 1677

www.childhoodbereavementnetwork.org.uk
(শিশু পরিষেবার ডিরেক্টরি)

*অনেক স্কুল, কলেজ এবং বিশ্ববিদ্যালয়ও বিশেষজ্ঞ মানসিক সহায়তা/কাউন্সেলিং পরিষেবা দেয়।

অন্যান্য পরিবার বা বন্ধুদের সহায়তা করার জন্য সংস্থান

পুরুষ

পুরুষরা মহিলাদের থেকে আলাদাভাবে শোক করতে পারে এবং কখনও কখনও তাদের অনুভূতি সম্পর্কে কথা বলা বা সহায়তা চাওয়ার সম্ভাবনা কম হতে পারে। এই ব্লগটি শোকগ্রস্ত পুরুষদের সহায়তা করার বিষয়ে তথ্য প্রদান করে:

www.sueryder.org

শিক্ষাগত প্রতিবন্ধকতা আছে এমন মানুষ:

www.ataloss.org

www.mencap.org.uk
0808 808 1111

www.sudden.org

ডিমেনশিয়াতে আক্রান্ত মানুষ:

www.alzheimers.org
0333 150 3456

www.ageuk.org
0800 678 1602

বয়স্ক ব্যক্তি:

www.ataloss.org

www.funeralguide.co.uk

শিশু, পুরুষ এবং অন্যান্য গোষ্ঠীকে বিশেষ সহায়তা প্রদানকারী সংস্থাগুলির জন্য

দেখুন পৃ.13-15 ‘যারা শোকাহত হয়েছে তাদের জন্য নির্দিষ্ট সহায়তার উদাহরণ’
অ্যাটালস (AtaLoss): www.ataloss.org
দ্য গুড গ্রিফ ট্রাস্ট (The Good Grief Trust): www.thegoodgrieftrust.org

Death of an adult: Examples of specific support

Type of Death	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Illness	Marie Curie (terminal illness)	www.mariecurie.org.uk	Yes	0800 090 2309	Live web chat	Yes	In person locally	By telephone and in person locally
	Macmillan Cancer Support	www.macmillan.org.uk	Yes	0808 808 0000	Live web chat & email	Yes	No	No
	Loss Foundation (Cancer or Covid-19)	www.thelossfoundation.org 0300 200 4112	Yes	No	No	No	Online groups, social events & weekend retreats	Telephone befriending service
Sudden death	Sudden	www.sudden.org	Yes	No	No	No	No	No
Suicide	Survivors of Bereavement by Suicide	www.uksobs.org	Yes	0300 111 5065	Email	Yes	In person locally	No
	Support after Suicide Partnership	www.supportaftersuicide.org.uk	Yes	No	No	No	No	No
Addiction related	DrugFAM	www.drugfam.co.uk	Yes	0300 888 3853	Email	No	In person locally	No
	Alcohol Change UK	www.alcoholchange.org.uk	Yes	No	No	No	No	No
Stroke	Stroke Association	www.stroke.org.uk	Yes	0303 3033 100	Live web chat & email	No	No	No
Road crash, cycling and pedestrian accidents	Brake	www.brake.org.uk	Yes	0808 800 0401	Email	No	No	No
	Road Peace	www.roadpeace.org	No	0800 160 1069	Email	Yes	Locally and online	Telephone befriending service
Sudden violent death	SAMM National - Support after Murder or Manslaughter	www.samm.org.uk	Yes	0121 472 2912 Text chat: 07342 888570	No	Yes	In person focused weekends	Peer support online and by telephone
Domestic abuse	AAFDA - Advocacy After Fatal Domestic Abuse	www.aafda.org.uk	Yes	07887 488 464	Email	No	Online	No

For more national & local services: **www.ataloss.org** or **www.thegoodgrieftrust.org**

Death of a pet: For specific support visit: **www.bluecross.org.uk / 0800 096 6606** or **www.compassionunderstood.com**

Death of a child: Examples of specific support

Type of Death	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Baby loss through miscarriage, stillbirth or shortly after birth	The Miscarriage Association	www.miscarriageassociation.org.uk	Yes	01924 200799	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	No
	Tommy's	www.tommys.org	Yes	0800 014 7800	Email	Yes	No	No
	Sands	www.sands.org.uk	Yes	0808 164 3332	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	No
	Petals	www.petalscharity.org	Yes	No	No	No	No	Online
Sudden death of a baby	The Lullaby Trust	www.lullabytrust.org.uk	Yes	0808 802 6868	Email	Yes	Local groups and social events	Telephone befriending service
Death of a child, including adult children	Child Bereavement UK	www.childbereavementuk.org	Yes	0800 02 888 40	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	Online, by telephone and in person locally
	The Compassionate Friends	www.tcf.org.uk	Yes	0345 123 2304	Email	Yes	Online and in person locally	Peer support online and by telephone
	Care for the Family	www.careforthefamily.org.uk	Yes	029 2081 0800	No	Yes	Online and in person events	Telephone befriending service
Illness in children	Children's Cancer and Leukaemia Group	www.cclg.org.uk	Yes	No	No	No	No	No
	Young Lives Vs Cancer	www.younglivesvscancer.org	Yes	0300 303 5220	Live web chat	Yes	No	No
Sudden death of a child or young person	Sudden Unexplained Death in Childhood	www.sudc.org.uk	Yes	No	No	No	In person retreats	No
	2Wish	www.2wish.org.uk	No	No	Email	Yes	Locally	Locally

For more national & local services: **www.ataloss.org** or **www.thegoodgrieftrust.org**

Examples of support specific to who has been bereaved

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Children & young people	Grief Encounter	www.griefencounter.org.uk	Yes	0808 802 0111	Live web chat and email	No	In person locally	Online and in person locally
	Winston's Wish	www.winstonswish.org	Yes	08088 020 021	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	Online
	Child Bereavement UK	www.childbereavementuk.org	Yes	0800 02 888 40	Live web chat	Yes	Online and in person locally	Online, telephone and in person locally
Young adults	Lets Talk About Loss (18-35 yr olds)	www.letstalkaboutloss.org	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
	Student Grief Network	www.studentgriefnetwork.co.uk	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
People widowed aged under **51**	WAY - Widowed and Young (For bereaved partners, married or not).	www.widowedandyoung.org.uk 0300 201 0051	Yes	**Yes**	No	Yes	**By telephone**	No
People widowed aged over 50	Way Up	www.way-up.co.uk	No	No	No	Yes	Online and in person locally	No
Older people	Age UK	www.ageuk.org.uk	Yes	0800 678 1602	No	No	No	Befriending service locally and by telephone
	Independent Age	www.independentage.org	Yes	0800 319 6789	Live web chat	No	No	No

For more national & local services: **www.ataloss.org** or **www.thegoodgrieftrust.org**
For child services: **www.childhoodbereavementnetwork.org.uk**

Examples of support specific to who has been bereaved 2/2

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Adult siblings	The Compassionate Friends	www.tcf.org.uk	Yes	0345 123 2304	Email	Yes	Online and in person locally	No
	Sibling Grief Club	www.siblinggriefclub.com	Yes	No	No	Yes	No	No
LGBTQ+	Switchboard - Grief Encounters	www.switchboard.org.uk	No	01273 20 40 50	Live web chat	No	In person locally	No
	The Good Grief Trust - LGBTQ Café	www.thegoodgrieftrust.org	No	No	No	Yes	Online and in person locally	No
	The New Normal - Queer The Good Grief See also WAY (p.13)	www.thenewnormalcharity.com	No	No	No	No	Online	No
Men	StrongMen - For male peer-to-peer counselling	www.strongmen.org.uk 0800 915 0400	Yes	No	No	Yes	In person weekends	By telephone
	Cruse Bereavement Support	www.cruse.org.uk	Yes	0808 808 1677	No	Yes	In person locally	Online, by telephone and in person locally
People with a learning disability	AtaLoss	www.ataloss.org	Yes	No	Live web chat	No	No	No
	Mencap	www.mencap.org.uk	Yes	0808 808 1111	Email	Yes	No	No
Unpaid Carers (pre & post bereavement)	Carers UK	www.carersuk.org	Yes	0808 808 7777	Email	Yes	No	No
	Mobilise	www.mobiliseonline.co.uk	Yes	No	Live web chat	No	No	No

For more national & local services: **www.ataloss.org** or **www.thegoodgrieftrust.org**
For child services: **www.childhoodbereavementnetwork.org.uk**

Cultural and faith groups

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
People from ethnic minority backgrounds	The New Normal-Black and Brown Good Grief	www.thenewnormalcharity.com	No	No	No	No	Online	No
	Black Minds Matter (mental health support)	www.blackmindsmatteruk.com	Yes	No	No	No	No	Yes
	Black African and Asian Therapy Network (Directory of therapists)	www.baatn.org.uk	No	No	No	No	No	Yes
Christian	Loss and Hope	www.lossandhope.org	Yes	No	No	No	No	No
	The Bereavement Journey	www.thebereavementjourney.org	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
Jewish	Jewish Bereavement Counselling Service	www.jbcs.org.uk 0208 951 3881	Yes	No	No	Yes	Yes	Yes
Muslim women	Muslim Bereavement Support Service	www.mbss.org.uk	Yes	020 3468 7333	No	Yes	Online and in person events	By telephone and in person locally
Sikh	Sikh Helpline	www.sikhhelpline.com	Yes	03000 300063 07999 004363	Email	No	No	No
Welsh speaking	Marie Curie and Diverse Cymru	www.mariecurie.org.uk	Yes	0800 090 2309	Live web chat	No	In person locally	Online, by telephone and in person locally
	2Wish – Bereavement following the sudden death of a child	www.2wish.org.uk 01443 853125	No	No	Email	Yes	Locally	Locally and by telephone
	CRUSE Bereavement Support	www.cruse.org.uk	Yes	0808 808 1677	No	No	Locally	Locally and by telephone

For more national & local services: **www.ataloss.org** or **www.thegoodgrieftrust.org**

স্বীকৃতি

ন্যাশনাল বিরিভমেন্ট অ্যালায়েন্স (National Bereavement Alliance), মেরি কুরি (Marie Curie), দ্য গুড গ্রিফ ফেস্টিভাল (The Good Grief Festival) এবং কমপ্যাশনেট কামরি (Compassionate Cymru)-এর পাশাপাশি কার্ডিফ ইউনিভার্সিটির মেরি কুরি রিসার্চ সেন্টার এবং ব্রিস্টল ইউনিভার্সিটির প্যালিয়েটিভ অ্যান্ড এন্ড অফ লাইফ কেয়ার রিসার্চ গ্রুপের গবেষকদের সাথে অংশীদারিত্বে এই সংস্থানটি তৈরি করা হয়েছে। এটি ইকোনমিক অ্যান্ড সোশ্যাল রিসার্চ কাউন্সিল ইমপ্যাক্ট অ্যাক্সিলারেশন ফান্ড দ্বারা অর্থায়ন করা হয়েছিল। গবেষণার ফলাফল এবং তিনটি অধ্যয়নের এবং দুটি ওয়ার্কশপের অংশগ্রহণকারীদের সরাসরি উদ্ধৃতি ব্যবহার করে সংস্থানটি তৈরি করা হয়েছিল (বিশদ বিবরণের জন্য পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন)। এই সেক্টরে কর্মরত ব্যক্তিদের এবং সাম্প্রতিক শোকের অভিজ্ঞতা হওয়া ব্যক্তিদের ওয়ার্কশপগুলিতে যুক্ত করা হয়েছিল।

যারা ওয়ার্কশপগুলিতে এবং মূল গবেষণায় অংশ নিয়েছিলেন, এই সংস্থানে তাদের বহুমূল্যবান অবদানের জন্য আমরা তাদের প্রত্যেককে ধন্যবাদ জানাতে চাই।

আমরা এই সংস্থান সম্পর্কে আপনার মতামত সংগ্রহ করতে চাই, আপনি এটিকে কতটা সহায়ক মনে করেছেন এবং এটিকে উন্নত করার জন্য আপনার কোনো পরামর্শ সহ। আপনার চিন্তাভাবনা আমাদের জানাতে অনুগ্রহ করে এই সংক্ষিপ্ত সমীক্ষাটি সম্পূর্ণ করুন: https://cardiff.onlinesurveys.ac.uk/grief-support-guide-feedback-survey

যোগাযোগ: mariecuriecentre@cardiff.ac.uk

কীভাবে উদ্ধৃত করতে হয়: শোক সহায়তা নির্দেশিকা সহযোগিতা [Grief Support Guide Collaboration] (2023)। শোক সহায়তা নির্দেশিকা [Grief Support Guide]। আপনার জন্য সঠিক শোক সহায়তা খোঁজা। এখানে উপলব্ধ: www.nationalbereavementalliance.org.uk/support

© 2023. এই কাজটি ক্রিয়েটিভ কমন্স অ্যাট্রিবিউশন-ননকমার্শিয়াল 4.0 আন্তর্জাতিক লাইসেন্সের (Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License) অধীনে লাইসেন্সপ্রাপ্ত।

সংস্করণ 1.0 (সেপ্টেম্বর 2023)

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে বিভিন্ন সংস্থার দ্বারা প্রদত্ত পরিষেবা এবং ওয়েব-সংস্থানগুলি সময়ের সাথে পরিবর্তিত হতে পারে। এই ধরনের কোনো পরিবর্তন অন্তর্ভুক্ত করার জন্য এই সংস্থানটি ছয় মাস পরে আপডেট করা হবে।

সহায়ক প্রমাণ

- **Covid-19 এর সময় শোক অধ্যয়ন, যেখানে UK-এর 711 জন শোকাহত লোককে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল (www.covidbereavement.com)। সবচেয়ে প্রাসঙ্গিক প্রকাশনা:**
    - Harrop E, (15 authors) & Selman L. 2021. সহায়তার প্রয়োজন এবং সহায়তা পাওয়ার বাধাগুলি: COVID-19 অতিমারী চলাকালীন শোকাহত ব্যক্তিদের মিশ্র পদ্ধতির জাতীয় সমীক্ষার বেসলাইন ফলাফল। Palliative medicine, 35(10), pp.1985-1997. https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02692163211043372
    - Harrop E, (9 authors) & Selman L. 2022. COVID-19 অতিমারী চলাকালীন শোকাহত শিশু এবং অল্পবয়স্কদের শোক এবং সহায়তার চাহিদা সম্পর্কে পিতামাতার দৃষ্টিভঙ্গি: একটি জাতীয় সমীক্ষা থেকে গুণগত ফলাফল। BMC Palliative Care, 21(1), পৃ.177. https://link.springer.com/article/10.1186/s12904-022-01066-4
    - Goss S, (10 authors) & Harrop E. 2023. COVID-19-এর সময় শোক: অতিমারী চলাকালীন নিয়মমাফিক এবং অনিয়মমাফিক সহায়তার ব্যবহার এবং অনুভূত উপকারিতার উপর UK-ব্যাপী একটি অনলাইন সমীক্ষার ফলাফল। BMJ Supportive & Palliative Care, 13:A6. https://spcare.bmj.com/content/13/Suppl_1/A6.1.abstract (আসন্ন প্রকাশনা)

- **UK কমিশন অন বিরিভমেন্টের রিপোর্ট, যাতে 1119 জন প্রাপ্তবয়স্ক এবং 99 জন শিশু এবং অল্পবয়স্ক অন্তর্ভুক্ত ছিল: UKCB 2022. শোক সবারই আগ্রহের বিষয়। https://bereavementcommission.org.uk/ukcb-findings/**

- **প্রমাণ পর্যালোচনা: Harrop E et al 2020. অগ্রগতি হওয়া অসুস্থতার কারণে শোকাহত ব্যক্তিদের জন্য সহায়তার প্রভাব এবং কার্যকারিতা: একটি পদ্ধতিগত পর্যালোচনা এবং বিষয়গত সংশ্লেষণ। Palliative Medicine. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0269216320920533**

দ্রষ্টব্য

দ্রষ্টব্য