# દુ:ખમાં સમર્થન અંગે માર્ગદર્શિકા

તમારા માટે યોગ્ય હોય
તે શોક સમર્થન શોધવું

# તમારા માટે યોગ્ય હોય તે શોક સમર્થન શોધવું

દરેક વ્યક્તિનો દુઃખનો અનુભવ અલગ-અલગ હોય છે અને શોક કે સામનો કરવાનો કોઈ ‘યોગ્ય’ રસ્તો નથી. શોક પછી, લાગણીની શ્રેણી તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્યના લક્ષણોનો અનુભવ થવો સામાન્ય છે.

તમારી નજીકના લોકો મૂલ્યવાન વ્યવહારુ સમર્થન આપી શકે છે અને તેમની સાથે વાત કરવાથી તમને દુઃખની લાગણીઓ પર નિયંત્રણ કરવામાં મદદ મળી શકે છે. જો કે, આ મુશ્કેલ સમયમાં ઘણા લોકોને વધારાના સમર્થનની જરૂર હોય છે.

## કેવું સમર્થન ઉપલબ્ધ છે અને તે મને કેવી રીતે મદદ કરી શકે?

સ્વ-સહાય સંસાધનોથી માંડીને સહાયક જૂથો અને ઔપચારિક શોક કાઉન્સેલિંગ જેવા વિવિધ પ્રકારના સમર્થન ઉપલબ્ધ છે. શોકગ્રસ્ત લોકોના ચોક્કસ જૂથો માટે જૂથો અને સેવાઓ પણ અસ્તિત્વમાં છે દા.ત. યુવાન વિધવાઓ, LGBTQ+ તરીકે ઓળખાતા લોકો, સાંસ્કૃતિક અને વિશ્વાસ જૂથો અને ચોક્કસ પ્રકારના મૃત્યુથી શોકગ્રસ્ત લોકો.

શોક સમર્થન લોકોને અલગ અલગ રીતે લાભ આપે છે. તે તેમને પોતાની લાગણીઓને વધુ સારી રીતે સમજવામાં, અન્ય લોકો સાથે સમજવામાં અને જોડાયેલા અનુભવવામાં અને તેમનો સામનો કરવાની કુશળતા વિકસાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

સમર્થન માટેની વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અને પસંદગીઓ બદલાય છે, અને સમય જતાં પણ તે બદલાઈ શકે છે. તે મહત્વનું છે કે તમને તે જરૂર લાગે સમયે જે તમને યોગ્ય લાગે તે શોધો. કેટલીકવાર તેનો અર્થ એવો હોઈ શકે છે કે તમારા માટે યોગ્ય હોય તે શોધવા માટે વિવિધ વિકલ્પો માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

> “મને લાગે છે કે વિવિધ વિકલ્પો શ્રેષ્ઠ છે જેથી લોકો પોતાના માટે યોગ્ય અન્વેષણ કરી શકે.”
>
> **શોકગ્રસ્ત સાથી**

## આ સંસાધનમાં નીચેના પ્રકારનાં શોક સમર્થન, તેમને કેવી રીતે ઍક્સેસ કરવા અને તેઓ કઈ રીતે મદદ કરી શકે તેની માહિતીનો સમાવેશ છે:

- વ્યવહારુ સમર્થન (દા.ત. વહીવટી કાર્યો સાથે, અંતિમ સંસ્કાર)(p.4)
- સ્વ-સહાય સંસાધનો (દા.ત. પુસ્તકો, પોડકાસ્ટ) અને સમુદાય સમર્થન (p.5)
- હેલ્પલાઇન અને ઈન્સ્ટન્ટ ઍક્સેસ વેબ ચેટ સેવાઓ(p.6)
- ઑનલાઇન શોક સમુદાય સમર્થન(p.7)
- શોક સમર્થન જૂથો (p.8)
- વન-ટુ-વન સપોર્ટ (દા.ત. વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ)(p.9)
- અન્ય લોકો જેઓ દુ:ખી છે તેમને સમર્થન આપવું (બાળકો સહિત)(p.10)
- સેવાઓ કે જે ચોક્કસ પ્રકારના મૃત્યુ (દા.ત. માંદગી, અકસ્માત) પછી સમર્થનમાં નિષ્ણાત છે (p.11) અને લોકોના ચોક્કસ જૂથો માટે (દા.ત. બાળકો, વિધવાઓ/વિધુરો)(p.13)

આ સંસાધન વ્યક્તિના મૃત્યુ પછીના સમર્થન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, પરંતુ જો તમને કોઈ પાલતુ અથવા સાથી પ્રાણીના મૃત્યુથી અસર થઈ હોય, તો કૃપા કરીને મુલાકાત લો www.bluecross.org.uk / 0800 096 6606 અથવા www.compassionunderstood.com

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ માહિતી તમને તમારા માટે ઉપલબ્ધ વિવિધ સમર્થન વિકલ્પો વિશે વધુ સમજવામાં મદદ કરશે, અને જો તમે વધારાના સમર્થનની શોધમાં હોવ તો કોનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. કૃપા કરીને આ સંસાધન સાચવીને રાખો જેથી તમે ભવિષ્યમાં જો જરૂર હોય તો તેનો સંદર્ભ લઈ શકો – અને ધ્યાન રાખો કે સમર્થન મેળવવામાં ક્યારેય મોડું થતું નથી. જો તમે આ કાગળના સંસ્કરણ તરીકે વાંચી રહ્યાં છો અને આ પુસ્તિકામાં સૂચિબદ્ધ વેબ પૃષ્ઠોને ઍક્સેસ કરવા માંગો છો, તો તમે અહીં ઉપલબ્ધ ઇલેક્ટ્રોનિક નકલ ડાઉનલોડ કરી શકો છો:

**www.nationalbereavementalliance.org.uk/support**

SCAN ME

જો તમે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતિત હોવ, તો કૃપા કરીને તમારા GP સાથે વાત કરો.
જો તમે તમારી જાતને નુકસાન પહોંચાડ્યું હોય અથવા તમને લાગે કે તમે તમારી જાતને નુકસાન પહોંચાડવાના છો, તો 999 પર કૉલ કરો અથવા A&E પર જાઓ.

**24 કલાક સમર્થન લાઇન:**

**Samaritans 116 123 -** કોઈપણ માટે કોઈપણ સમયે અને કોઈપણ કારણોસર

**Childline 0800 1111 -** 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના લોકો અને તેમના સંબંધીઓ માટે સમર્થન

**Silverline 0800 470 8090 -** 50 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકો માટે સમર્થન

# વ્યવહારુ માહિતી અને સમર્થન

શોક પછી, એવી ઘણી વ્યવહારુ વિચારણાઓ અને કાર્યો છે જે જુદા જુદા સમયે જરૂરી છે. દુ:ખની લાગણીઓ સાથે આનું સંચાલન કરવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ સહાયતા ઉપલબ્ધ છે. આ પૃષ્ઠ પર સૂચિબદ્ધ સેવાઓ આ અંગે સલાહ અને માહિતી પ્રદાન કરે છે:

- જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે ત્યારે શું થાય છે તે સમજવું, જેમાં મૃત્યુની નોંધણી કરવી અને અંડરટેકર્સ સાથે શું થાય છે.
- અંતિમ સંસ્કારની વ્યવસ્થા કરવી અને સ્મારકોનું આયોજન કરવું.
- નાણાકીય સહાય અને લાભો.
- વસિયત અને પ્રોબેટનું સંચાલન.
- તમારા પ્રિયજનની મિલકત અને અંગત સંપત્તિ સાથે વ્યવહાર.

> મેં અનેક પ્રસંગોએ મિત્રોને કહ્યું છે કે મારે એક 'Death PA' ની જરૂર છે જે આ બધી સામગ્રીની વ્યવસ્થા કરી શકે, બાકીના કાગળો અને પ્રોબેટ અને મકાન વેચાણ વગેરે સાથે વ્યવહાર કરી શકે અને મને અપડેટ કરી શકે. આ કામ એકલા હાથે કરવું મુશ્કેલ છે.
>
> **શોકગ્રસ્ત પુત્રી**

## કોઈ મૃત્યુ પામે ત્યારે રજુ થાય છે

વ્યવહારુ કાર્યોની શ્રેણી પર માહિતી અને સલાહ:

www.gov.uk/when-someone-dies
(જેમાં Tell Us Once સેવાનો સમાવેશ થાય છે)

રાષ્ટ્રીય શોક સેવા (National Bereavement Service):
www.thenbs.org 0800 0246 121

www.bereavementadvice.org

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

www.cruse.org.uk 0808 808 1677

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

## નાણાકીય સમર્થન

તમારા સંજોગો પર આધાર મુજબ, તમે નાણાકીય સહાય અને અમુક લાભો માટે પાત્ર હોઈ શકો છો:

www.gov.uk/browse/benefits/bereavement

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

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

**Down to Earth (Down to Earth):** www.downtoearthsupport.org.uk 020 8983 5055 (અંતિમ સંસ્કાર ખર્ચ હેલ્પલાઇન)

## અંતિમ સંસ્કાર અને સ્મારકો

અંતિમ સંસ્કારના આયોજન અંગે માહિતી અને સલાહ:

www.sueryder.org

www.goodfuneralguide.co.uk

## સંપત્તિનું વર્ગીકરણ

સંપત્તિ દ્વારા વર્ગીકરણના વ્યવહારુ અને ભાવનાત્મક પડકારોનાં સંચાલનની સલાહ:

વ્યવહારુ સલાહ (Practical advice): www.ataloss.org

ભાવનાત્મક સલાહ (Emotional advice): www.cruse.org.uk 0808 808 1677

# સ્વ-સહાય સંસાધનો અને સમુદાય સમર્થન

**સ્વ-સહાય સંસાધનો અને પ્રવૃત્તિઓ લોકોને તેમના શોકનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તે પૈકી કેટલાક ખાસ કરીને શોકગ્રસ્ત લોકો (દા.ત. શોક-સંબંધિત પુસ્તકો, પોડકાસ્ટ, ઇવેન્ટ્સ) ને લક્ષ્યમાં રાખે છે, જ્યારે અન્ય સામાન્ય સમર્થન આપે છે (દા.ત. માઇન્ડફુલનેસ એપ્લિકેશન્સ, સર્જનાત્મક અભ્યાસક્રમો, કસરત અને સમુદાય અથવા આસ્થા જૂથો).**

સંસાધનો અને પ્રવૃત્તિઓ તમને મદદ કરી શકે છે:

- **દુ:ખ વિશે જાણીને અને અન્ય લોકોની વાત સાંભળીને તમારી પોતાની લાગણીઓ અને અનુભવો વિશે વધુ સમજો.**
- **દુ:ખની લાગણીઓને ખાનગી રાખીને, તમારી પોતાની ગતિએ અને તમને અનુકૂળ હોય તેવા સમયે કામ કરો.**
- **તમારી સામનો કરવાની કુશળતા વિકસાવો અને તમારી સુખાકારીને સમર્થન આપો.**
- **તમારા પરિવાર અને મિત્રો સાથે તમારા દુ:ખ અને લાગણીઓ વિશે વાત કરવાની રીતો શોધો.**
- **ઓછી એકલતા અનુભવો અને અન્ય લોકો સાથે વધુ જોડાયેલા રહો.**

## દુ:ખની માહિતી:

ક્રુઝ શોકગ્રસ્ત સમર્થન (Cruse Bereavement Support): www.cruse.org.uk

Sue Ryder: www.sueryder.org

## દુ:ખની વિશેષ માહિતી:

જુઓ p.11-12 (મૃત્યુના વિશિષ્ટ પ્રકાર); p.13-14 (કોને શોક આપવામાં આવ્યો છે તેના માટે વિશિષ્ટ દા.ત. પુરુષો, સાંસ્કૃતિક અને વિશ્વાસ જૂથો)

## પુસ્તકો, પોડકાસ્ટ, વીડિયો અને એપ્સની વિગતો:

પુસ્તકો અને વીડિયો: www.thegoodgrieftrust.org

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

ઑનલાઇન મેગેઝીન: www.mariecurie.org.uk

વાર્તાલાપ અને મુલાકાતો: The Grief Channel (The Good Grief Festival ની સામગ્રી દર્શાવે છે: www.goodgriefhub.org અને www.youtube.com/@griefchannel)

દુ:ખની એપ્લિકેશન્સ, અભ્યાસક્રમો, પુસ્તકો અને વધુ: www.ataloss.org

## મિત્રો અને પરિવારજનો પાસેથી મદદ લેવી:

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

> "તે (પોડકાસ્ટ) એવી વસ્તુ છે જે હું બહાર ચાલતી વખતે સાંભળી શકું છું અને અન્ય લોકોના અનુભવો સાંભળી શકું છું. મારી પોતાની લાગણીઓ પર પ્રક્રિયા કરવામાં અને હું જે અનુભવું છું તે સામાન્ય છે તે ઓળખવામાં મને મદદ કરે છે."
>
> **શોકગ્રસ્ત પુત્રી**

> "એક પરિવાર તરીકે અમે સમાન પુસ્તકો વાંચ્યા છે - તે ખૂબ મદદરૂપ છે કારણ કે તે એક ફ્રેમવર્ક / વહેંચાયેલ શબ્દભંડોળ પ્રદાન કરે છે."
>
> **શોકગ્રસ્ત ભાઈ**

> "હું કેટલાક વેબિનારમાં જોડાયો જેણે ખરેખર મદદ કરી, અને મને લાગ્યું કે હું મારી જાતને સંભાળી શકું છું. હું પણ આઘાત, હીલિંગ, અને સીમાઓ વિશે બે વર્કશોપમાં ભાગ લીધો; ફરીથી તે ખૂબ મદદરૂપ થયા."
>
> **શોકગ્રસ્ત પુત્રી**

# હેલ્પલાઇન અને ઈન્સ્ટન્ટ ઍક્સેસ વેબ ચેટ સેવાઓ

**ફોન પર અથવા મેસેજિંગ (ટેક્સ્ટ) પ્રશિક્ષિત સ્વયંસેવક અથવા વ્યાવસાયિક દ્વારા સાંભળવાની સહાય અને સલાહ પ્રદાન કરી શકાય છે. સ્વયંસેવક સહાયક કાર્યકરોની વ્યાપક ચકાસણી કરવામાં આવે છે અને વ્યાવસાયિક ધોરણો માટે તાલીમ આપવામાં આવે છે. જ્યારે તમે સંપર્કમાં હોવ ત્યારે તમે કોઈ અલગ વ્યક્તિ સાથે પણ વાત કરી શકો છો.**

હેલ્પલાઇન અને ચેટ સેવાઓ તમને મદદ કરી શકે છે:

- **જ્યારે પણ તમને જરૂર હોય ત્યારે સમર્થન ઍક્સેસ કરો, જેમાં સાંજ અને સપ્તાહાંત જેવા 'કલાક સિવાયના' સમયનો સમાવેશ થાય છે.**
- **તમારી નજીકના લોકોને પરેશાન કરવાની ચિંતા કર્યા વિના ખુલ્લી રીતે વાત કરો અને તમારી લાગણીઓ વ્યક્ત કરો.**
- **તમારી લાગણીઓ અને વિચારોને એવી વ્યક્તિ સાથે અભિવ્યક્ત કરો જે દુ:ખને સમજે છે.**
- **કાઉન્સેલિંગ જેવી અન્ય સેવાઓની રાહ જોતી વખતે અથવા તેમાંથી વિરામ લેતી વખતે સમર્થન અનુભવો.**

## શોકની હેલ્પલાઇન્સ:

ક્રુઝ શોકગ્રસ્ત સમર્થન (Cruse Bereavement Support): 0808 808 1677

Marie Curie Bereavement Line: 0800 090 2309

GriefChat: www.griefchat.co.uk/charity
(ચેરિટી ભાગીદારો દ્વારા ઍક્સેસ)

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

## વિશિષ્ટ હેલ્પલાઇન્સ:

જુઓ p.11-12 (મૃત્યુના પ્રકાર માટે વિશિષ્ટ); p.13-15 (કોણ શોક પામ્યું છે તેના માટે વિશિષ્ટ, દા.ત. LGBTQ+ સમુદાયના સભ્યો, બાળકો અને યુવાન લોકો)

## અન્ય હેલ્પલાઇનની વિગતો માટે:

AtaLoss: www.ataloss.org

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

"તેઓએ મને તે લખવા કહ્યું, તે રાત્રે શું થઈ રહ્યું હતું તે વિશે વાત કરવા કહ્યું... તેઓએ મૂળભૂત રીતે મને મુશ્કેલ દુ:ખની લહેરમાંથી બહાર કાઢ્યો... તે શાબ્દિક રીતે જાણતા કે એવું કઈક છે જે મારી પરિસ્થિતિથી અસંબંધિત છે."

**શોકગ્રસ્ત પત્ની**

"તેઓ ખરેખર નિર્ણાયક અને સમજદાર હતા. તેઓએ મારી લાગણીઓને સામાન્ય બનાવવામાં મદદ કરી અને મે તેમનો સંપર્ક કર્યો તે માટે મને મૂર્ખ ગણ્યો નહીં."

**શોકગ્રસ્ત ભત્રીજી**

"ખરેખર સહાયક છે. મારે માત્ર તે બધું કોઈને સ્પષ્ટ કહેવાની જરૂર છે અને તે કેવું અનુભવે છે તેની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી."

**શોકગ્રસ્ત મિત્ર**

# ઑનલાઇન શોક સમુદાય સમર્થન

**અનૌપચારિક સાથી સમર્થન ઑનલાઇન ચેટ ફોરમ અથવા વિશિષ્ટ સામાજિક મીડિયા જૂથો (દા.ત. Facebook) દ્વારા પ્રદાન કરી શકાય છે. કેટલીક સ્થાપિત શોક સેવાઓ દ્વારા હોસ્ટ કરવામાં આવે છે, જ્યારે અન્ય લોકો દ્વારા ચલાવવામાં આવે છે જેમણે પોતે શોકનો અનુભવ કર્યો હોય.**

ઑનલાઇન સમુદાય સમર્થન તમને મદદ કરી શકે છે:

- **જે લોકો 'તે અનુભવે છે' તેમની સાથે સમજણ અને જોડાણ અનુભવો, જેમાં ચોક્કસ શેર કરેલા અનુભવો ધરાવતા લોકોનો સમાવેશ થાય છે (દા.ત. નાની ઉંમરે વિધવા થવું).**
- **તમારી પોતાની લાગણીઓ અને અનુભવોને ઓળખો અને વધુ સારી રીતે સમજો અને તે કે તમે જે અનુભવો છો તેમાં તમે એકલા નથી.**
- **વ્યવહારુ સલાહ આપો અને મેળવો અને જાણો કે અન્ય લોકો કેવી રીતે સામનો કરે છે.**
- **એકબીજાને સમર્થન આપો, નવા મિત્રો બનાવો અને ઓછી એકલતા અનુભવો.**
- **ચાલુ પ્રતિબદ્ધતા વિના અથવા અન્ય પ્રકારના સમર્થન મેળવવાની રાહ જોતી વખતે જૂથના સભ્યો સાથે એવા સમયે કનેક્ટ થાઓ જે તમારા માટે કામ કરે છે.**

## ઑનલાઇન સમુદાયો અને ફોરમ:

Sue Ryder: www.community.sueryder.org
ક્રુઝ શોકગ્રસ્ત સમર્થન (Cruse Bereavement Support):
www.facebook.com/crusebereavementsupport

## વિશિષ્ટ સમુદાયો:

જુઓ p.11-12 (મૃત્યુના પ્રકાર માટે વિશિષ્ટ); p.13-15 (જેને શોક આપવામાં આવ્યો છે તેના માટે વિશિષ્ટ, દા.ત. યુવાન લોકો, વિધવાઓ/વિધુર)

## Covid19

www.facebook.com/groups/covidfamiliesforjusticeuk

## અન્ય ઑનલાઇન સમુદાય સમર્થનની વિગતો માટે:

AtaLoss: www.ataloss.org

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

> Facebook જૂથના લોકોએ મને ઓછી એકલતાનો અનુભવ કરાવ્યો છે. તેઓએ મારા નુકસાન પહેલાં તેમની પોતાની સલાહની ઓફર કરી છે. મેં મારા જેટલી જ ઉંમરનો મિત્ર મેળવ્યો છે અને મને સમજાયું કે અમારી વચ્ચે અનંત સમાનતાઓ છે. તેણી મને મળી એ રાહતની વાત છે કારણ કે અમે અમારા રોજિંદા પડકારો દરમિયાન સમાન લાગણીઓમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છીએ.
>
> **શોકગ્રસ્ત પુત્રી**

> હું તે સમયે મારી લાગણીઓ અને સંવેદનાઓ એવા લોકો પાસે વ્યક્ત કરી શક્યો હતો જેઓ પોતે પણ શોકની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થયા હતા...તેમણે મને એ મદદ કરી કે હું જેમાંથી પસાર થઈ રહ્યો હતો તેમાંથી પસાર થતા અન્ય લોકોને હું ભલે ઓછું પણ સમર્થન પણ આપી શકું.
>
> **શોકગ્રસ્ત પુત્ર**

**કૃપા કરીને વ્યક્તિગત સંપર્ક વિગતો ઑનલાઇન શેર કરવામાં સાવચેત રહેવાનું યાદ રાખો.**

# શોક સમર્થન જૂથો

જૂથ આધારિત સમર્થન તમારા સ્થાનિક સમુદાયમાં અથવા ઑનલાઇન પ્લેટફોર્મ દ્વારા હોસ્ટ કરવામાં આવી શકે છે. સ્ટ્રક્ચર્ડ ગ્રૂપ સપોર્ટ (દા.ત. ગ્રૂપ કાઉન્સેલિંગ) સામાન્ય રીતે તેનું વિવિધ વિષયોને આવરી લેતા સંખ્યાબંધ સત્રોમાં પ્રશિક્ષિત ફેસિલિટેટર દ્વારા નેતૃત્વ કરવામાં આવે છે. અનૌપચારિક સાથી સમર્થન જૂથો (દા.ત. ગ્રિફ કાફે, વૉકિંગ ગ્રૂપ) એ અસંગઠિત મિટિંગ્સ છે, જે શોકગ્રસ્ત લોકોને મળવા અને વાત કરવાની તક પૂરી પાડે છે. સખાવતી સંસ્થાઓ (નીચે જુઓ) અને કેટલીકવાર GP, સ્થાનિક ધર્મશાળાઓ, હોસ્પિટલો અને નોકરીદાતાઓ દ્વારા સમર્થન જૂથોનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

સમર્થન જૂથો તમને મદદ કરી શકે છે:

- **સમાન અનુભવો શેર કરતા લોકો સાથે વાત કરીને તમારી પોતાની લાગણીઓને સમજે છે અને સમજાવી શકે છે.**
- **અન્ય લોકો કેવી પ્રતિક્રિયા આપશે તેની ચિંતા કર્યા વિના સુરક્ષિત જગ્યામાં તમારી લાગણીઓ અને સ્મૃતિઓ વિશે વાત કરો.**
- **તમારા દુઃખ વિશે વિચારવા માટે સમય ફાળવો - આ તમને અન્ય સમયે તમારા જીવનના અન્ય ક્ષેત્રો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.**
- **જે લોકોએ 'તે અનુભવ્યું છે' તેમની સાથે આરામ, જોડાણ અને મિત્રતા શોધો.**
- **જૂથના સભ્યો પાસેથી સામનો કરવાની કુશળતા અને વ્યૂહરચનાઓ અને માળખાગત કાર્યક્રમોની સામગ્રી શીખો.**
- **વ્યવહારુ માહિતી અને સલાહ આપો અને મેળવો.**

## રાષ્ટ્રીય સ્તરે ઉપલબ્ધ જૂથો:

ક્રુઝ શોકગ્રસ્ત સમર્થન (Cruse Bereavement Support) (વિસ્તાર-આધારિત): www.cruse.org.uk 0808 808 1677

વર્ચ્યુઅલ ગ્રીફ કાફે (The Good Grief Trust): www.thegoodgrieftrust.org

ગ્રીફ કાઈન્ડ સ્પેસ (વિસ્તાર આધારિત): www.sueryder.org

www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161

## વિશિષ્ટ જૂથો:

જુઓ p.11-12 (મૃત્યુના પ્રકાર માટે વિશિષ્ટ); p.13-15 (કોણ શોક પામ્યું છે તેના માટે વિશિષ્ટ, દા.ત. ભાઈ-બહેન અને પુરુષો)

## અન્ય સ્થાનિક અને રાષ્ટ્રીય જૂથોની વિગતો માટે:

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss: www.ataloss.org

> “એવા લોકોના જૂથને શોધવું જેમણે તેમના સમાન જાતિના જીવનસાથી પણ ગુમાવ્યા છે તે ઘરે આવવા જેવું લાગ્યું... હું તે વિશ્વમાં અમે સાથે મળીને શેર કરેલી ઘણી બધી વસ્તુઓને ગુમાવી રહ્યો હતો. આ જૂથ જોક્સ, સાંસ્કૃતિક સંદર્ભો અને અનુભવો શેર કરે છે જે ખૂબ આરામદાયક અને પરિચિત લાગે છે.”
>
> **શોકગ્રસ્ત સાથી**

> “હું આનો આનંદ માણી શકું છું - હું બોલવાનું પસંદ કરી શકું છું અથવા માત્ર સાંભળવાનું પસંદ કરી શકું છું. તે અન્ય લોકો સમાન વસ્તુઓમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે તે જાણવામાં અને સહિયારી રુચિઓ શોધવા અને એકબીજાને સમર્થન આપવામાં મદદ કરે છે.”
>
> **શોકગ્રસ્ત પુત્રી**

# એક-થી-એક સમર્થન (One-to-one support) (દા.ત. વ્યક્તિગત પરામર્શ)

પ્રશિક્ષિત સ્વયંસેવક અથવા વ્યાવસાયિક કાઉન્સેલર દ્વારા વ્યક્તિગત/એક-થી-એક સમર્થન (One-to-one support) પૂરું પાડવામાં આવી શકે છે. આ સામાન્ય રીતે એક જ વ્યક્તિ સાથે સંખ્યાબંધ સત્રોમાં થાય છે. આપવામાં આવેલ સમર્થનની માત્રા પ્રદાતાની નીતિઓ અને/અથવા કેટલા સમર્થનની જરૂર છે તેના પર નિર્ભર રહેશે અને ફોન પર, ઑનલાઇન અથવા રૂબરૂમાં આપવામાં આવી શકે છે. કેટલીક સેવાઓ એ નક્કી કરવા માટે પ્રારંભિક મૂલ્યાંકન કરી શકે છે કે શું દુ:ખ પરામર્શ તમારા માટે સૌથી યોગ્ય વિકલ્પ છે. મફત કાઉન્સેલિંગસમર્થન સખાવતી સંસ્થાઓ (નીચે જુઓ) અને કેટલીકવાર GP, હોસ્પાઇસ, હોસ્પિટલો, નોકરીદાતાઓ અને શિક્ષણ પ્રદાતાઓ દ્વારા ઍક્સેસ કરી શકાય છે.

એક-થી-એક સમર્થન (One-to-one support) તમને આ રીતે મદદ કરી શકે છે:

- **તમારા મિત્રો અથવા પરિવારજનો કેવી પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે તેની ચિંતા કર્યા વિના, સુરક્ષિત અને સમજવાની જગ્યામાં તમારા દુ:ખનું અન્વેષણ કરો.**
- **દુ:ખની પ્રક્રિયા વિશે તમારી સમજણ વિકસાવો - તમારી લાગણીઓ 'સામાન્ય' છે તે શીખવું આશ્વાસનદાયક બની શકે છે.**
- **અપરાધ અને ગુસ્સો જેવી મુશ્કેલ લાગણીઓ માટે કામ કરો જેઓએ આ વાતચીત કરવામાં અનુભવી હોય.**
- **તમારા દુ:ખ વિશે વિચારવા માટે સમય ફાળવો - આ તમને અન્ય સમયે તમારા જીવનના અન્ય ક્ષેત્રો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.**
- **ભાવનાત્મક અને વ્યવહારુ પડકારોનું સંચાલન કરવાની વ્યૂહરચના અને પદ્ધતિ શીખો, ઉદાહરણ તરીકે: ચિંતાની લાગણી; પરિવાર અને મિત્રો સાથે વાતચીત; નિર્ણયો લેવા અને ભવિષ્ય અંગે વિચારવું.**

> “તમે જે કહો છો તે અંગે ન્યાય ન કરે તેની સાથે વાત કરવા માટે સંપૂર્ણ નિષ્પક્ષ વ્યક્તિ હોવી એ એક મોટી રાહત છે અને તેણે મિત્રો અને પરિવાર સાથે પણ વાત કરવાનું શરૂ કરવામાં મને ખરેખર મદદ કરી હતી.
>
> **શોકગ્રસ્ત માતા**”

## રાષ્ટ્રીય સેવાઓ:

ક્રુઝ શોકગ્રસ્ત સમર્થન(Cruse Bereavement Support) (વિસ્તાર આધારિત): www.cruse.org.uk 0808 808 1677

Sue Ryder (ઑનલાઇન કાઉન્સેલિંગ): www.sueryder.org

**www.crusescotland.org.uk 0808 802 6161**

## વિશિષ્ટ સમર્થન:

જુઓ p.11-12 (વિશિષ્ટ મૃત્યુના પ્રકાર માટે); p.13-15 (કોને શોક આપવામાં આવ્યો છે તેના માટે વિશિષ્ટ દા.ત. સાંસ્કૃતિક અને આસ્થા જૂથો, બાળકો અને યુવાન લોકો)

## સ્થાનિક અને અન્ય રાષ્ટ્રીય સેવાઓની વિગતો માટે:

The Good Grief Trust: www.thegoodgrieftrust.org

AtaLoss: www.ataloss.org

ખાનગી (ફી ચૂકવનાર) ચિકિત્સકોની ડિરેક્ટરી: www.bacp.co.uk 01455 883300

> “સાપ્તાહિક પરામર્શ મને મારા અઠવાડિયા માટે એન્કર આપે છે. પડકારજનક લાગણીઓ સાથે જોડાવા માટે એક સુરક્ષિત જગ્યા, એવી વસ્તુઓ કહો જે કેટલાક લોકોને સાંભળવામાં મુશ્કેલ લાગી શકે છે. તેણી મારા જીવનસાથી સાથે ભાવનાત્મક રીતે જોડાયેલી ન હતી તેથી મારે તેના દુ:ખની સંભાળ લેવાની જરૂર નથી.
>
> **શોકગ્રસ્ત સાથી**”

> “વાત કરવી અને અકળામણ વિના રડવું. એવું સાંભળવું કે હું જે અનુભવી રહ્યો છું તે સામાન્ય છે અને જે રીતે હું અનુભવું છું તે બરાબર છે.
>
> **શોકગ્રસ્ત પતિ**”

# અન્ય લોકો જેઓ દુ:ખી છે તેમને સમર્થન આપવું

**તાજેતરમાં જ શોકગ્રસ્ત ઘણા લોકો પણ પોતાને શોકગ્રસ્ત અન્ય લોકોને સમર્થન આપતા જોવા મળે છે. આ પૃષ્ઠમાં સંસાધનો અંગેની માહિતી શામેલ છે જે તમને પરિવારના અન્ય સભ્યો અથવા મિત્રો માટે યોગ્ય સમર્થન શોધવા અને પ્રદાન કરવામાં મદદ કરી શકે છે.**

## બાળકો અને યુવાનોને સમર્થન આપવું

બાળકો અને યુવાનો આનો લાભ લઈ શકે છે:

- **મૃત્યુ પામેલા વ્યક્તિ વિશે વાત કરવા અને યાદ રાખવા માટે દુ:ખ અને તકો વિશે પારદર્શક વાતચીત. તેમાં પુસ્તકો, વાર્તાઓ અને અન્ય સંસાધનો મદદ કરી શકે છે.**
- **શાળા/કોલેજ આધારિત સંકલિત સંભાળ અને શિક્ષક સહાય.***
- **સાથી-સમર્થન જૂથો, અન્ય લોકો પાસેથી શીખવું, અને સમુદાયનો ભાગ અનુભવીને.**
- **વન-ટુ-વન સપોર્ટ (દા.ત. કાઉન્સેલિંગ), વિચારો અને લાગણીઓનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તે શીખવું અને મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિને યાદ રાખવા માટે વ્યવહારુ વ્યૂહરચના વિકસાવવી.**

## સંસાધનો અને સેવાઓ:

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 (ઑનલાઇન સમુદાય) 0808 808 1677

www.childhoodbereavementnetwork.org.uk
(બાળકોની સેવાઓની ડિરેક્ટરી)

*ઘણી શાળાઓ, કોલેજો અને યુનિવર્સિટીઓ પણ નિષ્ણાત ભાવનાત્મક સમર્થન/પરામર્શ સેવાઓ પ્રદાન કરે છે.

## અન્ય પરિવાર અથવા મિત્રોને સમર્થન આપવા માટેના સંસાધનો

### પુરુષ:

પુરુષો સ્ત્રીઓ કરતાં અલગ રીતે શોક કરી શકે છે અને કેટલીકવાર તેમની લાગણીઓ વિશે વાત કરવાની અથવા સમર્થન મેળવવાની શક્યતા ઓછી હોય છે. આ બ્લોગ દુ:ખી હોય તેવા પુરુષોને મદદ કરવા વિશે માહિતી પ્રદાન કરે છે:

www.sueryder.org

### શીખવાની અક્ષમતા ધરાવતા લોકો:

www.ataloss.org

www.mencap.org.uk
0808 808 1111

www.sudden.org

### ડિમેન્શિયા ધરાવતા લોકો:

www.alzheimers.org
0333 150 3456

www.ageuk.org
0800 678 1602

### વરિષ્ઠ લોકો:

www.ataloss.org

www.funeralguide.co.uk

## બાળકો, પુરુષો અને અન્ય જૂથોને વિશિષ્ટ સહાય પૂરી પાડતી સંસ્થાઓ માટે

જુઓ p.13-15 'કોણ શોક પામ્યું છે તેના માટે વિશિષ્ટ સમર્થનના ઉદાહરણો'
AtaLoss: www.ataloss.org
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 1/2

| 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 | Online and in person locally | Yes |
| 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



| 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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**

# સ્વીકૃતિઓ

આ સંસાધનને કાર્ડિફ યુનિવર્સિટીના મેરી ક્યુરી રિસર્ચ સેન્ટર (Marie Curie Research Centre)ના સંશોધકો અને બ્રિસ્ટોલ યુનિવર્સિટી ખાતે પેલિએટિવ એન્ડ એન્ડ ઓફ લાઈફ કેર (Palliative and End of Life Care) રિસર્ચ ગ્રૂપના સંશોધકો સાથે, નેશનલ બેરીવમેન્ટ એલાયન્સ (National Bereavement Alliance), મેરી ક્યુરી, ધ ગુડ ગ્રીફ ફેસ્ટિવલ (The Good Grief Festival)અને કમ્પેશનેટ સિમરુ (Compassionate Cymru) સાથે ભાગીદારીમાં વિકસાવવામાં આવ્યું છે. તેને આર્થિક અને સામાજિક સંશોધન પરિષદ ઇમ્પેક્ટ એક્સિલરેશન ફંડ (Impact Acceleration Fund) દ્વારા ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવ્યું હતું. ત્રણ અભ્યાસ (વિગતો માટે આગામી પૃષ્ઠ જુઓ) અને બે વર્કશોપના સહભાગીઓના સંશોધન તારણો અને સીધા અવતરણોનો ઉપયોગ કરીને સંસાધન વિકસાવવામાં આવ્યું હતું. વર્કશોપમાં સેક્ટરમાં કામ કરતા લોકો અને શોકના તાજેતરના અનુભવો ધરાવતા લોકો સામેલ હતા.

અમે વર્કશોપમાં ભાગ લેનાર અને આ સંસાધનમાં તેમના મૂલ્યવાન યોગદાન માટે આધારભૂત સંશોધન કરનાર દરેકનો આભાર માનીએ છીએ.

અમે આ સંસાધન અંગે તમારા મંતવ્યો એકત્રિત કરવા માંગીએ છીએ, જેમાં તમને તે કેટલું મદદરૂપ લાગ્યું અને તેને સુધારવા માટે તમારી પાસે કોઈપણ સૂચનો હોય શકે છે. અમને તમારા વિચારો જણાવવા કૃપા કરીને આ નાનો સર્વે પૂર્ણ કરો: https://cardiff.onlinesurveys.ac.uk/grief-support-guide-feedback-survey

સંપર્ક: mariecuriecentre@cardiff.ac.uk

કેવી રીતે શોધવું: દુ:ખમાં સમર્થન માટે માર્ગદર્શિકા સહયોગ (2023). દુ:ખમાં સમર્થન માટે માર્ગદર્શિકા. તમારા માટે યોગ્ય છે તે શોક સમર્થન શોધવું. અહીં ઉપલબ્ધ છે www.nationalbereavementalliance.org.uk/support

© 2023. આ કાર્યને ક્રિએટિવ કોમન્સ
એટ્રિબ્યુશન-નોન કોમર્શિયલ 4.0 ઇન્ટરનેશનલ લાઇસન્સ હેઠળ લાઇસન્સ મળ્યું છે.

**સંસ્કરણ 1.0 (સપ્ટેમ્બર 2023)**

કૃપા કરીને નોંધ કરો કે વિવિધ સંસ્થાઓ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી સેવાઓ અને વેબ-સંસાધનો સમય જતાં બદલાઈ શકે છે. આવા કોઈપણ ફેરફારોને સામેલ કરવા માટે આ સંસાધનને છ મહિના પછી અપડેટ કરવામાં આવશે.

# સમર્થન પુરાવા

- **Covid-19 અભ્યાસ દરમિયાન શોક, જેમાં યુકેમાં 711 શોકગ્રસ્ત લોકોનો સમાવેશ થાય છે (www.covidbereavement.com). સૌથી વધુ સુસંગત પ્રકાશનો:**
  - Harrop E, (15 લેખકો) & Selman L. 2021. સમર્થનની જરૂરિયાતો અને સમર્થન ઍક્સેસ કરવામાં અવરોધો: COVID-19 રોગચાળા દરમિયાન શોકગ્રસ્ત લોકોના મિશ્ર-પદ્ધતિઓના રાષ્ટ્રીય સર્વેક્ષણના આધારરેખા પરિણામો. ઉપશામક દવા (Palliative medicine), 35(10), pp.1985-1997. https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02692163211043372
  - Harrop E, (9 લેખકો) & Selman L. 2022. COVID-19 રોગચાળા દરમિયાન શોકગ્રસ્ત બાળકો અને યુવાન લોકોના દુઃખ અને સહાયતાની જરૂરિયાતો પર માતાપિતાના પરિપ્રેક્ષ્ય: રાષ્ટ્રીય સર્વેક્ષણમાંથી ગુણાત્મક તારણો. BMC ઉપશામક સંભાળ (BMC Palliative Care), 21(1), p.177. https://link.springer.com/article/10.1186/s12904-022-01066-4
  - Goss S, (10 લેખકો) & Harrop E. 2023. COVID-19 દરમિયાન શોક: રોગચાળા દરમિયાન અનૌપચારિક અને ઔપચારિક સમર્થનના ઉપયોગ અને કથિત સહાયકતા પર UK-વ્યાપી ઑનલાઇન સર્વેક્ષણમાંથી તારણો. BMJ સહાયક અને ઉપશામક સંભાળ (BMJ Supportive & Palliative Care), 13:A6. https://spcare.bmj.com/content/13/Suppl_1/A6.1.abstract (આગામી પ્રકાશન)

- **UK કમિશન ઓન બેરીવમેન્ટનો અહેવાલ, જેમાં 1119 પુખ્ત અને 99 બાળકો અને યુવાનોનો સમાવેશ થાય છે: UKCB 2022. શોક એ દરેકને અનુભવ થાય છે. https://bereavementcommission.org.uk/ukcb-findings/**

- **પુરાવા સમીક્ષા: Harrop E et al 2020. અધતન માંદગી દ્વારા શોકગ્રસ્ત લોકો માટે સહાયની અસરો અને અસરકારકતા: વ્યવસ્થિત સમીક્ષા અને વિષયોનું સંશ્લેષણ. ઉપશામક દવા (Palliative Medicine). https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0269216320920533**

# નોંધ

# નોંધ