

# کسی قریبی عزیز کی وفات کے بعد غم

(Grief After A Bereavement – Urdu)

**NHS**  
Greater Glasgow  
and Clyde

کسی کے کھو جانے کی تکلیف ناقابل برداشت محسوس ہو سکتی ہے لیکن اپنے غم سے نمٹنے کے کئی مددگار طریقے ہیں



اپنے آپ کو نقصان سے نمٹنے کے لیے وقت دیں، کوئی فوری حل نہیں ہے

اپنے آپ کے ساتھ مہربان ہونا یاد رکھیں اور اپنی ضروریات کا خیال رکھیں

اپنی توانائی کو اُن چیزوں میں لگائیں جنہیں آپ تبدیل کر سکتے ہیں

ہر شخص کا غم کا تجربہ انفرادی ہوتا ہے، دوسروں کے ساتھ اپنا موازنہ نہ کریں

کوئی ایسا شخص ڈھونڈیں جس کے ساتھ آپ اپنے احساسات کے بارے میں بات کر سکتے ہوں؛  
کوئی دوست، خاندان کا فرد یا کوئی مشاورت کار (کونسلر)۔

<https://www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/bereavement-services/bereavement/>