

આત્મહત્યા - વ્યક્તિને ગુમાવવાથી પડેલી

ખોટનો સામનો કરવો

જ્યારે કોઈ પ્રિયજન આત્મહત્યા દ્વારા મૃત્યુ પામે છે ત્યારે શું સપોર્ટ ઉપલબ્ધ છે તેના પર આ ફેક્ટશીટ નજર નાખે છે. તે થઈ શકે તેવી તપાસો અને આત્મહત્યા દ્વારા શોકગ્રસ્ત થયેલી વ્યક્તિને કેવી રીતે સપોર્ટ પૂરો પડવો તે વિશેની માહિતી પણ પ્રદાન કરે છે. આ માહિતી આત્મહત્યાથી પ્રભાવિત થયેલા કોઈની પણ માટે છે.

આ ફેક્ટશીટમાં છે:

- ઉપયોગી માહિતી પ્રદાન કરે છે તેવી વેબસાઇટ્સની લિંક્સ, અને
- રિથિંક મેન્ટલ ઇલનેસ દ્વારા નિર્મિત અન્ય ફેક્ટશીટ્સ સુધીની સાઇનપોસ્ટ્સ.

આ વેબસાઇટ્સ અને અન્ય ફેક્ટશીટ્સ અંગ્રેજી ભાષામાં છે. જો તમને તે વાંચવા માટે મદદની જરૂર હોય, તો તમે કોઈ વિશ્વસનીય વ્યક્તિને તમારા માટે તેનું ભાષાંતર કરવા માટે કહી શકો છો.

Key Points.

- આત્મહત્યામાં કોઈને ગુમાવવા એ સખત આઘાત અને દુઃખનું કારણ બની શકે છે. બની ગયેલી ઘટનાનો સામનો કરવો તમારા માટે મુશ્કેલ થઈ શકે છે.
- તમે લોકો અને નિષ્ણાત સંસ્થાઓ પાસેથી સપોર્ટ મેળવી શકો છો.
- જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે, ત્યારે તેઓ તેમની નાણાંકીય બાબતો જેવી કેટલીક વ્યાવહારિક બાબતો પાછળ છોડી ગયા હોઈ શકે છે. તમને આ કરવા માટે મદદની જરૂર પડી શકે છે અને એવી સંસ્થાઓ છે જે તમને સપોર્ટ પૂરો પાડી શકે છે.
- જો કોઈએ પોતાનો જીવ લીધો હોવાની શંકા ઉપજે, તો મૃત્યુવિષયક તપાસ કરવામાં આવશે. અન્ય તપાસો પણ કરવામાં આવી શકે છે.
- તમને તેવું લાગી શકે છે કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓએ તમારા પ્રિયજનના મૃત્યુ પહેલાં તેમને પૂરતો સપોર્ટ આપ્યો ન હતો. તમે ફરિયાદ કરી શકો છો અથવા ક્લિનિકલ બેદરકારી દાવા માટે યોગ્ય કેસ હોઈ શકે છે.
- કોઈ પ્રિય વ્યક્તિને આત્મહત્યા દ્વારા ગુમાવી બેઠેલી વ્યક્તિની વાત સાંભળીને અથવા તેને વ્યાવહારિક સપોર્ટ પૂરો પાડીને તમે તેમને સપોર્ટ આપી શકો છો.

આ ફેક્ટશીટમાં નીચે મુજબનું આવરી લેવામાં આવ્યું છે:

1. [મારા પ્રિય વ્યક્તિની આત્મહત્યા મને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?](#)
2. [હું ભાવનાત્મક સપોર્ટ અને ટોર્કિંગ \(વાતચીત\) થેરપી કેવી રીતે મેળવી શકું?](#)
3. [મને વ્યાવહારિક સપોર્ટ કેવી રીતે મેળવી શકું?](#)
4. [શું તેમના મૃત્યુ અંગેની તપાસ કે અન્ય કોઈ તપાસો હાથ ધરવામાં આવશે?](#)
5. [આત્મહત્યામાં કોઈ પ્રિયજનને ગુમાવનાર વ્યક્તિને હું કેવી રીતે મદદ કરી શકું?](#)
6. [રિથિંક મેન્ટલ ઇલનેસ શું સપોર્ટ પૂરો પાડે છે?](#)

1. મારા પ્રિય વ્યક્તિની આત્મહત્યા મને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?

તમે જેની દરકાર લો છો તેવી વ્યક્તિને ગુમાવવી તે હંમેશા મુશ્કેલ હોય છે. પણ કોઈને આત્મહત્યામાં ગુમાવવા એ ઘણી વધુ ભાવનાત્મક સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે.

હું શું વિચારતો/વિચારતી હોઈ શકું છું?

આ તમારા માટે ખૂબ જ વ્યક્તિગત હશે. કોઈ પ્રિયજનના આત્મહત્યામાં મૃત્યુ પામ્યા પછી દરેક વ્યક્તિના વિચારો અલગ અલગ હશે. પરંતુ તમને નીચેનામાંથી કેટલાક વિચારો આવી શકે છે:

- મેં તેમને સપોર્ટ આપવા માટે પૂરતી કાળજી લીધી નહીં.
- મેં પરિસ્થિતિને વધુ ખરાબ કરી
- હું તેમને રોકી શક્યો/શકી હોત
- મારે તેમને એકલા છોડવા જોઈતા ન હતા
- મને ખ્યાલ ન હતો કે તેઓ કેટલું ખરાબ અનુભવી રહ્યા છે
- મને છોડવાની તમની હિમત કેવી રીતે થઈ
- મને સમજાતું નથી કે તેઓએ આવું શા માટે કર્યું
- તેઓએ મારી સાથે વાત કેમ ન કરી?
- તેમને મદદ કરવા માટે હું વધુ કરી શક્યો/શકી હોત

આ વિચારો આવવા સામાન્ય છે.

મને કેવું લાગતું હશે?

સામાન્ય લાગણી જેવું કંઈ છે જ નહીં. દુઃખ એક વ્યક્તિગત અનુભવ છે. સામાન્ય લાગણીઓ છે:¹

- આઘાત અને સંવેદનશૂન્યતા,
- અત્યંત ઉદાસી,
- થાક અથવા થકાવટ,
- ગુસ્સો, આ મૃત્યુ પામનાર વ્યક્તિ, અથવા તેમની બીમારી અથવા ભગવાન અથવા અન્ય વસ્તુઓ અથવા લોકો પ્રત્યે હોઈ શકે છે,
- અપરાધિક ભાવના, કદાચ તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો, અથવા તમે જે કર્યું અથવા ન કર્યું તેના વિશે, અને
- એકલતાની તીવ્ર લાગણી.

આ લાગણીઓ પસાર થઈ જાય તે સંભવ છે અથવા સમય સાથે તેનો સામનો કરવો વધુ સરળ બને છે. જે ઘટના બની છે તેનો સામનો કરવા માટે તમારી જાતને સમય આપો. ભાવનાત્મક સપોર્ટ તમને તમારી લાગણીઓનો વધુ ઝડપથી સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. વધુ માહિતી માટે આ ફેક્ટશીટનો [વિભાગ 2](#) જુઓ.

સપોર્ટ મેળવવા વિશે હું ક્યારે વિચારી શકું?²

જો કોઈ પ્રિયજન આત્મહત્યા દ્વારા મૃત્યુ પામે તો દુઃખ અનુભવવું સામાન્ય છે. તમે જે રીતે અનુભવી રહ્યા છો જો તેનાથી તમારા જીવન પર અસર થઈ રહી હોય, તો તમને મદદ કરી શકે તેવી વસ્તુઓ છે જે તમે અજમાવી શકો છો.

તમે સપોર્ટ મેળવવા અંગે વિચારી શકો છો જો:

- તમને લાગે કે તમારા લક્ષણો ખૂબ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહ્યા છે, અથવા
- તે લક્ષણોની તમારા જીવન પર નોંધપાત્ર અસર થઈ રહી છે.

તમારા જીવન પર નોંધપાત્ર અસર આ પ્રમાણે હોઈ શકે છે:

- વર્તમાન પરિસ્થિતિથી આગળ વધી શકાતું નથી,
- તમે સામાન્ય રીતે કરો છો તે કરી શકવા સક્ષમ ન હોવું, જેમ કે કામ કરવું અથવા તમે સામાન્ય રીતે આનંદ અનુભવો તેવી વસ્તુઓ ન કરવી,
- પોતાની જાતની અવગણના કરવી, જેમ કે નહાવું અથવા ખાવું નહીં,
- લોકો સાથેના તમારા સંબંધો પર અસર થવી,
- કામ અથવા અભ્યાસમાં રુચિ ગુમાવવી, અને
- તમારી મહત્વકાંક્ષાઓ અને સ્વપ્નો માટે ન જીવવું.

સપોર્ટ અંગે વધુ માહિતી માટે આ ફેક્ટશીટનો [વિભાગ 2](#) જુઓ.

NHS તરફથી 'શોકગ્રસ્તતા અથવા વ્યક્તિને ગુમાવવાથી પડેલી ખોટ પછીના દુઃખ' વિશે તમે અહીં વધુ વાંચી શકો છો:

www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/grief-bereavement-loss

આત્મહત્યાને કારણે થયેલી શોકગ્રસ્તતાના મારા અનુભવોને મારી સાંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિ કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?³

તમે અશ્વેત, એશિયન અથવા લઘુમતી વંશીય (BAME) સમુદાયમાંથી અથવા UK ની બહારની રાષ્ટ્રીયતામાંથી હોઈ શકો છો. આત્મહત્યામાં પ્રિયજનને ગુમાવવા તમારા માટે મૂંઝવણભર્યું અને જટિલ હોઈ શકે છે, કારણ કે તે તમારા પોતાના ધર્મ અથવા માન્યતાઓ સાથે વિરોધાભાસી હોઈ શકે છે.

તમારા સમુદાયમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને આત્મહત્યા સાથે સંકળાયેલા લાંછન હોઈ શકે છે. આનાથી તમારી ખોટ વિશે દિલ ખોલીને વાત કરી શકવી અને મદદ મેળવવી મુશ્કેલ બની શકે છે.

લાંછનના પરિણામે તમે વધુ પડતી શરમ, ડર, અસ્વીકાર અને એકલતાની લાગણી અનુભવી શકો છો. આ તમને તેવી લાગણી તરફ દોરી જઈ શકે જ્યાં તમે બીજાઓને કહી શકો નહીં કે તમારી પ્રિયજનની ખોટ આત્મહત્યાને કારણે થઈ છે. તે તમને તમારા પારિવારિક નેટવર્કની અંદર કે બહાર તમારી ખોટ વિશે વાત કરવાથી રોકી શકે છે.

તમારી પાસે વિસ્તારિત પારિવારિક સપોર્ટ નેટવર્કનો અભાવ પણ હોઈ શકે છે કારણ કે:

- તમે પ્રથમ અથવા બીજી પેઢીનો પરિવાર છો, અથવા
- તમારો પરિવાર જુદા દેશમાં છે.

BAME સમુદાયોના લોકો શા માટે પોતે પોતાનો જીવ લે છે તેમાં ફાળો આપનારા કારકોમાં વંશીય ભેદભાવ અને વંશીય હિંસા હોઈ શકે છે. આ તમારી શોકગ્રસ્તતા અને દુઃખને પ્રબંધિત કરવાનું વધુ મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

ભાષાના અવરોધોને કારણે તમને સપોર્ટ સેવાઓ સુધીની પહોંચ મેળવવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે. ઉપરાંત, નિમ્નલિખિત વિશે સેવાઓમાંથી સમજણનો દેખીતો અથવા વાસ્તવિક અભાવ હોઈ શકે છે:

- તમારી સાંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિ,
- તમે પ્રિયજનની ખોટ પર કેવી રીતે શોક વ્યક્ત કરો છો, જેમાં અંતિમ સંસ્કારની વ્યવસ્થા અને
- તમે તમારી ખોટ વિશે કેવું અનુભવો છો તેનો સમાવેશ થાય છે.

તમારી ખોટ વિશે ખુલ્લા દિલે વાત કરી શકવામાં સક્ષમ થવા માટે યોગ્ય મદદ મેળવવી એ અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે અને આ દરેક માટે જુદું હશે. કેટલાક લોકો તેમના પોતાના સમુદાયમાંથી સપોર્ટ સુધીની પહોંચ મેળવવા માંગશે. બીજાઓ નિષ્ણાત સપોર્ટ સેવાઓ સુધીની પહોંચ મેળવવા માંગશે, અને કેટલાક બંને સુધીની પહોંચ મેળવવા માંગશે.

તમે 'અશ્વેત, એશિયન, અથવા લઘુમતી વંશીય (BAME) માનસિક સ્વાસ્થ્ય' વિશે વધુ માહિતી www.rethink.org પર મેળવી શકો છો. અથવા અમારી સામાન્ય પૂછપરછ ટીમને 0121 522 7007 પર કોલ કરો અને તેમને અમારી ફેક્ટશીટની કોપી મોકલવા માટે કહો.

[ટોપ](#)

2. હું ભાવનાત્મક સપોર્ટ અને ટોકિંગ (વાતચીત) થેરપી કેવી રીતે મેળવી શકું?

હું ભાવનાત્મક સપોર્ટ ક્યાંથી મેળવી શકું?

તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો તે વિશે તમે લોકો સાથે વાત કરી શકો છો અને ઘણાં લોકો માટે તે શોકની પ્રક્રિયાને લગતું એક મહત્વપૂર્ણ પગલું છે. જ્યારે તમને તૈયાર હોવાનું અનુભવો ત્યારે તમે આ પગલું ભરી શકો છો.

તમે નીચેના માંથી ભાવનાત્મક સપોર્ટ મેળવી શકો છો:

- મિત્રો અને સંબંધીઓ,
- પૂજાના સ્થળો અને ત્યાંના તમારા સમુદાય નેટવર્ક,
- ચેરિટી સંસ્થાઓ, જેમાં ભાવનાત્મક સપોર્ટ લાઇન્સ અને સપોર્ટ ગ્રુપ્સનો સમાવેશ થાય છે,
- સમુદાય નેટવર્ક્સ અને સામાજિક મંડળો,
- નિષ્ણાત BAME સપોર્ટ સેવાઓ, અને
- નિષ્ણાત આત્મહત્યા શોકગ્રસ્તતા સપોર્ટ સેવાઓ.

ભાવનાત્મક સપોર્ટ લાઇન્સ કાઉન્સેલિંગ સેવાઓ જેવી નથી. ક્યારેક તેમને 'શ્રવણ (લિસર્નીંગ) સેવાઓ' કહેવામાં આવે છે અને તેમાં કુશળ અને પ્રશિક્ષિત શ્રોતાઓની કર્મચારીઓ તરીકે નિયુક્તિ કરવામાં આવે છે.

વાતચીત માટે જો તમે ગોપનીય અને નોન-જજમેન્ટલ (બિન-આલોચનાત્મક) સુરક્ષિત જગ્યા ઇચ્છતા હોવ તો તેઓ તમને સપોર્ટ પૂરો પાડી શકે છે. વિશિષ્ટપણે જો:

- તમે બીજાઓ સાથે વાત કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવી રહ્યા હોવ જેમણે પણ પ્રિયજનને ગુમાવ્યા હોય, અથવા
- તમે એવી લાગણીઓ અનુભવી રહ્યા હોવ જેની સાથે તમને લાગે કે બીજા લોકો સંમત ન પણ થઇ શકે.

ભાવનાત્મક સપોર્ટ લાઇન્સ અને તમને સપોર્ટ પૂરો પાડી શકે તેવી અન્ય સંસ્થાઓની વિગતો માટે આ ફેક્ટશીટનો [ઉપયોગી સંપર્કો](#) વિભાગ જુઓ.

તમે 'અશ્વેત, એશિયન, અથવા લઘુમતી વંશીય (BAME) માનસિક સ્વાસ્થ્ય' વિશે વધુ માહિતી www.rethink.org પર મેળવી શકો છો. અથવા અમારી સામાન્ય પૂછપરછ ટીમને 0121 522 7007 પર કોલ કરો અને તેમને અમારી ફેક્ટશીટની કોપી મોકલવા માટે કહો.

હું ટોકિંગ (વાતચીત) થેરપી કેવી રીતે મેળવી શકું?

તમે આના દ્વારા કાઉન્સેલિંગ મેળવી શકો છો:

- NHS,
- પ્રાઇવેટ થેરપી,
- તમારા નોકરીદાતા દ્વારા કર્મચારી સહાયતા કાર્યક્રમ અથવા
- ચેરિટી સંસ્થાઓ.

હું NHS પર ટોકિંગ (વાતચીત) થેરપી કેવી રીતે મેળવી શકું?

તમારા GP તમને NHS પર શોકગ્રસ્તતા કાઉન્સેલિંગ ઓફર કરી શકવા અથવા તમને અન્ય સંસ્થા સાથે સ્થાનિક શોકગ્રસ્તતા સેવા માટે સંદર્ભિત કરવા સક્ષમ હોઈ શકે છે. ઉપરાંત, તમે આ ફેક્ટશીટના [ઉપયોગી સંપર્કો](#) વિભાગમાં શોકગ્રસ્તતા સેવાઓની વિગતો મેળવી શકો છો અથવા www.ataloss.org પર તેમને શોધી શકો છો.

સંભવ છે કે શોકગ્રસ્તતા તમારી હતાશા અથવા ચિંતાની લાગણીઓમાં ફાળો આપી રહી હોય. તમે તમારી સ્થાનિક NHS ટોકિંગ થેરપી સેવા પાસેથી થેરપી સુધીની પહોંચ મેળવી શકો છો. તેઓ શોકગ્રસ્તતા સંબંધિત કાઉન્સેલિંગ પણ પૂરું પાડી શકે છે.

ક્યારેક તે કેટલીકવાર 'IAPT' સેવાઓ તરીકે ઓળખાય છે. IAPT નો અર્થ છે ઇમ્પ્રુવિંગ એક્સેસ ટુ સાઇકોલોજિકલ ટ્રિટમેન્ટ્સ.

આના દ્વારા તમે તમારી સ્થાનિક NHS ટોકિંગ થેરપી સેવા મેળવી શકો છો:

- નીચેની NHS વેબસાઇટ પર શોધીને: www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/nhs-talking-therapies,
- NHS 111 પર કોલ કરીને, અથવા
- તમારા GP ને પૂછીને.

હું પ્રાઇવેટ ટોકિંગ (વાતચીત) થેરપી કેવી રીતે મેળવી શકું?

પ્રાઇવેટ થેરપી તે એવી થેરપી છે જે NHS દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી નથી અથવા NHS દ્વારા તેનું ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવતું નથી. તમારે તેના માટે પોતે ચુકવણી કરવી પડશે અથવા તમે વીમા પોલિસી દ્વારા તે માટે ક્વર ધરાવતા હોઈ શકો છો.

સમગ્ર દેશમાં જુદા જુદા થેરપિસ્ટ દ્વારા થેરપીનો ચાર્જ જુદો જુદો હશે. તમે તમારા થેરપી સત્રો શરૂ કરો તે પહેલાં તમે ચાર્જીસ વિશે પૂછી શકો છો અને ચાર્જીસ અંગે સંમત થઈ શકો છો.

તમે નીચેની વેબસાઇટ્સ પર તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં પ્રાઇવેટ થેરપિસ્ટ્સને શોધી શકો છો:

- બ્રિટિશ એસોસિએશન ઓફ કાઉન્સેલર્સ એન્ડ સાયકોથેરપિસ્ટ્સ: www.bacp.co.uk/search/Therapists;
- સાયકોથેરપી માટે UK કાઉન્સિલ: www.psychotherapy.org.uk/
- કાઉન્સેલિંગ ડિરેક્ટરી: www.counselling-directory.org.uk

હું ચેરિટી સંસ્થાઓ પાસેથી ટોકિંગ (વાતચીત) થેરપી કેવી રીતે મેળવી શકું?

નિ:શુલ્ક અથવા ઓછા ખર્ચ સાથે ટોકિંગ થેરપી પૂરી પાડતી કોઈપણ ચેરિટી સંસ્થાઓ તમે શોધી શકો છો કે કેમ તે જોવા માટે તમે ઓનલાઇન સર્ચ કરી શકો છો.

તમે [કુઝ બિરીવમેન્ટ સપોર્ટ](#) પાસેથી શોકગ્રસ્તતા સંબંધિત કાઉન્સેલિંગ અને અન્ય સપોર્ટ મેળવી શકો છો. તેમની વેબસાઇટ પર તેઓ હેલ્પલાઇન અને માહિતી ધરાવે છે. ઉપરાંત,

તેમની કેટલીક સ્થાનિક શાખાઓ આત્મહત્યાથી શોકગ્રસ્ત થયેલા લોકો માટે સપોર્ટ ગ્રુપ્સ ધરાવે છે. તમે આ ફેક્ટશીટના [ઉપયોગી સંપર્કો](#) વિભાગમાં તેમની વિગતો મેળવી શકો છો.

કર્મચારી સહાયતા કાર્યક્રમો (એમ્પ્લોયી અસિસ્ટન્સ પ્રોગ્રામ્સ) શું છે?

તમારા નોકરીદાતા કર્મચારી સહાયતા કાર્યક્રમ (EAP) પૂરો પાડી શકે છે જેમાં કાઉન્સેલિંગ સેવાનો સમાવેશ થાય છે. તમે તમારા નોકરીદાતાને એ તપાસવા માટે કહી શકો છો કે તમે ઉપયોગ કરી શકો તેવી EAP સેવા ઉપલબ્ધ છે કે નહીં.

તમે www.rethink.org 'ટોકિંગ થેરપીઓ' વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો. અથવા અમારી સામાન્ય પૂછપરછ ટીમને 0121 522 7007 પર કોલ કરો અને તેમને અમારી ફેક્ટશીટની કોપી મોકલવા માટે કહો.

[ટોપ](#)

3. મને વ્યાવહારિક સપોર્ટ કેવી રીતે મેળવી શકું?

કોઈના મૃત્યુ પછી તમારે મૃત્યુની નોંધણી કરવી અથવા તમારા પ્રિયજનની નાણાંકીય બાબતો અંગેના વ્યવહાર કરવા જેવી વ્યાવહારિક સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડી શકે છે.

'કોઈનું મૃત્યુ થાય ત્યારે શું કરવું જોઈએ' નામની સરકારી વેબસાઇટ પર તમારા માટે ઉત્તરોત્તર અનુસરવાની માર્ગદર્શિકા આપેલી છે. મૃત્યુ પછી શું કરવું તે અંગેની માહિતી આ આપે છે. www.gov.uk/when-someone-dies પર તમે આ શોધી શકો છો.

સલાહ માટે તમે **બિરીવમેન્ટ એડવાઇસ સેન્ટર** નો સંપર્ક કરી શકો છો. મૃત્યુ પછી શું કરવું તે અંગે નિ:શુલ્ક વ્યાવહારિક સલાહ પૂરી પાડનારી આ એક રાષ્ટ્રીય સેવા છે. તેમની વેબસાઇટ પર તમે અનુસરી શકો તેવી માર્ગદર્શિકાઓ ઉપલબ્ધ છે. તમે આ ફેક્ટશીટના [ઉપયોગી સંપર્કો](#) વિભાગમાં તેમની વિગતો મેળવી શકો છો.

લોન અંગે હું ક્યાંથી સલાહ મેળવી શકું?

લોન સાથે સંકળાયેલી સંસ્થાઓ પાસેથી તમે નિ:શુલ્ક, નિષ્ણાત સલાહ મેળવી શકો છો જો:

- મૃતકની લોન હોય, અથવા
- તેમના મૃત્યુથી તમને નાણાંકીય મુશ્કેલી પડી રહી હોય.

તમે આ ફેક્ટશીટના [ઉપયોગી સંપર્કો](#) વિભાગમાં લોન સલાહ સંસ્થાઓ માટેની વિગતો મેળવી શકો છો.

તમે નીચે આપેલી વેબસાઇટ પર સ્થાનિક લોન સલાહકારોને પણ શોધી શકો છો: <https://advicefinder.turn2us.org.uk> ડ્રોપડાઉન મેનૂમાંથી 'લોન' પસંદ કરો અને તમારો પોસ્ટકોડ દાખલ કરો.

તેમની વેબસાઇટ પર, **નેશનલ ડેટલાઇન (National Debtline)** પર 'મૃત્યુ પછીની લોન' નામની ઉપયોગી માહિતી છે:

www.nationaldebtline.org/EW/factsheets/Pages/dealing-with-debt-when-someone-dies/bereavement-and-debt.aspx

[ટોપ](#)

4. શું તેમના મૃત્યુ અંગેની કોઈ તપાસ કે અન્ય પૂછપરછો થશે?

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતે પોતાના જીવનનો અંત લાવે છે ત્યારે તેમના મૃત્યુ અંગે ઓછામાં ઓછી એક તપાસ તો થશે જ.

આ તપાસો તમને પરિસ્થિતિ વિશેના પ્રશ્નો જે તમને હોઈ શકે છે તેના ઉત્તરો મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે.

મૃત્યુવિષયક તપાસ થવી અનિવાર્ય છે. NHS કેસ નોંધ સમીક્ષા અને સુરક્ષા ઘટના તપાસ તરીકે ઓળખાતી તપાસો પણ થઈ શકે છે.

મૃત્યુવિષયક તપાસ શું છે?

જો તેવું જણાય કે કોઈએ પોતે પોતાના જીવનનો અંત કર્યો છે તો મૃત્યુવિષયક તપાસ હાથ ધરવામાં આવશે.⁴

મૃત્યુવિષયક તપાસ એ કોર્ટની સુનાવણી છે જ્યાં એક કોરોનર કોર્ટના મૃત્યુ અંગેની તપાસ કરે છે. એક કોરોનર સામાન્ય રીતે ડૉક્ટર અથવા સોલિસિટર હોય છે.

મૃત્યુવિષયક તપાસ નીચે મુજબના મુદ્દાઓ તપાસે છે:⁵

- કોનું મૃત્યુ થયું,
- તેમનું ક્યાં મૃત્યુ થયું,
- તેઓ ક્યારે મૃત્યુ પામ્યા, અને
- તેઓ કેવી રીતે મૃત્યુ પામ્યા.

મૃત્યુવિષયક તપાસ પુરાવાના આધારે તેઓ જણાવશે કે તેમના વિચારે મૃત્યુ કેવી રીતે થયું. તેઓ નક્કી કરી શકે છે કે મૃત્યુ આત્મહત્યા દ્વારા થયું હતું અથવા તેઓ અન્ય યુકાદાઓ પર પહોંચી શકે છે.⁶

તમે www.rethink.org 'મૃત્યુવિષયક તપાસો' વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો. અથવા અમારી સામાન્ય પૂછપરછ ટીમને 0121 522 7007 પર કોલ કરો અને તેમને અમારી ફેક્ટશીટની કોપી મોકલવા માટે કહો.

NHS કેસ નોંધ સમીક્ષા શું છે?

જે કેસ નોંધ સમીક્ષા તરીકે ઓળખાય છે તે NHS એ ત્યારે હાથ ધરવું જોઈએ જ્યારે:⁷

- તેમની સંભાળમાં એક દર્દીનું મૃત્યુ થયું છે, અને
- NHS દ્વારા દર્દીને પ્રદાન કરવામાં આવતી સંભાળ વિશે તેમના પરિવારે 'નોંધપાત્ર ચિંતા' વ્યક્ત કરી છે.

નોંધપાત્ર ચિંતાનો અર્થ છે:⁸

- પરિવાર દ્વારા ઉઠાવવામાં આવેલી કોઈપણ ચિંતાઓ કે જેનો આ સમયે ઉત્તર આપી શકાતો નથી, અથવા
- પરિવારના સંતોષ મુજબ ઉત્તર ન મળ્યો હોય તેવી કોઈપણ બાબત.

જો મૃત્યુ આકસ્મિક, અચાનક અથવા અણધાર્યું હોય તો આવું થઈ શકે છે.

કેસ નોંધ સમીક્ષાનો અર્થ એ છે કે ક્લિનિશિયન મૃત્યુ પામેલી વ્યક્તિની કેસ નોંધો જોશે. ક્લિનિશિયન સામાન્ય રીતે NHS માટે કામ કરશે, પરંતુ તેઓ વ્યક્તિની સંભાળ સાથે સંકળાયેલા હશે નહીં.

તેઓ જોશે કે મૃત્યુ પામનાર વ્યક્તિને કેટલી સારી સંભાળ પ્રદાન કરવામાં આવી હતી. જો સમીક્ષામાં તેમને મળેલી સંભાળમાં કોઈ સમસ્યા જણાય, તો આ અંગે ચર્ચા કરવા માટે તમારો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

ઉપરાંત, NHS ટ્રસ્ટ્સ એ તેમની સંભાળમાં દર્દીઓના મૃત્યુને તેઓ કેવી રીતે પ્રતિભાવ આપે છે અને તેમાંથી શીખે છે તેની વિગતો પ્રકાશિત કરવી જોઈએ.⁹ તમને ટ્રસ્ટની વેબસાઇટ પર વિગતો મળી શકે છે અથવા તમે તેના વિશે તેમનો સંપર્ક કરી શકો છો.

સુરક્ષા ઘટના તપાસ શું છે?¹⁰

જો મૃત્યુ 'સુરક્ષા ઘટના'ને કારણે થયું હોય તો સુરક્ષા ઘટનાની તપાસ હાથ ધરવામાં આવી શકે છે.

સુરક્ષા ઘટના એ એક ઘટના છે, જે સ્વાસ્થ્ય સંભાળ મેળવતા દર્દીઓને નુકસાન પહોંચાડી શકવા તરફ દોરી જઈ શક્યું હોત અથવા દોરી ગયું હતું. ઘટના બિનઘરાદાપૂર્વકની અથવા અનપેક્ષિત હશે.

સુરક્ષા ઘટનાની તપાસ થવી જોઈએ જો એવી ચિંતા હોય કે સુરક્ષા ઘટના એ દર્દીના મૃત્યુમાં ફાળો આપ્યો હોઈ શકે છે. તપાસનો ઉદ્દેશ્ય ભૂલોમાંથી શીખવાનો અને દર્દીઓ માટે ભાવિ જોખમ ઘટાડવાનો છે.

તપાસ બાહ્ય તપાસકર્તાઓ અથવા NHS દ્વારા હાથ ધરવામાં આવી શકે છે.

જો કોઈ સુરક્ષા ઘટનાની તપાસ થવા જઈ રહી હોય તો તમને જણાવવું જોઈએ, અને પ્રક્રિયા તમને સમજાવવી જોઈએ. શું તમે સામેલ થવા ઇચ્છો છો તે તમને પૂછવું જોઈએ.

શું હું NHS તપાસ પ્રક્રિયાઓ વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકું?

માનસિક સ્વાસ્થ્ય ટ્રસ્ટ પાસે તેમની સંભાળમાં રહેલ દર્દીઓના મૃત્યુની તપાસ તેઓ કેવી રીતે કરે છે તેના પર પોલિસીઓ હોવી જોઈએ. તમે ટ્રસ્ટને તેમની પોલિસીની કોપી માટે પૂછી શકો છો. તમારે માહિતીની સ્વતંત્રતા (ફ્રીડમ ઓફ ઇન્ફોર્મેશન) માટે વિનંતી કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

તમે માહિતીની સ્વતંત્રતા માટે વિનંતીઓ વિશે વધુ માહિતી અહીં મેળવી શકો છો:

www.gov.uk/make-a-freedom-of-information-request

ટ્રસ્ટની પેશન્ટ એડવાઇસ એન્ડ લાયઝન સર્વિસ (PALS) તમને પોલિસીની કોપી મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે PALS ઓફિસો અહીં સર્ચ કરી શકો છો:

[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363)

જો મને લાગે કે મારા પ્રિયજનની સંભાળ અને સારવારે તેમના મૃત્યુમાં ફાળો આપ્યો છે તો હું શું કરી શકું?

જો તમને ચિંતા હોય કે તમારા પ્રિયજનની સંભાળ અથવા સારવારે તેમના મૃત્યુમાં ફાળો આપ્યો છે તો તમે NHS ને તપાસ માટે કહી શકો છો. તમે પેશન્ટ એડવાઇઝરી એન્ડ લાયઝન સર્વિસ (PALS) નો સંપર્ક કરી શકો છો.

PALS NHS નો ભાગ છે. તેઓ દર્દીઓ અને તેમના પરિવારને ગોપનીય સપોર્ટ, માહિતી અને સલાહ પૂરી પાડે છે.

તમે PALS ઓફિસો અહીં સર્ચ કરી શકો છો:

[www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-\(pals\)/locationsearch/363](http://www.nhs.uk/service-search/patient-advice-and-liaison-services-(pals)/locationsearch/363)

શું હું NHS ને ફરિયાદ કરી શકું?

જો તમે કોઈ બાબતથી સંતુષ્ટ ન હોવ તો તમે NHSને ફરિયાદ કરી શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે, તમને લાગી શકે છે કે:

- કેસ નોંધ સમીક્ષા અથવા સુરક્ષા ઘટના તપાસ દ્વારા તમારી બધી ચિંતાઓનું સમાધાન થયું નથી, અથવા
- તપાસ પ્રક્રિયા યોગ્ય રીતે અનુસરવામાં આવી નથી.

‘NHS અથવા સામાજિક સેવાઓ વિશે ફરિયાદ કરવી’ વિશે વધુ માહિતી તમે www.rethink.org પર મેળવી શકો છો. અથવા અમારી સામાન્ય પૂછપરછ ટીમને 0121 522 7007 પર કોલ કરો અને તેમને અમારી ફેક્ટશીટની કોપી મોકલવા માટે કહો.

જો મને લાગતું હોય કે વળતર આપવું જોઈએ તો હું શું કરી શકું?

તમે વિચારતા હોઈ શકો કે NHS એ તમને અથવા બીજાને વળતર આપવું જોઈએ કારણ કે તેમની નિષ્ફળતા તમારા પ્રિયજનના મૃત્યુ તરફ દોરી ગઈ છે.

કેસ નોંધની સમીક્ષા અથવા સુરક્ષા ઘટનાની તપાસ પછી NHS વળતર આપશે નહીં.

ક્લિનિકલ બેદરકારી માટે તમારે દાવો કરવો જરૂરી રહેશે. ક્લિનિકલ બેદરકારી એ છે જ્યારે સ્વાસ્થ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો તમને આપેલી સ્વાસ્થ્ય સંભાળના ધોરણને કારણે તમને શારીરિક અથવા માનસિક રીતે નુકસાન પહોંચાડે છે.

ક્લિનિકલ બેદરકારી માટેનો દાવો એ એક કાનૂની પ્રક્રિયા છે, તેથી જો તમે દાવો કરવા માંગતા હોવ તો સોલિસિટર પાસેથી સલાહ મેળવવી શ્રેષ્ઠ છે. ઉપરાંત, તમે **મેડિકલ અકસ્માતો સામે કાર્યવાહી** પાસેથી સલાહ મેળવી શકો છો. તમે આ ફેક્ટશીટના [ઉપયોગી સંપર્કો](#) વિભાગમાં તેમના વારસદારની સંપર્ક વિગતો શોધી શકો છો.

તમે:

- ક્લિનિકલ બેદરકારી
- કાનૂની સલાહ

વિશે www.rethink.org પર વધુ જાણી શકો છો. અથવા અમારી સામાન્ય પૂછપરછ ટીમને 0121 522 7007 પર કોલ કરો અને તેમને અમારી ફેક્ટશીટની કોપી મોકલવા માટે કહો.

[ટોપ](#)

5. કોઈએ આત્મહત્યામાં પોતાનું પ્રિયજન ગુમાવ્યું હોય તેવા વ્યક્તિને હું કેવી રીતે મદદ કરી શકું?

તે નીચે મુજબ મદદ કરી શકે છે:

- તેમને જણાવવામાં કે તમે તેમની દરકાર કરો છો અને તેઓ એકલા નથી
- જો તેઓ ઇચ્છતા હોય તો તેમને વાત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં
- કંઈક એવું કહીને તેમની સાથે સહાનુભૂતિ દર્શાવવામાં, 'હું કલ્પના કરી શકતો/શકતી નથી કે આ તમારા માટે કેટલું દુઃખદાયક છે, પરંતુ હું સમજવાનો પ્રયત્ન કરવા માંગુ છું,'
- સાંભળો
- નોન-જજમેન્ટલ રહો.
- તમે તેમને સાંભળી રહ્યાં છો અને તેમને યોગ્ય રીતે સમજ્યા છો તે પુરવાર કરવા માટે તેમના શબ્દોને તમારા પોતાના શબ્દોમાં પુનરાવર્તિત કરો
- મૃત્યુ પછીના વ્યાવહારિક કાર્યોમાં તેમને મદદ કરવાની ઓફર કરો
- તેમની સાથે સંપર્કમાં રહો

- તેમની સાથે એ જ રીતે વ્યવહાર કરો જે રીતે તમે કોઈ પણ અન્ય દુઃખી વ્યક્તિ સાથે વ્યવહાર કરશો

તે કદાચ મદદ નહીં કરે જો તમે:

- તેમના માટે સરળ ઉપાય અજમાવશો
- વિષય બદલશો
- તમારા વિશે વાત કરશો
- તેમના પ્રતિ, અથવા મૃત્યુ પામનાર વ્યક્તિ પ્રતિ અભિપ્રાય બાંધશો
- તેમને કહો કે તેઓએ એવું ન અનુભવવું જોઈએ
- તેમને કહો કે તેઓ નાદાન જેવું વર્તન કરી રહ્યા છે
- તમારી પ્રતિબદ્ધતાઓને ન અનુસરો

યાદ રાખો કે તમારે ઉત્તર શોધવાની જરૂર નથી, અથવા તે સમજવાની પણ જરૂર નથી કે તેઓ શા માટે આ રીતે અનુભવી રહ્યા છે. તેમને સાંભળવાથી ઓછામાં ઓછું તેમને ખબર પડશે કે તમે તેમની દરકાર કરો છો.

સર્વાઈવર્સ ઓફ બિરીવમેન્ટ બાય સ્યુસાઈડ (SOBS) પાસે આત્મહત્યા દ્વારા શોકગ્રસ્ત વ્યક્તિને તમે કેવી રીતે સપોર્ટ કરી શકો તેની માહિતી છે: https://uksobs.org/we-can-help/suicide-bereavement/supporting-the-bereaved/supporting-friends-and-family/?doing_wp_cron=1646911125.0830760002136230468750

ટોપ

6. રિથિંક મેન્ટલ ઇલનેસ શું સપોર્ટ પૂરો પાડે છે?

હાલમાં રિથિંક મેન્ટલ ઇલનેસ આત્મહત્યાથી શોકગ્રસ્ત લોકો માટે 3 નિષ્ણાત સપોર્ટ સેવાઓ પ્રદાન કરે છે. આ સેવાઓ તમને તમારા શોકમાં સપોર્ટ પૂરો પાડવા માટે વ્યાવહારિક અને ભાવનાત્મક સપોર્ટ ની શ્રેણી પૂરી પાડે છે.

જો તમારી પ્રથમ ભાષા અંગ્રેજી ન હોય, તો અમારી સેવાઓ તમારા માટે દુભાષિયાની પહોંચ મેળવી શકે છે.

અમારી સેવાઓ છે:

બ્રાઇટન SOS સેવા

18 વર્ષ અને તેથી વધુ વયના લોકો જેઓ આત્મહત્યાથી શોકગ્રસ્ત થયા છે તેમને સપોર્ટ પ્રદાન કરે છે. તેઓ પૂર્વ સસેક્સના બ્રાઇટન અને હોવમાં પોતાની આત્મહત્યાની લાગણીથી પ્રભાવિત લોકોને પણ સપોર્ટ પૂરો પાડે છે.

ટેલિફોન: 01273 709060

ઇમેઇલ: sos.mendos@rethink.org

વેબસાઇટ: www.rethink.org/brighton-sos

ગ્લોસ્ટરશાયર સપોર્ટ આફ્ટર સ્યુસાઇડ સર્વિસ

ગ્લોસ્ટરશાયરમાં રહેતા 18 અને તેથી વધુ વયના લોકો જેઓ આત્મહત્યાથી શોકગ્રસ્ત થયા છે તેમને માટે સપોર્ટ પૂરો પાડે છે.

ટેલિફોન: 07483 375516

ઇમેઇલ: glossupportaftersuicide@rethink.org

વેબસાઇટ: www.rethink.org/glossupportaftersuicide

નોર્થ સેન્ટ્રલ લંડન સપોર્ટ આફ્ટર સ્યુસાઇડ સર્વિસ

લંડન બરો ઓફ કેમડેન, ઇસ્લિંગ્ટન, બાર્નેટ, એનફિલ્ડ અને હેરીંગીમાં આત્મહત્યાથી શોકગ્રસ્ત થયા હોય તેવા કોઈપણ વયના લોકોને સપોર્ટ પૂરો પાડે છે. જો આત્મહત્યા બરોની અંદર થઈ હોય તો સેવા બરોની બહારના લોકોને મદદ કરી શકે છે.

ટેલિફોન: 07483 368 700

ઇમેઇલ: supportaftersuicide@rethink.org

વેબસાઇટ: www.rethink.org/ncl-supportaftersuicide

જો હું એવા વિસ્તારમાં રહેતો/રહેતી હોવ કે જ્યાં તમારી આત્મહત્યા સપોર્ટ સેવા નથી?

તમે વેબસાઇટ www.ataloss.org સર્ચ કરી શકો છો. તે તમારા અને તમારા પરિવાર માટે સૌથી યોગ્ય સપોર્ટ શોધવામાં મદદ કરવા માટે એક નિઃશુલ્ક સાઇનપોસ્ટિંગ સાઇટ છે.

તેઓ દરેક શોકગ્રસ્ત થયેલી વ્યક્તિને ક્યારે અને ક્યાં તેની જરૂર હોય તે માટે સપોર્ટ મળે તે લક્ષ્ય રાખે છે. અહીં ડ્રોપડાઉન વિકલ્પ અહીં 'મૃત્યુના સંજોગો' જુઓ:
www.ataloss.org/Pages/FAQs/Category/organisations-that-can-help?Take=24.
'આત્મહત્યા' પસંદ કરવાનો વિકલ્પ છે. આ વિકલ્પ પસંદ કરવાથી તમને એવી સંસ્થાઓ શોધવામાં મદદ મળશે જે તમને આત્મહત્યાનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે.

આ ફેક્ટશીટના નિર્માણ વિશેની માહિતી

રિથિંક મેન્ટલ ઇલનેસ'આત્મહત્યા શોકગ્રસ્તતા સેવાઓએ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ સોશિયલ કેર સ્યુસાઇડ પ્રિવેન્શન ફંડમાંથી ગ્રાન્ટ મેળવી છે. આ ગ્રાન્ટે અમને આ ફેક્ટશીટના અંગ્રેજી સંસ્કરણને UKમાં સૌથી વધુ બોલાતી 10 બિન-અંગ્રેજી ભાષાઓમાં અનુવાદિત કરવામાં મદદ કરી. આ એ સુનિશ્ચિત કરવા માટે છે કે BAME સમુદાયોના લોકો તેમની પોતાની ભાષામાં શોકગ્રસ્ત માહિતીની પહોંચ મેળવી શકે. BAME એટલે અશ્વેત, એશિયન અથવા લઘુમતી વંશીય.

www.rethink.org પરથી આ ફેક્ટશીટ નિઃશુલ્ક ડાઉનલોડ કરી શકાય છે.

[ટોપ](#)

Further
Reading

આત્મહત્યા પછીની ભાગીદારી સંસ્થાન સપોર્ટ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ ની વેબસાઇટ પર એક પુસ્તિકા </5274> છે જેનું નામ છે 'હેલ્થ ઈઝ એટ હેન્ડ'. તે એવા લોકો માટે છે કે જેઓ આત્મહત્યા દ્વારા શોકગ્રસ્ત થયા છે અને તે દુઃખના ભાવનાત્મક અને વ્યાવહારિક બંને પાસાઓ પર સલાહ આપે છે: <https://supportaftersuicide.org.uk/resource/help-is-at-hand>

સર્વાઈવર્સ ઓફ બિરીવમેન્ટ બાય સ્યુસાઈડ (SOBS)

SOBS એ 18 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકો માટે રચાયેલ સંસ્થા છે જેમણે આત્મહત્યામાં કોઈ પ્રિયજનને ગુમાવ્યા છે. તેઓ એક રાષ્ટ્રીય હેલ્પલાઇન ધરાવે છે જે સપોર્ટ પૂરો પાડે છે. તેઓ ગ્રુપ મીટિંગ્સ અને માહિતી ફેક્ટશીટ પણ ધરાવે છે.

ટેલિફોન: 0300 111 5065

સરનામું: The Flamsteed Centre, Albert Street, Ilkeston, Derbyshire DE7 5GU

ઇમેઇલ: email.support@uksobs.org

વેબસાઇટ: www.uksobs.org

આત્મહત્યા પછી ભાગીદારી સપોર્ટ

રાષ્ટ્રીય આત્મહત્યા નિવારણ એલાયન્સનું એક સ્પેશિયલ ઇન્ટરેસ્ટ ગ્રુપ કે જેઓ આત્મહત્યાથી શોકગ્રસ્ત અથવા અસરગ્રસ્ત થયા છે તેમને સપોર્ટ પૂરો પાડવા પરધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

ઇમેઇલ: <https://supportaftersuicide.org.uk/contact/> પર ઓનલાઇન સંપર્ક ફોર્મ.

વેબસાઇટ: www.supportaftersuicide.org.uk

ક્રુઝ બિરીવમેન્ટ સપોર્ટ

ક્રુઝ શોકગ્રસ્ત થયેલા લોકોને નિ:શુલ્ક, ગોપનીય મદદ ઓફર કરે છે. તેમની કેટલીક સ્થાનિક શાખાઓમાં આત્મહત્યાથી શોકગ્રસ્ત થયા હોય તેવા લોકો માટે સપોર્ટ ગ્રુપ્સ પણ છે.

ટેલિફોન: 0808 808 1677

સરનામું: PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 1RG

સ્થાનિક શાખાઓ માટે સર્ચ કરો: www.cruse.org.uk/get-help/local-services

વેબસાઇટ: www.cruse.org.uk

ઇન્કવેસ્ટ

પરિવારના સામેલ થવાના અધિકારો સહિતની મૃત્યુવિષયક તપાસ વિશે માહિતી પ્રદાન કરે છે. તેઓએ 'ધ ઇન્કવેસ્ટ હેન્ડબુક' પણ નિર્માણ કરી છે. ઇન્કવેસ્ટ શોકગ્રસ્ત પરિવારોને નિ:શુલ્ક કોપી આપે છે અથવા તમે તેને તેમની વેબસાઇટ પર વાંચી શકો છો. તે સલાહ ટેલિફોન અને ઇમેઇલ સેવા પણ સંચાલિત કરે છે

ટેલિફોન: 020 7263 1111

સરનામું: 3rd Floor, 89-93 Fonthill Road, London, N4 3JH

ઇમેઇલ: www.inquest.org.uk/forms/help-and-advice-form પર ઓનલાઇન ફોર્મ

વેબસાઇટ: www.inquest.org.uk

બેરીવમેન્ટ એડવાઇસ સેન્ટર

આ એક રાષ્ટ્રીય સેવા છે જે નિ:શુલ્ક વ્યાવહારિક સલાહ અને મૃત્યુ પછી શું કરવું તેની માહિતી પ્રદાન કરે છે.

ટેલિફોન: 0800 634 9494.

સરનામું: Heron House, Timothy's Bridge Road, Stratford-Upon-Avon, CV37 9BX

વેબસાઇટ: www.bereavementadvice.org

ધ કમ્પેશન્ટ ફ્રેન્ડ્ઝ

આ સેવા બાળકની ખોટ માટે શોકગ્રસ્ત માતાપિતા અને તેમના પરિવારોને મદદ કરે છે.

ટેલિફોન: 0345 123 2304

ઇમેઇલ: info@tcf.org.uk

વેબસાઇટ: www.tcf.org.uk

SOS સાયલન્સ

SOS સાયલન્સ આત્મહત્યાથી પ્રભાવિત કોઈપણ વ્યક્તિને એકસાથે લાવે છે, પછી ભલે તેઓ શોકગ્રસ્ત હોય, આત્મહત્યાના વિચારો ધરાવતા હોય અથવા આત્મહત્યાનો પ્રયાસ કર્યો હોય. તેમની પાસે શ્રવણ (લિસનીંગ) સેવાઓ અને વ્યક્તિગત સપોર્ટ ગ્રુપ્સ છે.

ટેલિફોન: 0300 1020 505

ઇમેઇલ: support@sossilenceofsuicide.org

વેબસાઇટ: <https://sossilenceofsuicide.org>

ધ સમારિટન્સ

ધ સમારિટન્સ લોકોને ગોપનીય ભાવનાત્મક સપોર્ટ પૂરો પાડે છે. કેટલાક વિસ્તારોમાં તેમની સ્થાનિક શાખાઓ છે જ્યાં તમે સપોર્ટ માટે જઈ શકો છો.

ટેલિફોન: 116 123 (UK) (24 કલાક)

સરનામું: PO Box RSRB-KKBY-CYJK, P.O. Box 90 90, Stirling FK8 2SA

ઇમેઇલ: jo@samaritans.org

વેબસાઇટ: www.samaritans.org

સેનેલિન

તેઓ ગોપનીય ભાવનાત્મક સપોર્ટ પ્રદાન કરે છે. તેઓ ટેક્સ્ટકેર નામની નિ:શુલ્ક ટેક્સ્ટ-આધારિત સપોર્ટ સેવા પણ પ્રદાન કરે છે. અને એક ઓનલાઇન સપોર્ટિવ ફોરમ સમુદાય જ્યાં કોઈપણ વ્યક્તિ તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યના અનુભવો શેર કરી શકે છે.

ટેલિફોન: 0300 304 7000

ટેક્સ્ટકેર: www.sane.org.uk/what_we_do/support/textcare

સપોર્ટ ફોરમ: www.sane.org.uk/what_we_do/support/supportforum

વેબસાઇટ: www.sane.org.uk

સપોર્ટ લાઇન

સપોર્ટ લાઇન ટેલિફોન, ઇમેઇલ અને પોસ્ટ દ્વારા ગોપનીય ભાવનાત્મક સપોર્ટ આપે છે.

ટેલિફોન: 01708 765200

સરનામું: SupportLine, PO Box 2860, Romford, Essex RM7 1JA

ઇમેઇલ: info@supportline.org.uk

વેબસાઇટ: www.supportline.org.uk

એક્શન અગેઇન્સ્ટ મેડિકલ એક્સિડન્ટ્સ (AvMA)

(AvMA) એ UK ની ચેરિટી છે જે નિ:શુલ્ક અને ગોપનીય સલાહ અને તબીબી અકસ્માતોથી પ્રભાવિત લોકોને સપોર્ટ પૂરો પાડે છે.

ટેલિફોન: 0845 123 2352

સરનામું: Freedman House, Christopher Wren Yard, 117 High Street,
Croydon, CR0 1QG

ઇમેઇલ: ક્લાયન્ટ ફોર્મનો ઉપયોગ કરવા માટે વેબસાઇટની મુલાકાત લો

વેબસાઇટ: www.avma.org.uk

લોન અને નાણાં સંબંધિત સલાહ

નેશનલ ડેટલાઇન

સ્વ-સહાયના ધોરણે નિ:શુલ્ક, સ્વતંત્ર, ગોપનીય સલાહ પ્રદાન કરે છે. તમે તેમનો ટેલિફોન પર, ઇમેઇલ અથવા પત્ર દ્વારા સંપર્ક કરી શકો છો.

ટેલિફોન: 0808 808 4000

વેબસાઇટ: વેબસાઇટનો ઉપયોગ કરવા માટે વેબસાઇટની મુલાકાત લો

વેબસાઇટ: www.nationaldebtline.org

સ્ટેપચેન્જ

UKની અગ્રણી લોન ચેરિટી સંસ્થાઓમાંની એક. તેઓ નિ:શુલ્ક અને અસરકારક લોન સંબંધિત સલાહ અને વ્યાવહારિક ઉકેલો પ્રદાન કરે છે.

ફોન: 0800 138 1111

વેબસાઇટ દ્વારા વેબસાઇટ: www.stepchange.org/contact-us.aspx

વેબસાઇટ: www.stepchange.org

ધ મની એડવાઇસ સર્વિસ

નાણાંકીય સમસ્યાઓ વિશે નિ:શુલ્ક અને નિષ્પક્ષ સલાહ.

ફોન: 0800 011 3797

વેબસાઇટ અને વેબ-આધારિત સંપર્ક ફોર્મ: www.moneyhelper.org.uk/en/contact-us/pensions-guidance

વેબ: www.moneyadviceservice.org.uk/en

મેન્ટલ હેલ્થ એન્ડ મની એડવાઇસ વેબસાઇટ

તમારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને નાણાંકીય સમસ્યાઓને સમજવામાં, પ્રબંધિત કરવામાં અને સુધારવામાં તમારી મદદ કરે છે. પૈસા અને દેવાની બાબતો પર ટિપ્સ અને માહિતી.

વેબસાઇટ: www.mentalhealthandmoneyadvice.org

References

¹ NHS. શોકગ્રસ્તતાનો સામનો કરવો. [www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-](http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/)

[depression/coping-with-bereavement/](http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/) (19મી સપ્ટેમ્બર 2019 ના રોજ પહોંચ મેળવાયેલ).

² NHS. શોકગ્રસ્તતાનો સામનો કરવો. [www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-](http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/)

[depression/coping-with-bereavement/](http://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/coping-with-bereavement/) (19મી સપ્ટેમ્બર 2019 ના રોજ પહોંચ મેળવાયેલ).

³ પોલિન રિવાઈ અને અન્યો વંશીય લઘુમતી જૂથોની આત્મહત્યાને લગતી શોકગ્રસ્તતાના અનુભવો:

ગુણાત્મક અન્વેષણાત્મક અભ્યાસ. પર્યાવરણીય સંશોધન અને જાહેર સ્વાસ્થ્યની આંતરરાષ્ટ્રીય જર્નલ.

2021. 18 (11860). Pp 1-11.

-
- ⁴ S1(2), કોરોનર્સ એન્ડ જસ્ટિસ એક્ટ 2009 c.25.
- ⁵ S5(1), કોરોનર્સ એન્ડ જસ્ટિસ એક્ટ 2009 c.25.
- ⁶ હાઉસ ઓફ કોમન્સ લાયબ્રેરી. કોરોનર્સ તપાસો અને મૃત્યુવિષયક તપાસો (ઇન્ક્વેસ્ટ્સ) બ્રીફિંગ પેપર. નંબર 03981; 7મી મે 2019. પાનું 11.
- ⁷ NHS ઇંગ્લેન્ડ. શોકગ્રસ્તતા સ્થિતિ પછી પરિવારો માટે માહિતી - અમારી સંભાળમાં મૃત્યુની સમીક્ષાઓ www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf પાનું 5 (10મી માર્ચ 2022 ના રોજ પહોંચ મેળવાયેલ).
- ⁸ NHS ઇંગ્લેન્ડ. શોકગ્રસ્તતા સ્થિતિ પછી પરિવારો માટે માહિતી. www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf પાનું 6 (16મી ડિસેમ્બર 2019 ના રોજ પહોંચ મેળવાયેલ).
- ⁹ NHS. મૃત્યુના માળખામાંથી માહિતીનું અમલીકરણ: ટ્રસ્ટ બોર્ડ્સ માટેની મુખ્ય આવશ્યકતાઓ. https://improvement.nhs.uk/documents/1747/170921_Implementing_LfD_-_information_for_boards_JH_amend_3.pdf પાનું 17 (19મી ડિસેમ્બર 2019 ના રોજ પહોંચ મેળવાયેલ).
- ¹⁰ NHS ઇંગ્લેન્ડ. શોકગ્રસ્તતા સ્થિતિ પછી પરિવારો માટે માહિતી - તપાસો www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2018/08/information-for-families-following-a-bereavement.pdf પાનું 5 (10મી માર્ચ 2022 ના રોજ પહોંચ મેળવાયેલ).

© રિથિંક મેન્ટલ ઇલનેસ 2014

છેલ્લે ડિસેમ્બર 2019માં અપડેટ કરવામાં આવ્યું

આગામી અપડેટ ડિસેમ્બર 2022

સંસ્કરણ 6.1

આ ફેક્ટશીટ મોટી પ્રિન્ટમાં ઉપલબ્ધ છે.

રિથિંક મેન્ટલ ઇલનેસ એડવાઈઝ સર્વિસ

ફોન 0808 801 0525

સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9:30 થી સાંજે 4 વાગ્યા સુધી

(બેંક રજાઓ સિવાય)

ઇમેઇલ advice@rethink.org

શું આનાથી મદદ મળી?

અમને એ જાણવાનું ગમશે કે આ માહિતીએ તમને મદદ

પ્રદાન કરી કે નહીં.

અમને અહીં લખો: feedback@rethink.org

અથવા Rethink Mental Illness પર અમને લખો:

RAIS

PO Box 17106

Birmingham B9 9LL

અથવા અમને 0808 801 0525 પર કોલ કરો

અમે સવારે 9:30 થી સાંજના 4 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છીએ

સોમવારથી શુક્રવાર (બેંકનીની રજાઓ સિવાય)

રિથિંક મેન્ટલ ઇલનેસ.

ગંભીર માનસિક બીમારીથી પ્રભાવિત દરેક વ્યક્તિને સારી

ગુણવત્તાવાળા જીવનના માર્ગે દોરી જવા.

રિથિંક મેન્ટલ ઇલનેસ ફોન અંગે વધુ માહિતી માટે 0121

522 7007

ઇમેઇલ info@rethink.org

વધુ મદદની જરૂર છે?

લક્ષણો, સારવાર, પૈસા અને લાભ અને તમારા અધિકારો

વિશેની માહિતી માટે www.rethink.org પર જાઓ.

શું તમારી પાસે વેબ સુધીની પહોંચ નથી?

અમને 0121 522 7007 પર કોલ કરો. અમે સોમવારથી

શુક્રવાર ઉપલબ્ધ છીએ. સવારે 9 થી સાંજના 5 વાગ્યા સુધી,

અને અમે તમને પોસ્ટમાં જોઈતી માહિતી મોકલીશું.

શું તમારે સલાહકાર સાથે વાત કરવાની જરૂર છે?

જો તમને વ્યાવહારિક સલાહની જરૂર હોય, તો અમને સવારે

9:30 થી સાંજના 4 વાગ્યાની વચ્ચે 0808 801 0525 પર કોલ

કરો. સોમવાર થી શુક્રવાર. અમારા નિષ્ણાત સલાહકારો તમને

લાભ માટે કેવી રીતે અરજી કરવી, સંભાળની પહોંચ મેળવવી

અથવા ફરિયાદ કરવી જેવા પ્રશ્નોમાં મદદ કરી શકે છે.

શું તમે અમને આગળ વધવામાં મદદ કરી શકશો?

અમે તમારા જેવા લોકોના દાનને કારણે જ

લોકોને મદદ કરી શકીએ છીએ. જો તમે દાન કરી શકો તો કૃપા

કરીને ભેટ આપવા માટે www.rethink.org/donate પર જાઓ

અથવા 0121 522 7007 પર કોલ કરો. અમે અમારા તમામ

દાતાઓના ઉદાર સપોર્ટ માટે ખૂબ જ આભારી છીએ.



[facebook.com/rethinkcharity](https://www.facebook.com/rethinkcharity)



twitter.com/rethink_



www.rethink.org



Registered with
FUNDRAISING
REGULATOR



INVESTORS
IN PEOPLE



Silver
UNIC 2020



MINDFUL
EMPLOYER



Living
Wage



ilm
Approved
Centre



disability
confident
EMPLOYER



CYBER
ESSENTIALS



time to change
LET'S AND MENTAL HEALTH DISTRIBUTION

Registered in England Number 1227970. Registered Charity Number 271028. Registered Office 89 Albert Embankment, London, SE1 7TP. Rethink Mental Illness is the operating name of National Schizophrenia Fellowship, a company limited by guarantee.