ہمارے بارے میں

ایک ٹیلی فون سروس جو غم اور نقصان میں (BCBH) لائنT
مدد فراہم کرتی ہے
1-877-779-2223
www.bcbh.ca

بی سی بیریومنٹ ہیلپ لائن ایک خیراتی ادارہ ہے جو 1988 میں قائم ہوا تھا۔ یہ تنظیم غم زدہ افراد، اُن کے دیکھ بھال کرنے والوں، اور پیشہ ور افراد کے لیے تعلیم، مدد، اور رہنمائی فراہم کرنے میں ایک اہم کردار ادا کر رہی ہے۔

اگرچہ یہ ادارہ خاص طور پر اُن افراد کی مدد کرتا ہے جنہوں نے خودکشی یا قتل جیسے صدمے والے نقصان کا سامنا کیا ہو، لیکن ہماری ہیلپ لائن کے رضاکار ہر طرح کے نقصان پر مدد فراہم کرنے کے لیے موجود ہیں۔

غم صرف کسی کی موت تک محدود نہیں ہوتا۔ یہ کمیونٹی کی تبدیلی، نوکری کے خاتمے، تعلقات کے ختم ہونے یا زندگی کی کسی اور بڑی تبدیلی کی صورت میں بھی ہو سکتا ہے۔ ہر طرح کا نقصان اہم ہے اور اس پر توجہ اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ غم کا کوئی وقت مقرر نہیں ہوتا اور نہ ہی غم منانے کا کوئی "صحیح" طریقہ ہوتا ہے۔ ہر شخص کا غم منانے کا انداز اُس کے فنگر پرنٹ کی طرح منفرد ہوتا ہے۔

"غم اپنی شکل بدلتا ہے، لیکن کبھی ختم نہیں ہوتا۔"
کیانو ریوز -

مدد کیوں لیں؟

اگرچہ غم کسی نقصان کا قدرتی ردِعمل ہے، بعض اوقات ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ اکیلے ہیں، یا آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہے۔ دوسروں سے رابطہ کرنے سے آپ کو سہارا اور تسلی مل سکتی ہے۔

چاہے آپ کو لگے کہ صرف آپ ہی یہ درد محسوس کر رہے ہیں...

یاد رکھیں: آپ اکیلے نہیں ہیں!

ہم سے رابطہ کریں

سپیر سے جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے

📞 604-738-9950 یا 1-877-779-2223

✉️ CONTACT@BCBH.CA

🌐 WWW.BCBH.CA

BC BEREAVEMENT HELPLINE

🔍 @BCBEREAVEMENTHELPLINE

(سوشل میڈیا پر)

آپ کی مدد فرق ڈالتی ہے۔

ایک چھوٹا سا فلاحی ادارہ ہے BCBH
جو پورے صوبے میں غم زدہ افراد کے لیے خدمات فراہم کرتا ہے۔
ہم اپنے کام کو جاری رکھنے کے لیے عطیات، ممبرشپس، اور گرانٹس پر انحصار کرتے ہیں تاکہ بی سی بھر میں غم میں مبتلا لوگوں کی مدد کر سکیں۔
براہِ کرم آج ہی مدد کرنے پر غور کریں
نیچے دیے گئے QR کوڈ کو اسکین کر کے یا
WWW.BCBH.CA 🌐
ہر عطیہ — چاہے کتنا بھی ہو — ان لوگوں کی زندگیوں میں اہم فرق لاتا ہے جن کی ہم مدد کرتے ہیں

COMPASSIONATELY SUPPORTED BY:

REVIEWED BY: Hamidah Ismail

LANGUAGE VERSION: URDU

DATE LAST UPDATED: AUGUST 31, 2025

BCBH
British Columbia Bereavement Helpline

بی سی بیریومنٹ ہیلپ لائن

GRIEF & LOSS SUPPORT

غم اور نقصان میں مدد

1-877-779-2223
www.bcbh.ca

BCBH آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہے

بی سی بیریومنٹ ہیلپ لائن

ت یہ رضاکا
- آپ کی بات توجہ سے سنتے ہیں
- غم کے دوران سپورٹ فراہم کرتے ہیں
- آپ کی درخواست پر مزید مدد کے لیے رہنمائی فراہم کرتے ہیں

کے ریسورس ڈائریکٹری کی مدد سے، ہم آپ کو بی سی BCBH بھر کے ہزاروں غم اور نقصان سے متعلقہ وسائل سے جوڑ سکتے ہیں۔

آپ کی کال مفت، رازداری کے ساتھ، اور پوری توجہ سے سنی جاتی ہے۔

غم میں مدد کرنے والا گروپ

آپ کے لیے ایک محفوظ، ہمدرد اور غیرجانبدار جگہ فراہم کرتا ہے۔

یہ گروپس:

- تربیت یافتہ افراد کی زیرِ قیادت ہوتے ہیں
- غم کے عمل کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں
- بحالی کے لیے کہانیاں سنانے اور سننے کا موقع دیتے ہیں
- دوسرے متاثرہ افراد سے جڑنے کا ذریعہ بنتے ہیں

ہم "ڈراپ اِن" گروپس بھی پیش کرتے ہیں، خاص طور پر قتل یا پالتو جانور کے نقصان کے لیے۔

کچھ گروپس آن لائن ہوتے ہیں، جبکہ کچھ ذاتی طور پر منعقد ہوتے ہیں۔

📍 مزید تفصیلات کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں: www.bcbh.ca

غم سے متعلق تعلیم اور تربیت

Traumatic Loss Facilitator Training ان افراد کے لیے ہے جو دوسروں کے غم میں ساتھ دینا چاہتے ہیں، چاہے ذاتی زندگی میں ہو یا پیشہ ورانہ طور پر۔

معمولی فیس پر غم سے متعلق تعلیمی BCBH پریزینٹیشنز بھی فراہم کرتا ہے — درخواست پر دستیاب

"یہ گروپ ایک محفوظ جگہ تھی جہاں میں اُن لوگوں سے جُڑ سکا جو میرے جیسے ہی نقصان سے گزرے تھے۔
فسیلیٹیٹرز نے ہمیں سنا اور سمجھا، اور یہ کام بہت ہی عمدگی سے کیا۔
میرے خیال میں یہ گروپ بالکل وہی تھا جس کی مجھے اپنے غم سے گزرنے کے لیے ضرورت تھی۔"
غم سپورٹ گروپ کے ایک شریک

جب آپ کی زندگی میں کوئی اہم شخص وفات پا جاتا ہے، تو اس کا اثر آپ پر ہو سکتا ہے:

- ذہنی طور پر
- جسمانی طور پر
- جذباتی طور پر
- سماجی طور پر
- روحانی طور پر

یہ تمام پہلو غم کے عمل کا حصہ ہیں اور ہر شخص پر مختلف انداز میں اثر انداز ہوتے ہیں

آپ کے غم اور سوگ پر کئی عوامل اثر انداز ہو سکتے ہیں، جیسے کہ موت کا انداز — کیا آپ کا نقصان متوقع تھا یا اچانک ہوا؟

مرحوم کی عمر، آپ کے تعلق کی نوعیت، اور آپ کے سپورٹ سسٹم کی مضبوطی بھی آپ کے غم کے عمل کو متاثر کر سکتی ہیں۔

آپ کو اپنے نقصان سے صدمہ اور درد محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ قدرتی ردعمل ہیں جو زندگی بدلنے والے ہوتے ہیں اور کبھی کبھار بہت زیادہ بوجھل اور قابو سے باہر لگ سکتے ہیں۔

لیکن یاد رکھیں، آپ اکیلے نہیں ہیں۔

> آپ سے بات کر کے بہت اچھا لگا۔ یہ احساس بہت اچھا ہوتا ہے کہ کوئی سنے، "واقعی سنے۔ ہیلپ لائن کالر۔"

Gs.غم (Grief) ایک اندرونی جذباتی ردِعمل ہے جو کسی نقصان کے بعد محسوس ہوتا ہے۔

اس غم کے بیرونی اظہار کا نام *(Mourning)* جبکہ سوگ منانا ہے، جیسے کہ رسم و رواج، روایات، یا عمل کے ذریعے اپنے دکھ کا اظہار کرنا۔

اپنے آپ کی مدد کیسے کریں

- **اپنے آپ کو غم منانے کی اجازت دیں۔**
- **سمجھیں کہ آپ کا غم آپ کے لیے خاص اور منفرد ہے۔**
- **غم کے لیے کوئی وقت مقرر نہ کریں۔**
- **اپنے غم کے بارے میں بات کریں۔**
- **مختلف جذبات محسوس کرنے کی توقع رکھیں۔**
- **کبھی کبھی سن ہونے (بے حس) کو قبول کریں۔**
- **اپنے جسمانی اور جذباتی حدوں کا احترام کریں، حدود مقرر کریں۔**
- **ایسا سپورٹ نظام بنائیں جو آپ کے لیے مفید ہو۔**
- **رسم و رواج اور کہانیاں سنانے کا استعمال کریں تاکہ آپ کا دل بہل سکے۔**
- **اپنی روحانیت کو اپنائیں۔**
- **اپنی یادوں کو قیمتی سمجھیں اور سنبھالیں۔**
- **اپنے ساتھ صبر اور نرمی سے پیش آئیں۔**