

HIỂU ĐƯỢC NỖI ĐAU BUỒN CỦA QUÝ VỊ

MỘT SỐ ĐỀ NGHỊ CÓ THỂ GIÚP ÍCH

Đau buồn là việc riêng của cá nhân. Không ai có thể khuyên quý vị cách trải qua đau buồn như thế nào. Đó là hành trình mà quý vị phải trải qua và không ai có cùng trải nghiệm giống nhau. Điều quan trọng là nên để cho quý vị, gia đình và bạn bè có đủ thời gian để vượt qua sự đau buồn.

Không có một thời hạn ‘thông thường’ hoặc cách thức ‘đúng’ để trải qua nỗi buồn. Cảm giác mất mát vẫn còn đó nhưng mức độ đau buồn sẽ vơi dần. Có thể giúp ích nếu quý vị nhờ gia đình và bạn bè hỗ trợ. Quý vị nhớ chăm sóc cho mình bằng cách ăn uống và nghỉ ngơi đầy đủ và có thời gian ‘thư giãn’.

Việc cảm thấy thế nào khi đau buồn sẽ tùy vào mối quan hệ của quý vị với người quá cố và cảm nghĩ về họ như thế nào. Quý vị cũng có thể cảm thấy sự ra đi của họ gợi lại các cảm giác của mình về những mất mát khác trong cuộc đời mình.

Hoàn cảnh về cái chết của họ xảy ra như thế nào cũng có thể ảnh hưởng đến cảm nhận của quý vị. Nếu họ lìa đời sau một thời gian dài bị bệnh, quý vị có thể cảm thấy an ủi khi nghĩ rằng sự đau đớn của họ đã chấm dứt.

Trong khi sẽ cần có thì giờ để vượt qua các giai đoạn tự nhiên của nỗi đau buồn, cũng nên biết rằng các cảm xúc mạnh mẽ là điều bình thường, và điều có thể giúp ích là khóc cho khuây khỏa và/hoặc thảo luận với người khác về cảm tưởng của mình.

Không thể nào đoán được sự đau buồn sẽ diễn tiến ra sao

Mỗi người đối phó với sự việc theo cách khác nhau.

Một số người có thể cảm thấy không thoải mái khi ở bên cạnh quý vị. Ngay cả những người thân thuộc cũng có thể không biết nói gì khi gặp mình, hoặc nói những gì làm mình ngạc nhiên hoặc giận dữ. Họ thường cảm thấy họ cần giúp mình tươi vui lên hoặc đưa ra lời khuyên nào đó.

Sẽ có những câu như “Tại sao” và “Phải chi” – hãy chấp nhận rằng có những điều chẳng bao giờ hữu lý đối với mình và ngay cả khi quý vị có được câu trả lời, cũng chưa hẳn khiến cho sự việc trở nên đúng đắn hoặc công bằng.

Sự đau buồn không đến qua các giai đoạn ngắn gọn, thực ra chẳng có gì ngắn gọn về sự đau buồn cả. Sự đau buồn có thể đến như làn sóng, đôi khi làm cho quý vị có cảm giác bị chìm đắm trong cảm xúc. Nhiều người thường có cảm giác như sắp nổi điên – các cảm giác mạnh mẽ này sẽ vơi dần qua thời gian, và việc nói chuyện với một người bạn tin cậy sẽ có thể giúp ích cho quý vị.

Trong một số trường hợp, việc thảo luận với chuyên viên tư vấn tang gia có thể hữu ích.

“Có sự linh thiêng trong những giọt nước mắt. Nước mắt không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối, mà là sức mạnh. Nước mắt là những lời hùng biện hơn cả vạn lời nói. Nước mắt thay cho nỗi đau buồn ngập tràn, niềm hối tiếc sâu xa, và của tình thương yêu không nói nên lời”

Washington Irving

MỘT SỐ ĐỀ NGHỊ MÀ ĐÃ GIÚP ÍCH CHO NHỮNG NGƯỜI ĐÃ TRẢI QUA ĐAU BUỒN

“Chưa ai từng nói với tôi rằng sự đau buồn cũng rất giống như nỗi sợ hãi” C. S. Lewis

- Hãy cho phép mình khóc – bạn bè có thể cảm thấy khó xử và khuyên mình mạnh mẽ, nhưng khóc hoặc không khóc đều là việc bình thường
- Hãy nghỉ ngơi và nếu khó ăn uống trong những ngày đầu, hãy ăn các bữa ăn nhỏ và dễ tiêu
- Giới hạn việc dùng rượu, thuốc an thần và các loại thuốc/ma túy ảnh hưởng đến tâm tính
- Tập thể dục nhẹ nhàng và chút đỉnh mỗi ngày cũng giúp ích
- Chia sẻ các câu chuyện, suy nghĩ và cảm nhận về người thương yêu của mình với gia đình và bạn bè
- Khi sẵn sàng, hãy dẹp bỏ các vật dụng cá nhân của người quá cố, và nếu thích đáng hãy hỏi gia đình và bạn bè xem họ có muốn giữ món nào làm kỷ vật
- Làm theo các tập quán và nghi thức có ý nghĩa đối với quý vị, ví dụ tiếp tục chào đón những ngày sinh nhật hoặc ngày giỗ nếu muốn
- Dựa vào niềm tin tôn giáo hoặc tâm linh nếu điều này giúp ích cho quý vị
- Dành ra thời gian để làm những việc mà quý vị thường ưa thích và những điều có thể giúp mình cảm thấy thư giãn và dễ chịu
- Có thể hữu ích nếu chỉ ‘Gắng qua được ngày nào hay ngày đó’ – câu này tuy rập khuôn nhưng có thể giúp quý vị vượt qua những lúc khó khăn tràn ngập
- Nếu được, gắng đình hoãn làm các quyết định trọng đại như dọn nhà hoặc mối quan hệ mới trong 12 tháng đầu sau khi quý vị mất người thân
- Việc trải qua các cảm giác như trầm cảm và lo âu là điều khá thông thường, nhưng với việc quản chế cẩn thận, sự thấu hiểu của mình và sự thông cảm và hỗ trợ từ người khác, ngay cả cảm giác trầm cảm nặng nhất sẽ có thể qua đi
- Thời gian không chữa lành – thời gian chỉ qua đi và thường dễ dàng hơn nếu quý vị cứ việc đi theo
- Ngay cả khi cái chết đã được đoán trước, vẫn có thể cảm thấy như đột ngột. Mặc dù quý vị có thể cảm thấy rằng mình đã chuẩn bị và nói lời vĩnh biệt, không có gì chuẩn bị quý vị cho giây phút mất người thân

Các nguồn thông tin hữu ích

Tư vấn qua điện thoại 24 giờ mỗi ngày

Lifeline (Đường dây cứu sinh): 131114

Mensline (Đường dây dành cho Nam giới): 1300789978

Kids Helpline (Đường dây Giúp đỡ Trẻ em): 1800551800

Các Trang mạng

Web Healing (Hàn gắn đau buồn)

www.webhealing.com – cho những người cần hỗ trợ qua trang mạng

Compassionate Friends NSW (Thân hữu Nhân ái NSW)

www.thecompassionatefriends.org.au

Solace (Ủy lạo)

www.solace.org.au – dành cho những người góa vợ hoặc góa chồng

Australian Centre for Grief and Bereavement

www.grief.org.au – dịch vụ hỗ trợ về sự đau buồn và tang tóc

Department of Human Services (Bộ Dịch vụ Nhân sinh)

<http://www.humanservices.gov.au/customer/subjects/what-to-do-following-a-death>

Nguồn thông tin địa phương/Chi tiết Liên lạc