

Thấu hiểu nỗi buồn đau và mất mát

Nỗi buồn đau là phản ứng tự nhiên khi quý vị mất đi một ai đó hoặc một cái gì đó có ý nghĩa với mình.

Cho dù đó là cái chết của một người thân yêu, sự kết thúc của một mối quan hệ, hoặc biến cố nào đó trong cuộc sống, nỗi buồn đau giúp chúng ta đối diện với sự mất mát và từ từ thích nghi với thực tại mới.

Nỗi buồn đau có thể đến từ bất kỳ trải nghiệm nào làm thay đổi cảm giác an toàn, cái tôi, hoặc sự kết nối của quý vị với thế giới xung quanh. Sự mất mát không bao giờ là quá nhỏ nếu nó có ý nghĩa với quý vị.



Không có gì gọi là “chuẩn” khi trải qua cảm giác đau buồn và cũng không có mốc thời gian cụ thể thời gian cho điều này.

Điều quan trọng là tìm ra cách để vượt qua nỗi mất mát theo nhịp độ riêng và theo cách khiến quý vị cảm thấy ổn.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

Nỗi buồn đau biểu hiện khác nhau ở mỗi người. Có những ngày quý vị có thể cảm thấy kiểm soát được, nhưng cũng có những ngày có thể cảm thấy trở nên nặng nề đột xuất. Một số trải nghiệm phổ biến bao gồm:



Thay đổi lớn về cảm xúc

Cảm thấy buồn bã, tức giận, tê liệt cảm xúc, cảm giác tội lỗi, hoặc thậm chí đôi lúc cảm thấy nhẹ nhõm. Bất cứ điều gì xuất hiện cũng đều thấy ổn.



Kiệt quệ về thể chất

Cảm thấy luôn mệt mỏi, đau đầu, khó ngủ, hoặc nhận thấy mức độ thèm ăn của bản thân có sự thay đổi.



Tâm trí bộn rộn hoặc mơ hồ

Khó tập trung, hay quên, hoặc thường nhớ lại ký ức về sự mất mát của mình.



Cảm thấy khác biệt trong các mối quan hệ

Cảm thấy tách biệt, dễ cáu gắt, hoặc không biết nên làm thế nào để chia sẻ với người khác về những gì quý vị đang trải qua



Thay đổi về hành vi cá nhân

Muốn tránh xa mọi người, cảm thấy bất an, hoặc gặp khó khăn với việc hoàn thành các công việc hàng ngày.



Những dòng cảm xúc đột ngột

Có một số ngày cảm thấy nhẹ nhõm hơn, nhưng cũng có những ngày cảm xúc trở nên nặng nề mà không lường trước được.

Nguyên nhân

Mất đi một người thân yêu

Cái chết của một thành viên gia đình, bạn bè, đối tác, hoặc ai đó có ý nghĩa với quý vị.

Thay đổi trong mối quan hệ

Chia tay, ly hôn, hoặc khoảng cách với ai đó quan trọng với quý vị ngày càng lớn hơn.

Vấn đề sức khỏe

Đối phó với bệnh tật, chấn thương, hoặc thay đổi về khả năng thể chất của quý vị.

Những thay đổi lớn trong cuộc sống

Mất việc, nghỉ hưu, hoặc phải rời khỏi một nơi mà quý vị cảm thấy như ở nhà.

Thiên tai

Mất nhà ở, cộng đồng, hoặc cảm giác an toàn sau các sự kiện như hỏa hoạn, lũ lụt, hoặc mưa bão.

Những mất mát khác

Nói lời tạm biệt với thú cưng hoặc trải qua một sự thay đổi mang tính cá nhân và có ý nghĩa đối với bản thân.

Mang thai và sảy thai

Trải qua sảy thai, thai chết lưu, hoặc mất đi em bé mới sinh.

Nỗi buồn đau mang nặng tính cá nhân, và không có cách nào đúng hay sai để vượt qua nó. Quy trình TEAR trong quá trình đối diện với nỗi buồn đau là một cách tiếp cận mà một số người thấy hữu ích khi họ có thể đối diện với nỗi mất mát.

Đối diện nỗi buồn đau với mô hình TEAR

Đây là cách mô hình TEAR có thể hỗ trợ quý vị:

T

Chấp nhận thực tại mất mát

Dành thời gian để nhẹ nhàng nhìn nhận rằng sự mất mát đã xảy ra. Điều này có thể xảy ra trong khoảnh khắc, không nhất thiết xảy ra cùng một lúc, và điều này hoàn toàn bình thường.

E

Trải qua nỗi đau của sự mất mát

Cho dù đó là tội lỗi hay tức giận, hãy để bản thân cảm nhận bất cứ điều gì. Không có cảm xúc nào là “sai trái” và việc cho bản thân không gian để cảm nhận cũng là một phần của quá trình chữa lành.

A

Thích nghi với môi trường mới

Theo thời gian, cách nhìn và cảm nhận cuộc sống có thể trở nên khác đi. Bước này nhằm tìm cách thích nghi một cách chậm rãi, cho dù đó là việc quản lý thói quen hàng ngày hay ứng phó với những thay đổi trong các mối quan hệ.

R

Tái đầu tư vào thực tại mới

Khi quý vị đã sẵn sàng, điều này có thể trông giống như việc tìm thấy ý nghĩa, kết nối lại với người khác, hoặc khám phá những điều mang lại niềm vui hoặc mục đích sống.

Quý vị không cần phải đi qua các giai đoạn này theo bất kỳ trật tự hoặc khung thời gian cố định nào. Điều quan trọng là tìm ra những gì giúp quý vị cảm thấy được hỗ trợ để từng bước tiến về phía trước.

Chiến lược kiểm soát thực tế



Thừa nhận cảm xúc của bản thân

Hãy để bản thân trải nghiệm những cảm xúc khác nhau (nỗi buồn, cơn giận dữ, tê liệt cảm xúc, hay thậm chí là nhẹ nhõm) mà không cần phải phán xét.



Tiếp tục các thói quen đơn giản

Các thói quen quen thuộc, chẳng hạn như ăn uống điều độ hoặc đi bộ quanh đường gần hàng ngày, giúp mang lại sự ổn định trong khoảng thời gian bất bình.



Viết nhật ký suy nghĩ và cảm xúc của bản thân

Viết nhật ký có thể giúp quý vị hiểu được những cảm xúc khó hiểu hoặc mãnh liệt. Hãy thử bắt đầu bằng "Bây giờ, tôi đang cảm thấy..." hoặc "Một điều tôi ước mình có thể nói là..."



Tìm kiếm sự an ủi từ những điều nhỏ bé

Giữ một vật gì đó để định tâm, chẳng hạn như một hòn đá nhẵn hoặc một cốc ấm, có thể giúp quý vị tập trung vào hiện tại và làm dịu cảm xúc quá tải.



Giữ kết nối

Nỗi buồn đau có thể khiến bản thân cảm thấy bị cô lập. Việc liên lạc với những người thân yêu, đội nhóm hỗ trợ, hoặc một cố vấn có thể sẽ hữu ích.

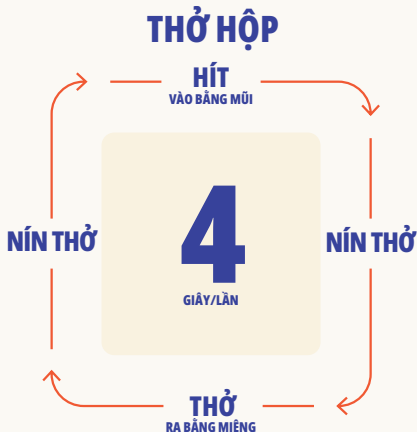


Viết một lá thư

Viết cho người hoặc thứ mà mình đã đánh mất có thể giúp quý vị giải tỏa cảm xúc, ngay cả khi quý vị không bao giờ gửi đến ai.

Quý vị có muốn thử làm gì đó ngay không?

Nếu cảm thấy nỗi buồn đau của quý vị đang trở nên quá tải, những hành động nhỏ có thể giúp quý vị cảm thấy định tâm hơn. Hãy thử **thở hộp**, sử dụng **các hoạt động năm giác quan**, hoặc **viết nhật ký** suy nghĩ và cảm xúc của quý vị để tránh bận tâm đến những điều đau buồn và tìm lại được chính mình.



KỸ THUẬT 5 GIÁC QUAN

Hãy chú ý đến...



5 thứ quý vị có thể **nhìn thấy**



4 thứ quý vị có thể **cảm nhận**



3 thứ quý vị có thể **nghe thấy**



2 thứ quý vị có thể **ngửi thấy**



1 thứ quý vị có thể **nhấm được**

VIẾT NHẬT KÝ SUY NGHĨ & CẢM XÚC



Tôi đang trải qua cảm xúc gì?

Tôi cảm nhận điều đó từ đâu trên cơ thể?

Nó đang muốn nhắn nhủ điều gì với tôi?



Không phải ai cũng như ai, vì vậy kỹ thuật này có thể có hiệu quả với người khác nhưng lại không hiệu quả với quý vị, và điều đó là bình thường.

Mấu chốt là phải tiếp tục thử nghiệm cho đến khi quý vị tìm ra phương pháp hữu ích nhất.

Khi nào cần tìm kiếm sự giúp đỡ

Quý vị có thể cần nói chuyện với chuyên gia y tế nếu:

- ✓ Cảm thấy nỗi buồn đau đang trở nên quá tải hoặc không giảm dần theo thời gian.
- ✓ Quý vị cảm thấy không thể đối phó được với cuộc sống hàng ngày, và đang gặp khó khăn với công việc, học tập, hoặc các mối quan hệ.
- ✓ Quý vị cảm thấy cô lập hoặc tách biệt khỏi thế giới xung quanh.
- ✓ Quý vị có suy nghĩ tự làm tổn thương bản thân hoặc cảm thấy tuyệt vọng khi nghĩ đến tương lai.
- ✓ Quý vị đang sử dụng rượu bia, ma túy, hoặc các chiến lược đối phó khác vốn có thể làm cho mọi thứ trở nên khó khăn hơn.
- ✓ Quý vị đang trải qua các triệu chứng kéo dài liên quan đến thể chất như mệt mỏi, đau đầu, hoặc khó ngủ.

Việc mở lòng tìm kiếm sự giúp đỡ có thể khó khăn, nhưng đó là dấu hiệu cho thấy sự mạnh mẽ.

Luôn có sự hỗ trợ để giúp quý vị cảm thấy có thể kiểm soát tình hình tốt hơn và có niềm tin vào tương lai.

Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và kiểm soát nỗi buồn đau không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm thêm các chiến lược thực tế và tìm hiểu các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/grief-and-loss/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.



Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

- ☎ Gọi đến 13 11 14
- ✉ Nhắn tin đến 0477 131 114
- 💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.