



## Thông tin về trạng thái đau buồn

Nỗi đau buồn là phản ứng của con người trước sự mất mát. Đây có thể là mất mát do cái chết, bệnh tật, đổ vỡ mối quan hệ hoặc một số sự kiện quan trọng khác làm thay đổi cuộc sống. Sau nỗi mất mát, những suy nghĩ, cảm xúc, cử chỉ và niềm tin của bạn có thể thay đổi. Các mối quan hệ và sức khỏe thể chất của bạn cũng có thể bị ảnh hưởng. Những lúc đau buồn đó, sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè trở nên vô cùng quan trọng. Nếu bạn cảm thấy bế tắc hoặc dường như bị chìm xuống vực thẳm, hãy tìm tới sự trợ giúp của bác sĩ hoặc chuyên gia cố vấn cho những người đau buồn vì mất người thân.

Ban đầu, bạn có thể cảm thấy sốc. Sốc sẽ khiến bạn mệt mỏi, choáng váng, buồn nôn, chóng mặt hoặc chết lịng đi. Bạn có thể cảm thấy khó kiểm soát những phản ứng của mình.

Bạn có thể trải qua những phản ứng thông thường như sau:

### **Xã hội:**

- Một số người có thể sẽ tránh mặt bạn bởi họ không biết phải nói gì để an ủi hay làm cách nào để giúp đỡ bạn
- Bạn cũng có thể muốn lánh tránh mọi người bởi bạn không biết phải nói thế nào về nỗi mất mát của mình
- Bạn có thể giam mình trong nhà nhiều hơn và không muốn gặp mặt bất kỳ ai

### **Cảm xúc:**

Bạn có thể:

- Khóc lóc, cảm thấy buồn bã, tức giận, chết lịng người, tội lỗi, cô đơn, thất vọng và sợ hãi
- Trở nên hay quên, khó tập trung hay đưa ra quyết định
- Cảm thấy đau khổ tột cùng
- Cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng
- Nhạy cảm hơn với những tiếng động lớn.

### **Tinh thần:**

Lòng tin của bạn có thể thay đổi hoặc bị thử thách. Có thể bạn sẽ thấy khó để có thể hiểu được những gì đã xảy ra.

### **Thể chất:**

Bạn có thể gặp phải sự thay đổi trong khẩu vị, cảm thấy buồn nôn, đau đầu, đau cơ, khó ngủ hoặc cảm thấy mệt mỏi.

Nếu bạn nhận thấy bất kỳ phản ứng thể chất nào kể trên, hãy đi khám bác sĩ để đảm bảo rằng đó chỉ là phản ứng với sự đau buồn chứ không phải là bệnh tật thể chất.

Mức độ đau buồn của bạn phụ thuộc vào mối quan hệ giữa bạn và người quá cố, cách người đó qua đời, cá tính của bạn và cách phản ứng của bạn, tuổi tác, giới tính, tín ngưỡng tôn giáo, nền tảng văn hóa và những trải nghiệm mất mát trước đây. Nỗi đau buồn của bạn còn có thể bị ảnh hưởng bởi những căng thẳng trong cuộc sống thường ngày và sự hỗ trợ mà bạn nhận được.



## Chăm sóc bản thân sau mỗi lần mất mát

Nếu bạn đang đau buồn hoặc giúp đỡ một ai đó bị đau buồn, bạn cũng cần phải chăm sóc bản thân. Sau đây là một số cách thức bạn có thể thực hiện:

### Những nhu cầu thể chất của bạn

- Đảm bảo việc ngủ đầy đủ và ăn thực phẩm tốt cho sức khỏe.
- Các bài tập thể dục có thể giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn, đốt cháy năng lượng thừa và giúp bạn dễ ngủ.

### Dành thời gian làm những việc riêng cho bản thân

- Thử làm các hoạt động thư giãn hoặc dễ chịu ví dụ như đi bộ, ngồi thiền hoặc tập yoga.

### Hạ bớt mức độ kỳ vọng vào bản thân

- Có thể bạn không đủ khả năng thực hiện tất cả các trách nhiệm trong một thời gian. Hãy suy nghĩ kỹ càng trước khi đưa ra những quyết định lớn.

### Viết nhật ký

- Việc ghi chép lại những cảm xúc có thể giúp bạn thiết lập những suy nghĩ và hiểu được nỗi mất mát của mình.

### Làm một việc gì đó đặc biệt

- Bạn có thể làm một điều gì hoặc một thứ gì đó để tưởng nhớ người đã khuất, chẳng hạn như viết cho họ một lá thư hay một bài thơ.

### Làm những việc khiến bạn cảm thấy thoải mái

- Bạn có thể thử thắp một ngọn nến, nghe nhạc, đi câu cá, đi dạo bộ trong rừng, hoặc ghé thăm một nơi nào đó đặc biệt đối với bạn.

### Hãy ở bên cạnh và chia sẻ với những người khác

- Hãy nói chuyện với những người khác và cho họ biết bạn cần hỗ trợ điều gì. Hãy nói cho gia đình và bạn bè những cảm xúc trong lòng bạn.
- Tìm kiếm những nhóm sinh hoạt xã hội hoặc nhóm hỗ trợ, nơi bạn có thể chia sẻ những trải nghiệm với những người hiểu bạn và cũng có thể ở trong hoàn cảnh giống bạn.

### Tín ngưỡng tôn giáo và tinh thần

- Kết nối với cộng đồng tôn giáo hoặc tinh thần cũng có thể hữu ích, giúp bạn cảm thấy thoải mái hoặc bình an.

## Nỗi buồn đau không hề có thời hạn

Hầu hết mọi người thường cảm thấy buồn bã vì mất mát và sẽ tiếp tục cảm thấy đau buồn. Bạn sẽ từ từ học được cách thích nghi với thế giới khi vắng bóng người quá cố. Phải thừa nhận là bạn sẽ phải vật lộn để vượt qua nỗi đau, dù cho mất nhiều thời gian.

## Khi cần nhờ trợ giúp

Bạn không phải đối mặt với nỗi đau buồn một mình. Nếu bạn đang phải gặp khó khăn và cảm thấy khó có thể vượt qua mỗi ngày, hãy tới gặp bác sĩ hoặc chuyên gia cố vấn cho những người bị tổn thất, nhân viên y tế hoặc liên hệ ACGB (Trung Tâm Hỗ Trợ Những Người Gặp Đau Buồn Đau và Gia Quyển của Những Người Quá Cố Australia) qua số 1800 642 066. Nếu bạn cần hỗ trợ khẩn cấp hoặc cảm thấy mình đang trải qua một cơn khủng hoảng cá nhân, hãy gọi Lifeline theo số **13 11 14**. Sẽ có nhân viên sẵn sàng lắng nghe bạn 24 giờ trên ngày, 7 ngày mỗi tuần.