

# Hỗ trợ một người vượt qua nỗi đau buồn



Thay đổi và mất mát là một phần tất yếu trong cuộc sống, nhưng một số thay đổi có thể đặc biệt khó khăn (chẳng hạn như sự qua đời của một người mà chúng ta yêu thương / Nghi Thức Tang Lễ, ly thân, ly hôn hoặc bệnh tật kéo dài và nhiều trường hợp khác). Mọi người có thể phản ứng theo những cách khác nhau và đôi khi chúng ta không chắc phải phản ứng như thế nào. Hướng dẫn này có thể giúp hỗ trợ người bạn đời, người thân, đồng nghiệp hoặc bạn bè đang trải qua đau buồn.

## Đau buồn là gì?

Đau buồn là một phản ứng bình thường và tự nhiên trước tổn thương mà chúng ta cảm thấy sau một thay đổi lớn trong cuộc sống. Cảm giác này ảnh hưởng đến cảm xúc của chúng ta cũng như có tác động về mặt thể chất lên cơ thể chúng ta. Đau buồn có thể làm lung lay cách chúng ta suy nghĩ về bản thân và thế giới xung quanh, bao gồm cả các giá trị và niềm tin của chúng ta, đồng thời cũng có thể ảnh hưởng đến các mối quan hệ.

## Chúng ta bày tỏ nỗi đau buồn như thế nào?

Không có cách thể hiện nỗi đau buồn đúng hay sai. Một số người mở lòng bày tỏ sự tổn thương của mình, trong khi những người khác lại che giấu đi. Mỗi người trong chúng ta đều trải qua nỗi đau buồn theo những cách riêng và mang tính cá nhân.

Sau đây là một số phản ứng đa dạng mà chúng ta có thể trải qua:

### Cảm xúc

- buồn bã
- lo âu, bồn chồn và cảm thấy choáng ngợp về mặt cảm xúc
- tức giận, thất vọng hoặc vỡ mộng.

### Suy nghĩ

- hoài nghi
- rối rắm
- cảm giác người đã mất vẫn hiện diện hoặc tách rời với xung quanh
- bận tâm quá mức.

### Hành vi

- thể hiện cảm xúc mãnh liệt, che giấu cảm xúc hoặc thường xuyên thay đổi cảm xúc thất thường
- khó tập trung hoặc thực hiện các công việc thông thường
- hoạt động quá mức không ngừng nghỉ
- lơ đãng
- đến thăm những nơi gắn liền với kỷ niệm và mang theo cả những kỷ vật
- tránh né những thứ khiến gợi nhớ.

### Phản ứng thể chất

- thay đổi giấc ngủ và cảm giác thèm ăn
- các vấn đề về tiêu hóa
- đau đớn và khó chịu về thể chất
- thiếu năng lượng.



## Quá trình vượt qua đau buồn

Đau buồn là một khoảng thời gian đau thương đầy khó khăn và phức tạp, nhưng đó là một phần bình thường của cuộc sống. Điều quan trọng cần ghi nhớ là những người đang đau buồn không phải là 'không khỏe', nhưng họ có thể cần thêm sự hỗ trợ và lòng tốt.

Khi suy nghĩ về cách tốt nhất để hỗ trợ một người đang đau buồn, việc hiểu phản ứng đau buồn như một quá trình hoặc hành trình có thể giúp ích.

Để vượt qua nỗi đau buồn, chúng ta cần:

### Thời gian

- cơ hội để quý vị 'tạm gác lại' những trách nhiệm của mình để tập trung vào nỗi đau buồn hoặc nghỉ ngơi
- không đặt áp lực về thời gian mà nỗi đau buồn này 'nên' tồn tại.

### Không gian an toàn

- không gian an toàn để lui về khi những cảm xúc trở dậy
- sự trấn an rằng những cảm xúc và phản ứng của chúng ta là bình thường
- những cách an toàn để biểu lộ các cảm xúc mãnh liệt khác nhau (như buồn bã, tức giận, sợ hãi, tội lỗi hoặc hài hước) mà không làm tổn thương bản thân hoặc người khác
- cơ hội để nói ra những cảm xúc và phản ứng mà không bị phán xét hoặc chỉ trích.

### Sự đồng hành

- một người để lắng nghe – việc lắng nghe thường quan trọng hơn việc biết chính xác phải nói gì
- ít nhất là có một người để khóc, trút bầu tâm sự và suy ngẫm cùng, đôi khi cùng cười hoặc chỉ ngồi im lặng bên nhau
- người đi cùng - đôi khi là đến các cuộc hẹn hoặc làm việc vặt, hoặc tham gia các hoạt động như đi bộ, ăn uống, hòa nhạc hoặc thực hiện một dự án nghệ thuật.

### Sự hỗ trợ

- hỗ trợ thực tế trong việc quản lý các trách nhiệm hàng ngày để giảm bớt căng thẳng và tạo không gian cảm xúc cho nỗi đau buồn
- công nhận sự mất mát, cũng như sự chấp nhận, đồng cảm và hành động tử tế từ các mối quan hệ xã hội rộng lớn hơn của chúng ta.

Dù quý vị đang hỗ trợ ai đó vượt qua những thăng trầm hàng ngày của nỗi đau buồn hay chỉ dõi theo từ xa, quý vị có thể xác định bản thân là người luôn mở lòng và sẵn sàng lắng nghe, mà không ép buộc họ phải nói hoặc chia sẻ. Hãy chú ý đến những dấu hiệu từ người đang đau buồn và cố gắng hiểu để không thấy tự ái nếu họ muốn có không gian riêng.

Thường xuyên kiểm tra tình hình của họ, tính cả nhiều tháng sau khi sự kiện mất mát xảy ra. Hãy nhớ rằng dù đau đớn có thể giảm dần theo thời gian, nhưng nỗi buồn có thể không bao giờ biến mất hoàn toàn.

## Sự hỗ trợ thêm về mặt xã hội và sức khỏe cảm xúc

Chương Trình **Các Mùa Trưởng Thành (Seasons for Growth Adult Program)** Dành Cho Người Lớn là chương trình học tập dựa trên bằng chứng dành cho người lớn đang tìm kiếm sự hướng dẫn và không gian an toàn để vượt qua mất mát và đau buồn. Chương trình theo nhóm nhỏ này được điều phối bởi một Người Đồng Hành được đào tạo và được thực hiện dựa trên phép ẩn dụ phong phú về các mùa. Chương trình sử dụng các hoạt động học tập an toàn, sáng tạo để thực hành những cách suy nghĩ và phản ứng mới với trải nghiệm về thay đổi và mất mát, đồng thời tăng cường các yếu tố bảo vệ (xây dựng khả năng phục hồi cá nhân) và giảm thiểu các yếu tố rủi ro (như cô lập) mà có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và trạng thái an yên.

Chương Trình Các Mùa Chữa Lành (Seasons for Healing Program) đem đến sự hỗ trợ an toàn về mặt văn hóa cho người lớn là Thổ Dân Bản Địa Úc và Người Dân Eo Biển Torres, cung cấp cách tiếp cận mang tính giáo dục, văn hóa và trị liệu để hỗ trợ chữa lành sau khi trải qua nỗi mất mát và đau buồn.

### Các liên kết hữu dụng để nhận hỗ trợ:

Danh Bạ Hỗ Trợ Giữ Vững Tinh Thần (Keeping Spirit Strong Support Directory) hỗ trợ các gia đình và cộng đồng Người Bản Địa Đầu Tiên đang trải qua mất mát và đau buồn.

Hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên vượt qua nỗi đau buồn.

## Liên hệ với chúng tôi

1300 379 569 | [info.seasons@mackillop.org.au](mailto:info.seasons@mackillop.org.au)