

Ứng phó với nỗi đau buồn



Đau buồn là gì?

Đau buồn là phản ứng bình thường trước sự mất mát thứ gì đó hay ai đó quan trọng với bạn. Đó có thể là mất người thân hay thú cưng, sự đổ vỡ của một mối quan hệ, bạn hay người thân được chẩn đoán bị bệnh trầm trọng, mất việc làm, chuyển khỏi mạng lưới hỗ trợ của bạn, hay bất kỳ thay đổi lớn nào trong cuộc sống khiến bạn phải từ bỏ một mơ ước hay hoài bão.

Các triệu chứng của cảm giác đau buồn

Khi nghĩ về cảm giác đau buồn, bạn có thể thường nghĩ đến cảm giác buồn bã, những giọt nước mắt, và nổi tức giận. Nhưng cảm giác đau buồn biểu lộ khác nhau ở mỗi người.

Về mặt xã hội

- Khép mình khỏi bạn bè và gia đình
- Tránh né mọi người
- Thay đổi về đức tin hay niềm tin về thế giới
- Âm ảnh về những gì đã mất

Về thể chất

- Thay đổi về cảm giác thèm ăn
- Đau trên cơ thể
- Tim đập nhanh
- Muốn nôn ói
- Mất ngủ
- Không có khả năng tập trung

Về cảm xúc

- Lú lẫn
- Cáu giận
- Cảm thấy nhẹ nhõm
- Cảm thấy bất lực
- Tuyệt vọng
- Chối bỏ
- Cảm thấy tội lỗi

Sự hỗ trợ luôn có sẵn

Bạn có thể nói chuyện với ai đó của Đường dây về Đau buồn qua số **1300 845 745** hay kết nối với những người khác đang trải qua cảm giác đau buồn trên các diễn đàn của Đường dây về Đau buồn tại trang mạng griefline.org.au/forums

Ứng phó với cảm giác đau buồn

Mỗi người lại đau buồn một cách khác nhau, những gì có tác dụng với người này có thể không có tác dụng với người khác. Đây là một số cách bạn có thể sử dụng để tìm ra những gì có tác dụng với mình.

Tìm sự an ủi từ những người khác

Việc muốn chỉ có một mình là điều bình thường khi bạn đang đau buồn nhưng dành thời gian với những người hiểu và yêu thương bạn có thể làm bạn cảm thấy được an ủi.

- Cho phép bản thân rời đi khỏi các tình huống xã hội và chỉ có một mình khi bạn cần làm như vậy.
- Cho phép bản thân khóc trước mặt người khác khi bạn cảm thấy an toàn để làm thế. Hãy cố tập trung vào nhu cầu cần biểu lộ cảm giác đau buồn của bạn hơn là việc đó có thể khiến họ cảm thấy thế nào.
- Chủ động đến với những người đã trải qua những thứ tương tự như bạn. Bạn có thể kết nối với những người khác đang trải nghiệm cảm giác đau buồn trên diễn đàn của Đường dây về Đau buồn tại trang mạng griefline.org.au/forums.
- Hãy giúp bạn bè và gia đình bạn theo bất kỳ các cách nhỏ nào mà bạn có thể. Việc này có thể làm vơi đi bất kỳ cảm giác nào là bạn đang là gánh nặng cho người khác và làm mạnh mẽ thêm những gắn bó của bạn với mạng lưới hỗ trợ của mình.

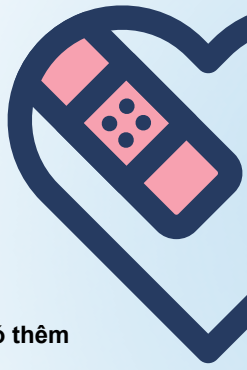
Chăm sóc sức khỏe của bạn

Hãy nhớ là định nghĩa của bạn về 'việc chăm sóc bản thân' có thể thay đổi theo khả năng và sức lực của bạn.

- Vận động cơ thể theo cách hợp lý. Ngay cả cơ thể đang đau buồn cũng cần vận động và mặc dù bạn không phải đi đến phòng tập thể dục, nhưng các cuộc đi bộ nhẹ nhàng hay các đoạn phim tập yoga tại nhà có thể giúp các kích thích tố làm giảm cảm giác đau đớn, lưu thông và làm tăng độ kiên cường của bạn.

Là một dịch vụ cho cộng đồng của chúng ta, Đường dây về Đau buồn cho bạn có được các tài nguyên về sự hỗ trợ và cung cấp thông tin cho những người tìm sự giúp đỡ và những người chăm sóc họ, vượt qua trải nghiệm của họ về nỗi đau buồn và sự mất mát. Các nội dung chúng tôi chia sẻ chỉ cho các mục đích hướng dẫn mà thôi và không nên thay thế cho lời khuyên y khoa trực tiếp từ Bác sĩ Gia đình hay chuyên viên về sức khỏe tâm thần khác có đủ trình độ chuyên môn.

Ứng phó với cảm giác đau buồn



- Thích ứng nề nếp của bạn với thực tại của bạn. Bạn không thể kỳ vọng nề nếp đau buồn của bạn cũng cùng như nề nếp bình thường của mình, nhưng việc vệ sinh cá nhân hàng ngày, quy luật giấc ngủ đều đặn, và bảo đảm bạn đang ăn uống thức ăn giàu dinh dưỡng mỗi ngày là những cách tốt để duy trì cơ thể của bạn luôn khỏe mạnh.
- Chấm dứt sử dụng hoặc giảm rượu bia, chất cà-phê-in, thuốc lá hay thuốc hít, và thuốc kê toa hay các chất thuốc bất hợp pháp. Mặc dù những thứ này có thể thay đổi hay giấu đi các cảm xúc của bạn một cách tạm thời, nhưng chúng có thể một cách tình cờ khiến nỗi đau buồn của bạn lớn hơn và ít có thể quản lý được.
- Hãy nhẹ nhàng với bản thân nếu bạn mắc sai lầm, hay quên, hay cảm thấy lơ đãng. Não của bạn đang cố vượt qua nhiều cảm xúc, nên việc đôi khi cảm thấy bị áp đảo là lẽ tự nhiên.

Hãy duy trì sự gắn bó với những gì bạn đã mất

Đau buồn có thể khiến chúng ta cảm thấy như chúng ta cần phải đoạn tuyệt với sự kết nối của mình với những gì chúng ta đã mất và cam chịu tình trạng không có nó. Chúng ta có thể lo lắng về việc người khác sẽ nghĩ gì về mình nếu chúng ta tiếp tục gắn bó với những gì đã ra đi. Nhưng việc thiết lập một dạng gắn bó khác có thể mang lại cảm giác nhẹ nhõm rất nhiều cho người đang đau buồn.

- Nhớ lại những kỷ niệm tích cực. Bất kể đó là bạn bị mất người thân, thú cưng, một mối quan hệ, hay việc làm, bạn đều cảm thấy đau buồn bởi chúng đã từng quan trọng với bạn và tác động đến bạn một cách tích cực. Hãy cố nhớ những quãng thời gian tốt đẹp mà khiến bạn cảm thấy biết ơn về những gì bạn đã có.
- Hãy thăm mộ người thân của bạn hay một địa điểm quan trọng với họ. Việc tiếp tục tưởng nhớ và kỷ niệm người thân đã mất của bạn sau tang lễ hay lễ tưởng nhớ có thể giúp bạn cảm thấy gần với họ.
- Hãy nói chuyện với họ như thể họ vẫn đang ở đó. Việc chỉ trò chuyện với họ, và đoán biết câu trả lời của họ, có thể giúp bạn cảm thấy như họ đang dẫn dắt bạn và sự tinh thông của họ vẫn có đó cho bạn.

Hãy tìm ra các cách để cảm thấy an toàn và có thêm quyền năng.

Khi việc gì đó ngoài ý muốn xảy đến, có thể mất một thời gian để bạn lại cảm thấy an toàn. Cảm giác luôn cảnh giác và đầy kích thích tố “chiến đấu hoặc bỏ chạy” có thể khiến bạn khó tĩnh tại, thư thái, và xử lý các cảm xúc của mình.

- Hãy hiểu các yếu tố nguyên nhân của bạn và tránh chúng khi bạn cảm thấy dễ bị tổn thương. Việc này có thể giúp bạn cảm thấy kiểm soát được bản thân và các cảm xúc của mình.
- Hãy nhớ là không có cách chữa lành nhanh chóng nào cả. Bạn không thể đánh lừa được cơ thể mình để bắt nó quên những gì đã xảy ra.
- Thiền và cách hít thở chậm, nhịp nhàng có thể giúp điều tiết phản ứng của cơ thể của bạn với sự căng thẳng.
- Điều chỉnh cách bạn nhìn nhận bản thân. Cách bạn trò chuyện với bản thân và nghĩ về nỗi đau buồn của mình có thể ảnh hưởng đến cách bạn trải qua nó. Cách bạn nghĩ về bản thân như một người sống sót hơn là một nạn nhân, có thể giúp bạn cảm thấy có thêm quyền năng, hơn là tự vệ.

Đừng bỏ qua những chiến thắng nhỏ của bạn

Khi mọi thứ cảm thấy như một thử thách, bạn phải kỷ niệm những thứ nhỏ nhất. Việc ra khỏi giường, ra khỏi nhà, đi bộ, hay nấu một bữa ăn, tất cả đều là những thành tích to lớn khi bạn đang đau buồn. Nếu bạn có thể xoay sở để qua được ngày hôm đó, hãy khen ngợi bản thân và ghi nhận đó là sức mạnh bên trong, động lực nội tại, tính bền chí, hay khả năng tự điều tiết phi thường của bạn.

Sự hỗ trợ luôn có sẵn

Bạn có thể nói chuyện với ai đó của Đường dây về Đau buồn qua số **1300 845 745** hay kết nối với những người khác đang trải qua nỗi đau buồn trên các diễn đàn của Đường dây về Đau buồn tại trang mạng griefline.org.au/forums