



Thiên tai và cảm giác đau buồn

Thiên tai đang trở nên ngày một thường gặp ở Úc do những tác động của sự biến đổi khí hậu. Khi một cộng đồng bị thiên tai tàn phá, đó không chỉ là một biến cố thời tiết ảnh hưởng tiêu cực đến bạn mà còn mọi thứ quanh biến cố đó nữa. Những quãng thời gian như khi thiên tai sắp đến, dàn xếp sự hỗ trợ từ chính phủ, giúp đỡ cộng đồng của bạn, quá trình dọn dẹp, thời gian chờ đợi, và nỗi sợ còn lại sau thiên tai có thể gây buồn khổ như chính biến cố đó vậy.

Ứng phó với nỗi đau buồn sau thiên tai

Kết nối với những người khác

Chủ động nói chuyện với ai đó đã trải qua cùng sự việc như bạn, dù là họ trong cộng đồng của bạn hay ai đó khác, đều có thể làm cho bạn cảm thấy bớt cô đơn. Hỗ trợ người khác có thể là việc giúp ích cho quá trình lành lại của bạn nữa.

Chăm sóc bản thân

Trước những hậu quả của thảm họa, có thể là khó khăn để bản thân có thể thư thái được, đặc biệt nếu vẫn còn công việc phải làm. Nhưng điều quan trọng là chăm sóc bản thân. Hãy có những giấc ngủ tốt, hãy chắc chắn là bạn đang ăn uống tốt và thường xuyên, và vận động nếu bạn vẫn chưa đang làm vậy. Ngoài việc chăm sóc sức khỏe thể chất của mình, các cách chú tâm như các buổi thiền có hướng dẫn có thể giúp bạn cải thiện sức khỏe tâm thần của mình.

Hãy tìm ra một trật tự

Khi mọi thứ quanh bạn đang nằm ngoài tầm kiểm soát, việc có thể mang lại sự dễ chịu là tạo ra một cấu trúc và trật tự cho bản thân. Đi ngủ và thức dậy vào cùng giờ giấc mỗi ngày, ăn các bữa cách nhau đều, và cố dành thời gian cho các sinh hoạt và nghi thức mà trước đó bạn yêu thích. Việc lấy lại sự kiểm soát đối với những thứ nhỏ có thể giúp bạn chấp nhận những thứ không nằm trong sự kiểm soát của bạn.

Hãy nói về chuyện đó

Khi đang đau buồn về một mất mát nào đó, như mất căn nhà, cộng đồng, hay cảm giác an toàn, bạn có thể cảm thấy nhiều cảm xúc khác nhau, trong đó có một vài cảm xúc mà có thể không dễ dàng ứng phó được. Tìm sự giúp đỡ từ gia đình, bạn bè, hay những người chuyên nghiệp và nói chuyện về các cảm xúc của bạn là cách tốt để qua được sự mất mát. Nói chuyện về những gì bạn đang trải qua ngay từ sớm trong quá trình hồi phục của bạn có thể còn làm cho quá trình này trở nên dễ dàng hơn.

Không có các quyết định lớn

Điều quan trọng là cho bản thân lành lại, được nghỉ ngơi, và hồi phục trước khi bạn đưa ra bất kỳ quyết định lớn nào hay những thay đổi về cuộc sống. Ngay cả trong những hoàn cảnh tốt đẹp nhất, việc đưa ra những thay đổi lớn trong cuộc đời có thể kèm theo nó là những cảm giác bất chắc và lo sợ về những thứ không biết. Hãy tập trung vào việc sắp đặt lại cuộc sống của mình trước khi bạn đưa ra bất kỳ thay đổi lớn nào.

Sự hỗ trợ luôn có sẵn

Nếu muốn được giúp đỡ để qua được những cảm xúc của mình, bạn luôn có thể gọi cho đường dây giúp đỡ miễn phí qua số **1300 845 745**. Các thiện nguyện viên đã qua huấn luyện của Đường dây về Đau buồn luôn sẵn sàng làm việc cùng bạn về tất cả các phương diện của mất mát của bạn. Bạn còn có thể kết nối với những người khác luôn cảm thông, trên các diễn đàn của Đường dây về Đau buồn tại trang mạng griefline.org.au/forums