

Chăm sóc cho ai đó đang đau buồn



Hỗ trợ trong thời gian đau buồn

Khi một người bạn hay người thân gặp phải sự mất mát, theo bản năng, chúng ta muốn giúp đỡ họ. Nhưng chăm sóc cho một người đang đau buồn có thể là việc khó khăn. Điều quan trọng là biết được làm thế nào để hỗ trợ họ đồng thời chăm sóc bản thân. Điều cũng quan trọng cần nhớ là mặc dù tất cả sự chăm sóc trên thế giới sẽ không làm tan biến nỗi đau buồn của họ, nhưng bạn có thể hỗ trợ họ khi họ trải qua nỗi đau buồn này.

Hỗ trợ một người đang đau buồn

Ghi nhận nỗi đau và sự mất mát của họ

Mọi người cần nỗi đau buồn của họ được chứng kiến. Cuộc sống đầy những thăng trầm và điều quan trọng là luôn có ở đó để chứng kiến cả hai. Nếu bạn có thể, hãy tham dự lễ tang, nghi lễ tưởng nhớ và vĩnh biệt để cho thấy bạn chứng kiến nỗi buồn bã và đau khổ của họ. Và trong những tháng sau đó, những cử chỉ như những bông hoa, một tin nhắn, hay một cuộc ghé thăm là cách dễ dàng để cho thấy bạn vẫn đang ghi nhận những gì đã xảy ra đến với họ.

Đề nghị sự hỗ trợ đều đặn

Sự hỗ trợ bền bỉ và chu đáo nghĩa là làm vơi đi một phần gánh nặng của việc đưa ra quyết định, đặt lên bản thân. Thay vì hỏi người đang đau buồn xem họ cần gì, hãy hỏi những người khác trong hệ thống hỗ trợ của họ hay quyết định quá trình hành động tốt nhất cho bản thân.

Hãy nói về chuyện đó

Có thể là việc mệt mỏi khi phải tìm ra điều thích hợp để nói nhưng bạn nên luôn cố gắng, ngay cả nếu bạn không làm đúng được điều đó. Nếu không nghĩ được ra lời nào

để nói, xin bạn nhớ tránh những lời nói vô vị mà hãy nói những điều bạn thực sự có ý như vậy. Thay vì nói “Thời gian làm lành mọi vết thương”, bạn có thể thành thật hơn và nói “Tôi không thể tưởng tượng được những gì bạn đang trải qua”.

Lường trước những điều bất ngờ

Tất cả các trải nghiệm về đau buồn đều khác nhau và không phải là điều bất thường khi trải nghiệm nỗi đau buồn lại bao gồm sự nổi giận, lo âu, lo sợ, cảm giác tội lỗi, và hổ thẹn. Hãy giúp họ yên tâm là bất kể họ cảm thấy thế nào cũng đều là bình thường và không cần phải bào chữa hay giải thích.

Luôn ở bên

Cảm giác đau buồn có thể xảy đến một cách thất thường. Hãy nhớ là mặc dù người đang đau buồn có thể có vẻ khá hơn, nhưng những cảm giác của họ có thể thay đổi hàng ngày. Hãy luôn ở bên họ, nó có thể là hàng tháng hoặc thậm chí hàng năm sau, khi họ cần bạn nhất.

Lời khuyên về việc chăm sóc bản thân

Hãy nhân ái với bản thân

Hiểu được những giới hạn của bạn và kiên định về những ranh giới của bạn. Nếu bạn cảm thấy bị áp đảo, hoặc giống như sự lệ thuộc của họ vào bạn là quá nhiều, hãy nhắc nhở bản thân là nỗi đau buồn này không phải của bạn.

Duy trì vận động

Việc duy trì vận động có thể giúp cho sức kiên cường thể chất và tâm thần của bạn và thậm chí có thể là một sinh hoạt tốt để thực hiện cùng với người đang đau buồn.

Nhờ giúp đỡ

Chăm sóc cho ai đó đang đau buồn là một việc khó khăn và để giúp bạn qua được, bạn sẽ cần một hệ thống hỗ trợ của chính mình. Nếu cần sự hướng dẫn trong khi đang hỗ trợ một người đang đau buồn, bạn có thể gọi cho đường dây giúp đỡ miễn phí của chúng tôi qua số **1300 845 745** để nói chuyện với một thiện nguyện viên đã qua huấn luyện. Hoặc bạn có thể kết nối với những người cảm thông được trên các diễn đàn của Đường dây về Đau buồn: griefline.org.au/forums