

Mất thú cưng

Mất thú cưng có thể là quãng thời gian hết sức buồn bã và đau khổ trong cuộc đời. Nhiều người yêu thú cưng của mình vô cùng và dành nhiều thời gian với chúng. Các nề nếp chăm sóc hàng ngày - như đi bộ, giờ ăn, và tắm rửa, chải chuốt – tạo sự gắn bó bền chặt giữa người và thú cưng. Cảm thấy bị mất hết vì thiếu vắng thú cưng của bạn, là điều tự nhiên.

Tại sao mất thú cưng lại gây tổn thương đến vậy?

Nỗi đau buồn luôn kèm theo nhiều cảm xúc và thử thách khác nhau. Bạn có thể thấy cảm giác buồn bã đến với mình vào những lúc không ngờ hoặc đến rồi đi theo một lịch trình bạn không hiểu được. Mặc dù chúng ta đều biết thú cưng hiếm khi sống lâu như người, nhưng vẫn có thể là một cú sốc khi chúng chết.

Khi bạn mất thú cưng, bạn cũng mất đi nguồn yêu thương vô điều kiện và người bạn đồng hành mỗi ngày mà cho bạn nề nếp và cảm giác an toàn. Như bất kỳ mất mát nào khác, cảm giác đau buồn vì mất thú cưng có thể biểu lộ cả về thể chất lẫn tinh thần. Cảm giác buồn bã, không tin nổi, hay cô đơn, là tất cả những phản ứng bình thường với sự mất mát.

Ứng phó với cảm giác đau buồn do mất thú cưng của bạn

Thú cưng là một thành viên được yêu thương trong gia đình bạn và việc cảm thấy nặng nề về cái chết của chúng là lẽ tự nhiên. Đây là một số lời khuyên để giúp bạn ứng phó với sự đau đớn khi bị mất thú cưng của mình:

Cho bản thân thời gian để đau buồn

Quá trình đau buồn không thể bị thúc đẩy hay làm cho

qua đi nhanh được. Do quá trình đau buồn ở mỗi người lại khác nhau, nên không một ai khác có thể nói cho bạn biết khi nào là lúc để tiếp tục với cuộc sống.

Tưởng nhớ thú cưng của bạn

Tổ chức một nghi lễ để kỷ niệm vai trò mà thú cưng của bạn đã đóng góp trong cuộc đời bạn. Trồng một cái cây để tưởng nhớ chúng, viết một câu chuyện, hay tạo ra một tác phẩm nghệ thuật để nhớ thú cưng của bạn sau khi chúng ra đi.

Kết nối với những người cảm thông được

Nói chuyện với hay ở bên những người cũng đã trải qua việc bị mất thú cưng có thể giúp bạn cảm thấy được an ủi, và cho bạn một không gian an toàn để biểu lộ những cảm giác của mình mà không sợ bị phán xét.

Bỏ qua những người không cảm thông được

Điều đáng tiếc là bạn có thể phát hiện thấy một số người không có cùng sự cảm thông để chia sẻ về cái chết của thú cưng. Họ có thể ngạc nhiên hoặc thiếu kiên nhẫn khi bạn biểu lộ cảm giác đau buồn của mình. Mỗi người lại có những trải nghiệm khác nhau về nỗi đau buồn và nỗi đau buồn của bạn là có thật mặc dù một số người có thể không hiểu được.

Hãy nhân ái với bản thân

Mất thú cưng có thể gây mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần. Việc chăm sóc các nhu cầu thể chất và tinh thần của bạn sẽ giúp cải thiện tâm trạng của bạn và hỗ trợ sự hồi phục của bạn. Hãy có những giấc ngủ tốt, duy trì vận động, ăn uống tốt, và dành thời gian với những người quan tâm đến bạn.

Sự hỗ trợ luôn có sẵn

Nếu quyết định là bạn muốn có sự giúp đỡ để qua được nỗi đau buồn của mình, bạn có thể kết nối với những người khác hiểu được, trên Diễn đàn Trực tuyến về Đau buồn do Mất thú cưng (Pet Bereavement Online Forum) tại griefline.org.au/forums hoặc gọi cho đường dây giúp đỡ miễn phí của chúng tôi qua số **1300 845 745** để nói chuyện với thiện nguyện viên đã qua huấn luyện.