

Những Lời Khuyên Hữu Ích

Những gợi ý sau đây có thể giúp quý vị vượt qua giai đoạn đau buồn

- Giữ các thói quen sinh hoạt bình thường
- Dành thời gian với những người khác, tránh ở một mình
- Viết nhật ký, ghi lại tất cả các suy nghĩ và cảm xúc liên quan tới sự mất mát đó
- Tập hợp một cuốn sổ lưu niệm về người thân để thường xuyên gợi nhớ kỷ niệm
- Tâm sự với một người tin cậy; kể câu chuyện mất mát của quý vị
- Làm những việc mà quý vị cảm thấy vui vẻ, lành mạnh về mặt thể chất và tinh thần
- Bộc lộ cảm xúc một cách cởi mở và để cho nước mắt tuôn rơi
- Ăn uống đủ chất và đều đặn, ngay cả khi quý vị không thấy đói
- Tìm đến các cá nhân và nhóm có thể ủng hộ và giúp đỡ quý vị

Nếu việc hồi phục vết thương tinh thần trở nên quá sức, hãy tìm chuyên gia giúp đỡ

Các Nguồn Trợ Giúp

County of Los Angeles
Department of Mental Health
ĐƯỜNG DÂY KHẨN CỦA TRUNG TÂM TIẾP CẬN
1-800 854-7771
hoặc
562-651-2549 TTY
Làm việc 24 giờ trong ngày, 7 ngày

Quận Los Angeles

Ban Quản Trị



Hilda L. Solis

Phân Khu 1

Mark Ridley-Thomas

Phân Khu 2

Sheila Kuehl

Phân Khu 3

Janice Hahn

Phân Khu 4

Kathryn Barger

Phân Khu 5

Sachi A. Hamai

Tổng Giám Đốc Điều Hành

Los Angeles County
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Public Information Officer
550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
dmh.lacounty.gov

VTN

County of Los Angeles Department of Mental Health



Đau Buồn



*Nuôi Dưỡng Hy Vọng, Giữ Gìn
Sức Khỏe và Giúp Phục Hồi
Sức Khỏe*

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M. D., Ph. D.
Director



County of Los Angeles Department of Mental Health

Tuyên Bố về Nhiệm Vụ

Nâng cao phẩm chất cuộc sống qua các mối quan hệ hợp tác để tăng cường khả năng trợ giúp bình phục và hồi phục của cộng đồng

Đau Buồn Là Gì?

Thông Tin Tổng Quát

Đau buồn là phản ứng tự nhiên đối với sự mất mát, đặc biệt là mất một người hoặc đồ vật nào đó có mối quan hệ gắn bó. Mất mát có thể là mất việc, thú nuôi, địa vị, cảm giác an toàn, trật tự hoặc vật sở hữu hoặc mất người thân. Phản ứng của chúng ta đối với sự mất mát có thể khác nhau, tùy thuộc tính cách, gia đình, nền văn hóa và quan điểm tín ngưỡng.

Những Điều Cần Lưu Ý

Các triệu chứng về thể chất

- Cảm giác trống rỗng trong bụng
- Chán ăn
- Khóc
- Căng thẳng và cáu gắt
- Mệt mỏi, mất ngủ

Các triệu chứng về tinh thần

- Bồn chồn; không thể tập trung chú ý
- Thường xuyên mơ thấy người thân đã mất
- Cảm giác tức giận/có lỗi đối với mối quan hệ với người thân yêu
- Tâm trạng thường xuyên thay đổi
- Giận người thân vì đã qua đời



Các Giai Đoạn Đau Buồn

- Chối bỏ
- Tức giận
- Thương lượng
- Trầm cảm
- Chấp nhận

• Chối bỏ “Chuyện này không thể xảy ra với tôi”

Trạng thái này bảo vệ quý vị tránh phải trải qua mức độ đau đớn của sự mất mát.

• Tức giận “Chuyện đó thật không công bằng, làm sao chuyện này lại xảy đến với tôi?”

Phản ứng này thường xảy ra khi một người cảm thấy tuyệt vọng, vô vọng hoặc bị bỏ rơi.

• Thương lượng “Tôi sẵn sàng từ bỏ khoản tiền tiết kiệm cả đời nếu ...”

Thương lượng với quyền lực cao hơn.

• Trầm cảm “Tôi nhớ người thân của tôi, tại sao lại như vậy”

Sau khi nhận thấy mức độ mất mát, chúng ta có thể trở nên im lặng, xa lánh và dành phần lớn thời gian để khóc và đau buồn. Các thay đổi về thói quen ngủ và khẩu vị, thiếu sinh lực và tập trung chú ý, và những cơn khóc lóc là một số triệu chứng thường gặp. Cảm giác cô đơn, trống rỗng, cô lập và tự trách mình cũng có thể xuất hiện trong giai đoạn này, góp phần gây ra tâm trạng trầm cảm do phản ứng với sự mất mát

• Chấp nhận “Mọi chuyện rồi sẽ ổn”

Giai đoạn cuối cùng này xuất hiện cùng với sự thanh thản và hiểu về sự mất mát đó.

Các giai đoạn trên có thể xảy ra theo bất kỳ thứ tự nào cho tới khi đạt tới giai đoạn Chấp Nhận (ví dụ Một số người có thể đi từ Chối Bỏ, Tức Giận sang Thương Lượng và trở lại Tức Giận trước khi đạt tới trạng thái Chấp Nhận).

Vượt Qua Sự Đau Buồn

Tâm trạng đau buồn là một phần bình thường của cuộc sống và có một mức nguy cơ nhất định khi ít được giúp đỡ. Mặc dù nhiều người có thể tự vượt qua sự mất mát của mình, việc nhờ cậy sự giúp đỡ thêm từ bạn bè, gia đình, cộng đồng tôn giáo, các nhóm trợ giúp và chuyên gia sức khỏe tâm thần có thể giúp quý vị lành vết thương tinh thần nhanh hơn. Mỗi người có cách phản ứng khác nhau, và ai cũng có sự trải nghiệm riêng. Quý vị có thể được giúp đỡ từ nhiều nguồn

• Bạn bè

Hãy để những người quan tâm tới quý vị chăm lo cho quý vị, ngay cả khi quý vị tỏ ra độc lập và mạnh mẽ vì lòng tự trọng

• Gia đình

Tâm sự về sự mất mát của quý vị có thể giúp quý vị chịu đựng nỗi đau dễ dàng hơn.

• Cộng Đồng Tôn Giáo

Cộng đồng tôn giáo có thể giúp đỡ quý vị về mặt tinh thần. Nếu quý vị đã rời xa cộng đồng tôn giáo của mình hoặc không có cộng đồng tôn giáo, đây có thể là thời điểm thích hợp để nói lại liên lạc hoặc tìm hiểu các lựa chọn thay thế khác

• Các Nhóm Trợ Giúp

Có rất nhiều nhóm trợ giúp cho những người đang gặp chuyện buồn. Các nhóm này có những người gặp tình cảnh đau buồn như con cái qua đời, những người có người nhà tự tử, v.v...

• Các chuyên gia trị liệu và các chuyên gia khác

Có thể nên nói chuyện với một chuyên gia cố vấn nếu các triệu chứng vẫn tiếp diễn:

Các thay đổi thói quen ngủ, thay đổi cách ăn hoặc ngủ, tình trạng cảm xúc của quý vị làm ảnh hưởng xấu tới các thói quen sinh hoạt hàng ngày quý vị, v.v...