

Mười Điều Cần Biết Về Thương Tiếc Ten Things to Know About Grief

Tài Liệu Miễn Phí của Chương Trình Thương Tiếc Người
Bệnh Nan Y Chờ Chết Victoria

Khi quý vị đang thương tiếc một người qua đời thì nên hiểu mình sẽ trải qua những gì. Tuy quý vị thương tiếc là vì mối quan hệ của riêng mình với người quá cố, nhưng cũng có một số điểm chung. Nhân viên của chúng tôi, các thiện nguyện viên, và những người bị mất người thân thương đã nhận định ra mười điều quan trọng dưới đây để hiểu trường hợp thương tiếc của quý vị.

1

Ảnh hưởng chung khi bị mất mát Global effect of loss

Cái chết của một người thân cận với quý vị có thể là một biến cố đổi đời ảnh hưởng đến tất cả mọi khía cạnh bản thân và cuộc sống của quý vị. Quý vị có thể cảm thấy như thế giới quanh mình sụp đổ. Tiến trình thương tiếc là chuyển hành trình từ tình trạng cũ sang tình trạng mới. Đó là cuộc hành trình trong lòng, cũng giống như một con đường dẫn đến những vấn đề chính.

2

Thương tiếc là một tiến trình tự nhiên Grief is a natural process

Cảm giác thương tiếc của quý vị trước cái chết của một người quan trọng đối với mình là kết quả của việc sống chung và yêu thương, của những liên hệ có ý nghĩa với những người khác. Thương tiếc là một phần bình thường trong cuộc sống và là phản ứng tự nhiên khi bị mất mát, Chi tiết về các giai đoạn thương tiếc có thể giúp quý vị hiểu các phản ứng của mình.

3

Các khác biệt của mỗi người về cách thương tiếc Individual differences in grieving styles

Tuy thương tiếc có một số nét rõ rệt, cách thương tiếc sẽ tùy thuộc vào cá tính riêng của quý vị, trước đây quý vị đã bị mất mát gì, và mối quan hệ của quý vị với người quá cố. Mỗi người trong gia đình quý vị sẽ thương tiếc theo cách riêng theo thời điểm riêng của họ. Để đối phó với niềm thương tiếc của họ, một số người bộc lộ các cảm xúc của họ trong khi một số khác lại kềm chế ý nghĩ và cảm xúc của mình. Không có cách nào đúng hay sai; mỗi cách đều có thể giúp một người trải qua thời gian thương tiếc của mình.

4

Trẻ em và thương tiếc Children and grief

Trẻ em học cách thương tiếc từ những người lớn quan trọng trong cuộc sống của trẻ. Trẻ nhạy cảm về tâm trạng và hành vi của những người lớn xung quanh và sẽ không nói về ý nghĩ và cảm giác mất mát của trẻ trừ phi thấy người lớn làm thế. Trẻ em sợ những gì trẻ không biết hoặc hiểu, do đó thông tin đơn giản về thương tiếc sẽ hữu ích cho trẻ.

5

Những người quen biết và hỗ trợ trong xã hội Social connections and support

Khi thương tiếc, quý vị muốn có và cần những người khác hỗ trợ hơn bao giờ hết. Vì vụng về hoặc cảm nghĩ thương tiếc riêng của một số người, họ có thể không tỏ ra

hiểu và quan tâm theo đúng ý quý vị. Vì tất cả các mối quan hệ trong cuộc sống của quý vị sẽ thay đổi phần nào sau khi bị mất mát lớn, nên cũng chỉ là huyện bình thường khi xét lại, thay đổi hoặc, đôi khi chấm dứt một số quan hệ nào đó. Quý vị có thể cảm thấy an ủi khi ở gần những người khác cũng đang đau khổ vì mất mát.

6

Các kinh nghiệm có thể trải qua khi thương tiếc Experiences you might have in grief

Khi đang thương tiếc, quý vị có thể cảm thấy rất khác lúc bình thường vì các cảm xúc, tâm trí, và phản ứng của quý vị có vẻ không đáng tin nữa. Có thể quý vị đang cảm thấy hết sức đau đớn và có các cảm xúc chưa bao giờ trải qua. Không phải quý vị sắp điên loạn; đây là một phần tự nhiên khi thương tiếc. Các phản ứng như mệt mỏi, hay quên và khó chịu là vì quý vị đang dồn sức chú ý vào thương tiếc và thích nghi với tình trạng mất mát đó.

7

Các thất thường khi thương tiếc Fluctuations in the grief process

Khi thương tiếc, quý vị sẽ thấy cảm giác và phản ứng thay đổi khác nhau tùy lúc và tùy giai đoạn của tiến trình này. Sẽ có những lúc lên xuống bất ngờ như những đợt sóng thương tiếc hoặc như những ngày đỡ hơn và những ngày buồn. Điều quan trọng là phải hiểu và xem những ngày đỡ hơn là thời gian tạm ngưng hoặc nghỉ ngơi trong chuyển hành trình này của quý vị.

8

Tự chăm sóc và những gì có thể giúp **Self-care and what helps**

Có những việc quý vị có thể làm để tự giúp mình vào lúc khó khăn này. Tìm hiểu tin tức về thương tiếc có thể giúp quý vị hiểu các phản ứng và chuyển hành trình của mình. Hãy nhẹ nhàng và kiên nhẫn với chính mình khi thương tiếc. Hãy cố giữ một số sinh hoạt thường nhật cho sức khỏe và những người quý vị tiếp xúc ngoài xã hội. Quý vị có thể được hỗ trợ từ nhiều nguồn: gia đình, bạn bè, những nhóm thương tiếc, phòng nói chuyện trên mạng, v.v... Nếu quý vị quan ngại về bản thân và tình trạng đau khổ của mình, hãy nhờ cố vấn chuyên nghiệp.

9

Thời gian thương tiếc **Time for grief**

Mặc dù quý vị có thể nghe nói về chuyện ‘sẽ hết’ hoặc ‘năm đầu’, nhưng thương tiếc không có thời hạn nào cả; mà khi hết thì sẽ hết. Thông thường quý vị thương tiếc lâu hơn mức mình hoặc người khác tưởng và quý vị có thể cảm thấy vào một lúc nào đó thì lẽ ra mình đã phải đỡ hơn rồi. Điều chắc chắn là tình trạng mất mát này sẽ vẫn là một phần trong cuộc sống của quý vị và quý vị sẽ luôn luôn có những lúc nghĩ về, nhớ, và thương tiếc người quá cố.

10

Thương tiếc là chuyển hành trình tinh thần để khôi phục **Grief as a spiritual journey of healing**

Cái chết của một người quan trọng trong cuộc sống của quý vị gây ra thay đổi đưa

quý vị vào một con đường sống khác. Không bao giờ còn nguyên như xưa nữa, nhưng quý vị phải tìm cách tiếp tục và tìm ý nghĩa mới trên con đường mới trước mặt mình. Khi tiếp tục chuyển hành trình, quý vị có thể từ từ dịu lại và tăng trưởng thêm cho chính mình vì đã trải qua đau khổ và những bài học quý vị đã học về những gì mình thực sự xem trọng.

Chúng tôi đã chọn hình ảnh của một chuyển hành trình để tượng trưng cho thời gian thương tiếc. Chuyển hành trình không phải là một trận đồ vì không có ngõ cụt và không có lối rẽ lầm. Chỉ có một hướng đi – tiến tới. Và thương tiếc cũng chỉ có một hướng. Cách duy nhất để đi qua là tiến tới, với nhiều khúc rẽ và có vẻ như trở đi trở lại cùng một chỗ. Chúng ta đi đến tâm điểm của nỗi thương tiếc, rồi từ từ vào lại thế giới xung quanh.

Kinh nghiệm mỗi người mỗi khác trên chuyển hành trình thương tiếc. Đây là phản ảnh cách riêng của chúng ta, của mối quan hệ giữa chúng ta với người quá cố, những nguồn trợ giúp bên trong và ngoài xã hội, và quá trình đối phó của chúng ta. Khi quý vị trải qua tiến trình thương tiếc của chính mình thì sẽ có thể có những khúc rẽ và chột hiểu bất ngờ.

Muốn được trợ giúp trong khu vực quý vị trong thời gian thương tiếc, hãy gọi cho Đường Dây Trợ Giúp Thương Tiếc BC tại số 604-738-9950 hoặc liên lạc với Hospice Society dưới đây:

Mười Điều Cần Biết Về **Thương Tiếc** **Ten Things to Know** **About Grief**

TRỢ GIÚP

Hospice Enhancement Program

Những Tổ Chức Hợp Tác

BC Bereavement Helpline

BC Hospice Palliative Care Association

Living Through Loss Counseling Society

White Rock Hospice Society

Một chương trình được United Way United Way of the Lower Mainland yểm trợ



[Vietnamese]