

## Tài liệu về **Đau buồn và mất mát** Fact Sheet Grief and Loss

### **Giới thiệu**

Đau buồn là một quá trình tự nhiên, một trạng thái cảm xúc mạnh cơ bản, một sự trải nghiệm phổ biến chỉ có ở con người chúng ta. Đây là một quá trình tự nhiên kéo theo sự trải nghiệm cực kỳ khó khăn trong nhiều tháng hoặc nhiều năm. Mọi người đau buồn vì họ bị mất đi người thân yêu. Cảm giác đau buồn thường sâu sắc. Sự mất mát chồng hoặc vợ, con cái hoặc cha mẹ ảnh hưởng rất lớn đến đặc điểm bản thân – cách mà chúng ta tự xác định mình là một người chồng, người vợ, người cha, người mẹ hoặc người con. Hơn nữa, cảm giác đau buồn có thể xuất phát từ một sự thay đổi đột ngột của người sống sót trong những hoàn cảnh sau một cái chết hoặc sự lo sợ vì không biết những gì ở phía trước. Cái chết của ai đó gần gũi có thể là một sự trải nghiệm gây biến đổi cả cuộc đời. Nếu bạn là người chăm sóc chính của người bạn yêu quý, sự trải nghiệm này có thể ảnh hưởng đến mọi mặt cuộc sống của bạn trong một thời gian nhất định. Một lẽ tự nhiên là chúng ta cảm thấy đau buồn về cái chết của một người thân yêu trước khi, trong khi và sau một thời gian sau khi người đó ra đi. Quá trình chấp nhận sự thật không thể chấp nhận chính là bản chất của cảm giác đau buồn

### **Sự đau buồn biết trước**

Nếu ai đó mắc bệnh tật trong một thời gian dài hoặc bị thiếu năng lực trí nhớ nghiêm trọng thì các thành viên trong gia đình có thể cảm thấy đau buồn về sự mất mát của người “từng là một phần của họ” rất lâu trước khi họ chết. Trường hợp này đôi khi được gọi là “sự đau buồn báo trước”. Báo trước sự mất mát, biết trước những gì đang đến, có thể gây cảm giác đau buồn như mất đi một cuộc đời. Các thành viên trong gia đình có thể cảm thấy có lỗi, xấu hổ hoặc “ước nó qua mau” hoặc coi người thân của họ như là “đã đi qua” về mặt tinh thần. Cần coi những cảm xúc này là bình thường. Trên hết, sự đau buồn báo trước là một cách cho phép chúng ta chuẩn bị về cảm xúc

cho những điều không thể tránh. Chuẩn bị cho cái chết của người thân yêu cho phép các thành viên trong gia đình suy ngẫm và giải quyết các vấn đề còn tồn tại và tìm kiếm sự hỗ trợ của người cố vấn tinh thần, gia đình và bè bạn. Tùy thuộc vào năng lực trí tuệ của người bị thiếu năng lực, có lẽ đã đến lúc xác định ước muốn của người thân yêu của bạn về cách thức mai táng khi chết.

### **Sự mất mát đột ngột**

Cái chết xảy ra đột ngột, không lường trước, là một bi kịch vô hạn. Loại mất mát này thường tạo ra cú shock và sự bối rối cho những người ở lại. Những sự việc như tai nạn chết người, đau tim, tự tử có thể khiến những thành viên trong gia đình bối rối và đi tìm câu trả lời. Trong trường hợp như thế, các thành viên trong gia đình có thể rơi vào hoàn cảnh bộn bề những vấn đề chưa giải quyết, ví dụ như cảm giác có lỗi ám ảnh người ở lại đang đau buồn. Những cảm xúc này lúc đầu dường như khó có thể vượt qua nhưng dần dần sẽ trở thành những suy nghĩ trong quá khứ và bạn sẽ tự tha thứ cho mình và người mình thân yêu. Dành nhiều thời gian cho bản thân, rõ ràng bạn không thể tiếp tục “tiến lên” nếu chưa sẵn sàng. Những người trải qua cảm giác mất mát người thân đột ngột thường cần sự hỗ trợ để vượt qua cú shock, sự đau buồn và cáu giận ban đầu. Các thành viên trong gia đình, bạn thân có thể là những chỗ dựa quan trọng cho người đang đau buồn.

### **Cảm giác đau buồn kéo dài trong bao lâu?**

Sự đau buồn tác động khác nhau lên từng người. Nghiên cứu mới đây cho thấy sự đau buồn sâu sắc kéo dài từ ba tháng đến một năm và nhiều người tiếp tục phải chịu cảm giác đau buồn trong hai năm hoặc lâu hơn nữa. Phản ứng của người khác với sự đau buồn này đôi khi có thể gây cho mọi người cảm giác có điều gì đó không ổn hoặc họ đang cư xử một cách không bình thường. Điều này không có gì lạ. Sự đau

buồn phụ thuộc vào đức tin, tôn giáo, kinh nghiệm sống và loại mất mát của từng người. Tình trạng buồn kéo dài do mất người thân cũng không phải là điều bất thường. Nhiều người tìm kiếm sự an ủi bằng cách tìm đến người khác cùng trong tâm trạng đau buồn hoặc tìm đến những người bạn mình tin tưởng. Tuy nhiên, nếu cảm xúc bị ám ảnh vẫn kéo dài, bạn cần có sự hỗ trợ chuyên nghiệp của chuyên gia.

## Triệu chứng của sự đau buồn

Đau buồn có thể làm xuất hiện cả triệu chứng ảnh hưởng đến thể chất, cảm xúc, sự sáng suốt và rối loạn về tinh thần. Các triệu chứng về thể chất bao gồm sự giảm sút tính hoạt bát, mệt mỏi, đau đầu, rối loạn tiêu hóa. Một số người sẽ ngủ nhiều hơn bình thường, một số người khác lại thấy mình đang tự đẩy mình tới những cấp độ thái quá trong công việc. Những thay đổi về hoạt động như vậy có thể làm cho người đó trở nên dễ ốm hoặc mắc bệnh tật hơn. Một điều cần lưu ý là phải tự chăm sóc bản thân trong thời kỳ đau buồn bằng cách duy trì chế độ ăn uống, tập thể dục và nghỉ ngơi hợp lý. Chăm sóc cơ thể mình sẽ làm người khác cảm thấy an tâm hơn, kể cả khi bạn không muốn làm như vậy.

**Triệu chứng về cảm xúc** bao gồm giảm sút trí nhớ, hay lơ đãng hoặc lo lắng, hay nổi cáu, trầm cảm, trạng thái thờ ơ, hay than vãn và chịu đựng một cách thụ động. Một số người gắn bó chặt chẽ với người đã mất và/hoặc cảm xúc của người đó. Nếu bạn đã từng trải qua cảm giác mất mát và đau buồn, phản ứng “bất bình thường” của bạn trong thời gian đó là hoàn toàn dễ hiểu. Tuy nhiên, không nên tự dằn vặt bản thân quá nặng nề vì bạn đang trải qua những tâm trạng xung đột và shock. Cũng giống như tâm trạng đau buồn, các phương pháp đối phó của mỗi người đều khác nhau. Một số người đối phó hiệu quả nhất bằng cách suy nghĩ tĩnh tâm; người khác lại tập thể dục hoặc có các hoạt động khác để quên đi. Một số người có xu hướng tham gia vào các hoạt động liều lĩnh, tự hủy hoại bản thân (ví dụ: uống quá nhiều rượu). Những người này cần sự hỗ trợ để lấy lại khả năng kiểm soát và làm tĩnh táo lại cảm xúc của mình. Chuyên gia tư vấn, nhóm trợ giúp hoặc một người bạn tâm giao có thể giúp bạn vượt qua những khó khăn về cảm xúc như lo lắng, mất mát, cáu giận, có lỗi hoặc buồn rầu. Nếu trầm cảm và lo lắng vẫn không dứt, bạn cần tìm đến bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý để được chỉ định một số loại thuốc chống trầm cảm giúp bạn vượt qua trạng thái tuyệt vọng.

**Tinh thần:** Có thể bạn cảm thấy gần Chúa trời hơn và có thái độ cởi mở hơn với những trải nghiệm tôn giáo so với trước đây. Ngược lại, nhiều người có thể biểu lộ sự cáu giận, xúc phạm khi nói về Chúa. Bạn có thể tự mình cắt đứt mối liên hệ với Chúa hoặc với chính tâm hồn của mình – đây là một trạng thái tê liệt tinh thần. Nếu bạn là người có đức tin, bạn có thể nghi ngờ đức tin của mình vào Chúa, vào chính bản thân, vào những người khác hoặc vào cuộc sống. Một thành viên của nhà thờ hoặc người cố vấn tinh thần có thể giúp bạn xem xét lại cảm xúc mà bạn đang trải qua. Học cách đối phó với sự đau buồn chính là học cách sống lại một lần nữa.

## Các giai đoạn đau buồn

Quá trình này thường được miêu tả như là “bánh xe” đau buồn. Các giai đoạn không nhất thiết phải diễn ra theo trình tự cố định. Một số giai đoạn có thể lặp lại nhiều lần trong thời gian đau buồn của người nào đó.

- Shock.
- Giải thoát cảm xúc.
- Trầm cảm, cô đơn và có cảm giác bị cô lập.
- Có triệu chứng sức khỏe của sự kiệt sức
- Cảm giác lo sợ.
- Cảm giác có tội.
- Cáu giận hoặc nổi sung.
- Mất khả năng trở lại các hoạt động bình thường.
- Dàn lầy lại hy vọng.
- Chấp nhận khi chúng ta điều chỉnh cuộc sống về hiện thực.

Hầu hết những người mất đi ai đó gần gũi đều trải qua tất cả hoặc một số giai đoạn nói trên, mặc dù không nhất thiết theo đúng trình tự trên. Sự đau buồn lành mạnh như vậy có thể giúp người đó vượt qua sự mất mát to lớn mà không tổn hại đến sức khỏe và tinh thần của chính bản thân.

## Các vấn đề về đạo đức

Thông thường các thành viên trong gia đình và người chăm sóc phải đối mặt với quyết định để cho ai đó chết một cách tự nhiên hay kéo dài cái chết của họ và duy trì cuộc sống bằng những phương tiện nhân tạo. Các quy định của bác sĩ, bệnh viện và các cơ sở điều dưỡng đều ghi rõ việc sử dụng “phương tiện khác thường” để duy trì cuộc sống. “Phục hồi” một người bệnh quá nặng sau khi đột quỵ hoặc sử dụng máy thở

cho ai đó “nào ngừng hoạt động” là những thủ tục tiêu chuẩn được áp dụng tại nhiều bệnh viện. Nếu có thể, phải tìm hiểu và ghi lại ước muốn của người bệnh về việc sử dụng phương pháp hỗ trợ cuộc sống nhân tạo trước khi có vấn đề gì phát sinh. Di chúc của người sống hoặc ủy quyền lâu dài về chăm sóc sức khỏe (DPAHC) thể hiện ước muốn của người bệnh khi người đó không thể tự mình đại diện cho bản thân nữa. Những tài liệu đó được sử dụng để hướng dẫn bệnh viện, cơ sở điều dưỡng thực hiện những hành động phù hợp trong thời điểm nguy cấp. Theo luật định, tất cả các bệnh viện phải thông báo cho bệnh nhân về quyền điền vào những tài liệu này. Khi bệnh nhân bị mất trí, hoặc không thể thể hiện được ý định của mình, các thành viên trong gia đình có thể thay vị trí của bệnh nhân, trở thành người đại diện đưa ra quyết định. Những quyết định trong hoàn cảnh đó liên quan đến một loạt vấn đề khó khăn về y học, pháp lý và đạo đức. Quyết định tiếp tục hoặc ngừng hỗ trợ duy trì cuộc sống dựa trên những giá trị cá nhân, lòng tin và xem xét ý nguyện trước đây của người bệnh. Những quyết định như vậy quả là khó khăn và đau lòng. Mọi người trong gia đình nên dành thời gian để suy nghĩ kỹ về những quyết định sống còn này và phân tích cảm giác nghi ngờ hoặc khiên trách có thể phát sinh sau này.

### **Lời khuyên giúp đỡ những người đau buồn do mất người thân**

- Luôn có mặt để hỗ trợ nhiệt tình và liên tục.
- Lắng nghe mà không cần đưa ra lời khuyên.
- Không kể những câu chuyện của bản thân, điều này không giúp giảm sự đau buồn.
- Cho phép người đau buồn sử dụng những câu nói thể hiện sự tức giận, sự đau khổ ví dụ những câu nói phản Chúa. Đây là những hành vi bình thường để tìm kiếm ý nghĩa của những gì đã xảy ra.
- Nhận thức rõ là không ai có thể thay thế hoặc lấy lại sự mất mát. Đề hàn gắn, người đó phải biết chịu đựng trong quá trình đau buồn. Để người đó cảm nhận sự đau đớn.
- Biết kiên nhẫn, tốt bụng và hiểu tình hình, không nên có thái độ của kẻ bề trên, đừng cho rằng mình “biết” những gì người khác đang cảm nhận.
- Đừng bắt người đó phải chia sẻ cảm xúc nếu họ không muốn.

- Sự tiếp xúc về thể chất, tình cảm có thể mang lại sự an ủi động viên rất lớn cho người đang chịu sự đau buồn. Đừng ngần ngại ôm hoặc nắm tay khi thích hợp.
- Quay trở lại khi bạn bè và gia đình đã trở lại với công việc thường nhật.
- Nhớ những ngày lễ, sinh nhật và kỷ niệm có ý nghĩa quan trọng đối với người đau buồn. Hỗ trợ họ trong thời gian đó. Đừng ngại nhắc người đó về sự mất mát bởi họ ít nhiều vẫn đang nghĩ về nó.

### **Hỗ trợ bằng hành động cho người đau buồn**

Một số việc mà chúng ta có thể làm mà không cần phải có sự yêu cầu:

- Gửi bưu thiếp, hoa.
- Mang đồ ăn.
- Tưới hoa, cắt cỏ trong vườn.
- Hiến máu.
- Đóng góp cho một công việc nào đó có ý nghĩa cho bạn bè hoặc người trong gia đình bạn.

Những việc mà chúng ta có thể làm để giúp đỡ nhưng nên hỏi ý kiến trước:

- Xin ở lại nhà, gọi điện, nhận đồ ăn và tiếp khách.
- Chăm sóc trẻ nhỏ vào những ngày cụ thể.
- Chăm sóc cho thú nuôi trong nhà.
- Sẵn sàng đưa đón các nhu cầu đi lại.

### **Nguồn lực trợ giúp**

**Family Caregiver Alliance**  
**180 Montgomery Street, Suite 1100**  
**San Francisco, CA 94104**  
**(415) 434-3388**  
**(800) 445-8106 (in CA)**

**Website:** <http://www.caregiver.org>

**E-mail:** [info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org)

Family Caregiver Alliance có chức năng hỗ trợ và trợ giúp người chăm sóc cho người trưởng thành bị thiếu năng lực thông qua hoạt động giáo dục, nghiên cứu, cung cấp dịch vụ và tư vấn.

FCA cung cấp thông tin về các vấn đề y tế, xã hội, chính sách công, chăm sóc sức khỏe liên quan đến thiếu năng lực.

Với những người sống ngoài khu vực Vịnh San Francisco, FCA cung cấp các dịch vụ hỗ trợ gia đình

trực tiếp cho người chăm sóc các bệnh Alzheimer, đột quỵ, ALS, chấn thương sọ não, Parkinson và các chứng rối loạn thần kinh suy nhược ở người lớn.

**Center for Loss and Life Transition**

3735 Broken Bow Road  
Fort Collins, CO 80526  
(970) 226-6050

**Foundation for Hospice and Home Care**

513 C Street, NE  
Stanton Park  
Washington, DC 20002-5809  
(202) 547-6586

**National Hospice Organization**

1901 N. Moore St., Suite 901  
Arlington, VA 22209  
(800) 658-8898

**National Research and Information Center**

(Death, Grief and Funerals)  
2250 East Devon Ave., Suite 250  
Des Plaines, IL 60018  
(800) 662-7666

**Để biết thêm thông tin, xin liên lạc:**

Caregiver Resource Center of Orange (**Trung Tâm  
Tài Nguyên cho Người Chăm Sóc**)  
130 W. Bastanchury Rd.  
Fullerton, CA 92835  
714-446-5030

800-543-8312 [www.caregiveroc.org](http://www.caregiveroc.org)

Cung cấp hỗ trợ và trợ giúp cho những người chăm sóc trong gia đình tại quận Cam. Các dịch vụ bao gồm Thông Tin và Giới Thiệu, tư vấn gia đình, các nhóm ủng hộ tinh thần, hội thảo giáo dục và chương trình nghỉ ngơi.

Là một phần của hệ thống trung tâm nguồn lực trải rộng trên khắp cả bang phục vụ các gia đình, người chăm sóc người trưởng thành bị thiếu năng não. Hỗ trợ người chăm sóc trong gia đình cho người trưởng thành bị thiếu năng não. Tư vấn miễn phí tại nhà cho người chăm sóc. Chẩn đoán Alzheimer, Parkinson, đột quỵ, mất trí, Huntington, ALS, MS, chấn thương đầu, u não. Chương trình nghỉ dưỡng cho người chăm sóc không đủ điều kiện tham gia chương trình Medi-cal hoặc IHSS (danh sách chờ đợi còn dài, tuy nhiên có thể liên kết gia đình với các dịch vụ nghỉ dưỡng tạm thời hoặc khẩn cấp). Các dịch vụ khác bao gồm bệnh xá pháp lý, nhóm hỗ trợ, hoạt động đào tạo và thư viện các tài liệu nguồn.

Hiệu đính bởi Patrick Arbore, Ed.D., Center for Elderly Suicide Prevention & Grief Related Services, và Giáo sư Andrew Scharlach, School of Social Welfare, University of California, Berkeley. Tài liệu được xây dựng bởi Family Caregiver Alliance phối hợp với Trung tâm Nguồn lực tại California, một hệ thống trung tâm nguồn lực rộng khắp bang phục vụ các gia đình, người chăm sóc người trưởng thành bị thiếu năng não. Tài trợ bởi Sở Y Tế Tâm thần California. In tháng 9 năm 1996. © Giữ bản quyền.