

## **Managing Holiday Stress** **Quản lý sự căng thẳng trong ngày lễ**

Những người chăm sóc cho thân nhân trong gia đình thường gặp nhiều cảm xúc khó khăn và lấm lét trái ngược nhau, nhưng thường họ có thể tự cảm thấy buồn chán trong các ngày lễ. Điều này rất dễ hiểu-- ngày lễ là thời gian đặc biệt mà những người chăm sóc thường chia sẻ với người thân của họ trong quá khứ, trước khi người thân bắt đầu bị bệnh. Người chăm sóc thường cảm thấy buồn bã hay mất mát khi truyền thống quen thuộc không thể thực hiện được như những năm trước.

Tuy nhiên có nhiều cách để nâng cao tinh thần của bạn như bạn dự tính một ngày lễ mình thích. Chia sẻ một truyền thống thoải mái, đi lễ nhà thờ hoặc đền chùa, tham gia một nghi lễ có ý nghĩa, hoặc chuẩn bị một bữa ăn đặc biệt đều là cách có thể nâng cao tinh thần trong ngày.

Bạn có thể lo rằng người thân yêu của bạn sẽ bị quá mệt trong buổi tiệc lớn của gia đình. Để tránh sự thất vọng vì mất các dịp họp mặt này, bạn nên lập kế hoạch trước. Nên thành thật và cho gia đình và bạn bè biết về những giới hạn của người thân của bạn. Nên thăm viếng người bệnh sớm trong ngày khi người ấy còn tỉnh táo và thích tiếp chuyện. Bạn có thể yêu cầu khách đến thăm bạn từng nhóm nhỏ. Việc này có thể làm giảm mệt mỏi và căng thẳng cho người bệnh vì họ cảm thấy được thoải mái hơn trong môi trường quen thuộc.

Một số người chăm sóc người thân có thể chọn đi một mình đến dự buổi họp mặt vào ngày lễ và đây là một sự lựa chọn dễ hiểu. Người mang bệnh Alzheimer hoặc một bệnh sa sút trí tuệ khác dễ nhầm lẫn hoặc dễ bị bực bội và không thể thưởng thức chương trình. Bạn có thể tự cho mình nghỉ ngơi và thưởng thức các sinh hoạt lễ lộc bằng cách để một người khác trong gia đình hoặc thuê người để sẵn sóc thân nhân của bạn. Nếu bạn mang theo người bệnh, nên nhờ thêm người trong gia đình hay bạn bè thay phiên nhau trông chừng để bạn không phải làm tất cả các việc chăm sóc một mình.

Những giảm bớt kỳ vọng vào dịp lễ có ích lợi và thậm chí còn có thể thú vị để bạn tập trung vào những gì bạn vẫn chia sẻ với người thân yêu của bạn vào ngày đặc biệt này. Hãy thử nhớ lại gia đình và bạn bè từ các ngày lễ trước. Xem phim, nghe các bài hát hoặc nhìn vào hình ảnh liên hệ đến những kỷ niệm lễ trước là các cách tốt khác để chia sẻ và hồi tưởng lại sự nồng ấm với người thân của bạn, ngay cả khi người ấy không còn có thể nói chuyện với bạn..

Sau cùng, trong những ngày lễ người chăm sóc cảm thấy buồn bã và mất mát là việc bình thường, và có thể sẽ không có ích cho bạn nếu bạn bỏ qua hoặc chối bỏ những cảm giác này. Sự mất mát mà bạn kinh nghiệm với người thân yêu của bạn là có thật bất kể các nỗ lực của bạn để nâng cao tinh thần mình và lập kế hoạch trước, bạn vẫn có thể cảm thấy "lễ buồn." Nên tìm người hiểu bạn để bạn có thể nói về các cảm xúc này là một bước quan trọng để nâng cao tinh thần của bạn.

Để tìm hiểu về các nhóm hỗ trợ hoặc các địa điểm khác để bạn có thể nói chuyện với người hiểu bạn, hãy gọi **Trung Tâm Tài Nguyên Cho Người Chăm Sóc - Orange County (CRC of OC)** ở số (800) 543- 8312.

**Chúng tôi chúc bạn một mùa lễ yên lành và Năm Mới Hạnh Phúc.**