

Hiểu và lưu tâm đến nỗi đau buồn của tôi



Trải nghiệm mất mát và đau buồn có thể rất khó khăn. Tờ thông tin này cung cấp một số hướng dẫn để giúp quý vị hiểu được phản ứng đau buồn của mình. Tờ thông tin này cũng cung cấp những ý tưởng về cách quý vị có thể chăm sóc bản thân khi trải qua những thay đổi trong cuộc sống của mình.

Đau buồn là gì?

Đau buồn là một phản ứng bình thường và tự nhiên trước tổn thương mà chúng ta cảm thấy sau một thay đổi lớn trong cuộc sống, chẳng hạn như sự ra đi vĩnh viễn của người thân yêu, gia đình ly tán, hoặc một thảm họa thiên nhiên. Nó ảnh hưởng đến cảm xúc của chúng ta cũng như có tác động về mặt thể chất lên cơ thể chúng ta. Nỗi đau buồn thách thức cách chúng ta hiểu bản thân và thế giới xung quanh, bao gồm cả các mối quan hệ và tâm linh của chúng ta. Trải nghiệm đau buồn có thể buộc chúng ta phải dẫn thân vào một hành trình cá nhân để tìm hiểu những điều mới mẻ về bản thân và những cách nhìn khác về cuộc sống.

Chúng ta bày tỏ nỗi đau buồn như thế nào?

Đau buồn được bày tỏ theo những cách riêng biệt và mang tính cá nhân. Một số người trong chúng ta công khai bày tỏ sự tổn thương của mình, trong khi những người khác lại che giấu đi. Điều quan trọng cần nhớ là không có cách nào là đúng hay sai để bày tỏ đau buồn.



Dưới đây là một số phản ứng đau buồn phổ biến:

Những cảm xúc tôi có thể cảm nhận được ...

- lo lắng, bồn chồn và cảm thấy choáng ngợp về mặt cảm xúc
- tức giận, thất vọng hoặc vỡ mộng
- buồn bã.

Những suy nghĩ tôi có thể có ...

- hoài nghi
- hỗn độn
- cảm giác hiện diện hoặc tách rời
- bận tâm quá mức.

Những hành vi tôi có thể thể hiện ...

- tìm kiếm và kêu gọi
- khó tập trung hoặc thực hiện các công việc thông thường
- hoạt động quá mức không ngừng nghỉ
- lơ đãng
- đến thăm các địa điểm và mang theo hoài niệm
- tránh né những lời nhắc nhở.

Những phản ứng về mặt thể chất mà tôi có thể trải qua ...

- thay đổi giấc ngủ và khẩu vị
- tức ngực, nghẹn ở cổ họng và khó thở
- thiếu năng lượng.



Quá trình vượt qua đau buồn

Trong dự án Các Mùa Trưởng Thành (Seasons for Growth) của chúng tôi, chúng tôi nhận thấy lý thuyết về đau buồn của J. William Worden rất hữu ích trong việc hiểu rõ hành trình vượt qua đau buồn. Worden đã xác định rằng quá trình vượt qua đau buồn bao gồm bốn nhiệm vụ chính. Chúng tôi đã điều chỉnh những điều này một chút để xét đến vô vàn những mất mát mà chúng ta trải qua trong cuộc sống bên cạnh sự mất mát người thân:

- **chấp nhận thực tế mất mát**
- **vượt qua đau buồn**
- **thích nghi với một cuộc sống thay đổi sau mất mát**
- **tìm thấy mối liên hệ lâu dài với những gì đã mất khi bắt đầu một cuộc sống mới**

Bốn nhiệm vụ này không phải là các bước hay giai đoạn. Mặc dù thời gian là liều thuốc chữa lành quan trọng nhưng chúng ta không thực hiện nhiệm vụ một cách thụ động. Tích cực thừa nhận và tham gia vào từng nhiệm vụ có thể hữu ích và rất có thể quý vị sẽ xem lại rồi xử lý lại các nhiệm vụ này theo thời gian.

Hiểu được quá trình vượt qua đau buồn

Hiểu được quá trình vượt qua đau buồn là một bước quan trọng để thích nghi với cuộc sống sau mất mát. Hiểu được những gì cần thiết sẽ giúp hành trình vượt qua đau buồn bớt hoang mang hơn một chút. Nhưng làm thế nào chúng ta có thể tham gia vào các nhiệm vụ theo một cách có ý nghĩa? Làm cách nào chúng ta có thể chuyển từ trải nghiệm đau buồn thụ động (“điều này đã xảy ra với tôi”) sang tham gia tích cực (“điều này đòi hỏi tôi phải làm gì?”) được nêu bật trong các nhiệm vụ của Worden?

Một bước nhỏ, thiết thực mà quý vị có thể bắt đầu là xác định và thừa nhận từng cảm xúc mà quý vị đang cảm nhận. Thay vì cố gắng xua đuổi hoặc phớt lờ những cảm giác khó chịu, hãy cho phép chúng “hiện hữu” và sau đó hướng sự chú ý của quý vị vào việc xem xét cách giải quyết tốt nhất những cảm giác này khi chúng xuất hiện. Chẳng hạn như, quý vị có thể thực hiện những bước nào khi nỗi buồn xâm chiếm quý vị trong công việc? Quý vị có thể tạo ra những chiến lược nào cho bản thân khi cảm giác thất vọng bao trùm?

Bắt đầu với những cảm xúc của quý vị theo cách này có thể giúp quý vị có thêm năng lượng và nhận thức để thực hiện một bước nhỏ khác - bắt đầu suy nghĩ về những lĩnh vực trong cuộc sống mà quý vị có thể tác động thay vì những lĩnh vực mà quý vị không thể. Điều này sẽ giúp quý vị hướng nỗ lực và năng lượng cảm xúc của mình vào những lựa chọn, hành động và quyết định để quý vị sống một cuộc sống có ý nghĩa với quý vị ngày hôm nay, thay vì chỉ nghĩ đến ‘giá như’.

“Điều duy nhất tồn tại vĩnh viễn trong cuộc sống là sự thay đổi. Thay đổi là điều bất biến trong cuộc sống.”

- Fallin, 2013

Để vượt qua quãng thời gian phức tạp và đầy thử thách này, quý vị cần tìm kiếm cho mình một số trợ giúp bổ sung. Điều này có thể bao gồm:

- **thời gian** - cơ hội để quý vị ‘tạm dừng’ những trách nhiệm của mình để tập trung vào nỗi đau buồn hoặc để thư giãn bản thân
- **không gian an toàn** - không gian hoặc những nơi mà quý vị có thể cảm thấy an toàn (cho bản thân và người khác) để trải qua những cảm xúc khác nhau (chẳng hạn như buồn bã, tức giận, sợ hãi, tội lỗi và hài hước)
- **một người đồng hành** ít nhất một người bạn, người thân hoặc người cố vấn, người mà quý vị có thể nói chuyện cởi mở để giúp quý vị hiểu được những gì đã xảy ra và thường xuyên suy ngẫm về phản ứng của mình mà không cảm thấy bị phán xét
- **mạng lưới hỗ trợ** - một mạng lưới rộng lớn hơn gồm những người mà quý vị có thể kêu gọi giúp đỡ trong nhiều bối cảnh khác nhau - bao gồm cả các khía cạnh thực tế của cuộc sống hàng ngày.

Điều rất quan trọng là có thể chấp nhận lời đề nghị giúp đỡ từ gia đình, bạn bè và hàng xóm. Đừng ngại yêu cầu hình thức hỗ trợ hữu ích nhất cho quý vị. Nếu việc dành thời gian cho bản thân là một thách thức, hãy nhờ ai đó đảm nhận trách nhiệm của quý vị trong một buổi chiều. Nếu ngôi nhà bữa bạn đang khiến quý vị cảm thấy tuyệt vọng, hãy nhờ người thân giúp quý vị lấy lại cảm giác mà quý vị mong muốn về nơi này. Yêu cầu giúp đỡ từ người khác không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối mà đó là dấu hiệu của sức mạnh - một bước đi tích cực mà quý vị có thể chọn thực hiện.

Hỗ trợ thêm – các chương trình của chúng tôi

Seasons for Growth là một chương trình giáo dục dựa trên bằng chứng giúp trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn từ từ tìm hiểu về quá trình vượt qua đau buồn. Trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn được hưởng lợi từ cơ hội tìm hiểu xem cái chết, gia đình ly tán, thiên tai hoặc các sự kiện thay đổi và mất mát đáng kể khác có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của họ như thế nào. Chương Trình Seasons for Growth tạo cơ hội cho người tham gia học hỏi kiến thức, kỹ năng và thái độ cần thiết để hiểu và ứng phó tốt với những trải nghiệm như vậy.

Tất cả các chương trình đều mang đến một không gian an toàn nơi những người tham gia, bất kể nhu cầu, bản sắc và nền tảng văn hóa đa dạng, đều có thể tìm thấy tiếng nói của mình, đưa ra lựa chọn, tạo ra ảnh hưởng và làm việc cùng nhau. Những người tham gia kết nối với những người khác có hoàn cảnh tương tự và xây dựng cảm giác thân thuộc cũng như mối liên kết.

Các buổi học kết hợp một loạt các hoạt động phù hợp với lứa tuổi như vẽ, kể chuyện, thảo luận, âm nhạc và viết nhật ký.

Mackillop Seasons đào tạo và hỗ trợ các chuyên gia để cung cấp các chương trình theo nhóm nhỏ của chúng tôi tại các trường học và tổ chức cộng đồng.