

Hiểu nỗi đau buồn do mất người thân



**amber
community**
ROAD INCIDENT
SUPPORT & EDUCATION

1300 367 797

www.ambercommunity.org.au



Hiểu nỗi đau buồn do mất người thân

Nếu người quý vị yêu thương hoặc quý mến thiệt mạng trong một vụ tai nạn giao thông, quý vị có thể đang trải qua nỗi đau buồn tột độ. Đó là kiểu chết ngẫu nhiên, bất ngờ và ngoài tầm kiểm soát.

Đó là sự kiện bi thảm có thể gây ra nhiều phản ứng cảm xúc đau đớn, trong đó có cảm giác 'không thực' kỳ lạ khi thế giới vẫn tiếp diễn xung quanh quý vị, còn thế giới của quý vị đột nhiên bị tan vỡ. Quý vị có thể cảm thấy cảm giác cô lập sâu sắc, ngay cả trong chính gia đình mình. Những cảm giác và phản ứng thông thường khác bao gồm:

- Lo âu, kiệt sức, lú lẫn, mất tập trung.
- Sốc, tê liệt, hoài nghi, phủ nhận, hoang mang.
- Sợ hãi, hoảng loạn, lo lắng, có lỗi, giận dữ, đau buồn, khao khát, vô vọng, tuyệt vọng.
- Cảm giác bị cô lập; cô đơn trong thế giới.
- Cảm giác nhìn thấy khuôn mặt người thân yêu, nghe thấy giọng nói của họ.
- Tìm kiếm câu trả lời ("tại sao lại là họ?", "tại sao lại là chúng tôi?").

Điều quan trọng là phải nhận ra rằng những phản ứng này, mặc dù gây đau buồn, là một phần của phản ứng bình thường và tự nhiên trước sự kiện đau buồn.

Lời nhắc nhở hữu ích khác cho cả quý vị lẫn những người xung quanh là mỗi người đều có cách đau buồn khác nhau. Một số người đau buồn công khai và mong muốn có bạn đồng hành trong khi những người khác cần thu mình và đau buồn một cách riêng tư. Không có cách nào đúng hay sai để đau buồn và không có thời hạn.

Tuy nhiên, hãy yên tâm rằng những phản ứng mãnh liệt của nỗi đau buồn sâu sắc có thể sẽ giảm bớt theo thời gian. Những người đang đau buồn có thể học cách sống chung với nỗi đau và tìm thấy ý nghĩa mới trong cuộc sống.



Phản ứng trước chấn thương

Với cái chết của người thân trong vụ tai nạn giao thông, nỗi đau buồn có thể đi kèm chấn thương. Tác động của chấn thương bao gồm:

- Hồi tưởng, những giấc mơ/ác mộng đáng lo ngại, mất ngủ, lo lắng gia tăng, bồn chồn, khó chịu, nhạy cảm với tiếng ồn, mất tập trung, thiếu hứng thú với các hoạt động thông thường.
- Mối bận tâm về những gì đã xảy ra hoặc hoàn toàn tránh né suy nghĩ đến nó.
- Căng thẳng về thể chất, buồn ói, mệt mỏi, đau như đau ngực và đau đầu.
- Sợ lái xe hoặc sợ là hành khách hoặc người đi bộ; lo lắng về việc người khác lái xe hoặc sử dụng đường lộ.
- Cảm giác về những giả định cơ bản về thế giới đã tan vỡ, rằng không còn gì 'an toàn' nữa.

Nếu quý vị cảm thấy choáng ngợp bởi những phản ứng như vậy, điều hữu ích là quý vị nên tự nhủ rằng cường độ và tần suất sẽ giảm dần theo thời gian. Chúng là phản ứng bình thường trước sự kiện đau thương. Mặt khác, một số người sẽ rất ít bị tác động bởi chấn thương.

Điều gì có thể giúp đỡ?

Có thể cực kỳ khó khăn để biết phải làm gì trong những ngày và tuần sau khi người thân yêu của quý vị qua đời trong vụ tai nạn giao thông.

Ban đầu quý vị có thể bận rộn với việc chuẩn bị tang lễ, nhưng sau đó quý vị có thể cảm thấy hoàn toàn không biết phải làm gì với chính mình trong thế giới dường như vô nghĩa. Quý vị có thể đã có nhiều người xung quanh, nhưng khi ngôi nhà trở nên vắng lặng, quý vị có thể băn khoăn không biết phải đối phó như thế nào.



Những ý tưởng sau đây có thể hữu ích:

- Yêu cầu giúp đỡ khi cần thiết, cố gắng nói rõ những gì quý vị cần.
- Điều quan trọng là phải chăm sóc bản thân bằng cách nghỉ ngơi nhiều hơn bình thường, uống nhiều nước, ăn uống điều độ, đi dạo, tránh rượu bia/ma túy/chất kích thích và tìm cách thư giãn.
- Một số người tạo ra các nghi lễ (thắp nến vào những thời điểm nhất định, sắp xếp các bức ảnh hoặc đồ vật quý giá, đi bộ hoặc lái xe trên tuyến đường cụ thể, thăm một địa điểm đặc biệt, tổ chức một sự kiện).
- Hãy cân nhắc viết nhật ký về những suy nghĩ và cảm xúc hoặc thu thập những câu chuyện trong ký ức về người thân yêu và mối quan hệ của quý vị.
- Tìm một người sẵn lòng ngồi lắng nghe mà không phán xét khi quý vị cần nói chuyện; họ có thể giúp quý vị 'gánh' gánh nặng đau buồn trong một thời gian (nhưng hãy lưu ý rằng việc nói chuyện có thể khiến quý vị mệt mỏi).
- Hãy linh hoạt và cảnh báo những người khác rằng quý vị có thể cần phải hủy bỏ đột xuất các kế hoạch nếu, vào ngày hôm đó, quý vị cần nghỉ ngơi hoặc đơn giản là ở một mình; hãy đề nghị một hôm khác.
- Tìm hiểu xem có nhóm hỗ trợ nào mà quý vị có thể tham gia với sự tham gia của những người có trải nghiệm sống tương tự hay không.
- Cố gắng quay trở lại làm việc hoặc tiếp tục các sinh hoạt thường ngày khi thời điểm thích hợp.
- Tránh quyết định vội vàng như chuyển nhà hay thay đổi công việc (có thể sau này sẽ hối hận).



Ai có thể giúp?

Tất cả chúng ta đều cần được giúp đỡ vào một lúc nào đó trong cuộc sống; đây là lúc của quý vị. Cố gắng đừng xấu hổ khi tìm kiếm sự hỗ trợ khi quý vị cần và ở nơi quý vị cần.

Sau khi người thân yêu qua đời, sự giúp đỡ lớn nhất có thể đến từ một người bạn hoặc người thân cảm thông, những người có thể lắng nghe mà không phán xét khi quý vị nói về những gì đã xảy ra, về người đã khuất và nỗi đau quý vị đang trải qua.

Mặc dù nhiều người sẽ muốn giúp đỡ vào lúc này nhưng họ có thể không biết phải làm gì. Quý vị có thể cần phải giải thích cảm giác của mình và nói rõ về những gì quý vị cần họ làm. Đó có phải là việc gì thiết thực như giúp việc nhà, làm vườn hoặc đón con ở trường không? Quý vị có cần một người bạn đến nhà và nghe quý vị nói chuyện, hay chỉ ngồi gần đó khi quý vị nghỉ ngơi không?

Quý vị cũng có thể thấy rằng một số người không hiểu hoặc sợ phải trải qua nỗi đau buồn tột độ và muốn quý vị nhanh chóng 'vượt qua nó'. Vì mỗi người có cách đau buồn khác nhau nên hiểu lầm cũng có thể xảy ra trong chính gia đình quý vị. Quý vị có thể bắt đầu tránh nói về cái chết của người thân vì sợ làm mình hoặc người khác buồn, và nói chung là tạo ra tình huống khó xử trong giao tiếp.

Đây là lúc có thể nên nói chuyện với ai đó bên ngoài những người thân và bạn bè của quý vị. Đó có thể là một người khác cũng đang đau buồn và/hoặc một chuyên viên như bác sĩ gia đình, nhà tâm lý học hoặc bác sĩ tâm thần, nhân viên xã hội hay nhân viên tư vấn có kinh nghiệm về đau buồn và chấn thương.

Lễ Tưởng Niệm (Time for Remembering)

Tổ chức chúng tôi tổ chức buổi lễ hàng năm để tưởng nhớ những người đã mất, ghi nhận những người bị thương và thừa nhận tác động của chấn thương do tai nạn xe cộ đối với cộng đồng rộng lớn hơn. Chúng tôi sẽ rất hoan nghênh quý vị đến tham dự.

Địa điểm: Queen's Hall (Hội trường Nữ hoàng), Parliament House (Nhà Quốc hội), Melbourne

Ngày: Chủ Nhật thứ ba của tháng 11

Nhân viên tư vấn của chúng tôi

Các nhân viên tư vấn của chúng tôi có kỹ năng và kinh nghiệm để giúp mọi người kiểm soát suy nghĩ, cảm xúc và hành vi liên quan đến chấn thương do tai nạn xe cộ.

Các buổi tư vấn là miễn phí và bảo mật dành cho những người bị ảnh hưởng bởi vụ đụng xe trên đường, bất cứ khi nào điều này có thể xảy ra. Các buổi tư vấn có thể thực hiện trực tuyến, gặp mặt trực tiếp hoặc qua điện thoại.

Khách hàng của chúng tôi bao gồm tang quyến, bạn bè và đồng nghiệp; người bị thương và người chăm sóc; lái xe và hành khách; và những người đầu tiên có mặt tại hiện trường – nhân chứng, những người cung cấp hỗ trợ, và nhân viên dịch vụ cấp cứu.

Quý vị không cần được giới thiệu để sử dụng các dịch vụ của chúng tôi. Chúng tôi mở cửa từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều.

Để đặt hẹn, vui lòng gọi số 1300 367 797.

Cộng đồng chúng tôi

Dưới đây là một số cách để giúp đỡ và kết nối với những người bị ảnh hưởng bởi chấn thương do tai nạn xe cộ:

- Hãy cho gia đình và bạn bè quý vị biết về các dịch vụ tư vấn miễn phí tại Amber Community.
- Hãy chọn Thích chúng tôi (Like us) trên Facebook, theo dõi chúng tôi trên Instagram, hoặc tham gia vào danh sách nhận thư của chúng tôi.
- Hãy cùng chúng tôi tham gia chiến dịch hàng năm mang tên Làm rõ Vấn đề An toàn Đường bộ (Shine a Light on Road Safety) hoặc Lễ Tưởng niệm (Time for Remembering).
- Hãy đến dự Nhóm Trị liệu Nghệ thuật miễn phí hàng tháng của chúng tôi (không cần kinh nghiệm về nghệ thuật/thủ công)
- Hãy tham gia định hình tương lai của chúng ta bằng cách trở thành hội viên Amber Community.
- Hãy chia sẻ kinh nghiệm sống của quý vị, làm thiện nguyện viên với chúng tôi và tạo ảnh hưởng cho sự thay đổi.

Tổ chức của chúng tôi

Amber Community cung cấp miễn phí các chương trình tư vấn, thông tin và hỗ trợ đồng đẳng cho hơn 3.000 người dân Victoria bị tác động bởi chấn thương do tai nạn xe cộ mỗi năm.

Chúng tôi cam kết giáo dục cho cộng đồng và nâng cao nhận thức của cộng đồng về chấn thương do tai nạn xe cộ cũng như ảnh hưởng của nó đến cuộc sống của người dân. Chúng tôi thực hiện điều này bằng cách giải quyết thái độ và hành vi của người tham gia giao thông qua việc giáo dục.

Hỗ trợ công việc của chúng tôi

Chấn thương do một vụ đụng xe gây tử vong hoặc trầm trọng có thể xảy ra với bất kỳ ai vào bất cứ lúc nào. Mỗi đô la quyên góp sẽ giúp chúng tôi cung cấp các dịch vụ quan trọng cho tất cả người dân Victoria bị ảnh hưởng. Vui lòng cân nhắc quyên góp hôm nay.

Chúng tôi tái đầu tư tất cả các khoản tiền vào các chương trình của mình và làm việc chăm chỉ để đảm bảo rằng các nguồn lực giao cho chúng tôi đều được sử dụng hiệu quả và hữu hiệu nhất có thể.

Hãy gọi số 1300 367 797 hoặc truy cập www.ambercommunity.org.au để biết thêm thông tin hoặc được hỗ trợ.



**amber
community**

ROAD INCIDENT
SUPPORT & EDUCATION

