



It's Up to Us Để Tạo Nên Một San Diego Lành Mạnh và Mang Tính Hỗ Trợ

Thắp Lên Ánh Sáng: Đau Buồn Sau Sự Mất Mát

Việc mất đi một người thân yêu có thể khiến quý vị cảm thấy choáng ngợp. Mặc dù sự mất mát là một trải nghiệm bình thường của con người, thì việc này vẫn khiến cho quý vị cảm giác bối rối, tức giận và buồn bã.

Tất cả chúng ta cảm thấy đau buồn theo những cách khác nhau. Một số cảm xúc quý vị có thể có bao gồm:¹

- Từ chối
- Tuyệt vọng
- Tội lỗi
- Bối rối
- Sốc
- Giận dữ
- Buồn bã

Trưởng Thành Hơn Sau Mất Mát

Đau buồn chưa bao giờ là cảm xúc dễ chịu. Hãy để bản thân quý vị có thời gian tự chữa lành nỗi đau. Sau đây là một số hành động đã được chứng minh có thể hỗ trợ theo thời gian:²

CHO BẢN THÂN QUÝ VỊ



TRÒ CHUYỆN

Nếu quý vị cảm thấy khó trò chuyện với bạn bè đồng trang lứa của mình, hãy cân nhắc tham gia nhóm hỗ trợ. Nhiều người thấy dễ trò chuyện hơn với những người đã trải qua cùng cảnh ngộ.



CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Ăn các bữa ăn cân bằng lành mạnh, tập thể dục khi có thể, duy trì việc đi ngủ đúng giờ, chú ý đến việc sử dụng đồ uống có cồn, hoặc đi dạo có thể giúp tạo lập sự ổn định.



TẬP TRUNG VÀO NHỮNG KHOẢNG THỜI GIAN TÍCH CỰC

Quyên góp để hỗ trợ cho một tổ chức từ thiện yêu thích của người đã khuất, đặt lại tên của họ cho một em bé trong gia đình hoặc trồng một khu vườn để vinh danh họ có thể giúp lưu giữ ký ức sống động về họ.

CHO NGƯỜI KHÁC



CHIA SẺ NỖI BUỒN CỦA HỌ

Khuyến khích họ trò chuyện về cảm giác mất mát của họ và chia sẻ những kỷ niệm thân thương.



KIÊN NHẪN

Hãy nhớ, có thể cần một thời gian dài để phục hồi sau một sự mất mát lớn. Hãy luôn sẵn sàng trò chuyện.



THỰC HIỆN TRỢ GIÚP THỰC TẾ

Trông trẻ, nấu nướng và làm việc vặt trong nhà có thể loại bỏ được căng thẳng.

Đọc Thêm: Đối Phó Sau Thảm Họa hoặc Bi Kịch

Nếu quý vị đã từng trải qua một thảm họa thiên nhiên, hoặc một mất mát hay bi kịch cá nhân dưới bất kỳ hình thức nào, thì điều quan trọng là phải học cách đối phó với các tác động của những sự kiện này đối với sức khỏe cảm xúc của quý vị.

Chăm sóc sức khỏe cảm xúc trong và sau bi kịch với các lời khuyên sau đây có thể giúp quý vị bắt đầu con đường phục hồi của mình.³⁻⁵

● TẠO LẬP THÓI QUEN

Cố gắng tạo lập một thời gian biểu có cấu trúc mới có thể giúp quý vị kiểm soát lại cuộc sống.

● NGHỈ NGƠI

Dành ra đôi phút để thở thật sâu có thể giúp quý vị thư giãn và giảm căng thẳng trong những lúc đau buồn.

Tìm kiếm trợ giúp khi khó tự kiểm soát sức khỏe tinh thần

Truy cập Up2SD.org để nhận hỗ trợ có thể trợ giúp quý vị.

● KẾT NỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI KHÁC ĐỂ ĐƯỢC HỖ TRỢ

Tìm kiếm sự hỗ trợ của gia đình, bạn bè, thành viên hay các tổ chức cộng đồng, cũng như các nhóm hỗ trợ dựa trên đức tin.

● KIÊN NHẪN VỚI BẢN THÂN

Đừng gánh lấy áp lực phải trải qua hay phục hồi sau một sự kiện giống như cách những người khác đã làm.

NHỮNG VIỆC KHÁC CÓ THỂ TRỢ GIÚP

Hạn chế xem tin tức

Tạm ngừng sử dụng các thiết bị màn hình

Tự Kiểm Tra Bản Thân

● LỖI CỦA NGƯỜI CÒN SỐNG

- Lỗi của người còn sống là một triệu chứng phổ biến của căng thẳng diễn ra với người còn sống sót trong một sự cố trong khi những người khác đã qua đời.⁶
- Hãy nhớ, đó không phải là lỗi của quý vị. Nếu quý vị đang gặp phải những cảm giác này, hãy cân nhắc tìm kiếm hỗ trợ.

● RỐI LOẠN CĂNG THẺNG SAU SANG CHẤN

- Rối loạn căng thẳng sau sang chấn (Post-traumatic stress disorder, PTSD) là một phản ứng thể chất và cảm xúc nghiêm trọng đối với những điều khiến ai đó nhớ về những sự kiện tiêu cực trước đây gây thay đổi cuộc sống.³
- Mặc dù sẽ mất thời gian để điều trị, mọi việc thực sự sẽ tốt hơn. Nếu quý vị gặp phải các triệu chứng nhiều tháng sau sự kiện, hãy trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc gọi cho phòng khám sức khỏe tâm thần tại địa phương để được hỗ trợ.

Các triệu chứng có thể bao gồm, nhưng không chỉ giới hạn ở:

Hồi tưởng

Ác mộng

Tỉnh táo hoặc nhạy cảm hơn

Quý Vị Có Biết?

Đau đớn về tinh thần có thể xảy ra trước hoặc sau một thảm họa. Các chiến lược đối phó bao gồm chuẩn bị, tự chăm sóc bản thân và xác định các hệ thống hỗ trợ.

Khi Nhận Hỗ Trợ

Nếu sự đau buồn của quý vị dường như quá sức chịu đựng hoặc quý vị không thể thực hiện các trách nhiệm hàng ngày, việc tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp có thể hữu ích.

- Đường Dây Tiếp Cận và Trợ Giúp Lúc Khủng Hoảng của Quận San Diego cung cấp hỗ trợ 24/7, miễn phí và bảo mật cho những người trải qua khủng hoảng sức khỏe tinh thần và/hoặc sử dụng chất gây nghiện.
- Đường Dây Nóng Trợ Giúp Trong Thảm Họa cung cấp tư vấn và hỗ trợ khủng hoảng 24/7 cho những người trải qua cảm giác đau khổ do thảm họa thiên nhiên hoặc thảm họa do con người gây ra.

**Đường Dây Tiếp Cận và Trợ Giúp
Lúc Khủng Hoảng:**
888-724-7240

**Đường Dây Trợ Giúp Trong Thảm
Họa, gọi điện hoặc nhắn tin:**
1-800-985-5990
Truy cập
DisasterDistress.samhsa.gov

Tìm thêm nguồn lực hỗ trợ có thể hiệu quả cho quý vị tại Up2SD.org.

NGUỒN

1. Tổ Chức Mental Health America (không có ngày tháng). Mất người thân và đau buồn <https://www.mhanational.org/bereavement-and-grief>
2. Hiệp Hội Tâm Lý Hoa Kỳ (American Psychological Association). (Ngày 1 tháng 1 năm 2020). Đau buồn: Đối phó với việc mất đi người thân yêu. <https://www.apa.org/topics/families/grief>
3. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention). (Không có ngày tháng). Đối phó với sự kiện gây sang chấn. <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>
4. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention). (Không có ngày tháng). Đối phó với thảm họa hoặc sự kiện gây sang chấn. <https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>
5. Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Điều Trị Lạm Dụng Drogen Chặt và Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần (Substance Abuse and Mental Health Services Administration). (Không có ngày tháng). Những lời khuyên đối phó với sang chấn và sự kiện đau thương. <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>
6. Raypole, C. (Ngày 11 tháng 3 năm 2021). Cách đối phó với lỗi của người còn sống, vì sống sót không có lý do gì để cảm thấy có lỗi. Tổ chức Healthline. <https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>

988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE



Gọi điện hoặc nhắn tin đến số 9-8-8 bất cứ lúc nào nếu quý vị cảm thấy quá tải hoặc gặp khó khăn và cần giúp đỡ.
Quét mã QR để tìm hiểu thêm.



Up2SD.org
Quét để đọc thêm các hướng dẫn khác.

