

Dẫn Dắt Qua Đau Thương

Khóc than cho sự ra đi của một người thân yêu

Chúng tôi hy vọng số tay này sẽ giúp quý vị bắt đầu quá trình chữa lành.

Đau buồn là một phản ứng tự nhiên với một sự mất mát quan trọng

Khi chúng ta mất đi người mình yêu quý, mỗi người có một cách đau buồn riêng và ở nhịp độ riêng của họ. Rất nhiều thứ có thể ảnh hưởng tới cách chúng ta đau buồn và thời gian nó tồn tại. Nguồn gốc dân tộc, văn hóa, tính cách, tín ngưỡng, phản ứng với áp lực, và mức độ thân thiết đều có thể gây ảnh hưởng tới quá trình đau buồn.

Không có cách đau buồn nào là sai hay đúng. Vài người chúng ta thể hiện đau buồn ra ngoài, tìm sự an ủi từ người thân yêu gần bên. Những người khác tìm sự an ủi trong cô tịch, tránh xa những thứ nhắc họ về sự mất mát. Rồi cũng có những người tìm đến nghi lễ văn hóa hoặc tâm linh để lấy lại ổn định và ý nghĩa.

Khi quý vị bắt đầu quá trình đau buồn của mình, hiểu biết về điều sẽ xảy ra sẽ giúp quý vị đối phó được với nỗi đau và sự cô đơn. Điều đó có thể giúp quý vị biết rằng cảm xúc của mình là bình thường.

Quá trình đau buồn có thể dài, chậm, và đau đớn. Có nhiều lúc quý vị sẽ cảm thấy buồn phiền và mong nhớ. Với nhiều người, quá trình đau buồn có thể trở thành sức mạnh và kinh nghiệm để trưởng thành. Có thể bây giờ khi sự đau buồn của quý vị còn quá mới, điều này rất khó tin. Hãy nhớ nhẹ nhàng với bản thân.

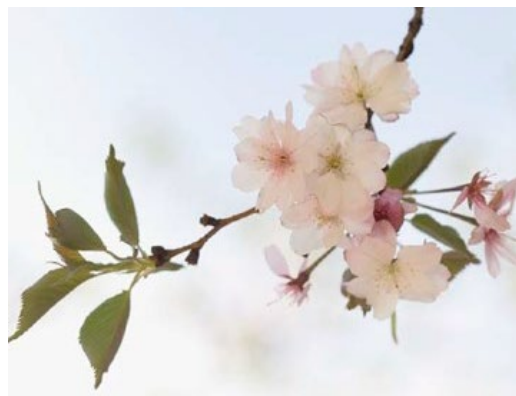
Ngay Sau Khi Một Người Qua Đời

Quý vị có thể cảm thấy sốc hoặc tê dại – sốc vì cái chết đã xảy ra và phủ nhận sự mất mát này là sự thật. Những cảm xúc này bảo vệ quý vị khỏi bị nỗi đau làm choáng ngợp. Có người bảo rằng họ có cảm giác thanh thản, vì sự khổ sở mà người thân yêu phải chịu đã kết thúc.

Đây là những cảm xúc bình thường.

Cảm Giác Mất Mát

Quý vị có thể có những lúc tức giận. Sự nóng giận này có thể phát sinh từ cảm xúc, hoặc sự bất lực, hoặc sự khó chịu vì không thể làm chủ được tình huống. Nó cũng có thể đến vì cảm giác bị người thân yêu bỏ rơi lại. Tức giận là một phần của quá trình đau buồn. Sự thử thách là học cách để thể hiện nó một cách lành mạnh.



***Từ hư không, chúng ta không sinh ra,
về lại hư không, chúng ta không mất đi. Sinh tử là một vòng xoay, chúng ta sai khi đặt hạn định cho khởi đầu và kết thúc của nó.***

- **Manuel Acuna**

Đầu tiên, quý vị có thể cảm thấy tội lỗi liên quan đến sự mất mát của mình. Qua thời gian, quý vị sẽ học các để chấp nhận rằng, quá khứ đã qua đi và đổ lỗi cho bản thân cũng không thể mang người thân yêu trở về.

Nhận Ra Rằng Mất Mát Này Là Vĩnh Viễn

Khi quý vị bắt đầu chấp nhận người thân yêu đã ra đi, trầm cảm và tuyệt vọng có thể ập đến. Đây là lúc để tiếp cận với người khác để tìm an ủi.

Xây Dựng Lại Cuộc Đời

Tại thời điểm này, quý vị sẽ bắt đầu có nhiều ngày tốt hơn ngày xấu, và quý vị sẽ bước đến giai đoạn điều chỉnh và tiếp nhận. Mặc dù cuộc sống sẽ không bao giờ trở lại như trước, quý vị có thể bắt đầu tìm thấy mục tiêu và ý nghĩa mới.

Phản Ứng với Mất Mát

Mất mát có thể làm thay đổi cách hành xử của quý vị. Quý vị có thể bị bồn chồn hoặc khóc dễ dàng. Quý vị có thể ăn quá nhiều, hoặc quá ít, hoặc bị khó ngủ.

Lối tư duy cũng có thể thay đổi. Quý vị có thể thấy khó tập trung, hoặc suy nghĩ khó sáng suốt hơn. Ra quyết định có thể trở nên khó khăn hơn. Quý vị có thể day đi day lại mãi về những ký ức buồn hoặc nỗi lo.

Mất mát có thể gây ra cảm giác mới và lạ lẫm. Thông thường là buồn bã và lo lắng. Quý vị có thể cảm thấy tê dại, cô đơn, hoặc bất lực. Quý vị có thể cảm thấy bức bối hoặc tức giận hoặc cảm thấy “muốn phát điên.” Nhiều người đang trong đau buồn cảm thấy tội lỗi vì những điều họ làm hoặc chưa làm cho người thân yêu. Sau khi một người qua đời, có nhiều người lại cảm thấy thanh thản.

Vài người nhận thấy thay đổi về sức khỏe thể chất, chẳng hạn như chóng mặt, mệt mỏi, khô miệng, nhức đầu, tim đập mạnh, hoặc thở hụt hơi. Các vấn đề về bao tử hoặc cảm giác thắt ngực mà có thể liên quan đến căng thẳng hoặc lo lắng.

Quý vị có thể nhận thấy thay đổi trong đời sống giao tiếp và mối quan hệ. Ví dụ như, quý vị có thể lệ thuộc vào người khác nhiều hơn trong một thời gian hoặc cảm thấy bạn bè không hiểu mình. Thậm chí quý vị còn có thể ghen tị hoặc oán trách sự hạnh phúc của họ.



Sau tuyệt vọng, hy vọng sẽ nảy nở. Giống như sau đêm đen, mặt trời lại lên và tỏa sáng ngàn lần.

- **Rumi**

Các Giai Đoạn Đau Buồn

Dù rằng phản ứng của mỗi người chúng ta rất đa dạng, quá trình đau buồn có những giai đoạn chung thường thấy. Chúng ta có thể đi ra đi vào các giai đoạn này như một vòng luẩn quẩn. Mỗi giai đoạn là một phần của quá trình đau buồn. Vượt qua những giai đoạn này giúp quý vị thích ứng và chấp nhận mất mát qua thời gian.

Quý vị có thể sẽ không đi qua từng giai đoạn theo thứ tự nhất định. Tùy vào các sự kiện khác trong đời, đa số mọi người đi qua đi lại giữa các giai đoạn. Một người có thể trải qua một giai đoạn của đau buồn rất nhiều lần, tuy nhiên, cường độ cảm xúc và thời gian kéo dài sẽ ít dần.

Để bản thân cảm nhận những cảm xúc mạnh mẽ này sẽ giúp làm giảm bớt chúng theo thời gian. Nếu quý vị giữ chúng trong lòng, chúng có thể sẽ mãi mạnh mẽ. Quý vị có thể có những thay đổi đáng kể về cảm xúc của mình khi đi qua quá trình đau buồn.

Chữa Lành từ Đau Buồn

Đau buồn là công việc khó khăn đòi hỏi năng lượng và chú ý. Các nghi lễ và truyền thống để tang trong văn hóa hoặc thực hành tâm linh của quý vị có thể cung cấp cấu trúc và trọng tâm.

Trong thời gian đau buồn, quý vị có lẽ không nên làm nhiều thứ cùng lúc. Đặt ra những mục tiêu đơn giản để hoàn thành trong ngày, tuần, hoặc tháng. Tập trung vào những gì quý vị *có thể làm* mỗi ngày, và có gắng ưu tiên sự đau buồn.

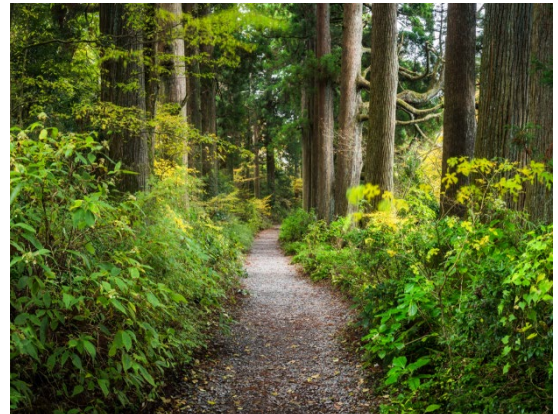
- **Nói về đau buồn.** Nhận biết cảm xúc của quý vị, chấp nhận nó, và tìm cách để giải bày nó sẽ giúp rút ngắn quá trình đau buồn và giúp quý vị chữa lành.
- **Đối diện với thực tế mất mát.** Né tránh sự mất mát có thể làm quá trình đau buồn kéo dài hơn và đau thương hơn.
- **Dịu dàng với bản thân.** Đừng cố vội vã vượt qua sự đau buồn. Đừng cố đảm nhận thêm những trách nhiệm mới.
- **Thừa nhận và giải tỏa cảm xúc của quý vị.** Cảm xúc mãnh liệt có thể ập tới khi quý vị bắt đầu chấp nhận mất mát. Hãy để bản thân mình cảm nhận chúng. Dành thời gian để đau buồn – nhìn những hình ảnh cũ và những lá thư cũ. Cho bản thân thời gian và nơi an toàn để khóc – quý vị có thể ngạc nhiên khi thấy rằng khóc có thể giúp quý vị nhẹ nhõm hơn. Giải tỏa tức giận bằng cách tập thể dục mạnh hoặc nói chuyện bạn bè hoặc cố vấn. Đọc sách về đau buồn và mất mát để tìm hiểu cách người khác đối phó với nó.
- **Chia sẻ đau buồn.** Chấp nhận sự cảm thông và lo lắng của những người có thể cung cấp hỗ trợ. Nếu bạn thân hoặc người nhà không hiện hữu, hãy cân nhắc gặp một cố vấn được đào tạo để giúp người đang đau buồn. Nhiều người nhận thấy rằng tham dự nhóm hỗ trợ đau buồn có hữu ích. Bằng cách chia sẻ hiểu biết sâu sắc với người khác, quý vị sẽ học được rằng sự đau buồn của mình là một sự bình thường và tự nhiên.
- **Chăm sóc cho nhu cầu của tinh thần và thể xác.** Tìm những việc đơn giản có thể làm để nuôi dưỡng bản thân. Dành thời gian để chuẩn bị bữa ăn và ăn uống lành mạnh, ngủ đầy đủ, tập thể dục hằng ngày. Tránh rượu bia hoặc chất kích thích – Chúng có thể làm quá trình đau buồn kéo dài lâu hơn.

- **Viết nhật ký.** Viết xuống cảm xúc của mình có thể giúp quý vị học cách giải bày cảm xúc đau thương. Nó cũng sẽ giúp quý vị lưu lại tiến triển của mình.
- **Thận trọng với những thời điểm có thể gây rối.** Ngày lễ, sinh nhật, ngày kỷ niệm, và các bữa ăn bình thường có thể gây khó khăn. Quý vị có thể muốn tránh những nơi đặc biệt gợi ra những ký ức chỉ gây đau buồn vì mất mát lúc này. Lên kế hoạch trước cho các thời điểm này.
- **Cho phép quý vị thay đổi thói quen.** Thay đổi những gợi nhớ nhỏ và thói quen nằm trong mối quan hệ đã mất có thể giúp quý vị đi qua đau buồn và bắt đầu xây dựng cuộc sống mới.
- **Tìm lại tâm điểm cuộc đời.** Lúc này, quý vị có thể cảm thấy sẵn sàng để quay lại thế giới xã giao và bắt đầu tìm bạn mới hoặc củng cố mối quan hệ hiện tại. Qua thời gian, quý vị sẽ bắt đầu tạo ra mục tiêu mới và ý nghĩa cuộc đời mình.

Trẻ Em và Đau Buồn

Nói cho bọn trẻ biết sự thật khi một người qua đời. Cố bảo vệ chúng bằng cách không nói về điều đã xảy ra có thể gây hậu quả lâu dài. Phong tục và tín ngưỡng của quý vị sẽ hướng dẫn cho quý vị biết nên nói gì với con trẻ về ý nghĩa của cái chết.

- An ủi con trẻ của người thân yêu và hỗ trợ chúng. Trấn an chúng rằng cái chết không phải lỗi của chúng.
- Để con cái tham gia vào quá trình đau buồn, và để chúng thấy sự đau buồn của quý vị. Động viên chúng thể hiện cảm nhận của mình và hỏi câu hỏi.
- Nói cho con cái quý vị biết ai sẽ chăm sóc chúng. Bao gồm chúng trong các thói quen hằng ngày, chẳng hạn như, “Ba/Mẹ sẽ đón con sau giờ học. Những ngày Ba/Mẹ đi làm, bà sẽ đón con.”
- Trẻ em nhỏ có thể cười nói và chơi đùa bình thường trở lại không lâu sau khi một người qua đời, dù rằng chúng rất buồn. Trẻ con có quá trình đau buồn khác với người lớn. Các hoạt động thể chất giúp chúng thể hiện cảm xúc và tiêu hao năng lượng.
- Trẻ vị thành niên có xu hướng tìm hỗ trợ từ bạn đồng lứa. Luôn luôn sẵn sàng có mặt, nhưng đừng cảm thấy tổn thương nếu chúng không muốn tâm sự với quý vị.
- Trẻ em có thể phục hồi từ đau buồn nếu chúng có người thân yêu để dựa vào tìm an ủi và an toàn, người có thể trấn an chúng rằng chúng được yêu thương.
- Trẻ em rất kiên cường. Tìm hỗ trợ cho bản thân để quý vị có thể hỗ trợ cho con cái mình.



Tôi sẽ nhớ những người thân yêu đã không còn ở bên tôi, nhưng tôi nhận ra mình biết ơn vì đã được yêu họ.

Lòng biết ơn cuối cùng đã chiến thắng sự mất mát.

- Vô danh

Tìm Giúp Đỡ

Nếu quý vị có những triệu chứng về thể chất, gây phiền hà cho mình mà không hết sau một thời gian dài, quý vị có thể cần đến gặp bác sĩ.

Nếu quản lý công việc hằng ngày hoặc chăm sóc bản thân trở nên khó khăn, nói chuyện với cố vấn của quý vị để tìm trợ giúp.

Các Nguồn Hữu Ích

Có nhiều nguồn hỗ trợ và thông tin hiện hữu tại đa số các cộng đồng. Một vài trong số này là cố vấn, giáo sĩ, cố vấn tâm linh, nhóm hỗ trợ đau thương, và hội thảo. Quý vị có thể tìm tài liệu về quá trình đau buồn tại thư viện khu vực hoặc nhà sách, hoặc trực tuyến. Nhân viên xã hội của quý vị có thể giúp quý vị tìm các nguồn này.

Có thắc mắc?

Câu hỏi quý vị rất quan trọng. Hãy gọi cho chúng tôi nếu quý vị có lo ngại hoặc thắc mắc.

Điều Phối Công Tác Xã Hội và Chăm Sóc UWMC:

- **Cơ sở Montlake:** 206.598.4370
- **Cơ sở Northwest:** 206.668.1304
- **Công Tác Xã Hội HMC:** 206.744.8030

A Guide Through Grief

Mourning the loss of a loved one

We hope this booklet will help you begin the process of your healing.

Grief is a natural response to an important loss. When we lose someone dear to us, each of us grieves in our own way and at our own pace. Many things affect how we grieve, and for how long. Our ethnic backgrounds, cultures, personalities, life experiences, spiritual beliefs, responses to stress, and our relationships all may impact our grief process.

There is no right or wrong way to grieve. Some of us express grief freely, find comfort in the company of others, and keep reminders of loved ones nearby. Others find comfort in being alone, away from reminders of our loss. Still others find that cultural or spiritual rituals can help restore order and meaning.

As you begin your grieving process, knowing what to expect can help you cope with the pain and loneliness. It may help to know that your feelings are common.

The grieving process may be long, slow and painful. There may be many times when you feel sorrow and yearning. For many people, the grieving process may also be a strengthening and growth-filled experience. This may be hard to believe right now, when your grief is so new. Remember to be gentle with yourself.



***For out of nothingness we are not
born, and into nothingness we do
not die.***

***Existence is a circle, and we err
when we assign to it for
measurement the limits of the
cradle and the grave.***

- **Manuel Acuna**

Right After the Death

You may have a feeling of shock or numbness – shock that the death has occurred and denial that the loss is real. These feelings protect you from pain that can be overwhelming. Others report a feeling of relief that their loved one's suffering has ended. These feelings are common.

Feeling the Loss

You may have periods of anger. Anger can grow out of feelings of helplessness and frustration at not being able to control your situation. It can also come from feeling abandoned by your loved one. Anger is a part of the grieving process. The challenge is to learn to express it in healthy ways.

At first, you may also feel guilt related to your loss. Over time, you can learn to accept that the past is over and that blaming yourself will not bring your loved one back.



Scan for a
digital copy of
this handout.

Recognizing That Your Loss Is Final

When you begin to accept that your loved one is gone, depression and despair can set in. This is the time to reach out to others for comfort.

Rebuilding Your Life

At some point, you will begin to have more good days than bad days, and you will move into a period of adjustment and acceptance. Although your life will never be the same, you can begin to find new meaning and purpose.

Reactions to a Loss

Loss may change the way you behave. You may be restless or cry easily. You may eat too much or too little or have trouble sleeping.

Thinking patterns may change. You might have trouble concentrating, or you might feel confused. Making decisions can be harder. You may dwell on sad memories or worries.

Loss can cause unfamiliar, new feelings. It is common to feel anxious and sad. You may feel numb, lonely, or helpless. You may be irritable or angry, or feel like you are “going crazy.” Many grieving people feel guilty about something they did or did not do for their loved one. After a death, some people even feel relieved.

Some may notice changes in their physical health, such as dizziness, exhaustion, dry mouth, headaches, pounding heart, or shortness of breath. Stomach problems or tightness in the chest may be related to tension and anxiety.

You may also notice changes in your social life and relationships. For example, you might depend more on others for a while or feel that your friends do not understand you. You may even envy or resent their happiness.



***After despair many hopes
flourish. Just as after
darkness, thousands of suns
open and start to shine.***

- Rumi

The Phases of Grief

Even though our reactions vary widely, there are common phases in the grief process. We can cycle in and out of these phases. Each one is part of the overall process. Moving through these phases helps you adjust to and accept your loss over time.

You may not go through these phases in order. Most people move back and forth between them, depending on other events in their lives. A person may go through the same phase of grief several times, but the intensity of the feelings and how long they last slowly lessen.

Letting yourself feel these strong feelings will allow them to lessen over time. If you hold them in, they may remain powerful. You may have dramatic changes in your emotions as you go through the grieving process.

Healing from Grief

Grieving is hard work that requires energy and attention. The grief rituals and traditions of your culture or spiritual practice can help provide structure and focus.

When you are grieving, you may not be able to do many tasks at once. Try setting simpler goals for what you can get done in a day, a week, or a month. Focus on what you do manage to do each day and try to make grieving a priority.

- **Talk about grief.** Recognizing your emotions, accepting them, and finding ways to express them can help shorten the grieving process and help you heal.
- **Face the reality of the loss.** Avoiding the loss may make the grieving process longer and even more painful.
- **Be gentle with yourself.** Try not to rush through your grieving. Try not to take on new responsibilities.
- **Acknowledge and express your emotions.** Strong feelings will come up as you begin to accept your loss. Allow yourself to feel them. Make time to grieve – look at old photos and read old letters. Give yourself a safe place and time to cry – you may be surprised to find that crying may bring some relief. Let go of anger by exercising vigorously or talking with a friend or counselor. Read books about grief and loss to find out how others cope.
- **Share your grief.** Accept sympathy and concern from those who can provide support. If close friends or family members are not available, consider seeing a counselor who is trained in helping people grieve. Many people find that attending a grief support group is helpful. By sharing insights with others, you can learn that your grieving is natural and normal.
- **Take care of your emotional and physical needs.** Find simple things you can do to nurture yourself. Take the time to prepare and eat balanced meals, get enough sleep, and exercise each day. Avoid alcohol and drugs – they can make your grieving process last longer.
- **Keep a journal.** Writing down your feelings can help you learn to express painful emotions. It can also give you a record of your progress.
- **Be aware of possible trouble spots.** Holidays, birthdays, anniversaries, and even ordinary meal times may be difficult. You may want to avoid special places that now are painful reminders of your loss. Try to plan ahead for these times.
- **Give yourself permission to change your routine.** Changing some of the little reminders and routines of your lost relationship may help you to grieve and begin to build a new life.
- **Refocus on life.** At some point, you will feel ready to re-enter the social world and begin to make new friends or strengthen current relationships. Over time, you will begin to create new goals and meaning for your life.

Children and Grief

Tell children the truth when someone dies. Trying to protect them by not telling them what happened can do lasting harm. Your own cultural and spiritual beliefs will guide what you say to children about the meaning of death.

- Assure your children of your love and support. Reassure them that the death is not their fault.
- Let children take part in the mourning process, and let them see your grief. Encourage them to express their feelings and ask questions.
- Tell your children who will be caring for them. Include them in plans for daily routines such as, “I will pick you up after school. On the days I work, Grandma will pick you up.”
- It is normal for young children to play and laugh shortly after a death, even when they are very sad. Children process grief in different ways than adults do. Physical activity helps them express their emotions and burn off energy.
- Teens are more likely to turn to peers for support. Be available for teens but do not be hurt if they do not want to talk with you.
- Children can recover from grief if they have loved ones they can depend on for comfort and security, who can reassure them that they are loved.
- Children are resilient. Get support for yourself so you can support your child.

Asking for Help

If you have physical symptoms that disturb you and that do not go away for a long time, you may want to see your doctor.

If it is becoming hard to manage your daily activities or to take care of yourself, talking with a counselor may help.

Helpful Resources

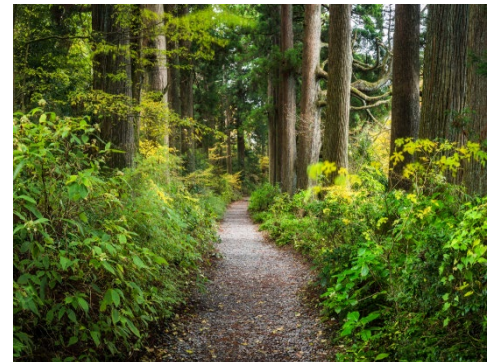
There are many sources of support and information in most communities. Some of these are counselors, clergy and spiritual advisors, grief support groups, and workshops. You can also find materials about the grieving process at your local library or bookstore, or online. Your social worker can help you find many of these resources.

Questions?

Your questions are important. Please call us if you have questions or concerns.

UWMC Social Work and Care Coordination:

- **Montlake Campus:** 206.598.4370
- **Northwest Campus:** 206.668.1304
- **HMC Social Work:** 206.744.8030



I will miss those I loved who are no longer with me, but I find I am grateful for having loved them.

The gratitude has finally conquered the loss.

- **Anonymous**