

## Những Lời Khuyên Hữu Ích

### Những gợi ý sau đây có thể giúp quý vị vượt qua giai đoạn đau buồn

- Giữ các thói quen sinh hoạt bình thường.
- Dành thời gian với những người khác, tránh ở một mình.
- Viết nhật ký, ghi lại tất cả các suy nghĩ và cảm xúc liên quan tới sự mất mát đó.
- Tập hợp một cuốn sổ lưu niệm về người thân để thường xuyên gợi nhớ kỷ niệm.
- Tâm sự với một người tin cậy; kể câu chuyện mất mát của quý vị.
- Làm những việc mà quý vị cảm thấy vui vẻ, lành mạnh về mặt thể chất và tinh thần.
- Bộc lộ cảm xúc một cách cởi mở và để cho nước mắt tuôn rơi.
- Ăn uống đủ chất và đều đặn, ngay cả khi quý vị không thấy đói.
- Tìm đến các cá nhân và nhóm có thể ủng hộ và giúp đỡ quý vị.

**Nếu việc hồi phục vết thương tinh thần trở nên quá sức, hãy tìm chuyên gia giúp đỡ**

## Quận Cam Cơ Quan Y Tế



### Các Nguồn Trợ Giúp

#### OC Links

(855) OC-Links hoặc (855) 625-4657  
Số TDD: (714) 834-2332

[www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/)  
Thứ Hai - Thứ Sáu, 8:00 sáng to 6:00 chiều

**Đội Ngũ Thẩm Định Trung Ương**  
(Thẩm Định Tâm Lý Trong Lúc Khủng Hoảng)  
(866) 830-6011  
7 ngày trong tuần, suốt 24 giờ

**Phòng Ngừa Tự Sát 24/24**  
(877) 7 CRISIS hoặc (877) 727-4747  
[www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

#### NAMI WarmLine

Hỗ trợ ngoài lúc khủng hoảng  
(877) 910 WARM hoặc (877) 910-9276  
[www.namio.org](http://www.namio.org)  
Thứ Hai - Thứ Sáu, 9:00 sáng - 3:00 chiều  
Thứ Bảy - Thứ Bảy 10:00 sáng to 3:00 chiều

**Quận Cam  
Cơ Quan Y Tế  
Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần  
Chương Trình Trợ Giúp Trong Thảm Hoạ**

405 W. 5th Street. Suite 550  
Santa Ana, CA 92701  
<http://ochealthinfo.com/bhs>

## Quận Cam Cơ Quan Y Tế



### Đau Buồn



**Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần  
Chương Trình Trợ Giúp  
Trong Thảm Hoạ**

405 W. 5th Street. Suite 550  
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



**Quận Cam  
Dịch Vụ Sức  
Khỏe Tâm Thần**

**SỨC MẠNG**

*Giúp cho Quận Cam trở nên một nơi an toàn, lành mạnh, và đầy ý nghĩa để sống, làm việc và vui chơi cho hiện tại và thế hệ mai sau bằng những dịch vụ công cộng địa phương hữu ích và phù hợp với chi phí.*

**Đau Buồn Là Gì?**

**Khái Niệm Tổng Quát**

Đau buồn là phản ứng tự nhiên đối với sự mất mát, đặc biệt là mất một người hoặc một điều nào đó có mối quan hệ gắn bó. Mất mát có thể là mất người thân, việc làm, thú nuôi, địa vị, cảm giác an toàn, trật tự hoặc vật sở hữu. Phản ứng của chúng ta đối với sự mất mát có thể khác nhau, và do ảnh hưởng của tính cách, gia đình, nền văn hóa và quan điểm tín ngưỡng, và mức độ thân thiết với người/vật/điều đã mất.

**Những Phản Ứng Thông Thường**

**Về Thể Chất:**

- Mất ngủ
- Mệt mỏi, căng thẳng và cáu gắt
- Chán ăn hoặc ăn quá độ
- Xót ruột

**Về tinh thần:**

- Khóc nhiều
- Bồn chồn và không thể tập trung chú ý
- Thường xuyên mơ thấy người thân đó
- Tâm trạng thường xuyên thay đổi
- Cảm giác tức giận/có lỗi đối với mối quan hệ với người thân yêu
- Giận người thân vì đã qua đời

**Các Giai Đoạn Đau Buồn**

- **Chối bỏ “Chuyện này không thể xảy ra với tôi”**

Trạng thái này bảo vệ quý vị tránh phải trải qua mức độ đau đớn của sự mất mát.

- **Tức giận “Chuyện đó thật không công bằng, làm sao chuyện này lại xảy đến với tôi?”**

Phản ứng này thường xảy ra khi một người cảm thấy tuyệt vọng, vô vọng hoặc bị bỏ rơi.

- **Thương lượng “Tôi sẵn sàng từ bỏ khoản tiền tiết kiệm cả đời nếu ...”**

Thương lượng với quyền lực cao hơn.

- **Trầm cảm “Tôi nhớ người thân của tôi, tại sao lại như vậy”**

Sau khi nhận thấy mức độ mất mát, chúng ta có thể trở nên im lặng, xa lánh và dành phần lớn thời gian để khóc và đau buồn. Các thay đổi về thói quen ngủ và khẩu vị, thiếu sinh lực và tập trung chú ý, và những cơn khóc lóc là một số triệu chứng thường gặp. Cảm giác cô đơn, trống rỗng, cô lập và tự trách mình cũng có thể xuất hiện trong giai đoạn này, góp phần gây ra tâm trạng trầm cảm do phản ứng với sự mất mát.

- **Chấp nhận “Mọi chuyện rồi sẽ ổn”**

Giai đoạn cuối cùng này xuất hiện cùng với sự thanh thản và hiểu về sự mất mát đó.



**Vượt Qua Sự Đau Buồn**

Tâm trạng đau buồn là một phần bình thường của cuộc sống và có một mức nguy cơ nhất định khi ít được giúp đỡ. Mặc dù nhiều người có thể tự vượt qua sự mất mát của mình, việc nhờ cậy sự giúp đỡ thêm từ bạn bè, gia đình, cộng đồng tôn giáo, các nhóm trợ giúp và chuyên gia sức khỏe tâm thần có thể giúp quý vị lành vết thương tinh thần nhanh hơn. Mỗi người có cách phản ứng khác nhau, và ai cũng có sự trải nghiệm riêng. Quý vị có thể được giúp đỡ từ nhiều nguồn:

- **Gia đình/Người thân/Bạn Bè**

Tâm sự về sự mất mát của quý vị có thể giúp quý vị chịu đựng nỗi đau dễ dàng hơn.

- **Cộng Đồng Tôn Giáo**

Cộng đồng tôn giáo có thể giúp đỡ quý vị về mặt tinh thần.

- **Các Nhóm Trợ Giúp**

Có rất nhiều nhóm trợ giúp cho những người đang gặp chuyện buồn. Các nhóm này có những người gặp tình cảnh đau buồn như con cái qua đời, những người có người nhà tự tử, v.v...

- **Các chuyên gia trị liệu và các chuyên gia khác**

Hãy tìm tới sự giúp đỡ chuyên môn nếu những triệu chứng sau đây làm tổn hại đến khả năng sinh hoạt hàng ngày của quý vị:

- Khó ngủ, hoặc ngủ không yên
- Tăng hoặc giảm cảm giác muốn ăn
- Cảm giác buồn và trống trải
- Khó tập trung
- Cảm thấy tuyệt vọng

