

## CÁC GỢI Ý HỮU ÍCH

### Các gợi ý sau có thể giúp quý vị vượt qua giai đoạn đau buồn:

- Làm quen và duy trì thói quen thông thường nhiều nhất có thể.
- Dành thời gian với người khác; tránh tự cô lập.
- Ghi nhật ký, viết lại tất cả các suy nghĩ và cảm giác liên quan đến mất mát.
- Lập sổ lưu niệm có các bức ảnh của người thân để lưu giữ kỷ ức.
- Tâm sự với một người đáng tin cậy và chia sẻ câu chuyện của quý vị về mất mát.
- Làm những việc mà quý vị thấy giúp mình nhẹ nhõm, có lợi cho sức khỏe thể chất và cảm xúc.
- Thể hiện cởi mở các cảm giác và cho phép bản thân được khóc.
- Ăn chế độ ăn uống cân bằng ngay cả khi quý vị không đói.
- Liên hệ với những người và nhóm người có thể hỗ trợ và giúp đỡ.

Nếu quá trình hồi phục quá khó khăn, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ của chuyên gia.



## CÁC NGUỒN LỰC

### Các Đường Dẫn OC

Đường Dây Giới Thiệu & Thông Tin Sức Khỏe Hành Vi  
(855) OC-LINKS hoặc (855) 625-4657  
Số TDD: (714) 834-2332

[www.ohealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://www.ohealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/)  
Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều

### Nhóm Đánh Giá Khủng Hoảng

Đánh Giá Sức Khỏe Tâm Thần Khẩn Cấp  
(866) 830-6011

7 ngày một tuần, 24 giờ mỗi ngày

### Đường Dây Ngăn Ngừa Tự Tử 24 Giờ

(877) 7 CRISIS hoặc (877) 727-4747  
[www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

### NAMI WarmLine

Hỗ trợ phi khủng hoảng  
(877) 910-WARM hoặc (877) 910-9276  
[www.namiosc.org](http://www.namiosc.org)

Thứ Hai - Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 3 giờ sáng  
Thứ Bảy - Chủ Nhật, 10 giờ sáng đến 3 giờ sáng

### 211 OC

Các Nguồn Lực Cộng đồng ở Quận Orange  
Gọi 211  
[www.211OC.ORG](http://www.211OC.ORG)

### SAMHSA

Đường Dây Trợ Giúp Căng Thẳng Do Thảm Họa 24/7  
(800) 985-5990 hoặc  
Nhắn tin TalkWithUs tới 66746  
[www.disasterdistress.samhsa.gov](http://www.disasterdistress.samhsa.gov)



### Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi Ứng Phó Với Thảm Họa

405 W. 5th Street, Suite 211  
Santa Ana, CA 92701

[www.ohealthinfo.com/bhs](http://www.ohealthinfo.com/bhs)

# ĐAU BUỒN LÀ GÌ

Đau buồn là phản ứng tự nhiên đối với mất mát, đặc biệt là mất mát một người hay một thứ đã có cảm giác thân quen. Mất mát có thể bao gồm người thân, việc làm, thú nuôi, địa vị, sự an toàn, kiểm soát hay sở hữu. Phản ứng của chúng ta có thể khác nhau và chịu ảnh hưởng bởi tính cách, gia đình, văn hóa, niềm tin tôn giáo và mức độ thân thiết của chúng ta với người đó, động vật đó hay đồ vật bị mất đó.

## Các Phản Ứng Thể Chất Thông Thường

- Mất ngủ
- Mệt mỏi, yếu
- Mất cảm giác ăn ngon hoặc ăn quá nhiều, căng thẳng dạ dày

## Cảm Xúc

- Đau buồn, trầm cảm
- Mất kiểm soát cảm xúc
- Trầm cảm, lo âu

## Nhận Thức

- Tập trung kém
- Mất phương hướng về thời gian, con người hay nơi chốn
- Giải quyết vấn đề kém

## Hành Vi

- Không thể nghỉ ngơi
- Thay đổi về hoạt động xã hội
- Tách biệt



# CÁC GIAI ĐOẠN CỦA ĐAU BUỒN

## X PHỦ NHẬN

“**Chuyện này không thể xảy ra với tôi được.**”

Điều này giúp bảo vệ mọi người không phải trải nghiệm xúc cảm của sự mất mát.

1



## GIẬN DỮ

“**Thật bất công. Tại sao điều này lại xảy ra với tôi?**”

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

2



## THƯƠNG LƯỢNG

“**Tôi sẽ từ bỏ khoản tiết kiệm cả đời nếu...**”

Thương lượng với một thế lực cao hơn.

3



## TRẦM CẢM

“**Tôi nhớ người thân của mình. Tại sao phải cố kéo dài?**”

Sau khi nhận ra mức độ mất mát, các cá nhân có thể trở nên im lặng, tách biệt hay dành nhiều thời gian để khóc và đau buồn. Các thay đổi về giấc ngủ và/hoặc cảm giác ngon miệng, thiếu năng lượng, khả năng tập trung hay khóc từng hồi là những triệu chứng thường thấy. Các cảm giác cô đơn, trống rỗng và/hoặc tủi thân có thể xảy ra trong giai đoạn này.

4



## CHẤP NHẬN

“**Sẽ ổn thôi.**”

Giai đoạn cuối này đến một cách bình an bất chấp mất mát.

5

# ỨNG PHÓ VỚI ĐAU BUỒN

Đau buồn là một phần bình thường của cuộc sống. Sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình, các cộng đồng tín ngưỡng, các nhóm hỗ trợ và/hoặc chuyên gia sức khỏe hành vi có thể giúp ích cho quá trình hồi phục của quý vị. Mỗi người có các phản ứng khác nhau. Trải nghiệm của quý vị là riêng biệt với quý vị. Sự hỗ trợ có thể đến từ nhiều nguồn khác nhau:

## Gia Đình/Người Thân Yêu/Bạn Bè

Việc nói về mất mát có thể giúp dễ vượt qua gánh nặng đau buồn hơn.

## Cộng Đồng Tín Ngưỡng

Cộng đồng tôn giáo của quý vị có thể hỗ trợ quý vị về mặt cảm xúc.

## Nhóm Hỗ Trợ

Có nhiều nhóm hỗ trợ dành cho những người đang đau buồn. Các nhóm này có những người đã bị mất con, nạn nhân sống sót sau tự tử và nhiều người ở các hoàn cảnh khác.

## Chuyên Gia Trị Liệu và Các Chuyên Gia Khác

Hãy cân nhắc tìm kiếm sự giúp đỡ từ các chuyên gia nếu những triệu chứng sau khiến quý vị không vượt qua được:

- Khó chìm vào giấc ngủ và ngủ say
- Giảm hoặc tăng cảm giác thèm ăn
- Cảm giác buồn chán hoặc trống rỗng
- Khó tập trung
- Cảm giác vô vọng

