

Đau buồn do mất mát

Topic No.3 Grief and Loss. October 1999. Vietnamese.

Đau buồn do mất mát là gì ?

Vì nhiều lý do khác nhau, không phải tất cả các trẻ em và thanh thiếu niên đều có đầy đủ cả cha lẫn mẹ yêu thương và săn sóc. Tại NSW, con số những gia đình trải qua những kinh nghiệm đau thương và bị đổ vỡ vì lý thân lý dị đang gia tăng. Gia đình cũng có thể trải qua kinh nghiệm mất mát vì một người thân trong gia đình đau yếu hoặc tử trần hay vì di cư đến một quốc gia khác. Đặc biệt là khi di cư hoặc tị nạn, các em phải sống xa cách những người thân như cha mẹ, ông bà, anh chị em hoặc bà con nội ngoại, các em thường cảm thấy buồn thương tiếc nhớ, mất mát. Ngay cả cái chết của một con thú nuôi trong nhà mà các em yêu thích hoặc việc một người bạn thân đổi đi chỗ khác cũng có thể gây nên nỗi buồn đáng kể cho trẻ em và thanh thiếu niên. Đổi nhà cũng có thể gây xáo trộn cho trẻ em và thanh thiếu niên. Các em có thể cảm thấy mất liên lạc với khung cảnh quen thuộc và những người đã quen, phải thay đổi trường học, phải tìm kết bạn mới - tất cả đều gây nên nhiều căng thẳng nơi các em.

Khi gia đình ly tán, các trẻ em và thanh thiếu niên có thể gặp những vấn đề khó khăn nào ?

Sau khi ly thân cha mẹ có thể cảm thấy tan nát cõi lòng hoặc ngược lại cảm thấy nhẹ nhõm. Tuy nhiên, trẻ em và thanh thiếu niên hầu như lúc nào cũng cảm thấy hoang mang bất ổn. Các em có thể cảm thấy mình có lỗi trong việc hôn nhân đổ vỡ của cha mẹ hoặc cảm thấy mình có trách nhiệm làm cho cha mẹ đoàn tụ trở lại. Hãy cho các em biết rằng cả hai quý vị vẫn là cha mẹ của các em, mặc dù quý vị không còn sống chung với nhau nữa. Lời cam kết của cha mẹ bảo đảm sự an sinh của con cái thật vô cùng quan trọng.

Cha mẹ nên để ý đến những dấu hiệu báo động nào nơi trẻ em và thanh thiếu niên ?

Trẻ em và thanh thiếu niên thường không bộc lộ tất cả những nỗi đau buồn ngay một lúc. Ngay lúc đó các em có vẻ như vượt qua được sự việc, rồi sau này đột nhiên trở nên buồn bã đau khổ.

Các em có thể đối phó với sự mất mát bằng những cách sau đây:

- Xử sự ngây ngô hơn là lứa tuổi thật của các em: trẻ 12 tuổi mà xử sự như mới lên 5. Điều này có thể cho quý vị biết là nỗi buồn quá sâu đậm đến nỗi các em phải cần tự hạ thấp mức phát triển của mình và tỏ ra kém tự lập hơn trong khi các em cố thu lấy sức mạnh.
- Đột nhiên tỏ ra cố gắng thành công vượt mục ở trường học cũng như ở nhà để quên đi hay che đậy những nỗi buồn thầm kín.
- Khó tập trung tư tưởng ở trường và tỏ ra quá bận tâm với những cảm nghĩ của mình.
- Cố gắng bênh vực cha mẹ hoặc anh chị em. Các em thường cố gắng chăm sóc một bên cha hoặc mẹ (người nào có vẻ yếu thế hơn).
- Một vài em có thể tỏ ra hung bạo, giận dữ hay thù nghịch với đồ chơi, với anh chị em hoặc cha mẹ.

Khi gia đình bị mất mát, trẻ em có cảm thấy yếu đuối và bất an không?

Trẻ em ở tuổi vườn trẻ xem cái chết là điều tạm thời và tin rằng người ta có thể cải tử hoàn sinh được, tương tự như các nhân vật trong phim hoạt họa truyền hình. Khi đến tuổi từ 5 đến 9, các em bắt đầu suy nghĩ gần như người lớn nhưng vẫn không tin được là sự chết có thể xảy ra cho chúng hoặc cho những người mà chúng biết.

Ngoài sự sùng sốt và rối trí của trẻ em trước cái chết của một người thân trong gia đình, chính những cảm xúc của người lớn cũng có thể làm cho họ khó mà đối phó với nhu cầu tình cảm và thể chất của con cái. Cố vấn chuyên môn có thể giúp gia đình vượt qua được thời gian khó khăn này.

Cha mẹ có thể làm gì để giúp đỡ con em khi gặp chuyện đau buồn mất mát ?

- Cho các em biết rằng quý vị luôn luôn thương yêu và có mặt bên các em.
- Cho các em biết sự mất mát đau buồn đó không phải là do lỗi của các em.
- Trả lời những câu hỏi của các em một cách đơn giản và thành thật, khi có thể được, để các em tham dự vào việc quyết định có ảnh hưởng đến các em.
- Cố gắng tìm hiểu xem các em cảm nghĩ như thế nào. Hãy để các em có cơ hội để khóc, nói lên và biểu lộ cơn giận một cách an toàn.
- Nếu các em không thể nói với quý vị, hãy khuyến khích các em nói chuyện với những người khác mà các em tin cậy.
- Hãy giữ mọi công việc càng giống như thường lệ càng tốt (trường học, bạn bè, thú nhà, vật dụng quý báu).
- Báo cho nhà trường hoặc giáo viên biết việc gì đã và đang xảy ra.

Việc cha mẹ tìm sự giúp đỡ trong thời gian khó khăn có phải là một điều tốt hay không?

Mọi người đều cần có thời giờ để thích ứng với những thay đổi và đối phó với cảm xúc đau buồn mất mát. Trẻ em và thiếu niên có thể không muốn nói với quý vị những cảm nghĩ của các em vì sợ làm quý vị buồn hoặc giận dữ. Có thể những cảm xúc của quý vị quá sâu đậm đến nỗi quý vị không thể đối phó với những đòi hỏi của con em .

Những điều cần nhớ khi gia đình có tang chế

Tang lễ là phương cách để giã từ một người thân. Cho trẻ em tham dự đám tang là việc hữu ích. Tuy nhiên, nếu trẻ em sợ đám tang thì không nên ép chúng tham dự. Thay vào đó, giúp các em tổ chức cách từ giã riêng chẳng hạn như thắp nến nhang, ngọn nến hay đọc một lời cầu nguyện.

Quý vị nên dành càng nhiều thời giờ càng tốt cho con cái và cho các em biết là chúng có thể bày tỏ những cảm xúc của mình. Các em có thể bày tỏ cảm xúc đau buồn ngày này qua ngày khác trong một quãng thời gian dài. Giận dữ cũng là một phản ứng tự nhiên trước sự mất mát một người thân yêu. Sự giận dữ này có thể được biểu lộ qua những trò chơi táo bạo, những cơn ác mộng, hoặc có thể làm cho các em dễ bị khó chịu. Trẻ em có thể bày tỏ sự giận dữ đối với những người trong gia đình hoặc có thể trở nên sợ hãi, cảm thấy không được an toàn.

Có thể đến nơi nào để biết thêm chi tiết hoặc nhờ giúp đỡ?

Trong trường hợp khẩn cấp, quý vị có thể tiếp xúc với:

- **Bác sĩ gia đình** của quý vị hoặc Khu Cấp Cứu của bệnh viện địa phương.
- Trong giờ làm việc; **Dịch Vụ Y Tế địa phương**: Quý vị có thể liên lạc với các trung tâm y tế cộng đồng hoặc các dịch vụ chuyên môn về sức khỏe tâm thần cho trẻ em và thanh thiếu niên để được giúp đỡ. Xin liên lạc với các số điện thoại dưới đây hoặc nơi trang cuối của tài liệu này.

Để được những sự giúp đỡ khác, điểm liên lạc đầu tiên có thể là:

- Những chuyên viên làm việc với trẻ em và thanh thiếu niên như bác sĩ chuyên khoa nhi đồng, bác sĩ chuyên khoa tâm thần hoặc chuyên viên tâm lý trẻ em.
- Quý vị cũng có thể gọi điện thoại cho Trung Tâm Sức Khỏe Tâm Thần Đa Văn Hóa Transcultural Mental Health Centre qua số điện thoại 02 9840 3899.

Nếu quý vị không thể nói tiếng Anh thông thạo, quý vị có thể gọi Dịch Vụ Thông Ngôn qua Điện Thoại (Telephone Interpreter Service - TIS) qua số điện thoại 13 14 50 (Dịch vụ miễn phí) và yêu cầu họ thay mặt quý vị để gọi Trung tâm Sức khỏe Tâm Thần Đa Văn Hóa trong giờ làm việc qua số điện thoại 02 9840 3899. Cư dân tại vùng nông thôn hoặc xa xôi hẻo lánh tại NSW có thể gọi Transcultural Mental Health Centre qua số điện thoại miễn phí 1800 648 911 để được giúp đỡ.