

Chi Nhánh Dịch Vụ Tâm Lý Lâm Sàng (CPSB)

(CPSB) của Sở Phúc Lợi Xã Hội (SWD) cung cấp dịch vụ can thiệp tâm lý sớm, tư vấn, đánh giá và điều trị tâm lý cho những ai đã trải qua những sự việc nghiêm trọng.

Những ai tìm kiếm dịch vụ của (CPSB) sẽ được giới thiệu thông qua Các Trung Tâm Dịch Vụ Thống Nhất Dành Cho Các Gia Đình của (SWD).

Đường dây nóng của SWD: 2343 2255

Website của SWD: <http://www.info.gov.hk/swd>

Các Trung Tâm Dịch Vụ Thống Nhất Dành Cho Các Gia Đình

Nếu có bất kỳ khác biệt nào giữa bản tiếng Anh và tiếng Việt của tập tài liệu này, bản tiếng Anh sẽ có hiệu lực cao hơn.

Chi Nhánh Dịch Vụ Tâm Lý Lâm Sàng



Chia tách và mất mát phát sinh từ các sự kiện sang chấn: Đối phó với sự mất mát và đau buồn

Vietnamese version

Khi một người quý vị biết qua đời trong một vụ tai nạn hoặc một sự kiện sang chấn, quý vị có thể trải qua các phản ứng cảm xúc ở một mức độ nhất định hoặc bị ảnh hưởng bởi tin xấu bất ngờ này bất kể mức độ thân quen của quý vị với người quá cố là gì.

Các phản ứng này gồm có:



Cảm thấy sốc, hoài nghi hoặc bối rối, lúng túng và lạc lõng



Cảm thấy đau buồn



Gặp căng thẳng và khó chịu về thể chất, ví dụ như tức ngực, nhức đầu, đau bụng, ăn kém ngon và mất ngủ



Có những kỷ niệm tái hiện liên quan đến người quá cố (ví dụ như quý vị đã gặp người quá cố như thế nào hay nói chuyện gì với họ), và cảm giác buồn rầu hoặc có lỗi (ví dụ như đau buồn vì không có cơ hội nói lời vĩnh biệt, hoặc hối hận vì đã không đối xử tốt hơn với người quá cố khi họ còn sống)



Cảm giác lo âu, bất an, cảm thấy thế giới không còn an toàn nữa, mọi thứ ngoài tầm kiểm soát



Những kỷ niệm về trải nghiệm sang chấn của bản thân quý vị được kích hoạt, chẳng hạn như tai nạn hoặc thành viên gia đình qua đời



Sợ cái chết, đột nhiên nhận ra rằng cái chết ở gần bên

Cách tự giúp mình

Vào những lúc như thế, quý vị có thể thử các cách sau đây để tự giúp mình:

1.



Trấn an rằng những phản ứng này là bình thường và thường gặp. Việc có cảm xúc không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối.

2.



Cho phép bản thân trải nghiệm những cảm xúc buồn, sốc, lo âu, bối rối, v.v. Quý vị có thể bày tỏ cảm xúc của mình bằng cách chia sẻ với một người quý vị tin tưởng.

3.



Chăm sóc tốt cho bản thân. Duy trì hoạt động thường nhật với mức tập thể dục và hoạt động xã hội thích hợp.

4.



Vĩnh biệt người quá cố bằng các cách thích hợp, ví dụ như tham dự tang lễ và chia buồn với các thành viên gia đình của họ.

5.



Tái ưu tiên các giá trị sống của quý vị. Với việc nhận ra rằng cuộc sống không hoàn toàn trong tầm kiểm soát của quý vị, hãy cố sống từng phút giây cho trọn vẹn và yêu thương những người xung quanh.

Tìm kiếm sự hỗ trợ

Những người khác nhau có thể phản ứng khác nhau với cái chết bất ngờ của một người họ biết. Mức thân gần của quý vị với người quá cố sẽ ảnh hưởng đến mức độ phản ứng của quý vị. Tác động này sẽ giảm dần đối với hầu hết mọi người. Nếu sự đau khổ kéo dài và làm xáo trộn cuộc sống hàng ngày của quý vị, quý vị có thể tìm kiếm sự hỗ trợ của chuyên gia.

