



PalliativeCare
AUSTRALIA

Anh chị em và nỗi đau buồn

Chăm sóc Giảm
nhẹ Nhi đồng

Anh chị em và nỗi đau buồn

“Những người thương yêu nhau luôn gắn kết với nhau bởi một sợi dây đặc biệt, làm bằng tình yêu. Cho dù không nhìn thấy được bằng cặp mắt, chúng ta có thể cảm nhận được nó sâu kín trong trái tim, và biết rằng chúng ta luôn gắn kết với người chúng ta yêu thương.”

— Sợi dây vô hình, sáng tác của Patrice Karst

Anh chị em có những quan hệ đặc biệt với nhau và sự đau buồn của họ cũng sẽ khác với mọi người. Anh chị em cần thời gian riêng cho sự đau buồn và cảm giác an toàn để họ có thể biểu lộ những cảm xúc của họ. Điều quan trọng cần nhớ là sự đau buồn của trẻ có thể rất khác với của người lớn nhưng nếu có những điều làm quý vị lo ngại có thể nên tìm đến sự giúp đỡ của một chuyên viên y tế.

Sự phản ứng của một anh em trai hay chị em gái về cái chết của một anh chị em sẽ là đơn nhất và bị tác động rất nhiều bởi lứa tuổi của họ, giai đoạn phát triển, cá tính và các ảnh hưởng gia đình, văn hóa và tôn giáo trong cuộc đời họ. Rất dễ hiểu là sẽ có những điều làm quý vị lo ngại và lo lắng không biết những người con kia của mình sẽ xoay sở thế nào với sự đau buồn của nó.

Một điều có thể đáng ghi nhớ là sự đau buồn của trẻ có thể khác nhiều với của người lớn. Có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng tới điều này, trong đó có tuổi tác và giai đoạn phát triển. Phần lớn những trẻ em trải nghiệm sự mất mát sẽ có ba điều làm họ lo ngại.

- › Tôi có gây nên cái chết đó không?
- › Tôi sẽ chết không?
- › Ai sẽ chăm sóc tôi?

Nói chuyện với trẻ em một cách cởi mở, chân thật và phù hợp với lứa tuổi có thể giúp họ ứng phó được tốt hơn với sự mất mát. Khuyến khích và hỗ trợ họ trong việc lập kế hoạch và tham dự lễ tưởng niệm có thể giúp thêm cho việc hiểu biết về sự đau buồn và các cảm xúc liên quan. Việc trường học tham gia hỗ trợ liên tục là một bước tích cực trong việc học cách sống với những cảm xúc và thay đổi do sự mất mát gây ra. Cũng có thể nên cân nhắc đến sự hỗ trợ tang chế chuyên nghiệp.

Những phản ứng đau buồn thường gặp ở trẻ em

Những dấu hiệu đau buồn thường gặp ở trẻ em độ tuổi trước tiểu học

Trẻ em ở tuổi trước tiểu học và dưới 5 tuổi có thể:

- › bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc của những người xung quanh mà chúng không hiểu được
- › đau buồn theo đợt, lúc thì thể hiện sự đau buồn lúc thì chơi bình thường như không có điều gì xảy ra
- › có một sự tò mò thực tế về cái chết và hỏi những câu hỏi chất vấn
- › trở nên khó khăn, cáu kỉnh, xa lánh, hoặc có những dấu hiệu thiếu tự tin
- › có những giấc mơ làm em đau buồn và ác mộng
- › thao thức ngủ không yên giấc
- › thấy khó khăn tập trung hay quyết định lựa chọn
- › cảm thấy có lỗi và có trách nhiệm với cái chết của người anh chị em của mình
- › hành động hoặc cư xử theo những cách của trẻ ít tuổi hơn như đá dầm hoặc bám dính bố mẹ
- › cảm thấy hoang mang và đi tìm người thân đã qua đời

Những dấu hiệu đau buồn thường gặp ở trẻ em độ tuổi tiểu học

Trẻ em ở tuổi tiểu học từ 6 đến 12 tuổi có thể:

- › Trẻ em ở tuổi tiểu học từ 6 đến 12 tuổi có thể:
- › trải qua một giai đoạn chuyển đổi gay go, muốn thấy cái chết có thể đảo ngược lại và tin rằng cái chết chỉ đến với những người khác
- › rất tò mò về cái chết và các lễ nghi chôn cất và hỏi những câu hỏi chi tiết
- › hình dung cái chết như là một ông ba bị (hay ông kẹ) hoặc một hồn ma
- › chơi những trò chơi giả vờ chết
- › tức giận với cái chết và dồn sự tức giận đó vào một người nào đó hoặc bất cứ ai có dính líu với cái chết như các bác sĩ, cha mẹ, giáo viên
- › cần thời gian tiếp thu thực tế của việc đã xảy ra và trông như không bị ảnh hưởng tức thời của cái chết
- › nhanh chóng khiển trách bản thân
- › cảm thấy có lỗi là chúng đã sống sót trong khi anh chị em mình thì không
- › bị rối loạn giấc ngủ, trở nên chán ăn, kết quả học tập kém hoặc có các phản ứng thể chất như nhức đầu, đau bụng
- › lo lắng là ai sẽ trông nom họ nếu cha hay mẹ hay những người chăm sóc bị qua đời
- › đảm nhiệm vai trò làm cha mẹ đối với các em nhỏ
- › thể hiện cảm xúc bằng 'hành động quậy phá' thay vì nói chuyện
- › lo ngại về bạn bè nghĩ gì và có thể lo âu về việc mình trông 'khác'
- › cảm thấy cô lập vì không có người bạn nào đã trải qua một kinh nghiệm tương tự

Giúp trẻ em chống chèo với đau buồn

Lắng nghe và trò chuyện với chúng

Trẻ em cần thời gian và được cảm thấy an toàn thì mới có thể biểu lộ các cảm xúc của họ. Hãy sẵn sàng nói chuyện lại nhiều lần, vì trẻ em cần thời gian để xử lý thông tin. Hãy kiên nhẫn, cởi mở, trung thực và nhất quán khi trả lời. Trấn an và nói với các em đau buồn là chuyện bình thường và không sao cả là em buồn giận về sự việc đã xảy ra.

Để họ tham gia

Hãy để trẻ tham gia quyết định khi phù hợp; ví dụ, cho trẻ tự lựa chọn muốn tham gia đám tang hoặc một nghi lễ tang chế nào khác hay không. Thay vì đưa ra các đề nghị, hãy nói chuyện với em về ý tưởng của em là em muốn nhớ đến người anh chị em của mình bằng cách nào.

Cho chúng sự an toàn và bảo bọc

Cái chết có thể đe dọa cảm giác an toàn và khả năng kiểm soát của trẻ. Điều hết sức quan trọng là cần phải đáp ứng nhu cầu thể chất và tinh thần của trẻ nhằm giúp họ thích nghi với sự mất mát. Cố gắng duy trì nếp sinh hoạt và những giới hạn cứng rắn nhưng công bằng, càng nhiều càng tốt.

Cho các em cơ hội bày tỏ cảm xúc

Nhiều trẻ em hưởng ứng tốt với những lối thoát sáng tạo và có nhiều hoạt động khác nhau mà quý vị có thể làm với trẻ để khuyến khích các em xử lý và biểu lộ nỗi đau buồn của mình, bao gồm:

- › thuật vẽ và sơn
- › đọc sách và kể truyện
- › làm thơ hay viết thơ cho người đã mất
- › làm thủ công như làm hộp hay tấm bảng dán ảnh kỷ niệm
- › nhạc và khiêu vũ



Ảnh và minh họa của Shania

Đau buồn và Thanh thiếu niên

Chúng kiến cảnh người trẻ tuổi bị đau quả là khó. Là những người ngoài cuộc, có thể chúng ta muốn xóa đi hoặc cứu chữa nỗi đau của người thanh thiếu niên đang đau buồn và, do đó chúng ta có thể tìm cách tránh nói chuyện về sự mất mát hoặc người đã qua đời, sửa đổi thông tin về cái chết, hoặc cố tăng tốc quá trình đau buồn của người thanh thiếu niên. Mặc dù những phản ứng này có thể làm dịu sự bức dọc của chính chúng ta, nhưng lại có thể khiến họ dấu kín nỗi đau buồn, xa lánh người thân, hoặc biểu lộ cảm xúc của họ một cách tiêu cực.

Đau buồn không phải lúc nào cũng rõ rệt

Đau buồn gồm nhiều suy nghĩ và cảm xúc trải nghiệm sau một sự mất mát. Bởi vì thanh thiếu niên đang trải qua quá trình trở nên độc lập đỡ phụ thuộc vào cha mẹ và những nhân vật quan trọng khác trong đời sống họ, họ có thể e ngại biểu lộ ra sự đau buồn, vì nó tăng cường cảm giác lệ thuộc và dễ bị tổn thương. Cho dù vậy, tất cả thanh thiếu niên đều đau buồn khi một người chúng thương yêu qua đời.

Những phản ứng đau buồn thường gặp ở thanh thiếu niên

Cũng giống như người lớn, mỗi thanh thiếu niên đều khác nhau, tuy nhiên có một số yếu tố thông thường có thể ảnh hưởng tới họ.

Thanh thiếu niên có thể:

- › đau buồn theo đợt, chia sự đau buồn thành những phần có thể chịu đựng được, nhưng lại thường có thể biểu lộ bằng những cơn bộc phát dữ dội
- › trải nghiệm vô số cảm xúc mà có thể đến và đi từng hồi
- › cảm thấy có lỗi vì đã không cứu được người anh chị em hoặc có lỗi vì họ thì sống còn anh chị em mình thì không
- › trông có vẻ khác với bản tánh bình thường và hay thay đổi
- › không muốn nói về chuyện đau buồn của họ
- › khó ngủ, hoặc ngủ quá nhiều
- › cảm thấy xa lánh bạn bè

Hãy cảnh giác những dấu hiệu nguy hiểm như trầm cảm mãn tính, hung bạo, lạm dụng ma túy và rượu bia hoặc những thay đổi đáng kể về cá tính, và hãy tìm đến sự hỗ trợ chuyên nghiệp nếu cần thiết.

Giúp đỡ thanh thiếu niên chống chèo với đau buồn

Sẵn sàng

Chỉ khi được lắng nghe thật sự lúc đó chúng ta mới cảm thấy đối tượng hiểu mình nhất. Hãy cho thanh thiếu niên một môi trường tiếp xúc có tính chấp nhận, cởi mở để họ trải nghiệm đau buồn. Hãy cho họ biết là hoàn toàn bình thường khi họ có những cảm xúc mà họ đang cảm thấy, và quý vị luôn sẵn sàng lắng nghe nếu họ muốn nói chuyện.

Hỗ trợ của bạn bè

Thanh thiếu niên thường tìm đến bạn bè của mình để được hỗ trợ trong những lúc khó khăn. Khuyến khích họ kết nối với bạn bè trong một môi trường an toàn.

Nói chuyện về sự mất mát

Đề nghị thanh thiếu niên nói chuyện về sự mất mát và/hoặc anh chị em của họ, tuy nhiên nếu họ không muốn nói chuyện, quý vị phải tôn trọng điều đó. Cho họ biết quý vị có thời gian và sẵn sàng lắng nghe và sẽ thi thoảng hỏi thăm xem họ có muốn nói chuyện không. Khi bàn về cái chết và sự đau buồn của họ, hỏi các câu hỏi cụ thể và trả lời câu hỏi một cách thành thật và rõ ràng. Đừng cho họ câu trả lời nửa thật, và hãy nói không biết nếu quý vị không biết câu trả lời cho một điều gì đó. Chia sẻ những kỷ niệm, suy nghĩ và niềm tin với họ mà không ép họ phải theo quan điểm của mình.

Làm gương thể hiện nỗi đau buồn một cách lành mạnh

Cũng giống như tất cả chúng ta, thanh thiếu niên học hỏi từ những cách cư xử mà họ cảm nhận và quan sát thấy. Họ càng thấy có nhiều sự giao tiếp lành mạnh và biểu lộ cảm xúc liên quan đến sự mất mát một cách tự nhiên, thì càng có nhiều khả năng là họ sẽ hiểu và chấp nhận một phạm vi rộng các cảm xúc hiện tại của mình. Hãy ý thức được là cách đau buồn của quý vị có thể trông rất khác với cách của thanh thiếu niên. Hãy tìm hiểu cách họ biểu lộ đau buồn và trấn an họ là có thể có nhiều cách đau buồn khác nhau, điều này sẽ làm cho họ cảm thấy được hỗ trợ hơn.

Tự hỗ trợ bản thân

Quý vị sẽ không hỗ trợ được ai nếu không hỗ trợ bản thân trước tiên, cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Nếu quý vị đang gặp khó khăn, đừng e ngại tìm sự giúp đỡ, từ gia đình, bạn bè, hay một chuyên viên y tế.

Khi nào tìm sự giúp đỡ

Khi có thông tin hữu ích, tình thương và sự hỗ trợ, trẻ em và thanh thiếu niên có thể học hỏi để hiểu và vượt qua sự đau buồn của họ. Tuy nhiên, nếu lo ngại về hành vi của họ, hoặc cảm thấy ngoài sự giúp đỡ của quý vị họ cần thêm sự giúp đỡ, hãy tìm thêm sự giúp đỡ của một chuyên viên y tế.

Các nhóm hỗ trợ và các thông tin khác

Trong lúc này có thể quý vị có nhiều các cảm xúc khác nhau, buồn, tức giận, hối tiếc, có lỗi, hoài nghi, sợ hãi và đau khổ — tất cả đều là bình thường.

- › **Bác sĩ Đa khoa / Dịch vụ y tế địa phương** sẽ có sẵn các dịch vụ hỗ trợ tang chế.
- › **The Compassionate Friends (Nhóm bạn hữu tình thương)** là một nhóm tự giúp trên toàn thế giới dành cho cha mẹ bị mất một người con ở bất cứ tuổi nào và vì bất cứ nguyên do nào. Nhóm cung cấp sự hỗ trợ và thông cảm.
thecompassionatefriends.org.au
- › **Bereavement Care Centre (Trung Tâm Chăm Sóc Tang Chế)** cung cấp các dịch vụ tư vấn và hỗ trợ toàn diện và dễ tiếp cận cho các gia đình gần đây có tang.
childhoodgrief.org.au • 1300 654 556
- › **National Association for Loss and Grief (NALAG) (Hiệp hội Quốc Gia về Mất Mát và Đau Buồn)** cung cấp sự hỗ trợ miễn phí cho tình cảnh mất mát và đau buồn cho những ai đang đau buồn, bằng cách gặp mặt hoặc qua điện thoại.
nalag.org.au • (02) 6882 9222
- › **Red Nose (Mũi Đỏ)** (trước là SIDS và Kids) các dịch vụ hỗ trợ tang chế trợ giúp các gia đình có trải nghiệm mất trẻ sơ sinh hay con nhỏ một cách đột ngột và bất ngờ, khi sanh, trong thai kỳ hoặc ở tuổi sơ sinh, bất kể nguyên do. Các dịch vụ gồm nhiều loại bao gồm tư vấn, hỗ trợ cha mẹ và gia đình, hỗ trợ bạn bè, hỗ trợ anh chị em, các nhóm hỗ trợ ông bà nội ngoại, nhóm sinh hoạt, dịch vụ tưởng niệm hằng năm, tư vấn qua điện thoại và đường dây hỗ trợ tang chế toàn quốc miễn cước phí 24 giờ.
rednosegriefandloss.com.au • 1300 308 307
- › **Lifeline (Đường dây mạch sống)** cho phép tiếp cận sự hỗ trợ 24 giờ cho trường hợp khủng hoảng và ngăn ngừa tự vẫn cho bất cứ ai đang trong hoàn cảnh khủng hoảng cá nhân.
lifeline.org.au • 13 11 14

- › **Australian Centre for Grief and Bereavement (Trung tâm về Đau Buồn và Tang Chế)** cung cấp thông tin bao gồm tài liệu — “After the Loss of a Child. A resource for parents of children in palliative care” tức “Sau khi mất con. Tài liệu dành cho cha mẹ có con đang được chăm sóc giảm nhẹ.”.
www.grief.org.au
- › **Headspace** cung cấp các dịch vụ can thiệp sớm cho sức khỏe tâm thần cho lứa tuổi từ 12 – 25.
headspace.org.au • 1800 650 890 từ 9 đến 1 giờ sáng
- › **Cancer Council (Hội đồng Ung thư)**
cancercouncil.com.au • 13 11 20
- › **Redkite** cung cấp thông tin và sự hỗ trợ về mặt tinh thần và tài chính cho cha mẹ mất con vì bệnh ung thư.
redkite.org.au • 1800 733 548
- › **Griefline** là đường dây giúp đỡ dành riêng cho sự đau buồn, cung cấp dịch vụ tư vấn miễn phí.
griefline.org.au • 1300 845 745 từ 12 giờ trưa – 3 giờ sáng

“Nếu có lo ngại về hành vi của họ, hoặc cảm thấy ngoài sự giúp đỡ của quý vị họ cần thêm sự giúp đỡ, hãy tìm thêm sự giúp đỡ của một chuyên viên y tế.”

Sách đọc

Trẻ em

- › *Gentle Willow* của tác giả Joyce C Mills
- › *Badgers Parting Gift* của tác giả Susan Varley
- › *When Dinosaurs Die* của tác giả Laurie Krasny-Brown và Marc Brown
- › *Always and Forever* của tác giả Alan Durant
- › *No Matter What* của tác giả Debbi Glior
- › *Lifetimes* của tác giả Bryan Mellonie và Robert Ingen
- › *The Invisible String* của tác giả Patrice Karst
- › *What Does Dead Mean?* của tác giả Caroline Jay và Jenni Thomas
- › *The Next Place* của tác giả Warren Hanson
- › *Water Bugs and Dragonflies* của tác giả Doris Stickney
- › *The Lonely Tree* của tác giả Nicholas Halliday

Thanh thiếu niên

- › *Talking about Death* của tác giả Earl Grollman
- › *The Grieving Teen: a guide for teenagers and their friends* của tác giả Helen Fitzgerald
- › *Straight Talk about Death for Teenagers* của tác giả Earl Grollman
- › *Teenagers and Grief* của tác giả Doris Zagdanski
- › *The Empty Room* của tác giả Elizabeth DeVita-Raeburn
- › *Healing your grieving heart for teens* của tác giả Alan D Wolfelt
- › *Weird is normal when teenagers grieve* của tác giả Jenny Lee Wheeler

Người lớn

- › *Coping with Grief* của tác giả Mal McKissock
- › *A broken heart still beats: after your child dies* của tác giả Anne McCracken và Mary Semell
- › *The Grief of our Children* của tác giả Dianne McKissock
- › *The Worst Loss – how families heal from the death of a child* của tác giả Barbara D Rosof
- › *Children Die Too* của tác giả Joy Johnson và Marvin Johnson
- › *An Intimate Loneliness: supporting bereaved parents and siblings* của tác giả Gordon Riches và Pam Dawson
- › *Shadows in the sun: The experiences of unspoken Grief: Coping with childhood sibling loss* của tác giả Helen Rosen
- › *Sibling bereavement in childhood* của tác giả Betty Davies

“Khi có thông tin hữu ích, tình thương và sự hỗ trợ, trẻ em và thanh thiếu niên có thể học hỏi để hiểu và đối phó với sự đau buồn của họ.”

Siblings and Grief (Vietnamese)

Palliative Care Australia is funded by the Australian Government Palliative Care Australia (Cơ quan Chăm sóc Giảm nhẹ Úc) được tài trợ bởi Chính phủ Úc

The book bunker của Marlie

