

# Hướng dẫn Đối phó với vấn đề Đau buồn

## Do Thảm Họa Trần Dầu



### Sự đau buồn khác với sự chán nản như thế nào?

Sự chán nản không chỉ là cảm giác đau buồn sau khi mất một ai đó hay một cái gì đó mà quý vị yêu mến. Sự chán nản lâm sàng là sự rối loạn toàn thân. Nó có thể chế ngự cách quý vị suy nghĩ và cảm giác. Các triệu chứng của sự chán nản là:

- Trạng thái buồn rầu, lo lắng, hay “trống rỗng” sẽ không mất đi
- Không quan tâm đến những điều mà quý vị đã từng thích
- Sinh lực kém, mệt mỏi, cảm giác “trì hoãn”
- Thay đổi trong cách ngủ
- Ăn không ngon, giảm cân, hay tăng cân
- Khó tập trung, khó nhớ, hay khó ra quyết định
- Cảm giác tuyệt vọng hay u sầu
- Cảm giác tội lỗi, vô dụng, hay bất lực
- Nghĩ đến cái chết hay có ý định tự tử hay tìm cách tự tử
- Các cơn đau lặp đi lặp lại và điều trị không khỏi

### Sự đau buồn là gì?

Sự đau buồn là phản ứng bình thường của sự buồn rầu, xúc động, và sự bối rối bắt nguồn từ việc bị mất một ai đó hay một cái gì đó quan trọng đối với quý vị. Đó là một phần tự nhiên của cuộc sống. Sự đau buồn là một phản ứng điển hình đối với cái chết, sự li hôn, mất việc, sự bất ổn về kinh tế, một sự đi xa gia đình và bạn bè, hay mất sức khỏe do bệnh tật. Sự đau buồn có thể là một phản ứng bình thường đối với những tổn thất về môi trường, văn hóa, và kinh tế do thảm họa dầu tràn ở Bờ Vịnh.

### Sự đau buồn cảm giác như thế nào?

Ngay sau khi cái chết, sự mất mát, hay thay đổi trong nghề nghiệp, quý vị có thể cảm thấy trống rỗng và tê tái, y như thể bị sốc. Quý vị có thể nhận thấy những sự thay đổi về cơ thể như run rẩy, buồn nôn, khó thở, yếu cơ, khô miệng, lo lắng, suy nghĩ ám ảnh, hay khó ngủ và khó ăn.

Quý vị có thể trở nên cáu giận — về tác động của dầu tràn, một người cụ thể, hay mọi thứ nói chung. Nếu một ai đó mà quý vị biết qua đời, quý vị có thể có những cảm giác ân hận bình thường và nghĩ rằng “Tôi lẽ ra phải, đáng ra phải, và giá như tôi có thể . . .”

Những người đau buồn có thể có những giấc mơ lạ lùng hay các cơn ác mộng, trở nên đãng trí, thờ ơ đối

với xã hội, sử dụng ngày càng nhiều các chất gây nghiện, hay không muốn làm các công việc hàng ngày thông thường của mình. Những cảm giác và hành vi này là bình thường trong khi đau buồn, nên chúng sẽ qua đi.

### Sự đau buồn kéo dài bao lâu?

Sự đau buồn kéo dài chừng nào quý vị chấp nhận và học được cách sống với sự mất mát người thân hay công việc. Đối với một số người, sự đau buồn kéo dài vài tháng. Đối với những người khác, sự đau buồn có thể kéo dài vài năm.

Độ dài thời gian trải qua sự đau buồn khác nhau đối với mỗi người. Có nhiều lý do dẫn đến sự khác nhau này, bao gồm nhân cách, sức khỏe, cách ứng phó, văn hóa, nguồn gốc gia đình, và kinh nghiệm sống. Thời gian đau buồn cũng phụ thuộc vào mối quan hệ của quý vị với người đã qua đời hay mối liên hệ của quý vị với văn hóa Bờ Vịnh.

### Làm sao biết được là khi nào tôi hết đau buồn?

Phục hồi sau sự đau buồn liên quan tới thảm họa dầu tràn này có thể mất một khoảng thời gian, và một số người có thể phải trải qua những giai đoạn sau đây theo bất kỳ thứ tự cụ thể nào:

- Sốc và phủ nhận
- Tức giận



## Tôi có thể nhờ sự giúp đỡ ở đâu?

### Đường dây nóng

Đường dây Hỗ trợ Thảm họa Trần đầu  
Miễn phí: 1-800-985-5990

Đường Giây Nóng Quốc Gia Về Bạo Hành Gia Đình  
(National Domestic Violence Hotline)

Miễn phí: 1-800-799-SAFE (7233)  
TTY: 1-800-787-3224

Đường dây Nóng Quốc gia Ngăn chặn Tự tử  
(National Suicide Prevention Lifeline)

Miễn phí: 1-800-273-TALK (8255)  
TTY (Dành cho người khiếm thính):  
1-800-799-4TTY (4889)

Trang Web: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

### Hướng dẫn Tìm nơi Điều trị

Đường dây nóng Giới thiệu Điều trị SAMHSA  
(SAMHSA Treatment Referral Helpline)

Miễn phí: 1-800-662-HELP (4357)  
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

Trang Web: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

### Trung tâm Thông tin và Giới thiệu (Information Clearinghouse)

Mạng Thông tin Y tế SAMHSA  
(SAMHSA Health Information Network)

Miễn phí: 1-877-726-4727  
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)

Trang Web: <http://www.samhsa.gov/shin>

### Các Nguồn Thông Tin Hữu Ích

Trung tâm Trợ giúp Kỹ thuật Thảm họa SAMHSA  
(SAMHSA Disaster Technical Assistance Center) (DTAC)

Miễn phí: 1-800-308-3515  
E-Mail: [DTAC@samhsa.hhs.gov](mailto:DTAC@samhsa.hhs.gov)  
Trang Web: <http://www.samhsa.gov/dtac>

Để biết thêm thông tin giới thiệu của từng Tiểu bang cụ thể, vui lòng liên hệ với SAMHSA DTAC.

Tổ chức Những Người bạn Đồng cảm  
(The Compassionate Friends)

(văn phòng quốc gia)  
Nội hạt: 630-990-0010

Miễn phí: 1-877-969-0010

Trang Web: <http://www.compassionatefriends.org>

Một tổ chức tự hỗ trợ quốc gia, dành cho những người đau buồn vì bị mất con cái hay anh chị em ruột.

Trang thông tin đau buồn (GriefNet)

Trang web: <http://www.griefnet.org/>

Một trang web chứa các thông tin và nguồn thông tin liên quan đến cái chết, tình trạng hấp hối, mất người thân, và những mất mát về tinh thần và thể xác.

Lưu ý: Việc có bao gồm một nguồn thông tin trong tờ thông tin này không có nghĩa là đã có sự chấp thuận của Trung tâm Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần, Cơ quan Quản lý Sức khỏe Tâm thần và lạm dụng Thuốc, hay Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ.

SMA10-4604Viet

Revised (Chỉnh sửa tháng) 10/4/2010 - Vietnamese

- Chống trả
- Buồn bã
- Chấp nhận

### Điều gì sẽ xảy ra nếu các cảm giác này không mất đi?

Nếu quý vị bị mất một người bạn hay người thân, có sự thay đổi trong nghề nghiệp, hay các dạng tổn thất khác, thì các cảm giác đau buồn là một phản ứng bình thường. Nhưng nếu những cảm giác này kéo dài, hãy yêu cầu sự giúp đỡ.

Liên lạc:

*Depression and Bipolar Support Alliance (Liên minh Hỗ trợ Bệnh Trầm cảm và Luồng cực)*

Miễn phí: 1-800-826-3632

Trang Web: <http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=home&cvridirect=true>

*National Alliance on Mental Illness (Liên minh Bệnh Tâm thần Quốc gia)*

Nội hạt: 703-524-7600

Miễn phí: 1-800-950-6264

Trang Web: <http://www.nami.org>

*National Institute of Mental Health (Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia)*

Nội hạt: 301-443-4513

Miễn phí: 1-866-615-6464

Trang Web: <http://www.nimh.nih.gov>

*National Mental Health Association (Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần Quốc gia)*

Nội hạt: 703-684-7722

Miễn phí: 1-800-969-6642

Trang Web: <http://www.nmha.org>