

BẮT ĐẦU TỪ ĐÂY

Hướng Dẫn Để Sống Khi Trải Nghiệm Mất Mát

Mục lục

Giới Thiệu	3
Những Điều Thực Tiễn Cần Làm	4
Hiểu Về Thương Tiếc	8
Thương Tiếc Kéo Dài Bao lâu	9
Những Phản Ứng Thông Thường Khi Có Mất Mát	10
Những Dấu Hiệu và Triệu Chứng Của Thương Tiếc	16
Tại Sao Mỗi Người Biểu Hiện Thương Tiếc Khác Nhau	17
Tự Giúp Mình Trong Giai Đoạn Thương Tiếc	21
Quá Trình Hồi Phục	25
Sự Tưởng Niệm và Những dịp Đặc Biệt	27
Sự Phản Ảnh	28
Nguồn Trợ Giúp: Nhà Quàn	29
Những Hỗ Trợ Cho Tang Quyển	32
Quyền Bày Tỏ Thương Tiếc	35

ĐAU BUỒN NHƯ MỘT DÒNG SÔNG

Đau buồn của tôi như một dòng sông
Cứ để nó trôi chảy, Nhưng do
chính tôi xác định Bờ sông sẽ
hướng về đâu.

Có hôm dòng sông trôi cuốn tôi Trong
làn sóng tội lỗi và đau khổ, Tuy nhiên,
luôn có lúc được yên tĩnh Tôi lại có
thể nghỉ ngơi.

Tôi vỡ nát trên các phiến đá giận dữ - Niềm tin
của tôi dường như thực sự mờ nhạt, Nhưng
cũng có những người bơi lội khác
Biết được điều gì tôi cần

Đó là những bàn tay yêu thương gìn giữ tôi
Khi qua các vùng nước chảy xiết,
Và sự tử tế lắng nghe
Khi tôi hầu như sắp đuối.

Thương tiếc là một quá trình
Để lãng quên quá khứ. Khi bơi
trong dòng hy vọng Cuối cùng
tôi sẽ đến được bờ.

Cynthia g. Kelley
TCF, Cincinnati, Ohio

GIỚI THIỆU

Nhiều người khi đã mất người thân diễn tả nỗi tiếc thương của họ như một kinh nghiệm cô đơn và đau khổ. Đối với họ, đây là sự tổn thất lớn nhất khi phải vĩnh biệt một người đã từng chiếm vị trí hay có ý nghĩa trong cuộc đời họ. Khi bạn trải qua nỗi đau của sự mất mát này, bạn bắt đầu một cuộc hành trình cá nhân để hiểu biết ý nghĩa của sự tổn thất và ảnh hưởng của nó đối với cuộc sống của bạn.

Kinh nghiệm đau buồn thử thách chúng ta trên nhiều lãnh vực khác nhau - cảm xúc, tinh thần, thể chất, và xã hội. Mỗi kinh nghiệm đau buồn rất cá biệt cũng như người trải qua nó và đối với người mới bị mất mát, hầu hết các phản ứng này là bình thường. Ứng phó với sự mất mát là việc khó khăn và mệt mỏi. Đó là điều mà nhiều khi chúng ta không có kinh nghiệm quá khứ hoặc chuẩn bị trước được.

Hướng dẫn này xuất phát từ sự quan tâm chăm sóc để cung cấp cho bạn những hỗ trợ và thông tin trong lúc bạn đang trải qua sự đau buồn. Chúng tôi hy vọng nó sẽ hữu ích khi bạn bắt đầu quá trình cảm nhận, thể hiện, hiểu, và chấp nhận sự mất mát của bạn.

Trong khi hướng dẫn này có thể cung cấp cho bạn một số câu trả lời, nó cũng có thể gợi cho bạn thêm câu hỏi để tìm hiểu và khám phá. Chúng tôi khích lệ bạn tìm sự hỗ trợ từ gia đình, bạn bè, vị lãnh đạo tôn giáo, nhân viên từ cơ sở này, và cộng đồng và tâm sự với họ, trong khi bạn cố gắng làm rõ ý nghĩa về cuộc sống của bạn đang thay đổi ra sao. Tên và số điện thoại của những nguồn hỗ trợ quan trọng được bao gồm ở phần sau của tập sách này, tiện cho bạn sử dụng.

Xin nhận nơi chúng tôi sự thông cảm thành thật, và tôn trọng nhất khi bạn đang trải qua những thời kỳ thay đổi này. Nếu chúng tôi có thể giúp gì thêm, xin hãy vui lòng gọi.

NHỮNG ĐIỀU THỰC TIỄN CẦN LÀM

Tại thời điểm của sự mất mát khi bạn cảm thấy hỗn độn và bấn loạn, nhưng bạn phải sắp xếp và quyết định đột ngột một số việc. Có việc do yêu cầu của luật pháp, trong khi các quyết định khác tùy thuộc vào bạn và hoàn cảnh cá nhân của bạn. Sử dụng thông tin và danh sách kiểm tra sau đây để bảo đảm rằng bạn đang làm những gì bạn cần làm.

Báo Tin Cho Thân Quyển: Các nhân viên sẵn sàng giúp bạn gọi điện thoại ngay lập tức để báo tin cho gia đình, bạn bè thân thiết, hoặc hàng xóm. Nếu bạn yêu cầu, họ cũng có thể thông báo cho các vị lãnh đạo tôn giáo, hoặc giúp bạn tiếp xúc với giáo sĩ hoặc nhân viên xã hội.

Chứng Tử: Bác sĩ sẽ chứng tử cho thân nhân của bạn và cấp Giấy Chứng Tử của Y Tế. Giấy chứng tử này sẽ được gửi đến nhà quản để cấp Giấy Mai Táng.

Hiển Tặng Các Bộ Phận Trong Cơ Thể: Ưng thuận hiến tặng cơ quan, bộ phận là một hành động vô cùng rộng lượng, thân nhân của bạn thậm chí đã có xét đến và đã điền vào mẫu hiến bộ phận khi xin bằng lái xe. Nếu không, bạn có thể sẽ được gợi ý ở thời điểm khó khăn này để cứu xét. Nếu bạn có thắc mắc hoặc quan tâm, bạn có thể

tiếp xúc với bác sĩ, hoặc điều phối viên về Quà Tặng Cho Sự Sống – Trillium Gift of Life.

Khám Nghiệm Tử Thi: Bạn có thể được yêu cầu đồng ý cho khám nghiệm tử thi khi nguyên nhân chính xác của cái chết không rõ ràng, hoặc ích lợi cho sự nghiên cứu y học, việc này là tự nguyện. Khi khám nghiệm tử thi là đòi hỏi cần thiết bởi pháp luật như là một cái chết đột ngột không rõ nguyên nhân, nhân viên điều tra có thẩm quyền pháp lý để thi hành. Việc khám nghiệm tử thi sẽ không ảnh hưởng đến kế hoạch tang lễ mở quan tài.

Thu Xếp Tang Lễ: Tiếp xúc nhà quàn là việc đầu tiên bạn nên làm. Bạn có thể muốn chọn một nhà quàn gần nhà riêng của bạn, hoặc một nơi đã được giới thiệu bởi những người khác. Giám đốc nhà quàn thường quen thuộc với các nghi thức và phong tục của mọi tôn giáo. Các gia đình không có nguồn lực tài chính có thể nhận được tài trợ thông qua các dịch vụ xã hội.

Danh sách các nhà quàn và nghĩa trang được đính kèm ở phần cuối.

Những Vật Dụng Cá Nhân: Hãy nhớ thu góp và cất giữ cẩn thận tất cả vật dụng cá nhân của thân nhân bạn trước khi rời khỏi cơ sở.

Hiến Tặng các Vật Dụng Trợ Y: Có nhiều nhóm từ thiện thu thập và phân phối vật dụng trợ y, ví dụ như:

- The Lions Club: kính đeo mắt cho các nước thuộc thế giới thứ ba
- The Canadian Hearing Society: các thiết bị trợ thính cho người nghèo

- The Red Cross: xe lăn và các công cụ trợ y khác, băng cứu thương, ống chích, và túi đựng phân còn niêm kín
- Goodwill Industries; The Salvation Army; St. Vincent de Paul Society, shelters for abused or the homeless; Children's Aid Societies

Nếu bạn muốn hiến tặng các vật dụng trợ y đã liệt kê, quần áo, hoặc các vật dụng khác thuộc về người quá cố. Xin gọi một trong các tổ chức trên hay các viện từ thiện khác.

Đình Chỉ Bảo Hiểm/Những Quyền Lợi Được Hưởng

Một trong những công việc bạn cần lo toan sau cái chết của người thân là đình chỉ các bảo hiểm của chính phủ. Bạn cũng có thể được hưởng các quyền lợi do quan hệ. Các ví dụ được liệt kê sau đây:

	Đình Chỉ Bảo Hiểm	Nhận Quyền Lợi
Hưu Bổng Canada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trợ Cấp Cựu Chiến Binh/Tài Trợ Chôn Cất	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bảo Đảm Thu Nhập Bổ Xung	<input type="checkbox"/>	
Bảo Hiểm Sức Khỏe Ontario	<input type="checkbox"/>	
Trợ Cấp Cho Cao Niên	<input type="checkbox"/>	
Ủy Viên Quản trị (nếu không có di chúc thừa kế)	<input type="checkbox"/>	
Trợ Cấp Xã Hội	<input type="checkbox"/>	
Nghịệp Đoàn, Hội hoặc Tổ Chức	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

An Toàn Lao Động & Hội Đồng Quản Trị Bảo Hiểm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

Muốn biết số điện thoại của những phục vụ và tổ chức này, xin tiếp xúc với nhân viên hoặc xem danh sách ở phần sau.

Danh Sách Kiểm Tra

Dưới đây là các đề mục có thể giúp bạn chọn và để vào một thư mục. Nó sẽ giúp bạn với một số nhiệm vụ cụ thể hơn cần phải được hoàn thành trong vài tuần đầu tiên.

- OHIP/Thẻ Sức Khỏe
- Thẻ Quyền Lợi Y Tế Tập Đoàn
- Khai Sinh của Người Quá Cố và các Con
- Giấy Hôn Thú
- Giấy Khai Tử: bản của Nhà Quàn & bản có Chứng Thực
- Thẻ Xã Hội
- Bản Di Chúc Mới Nhất
- Hợp Đồng Bảo Hiểm Nhân Thọ
- Sổ Ngân hàng
- Thẻ Tín Dụng
- Kết An Toàn/Chìa Khóa
- Chứng Khoán, Công Trái Phiếu, Chứng Chỉ, Tài liệu
- Đuôi Ngân Phiếu Mới Nhất từ Chỗ Làm
- Những Hợp Đồng Vừa Mới Ký
- Tài Liệu Vay Nợ và Nợ Bất Động Sản
- Giấy Chứng Nhận Chủ Quyền Tài Sản và Bất Động Sản
- Giấy Chủ Quyền Xe và Hợp Đồng Bảo Hiểm Xe

- Khai Thuế Thu Nhập của Hai Năm Trước
- Thành Viên của Các Hội Đoàn, Tập Đoàn và Mua Báo Dài
- Luật Sư (để quản lý bất động sản và di chúc)
- Hóa Đơn (điện nước, v.v...)

HIỂU VỀ THƯƠNG TIẾT

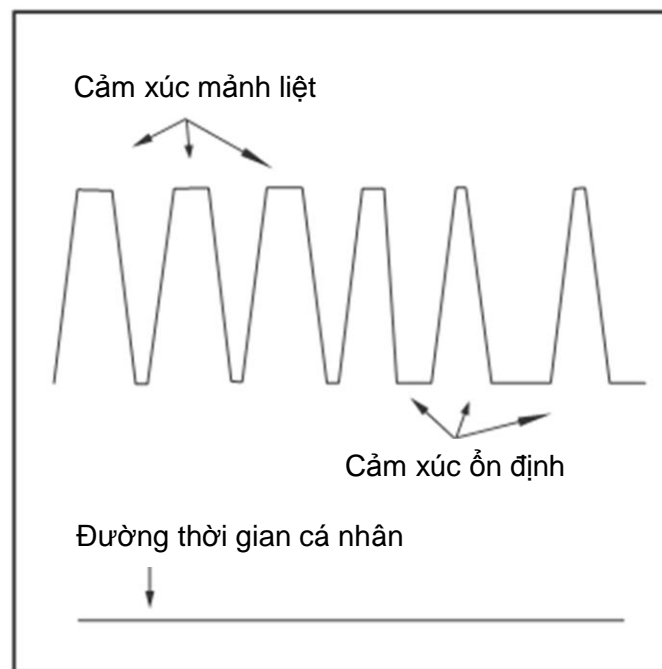
Thương tiếc là phản ứng bình thường khi mất mát người thân và cũng là một phần tự nhiên của chu kỳ thay đổi. Nó không phải là một sự kiện mà là quá trình trải qua một thời gian. Khởi đầu bạn có thể xem nó như một cuộc hành trình ngoài ý muốn nhưng bắt buộc phải đi; kể đến sự việc sẽ không thể đoán trước và nhiều trắc trở nhưng cuối cùng bạn sẽ vượt qua trở lại cuộc sống mới với một cảm giác tự chủ.

Thương tiếc không bao giờ giống nhau ở hai cá nhân, và kinh nghiệm đau buồn của bạn chắc chắn hoặc sẽ dài hay ngắn hơn, bình tĩnh hay mãnh liệt hơn so với sự dự đoán của những người bạn quen biết.

Mặc dù bạn có thể chịu ảnh hưởng của sự mất mát này cho suốt cuộc đời còn lại, hồi phục có thể là kết quả của đau buồn trải qua một thời gian rất dài. Điều chắc chắn là thông qua đau buồn, bạn sẽ thay đổi. Những giá trị về cuộc sống của bạn cũng có thể thay đổi, bạn sẽ nhận định cuộc sống từ một quan điểm mới và khía cạnh khác nhau. Cuộc hành trình để chữa lành này là một cống nạp cho sự quý giá của cuộc sống, và cho những người chúng ta đã yêu thương và mất đi.

THƯƠNG TIẾT KÉO DÀI BAO LÂU

Cuộc hành trình thương tiếc không có thời gian và cường độ nhất định. Không thể dự đoán được nỗi đau của bạn sẽ kéo dài bao lâu, hoặc già rút ngắn quá trình thương tiếc. Có khi sau lần giở đầu tiên bạn cảm thấy sự đau khổ đã sút giảm, đến lần giở thứ hai một số sinh hoạt của bạn đã bình thường hóa trở lại. Hãy để thời gian chữa lành nỗi đau buồn của bạn - cho dù đó là sáu tháng, một, hai hoặc ba năm. Bạn có thể tiếp tục có cảm xúc đau buồn mãnh liệt trong nhiều năm. Thời gian giữa các thời kỳ cảm xúc mạnh mẽ sẽ kéo dài, cho phép bạn cảm thấy ổn định hơn. Cũng như thời lượng mà bạn kinh nghiệm những cảm xúc này sẽ giảm ngắn.



NHỮNG PHẢN ỨNG THÔNG THƯỜNG KHI CÓ MẮT MẮT

Khi bạn bị mất một người mà bạn đã từng chia sẻ những ước mơ hoặc kinh nghiệm của bạn, bạn có thể cảm thấy như đã mất đi một phần quan trọng của quá khứ, hiện tại, hoặc tương lai của mình. Đó là khoảng thời gian mà bạn cảm thấy cuộc sống của mình tan rã. Bạn có thể kinh nghiệm hàng loạt cảm xúc mà bạn chưa từng cảm giác trước đây. Hoặc những cảm xúc mãnh liệt đến nỗi làm cho bạn ứng phó rất khó khăn.

Lần đầu tiên trải qua những cảm xúc rất mới hoặc rất mạnh mẽ có thể làm cho bạn sợ hãi như khi rơi vào "vùng biển lạ.". Những phản ứng cảm xúc sau đây có thể gợi ý cho bạn về những gì xảy đến và làm thế nào để tự giúp mình. Bạn có thể nhận diện phản ứng nào phù hợp với tâm trạng của chính mình, hơn nữa các phản ứng này không nhất thiết phải xảy ra theo một thứ tự nào cả.

Bị Kích Động "Tôi chỉ không thể tin điều đó." "Tôi cảm thấy hoàn toàn tê liệt"

Một số người kinh nghiệm cảm giác bị sốc sau khi biết được tin tử. Bạn có thể cần một vài phút, nhiều ngày, hoặc nhiều tuần, để chấp nhận thực tại.

Hoài nghi và chối bỏ là những phản ứng liên quan đến sự kích động và có thể là sự bảo vệ hữu ích. Khi bạn đã sẵn sàng, cú sốc sẽ dịu lại. Kinh nghiệm cảm xúc của bạn có thể được ví như đi trên một "Tàu Lượn Siêu Tốc" "roller-coaster."

Đôi khi chỉ cần biết những gì sắp xảy ra có thể là một an ủi cho bạn.

Tức Giận và Đối Kháng

"Tại sao họ không cứu anh ấy?" "Tại sao là tôi?"

Tức giận liên quan đến cảm giác bất lực của chúng ta. Bạn có thể tức giận với các nhân viên y tế, gia đình, Thượng Đế, bạn bè, hoặc ngay cả với người đã chết để lại bạn một mình. Bạn có thể thấy mình phản ứng tức giận với các tình huống mà không bao giờ làm phiền bạn trước kia. Các cảm xúc đó có thể bao gồm cả kinh ngạc và khó chịu. Bộc lộ những cảm giác này bằng cách viết xuống, vẽ ra, hoặc tâm sự về sự đau buồn có thể làm giảm nhẹ sức tác dụng của chúng.

Giải Tỏa Cảm Xúc "Tôi không thể không khóc." "Tôi cảm thấy mất tự chủ"

Lúc tang nhân bắt đầu cảm giác sự đau buồn do mất mát, một loạt các cảm xúc sẽ thể hiện. Áp lực của khổ đau có thể được sút giảm thông qua phản ứng khóc tự nhiên. Tuy nhiên, bạn không nên bị "buộc" để khóc nếu không cảm thấy cần thiết làm như vậy.

Kể lể về những bức xúc dường như không cường lại được, chỉ là một phần của quá trình tự nhiên của sự thương tiếc. Cảm xúc mà không được giải tỏa bất kỳ bằng cách nào có thể tác hại cho thể chất về sau, như chứng nhức nửa đầu và đau dạ dày.

Tìm một người biết lắng nghe, tham gia vào các hoạt động thể lực, thể hiện chính mình thông qua nghệ thuật, hoặc viết nhật ký để tạo lối thoát cho những cảm xúc của bạn.

Sự Buồn Thảm "Cuộc sống không bao giờ có hạnh phúc nữa."
"Không có gì đáng cười."

Đây có thể là một trong những giai đoạn buồn nhất của cuộc đời bạn. Có lúc bạn có thể cảm thấy choáng ngợp và vô vọng. Buồn thảm là một cảm nhận nội tâm, và rất cá nhân. Nó thường dẫn đến các cảm xúc như tức giận và đối kháng hướng về những người khác vì bạn đang cố gắng làm rõ nghĩa cho những gì đã xảy ra với bạn.

Bạn đúng. Không một ai khác cảm nhận giống hệt như những kinh nghiệm bạn đang có. Những ký ức của người thân có thể gồm cả vui lẫn buồn, nhưng với thời gian, nỗi buồn sẽ giảm bớt.

Hãy kiên nhẫn với chính mình ... Các biểu hiện của đau buồn không phải là một dấu hiệu của nhược điểm mà là một biểu lộ của sức mạnh.

Sự Cô Đơn "Không có nàng, tôi không thể sống nữa."

Tang nhân thường cảm thấy bị cô lập. Trước đây bạn có thể chưa từng cảm thấy cô đơn như vậy. Những buổi tối, lúc cuối tuần và những thời gian yên tĩnh sau khi bạn bè và gia đình đã trở về với các sinh hoạt hàng ngày của họ là những thời điểm khó khăn nhất.

Hãy tìm những người trong hệ thống hỗ trợ của bạn. Có thể là gia đình, bạn bè, một nhà lãnh đạo tinh thần, các nhóm hỗ trợ, đồng nghiệp, bác sĩ gia đình, hoặc quản lý nơi bạn ở. Đón nhận những lời khuyên tốt và tình bạn của họ.

Hối Hận "Phải chi tôi có mặt ở đó." "Tôi đã phải nên ..."

Người trong tang quyến thường bày tỏ "đã phải nên, đã phải, có thể đã". "Phải chi" có thể chế ngự các suy nghĩ của bạn. Chúng ta có thể cáo buộc chính mình đã không làm đúng, hoặc không làm đủ.

Cảm giác hối hận đi đôi với cảm nhận thương tiếc, có thể là cảm tính của bạn muốn tìm một ai đó để qui trách nhiệm cho các cảm xúc và vấn đề không giải quyết được. Cảm giác hối hận đôi khi hợp lý. Nhưng đa phần là không đúng. Hầu hết chúng ta đã cố gắng hết sức, nên biết khả năng của con người có giới hạn.

Nhận thức rằng cảm giác hối hận thường gắn liền với sự tiếc nuối sâu xa đối với một người mà bạn từng có mối quan hệ đã chết.

Sự Bối Rối "Tôi dường như không thể tập trung vào một điều gì cả."

Đau buồn là một trong những nguyên nhân chính gây ra áp lực. Tâm trí của bạn bị bắn phá bởi một cơn bão của cảm xúc và suy nghĩ. Kết quả có thể làm bạn kinh nghiệm sự bối rối, mất trí nhớ, khó tập trung hay phân vân không thể quyết định. Có thể bạn cảm thấy như đang "mất trí" hoặc "phát điên."

Tình trạng rối loạn này chỉ tạm thời. Là do tâm trí của bạn cố gắng tìm ra ý nghĩa của một cái gì đó mà dường như rất vô nghĩa.

Để cảm thấy "tự chủ" hơn, trước hết bắt đầu làm những quyết định nhỏ, chẳng hạn như thực phẩm và quần áo, và dần dần quyết định những vấn đề lớn hơn. Bằng cách sử dụng những bước nhỏ này, bạn

sẽ bắt đầu trấn an mình rằng khả năng suy nghĩ, tập trung, và đưa ra quyết định sẽ được phục hồi.

Cách Ly "Tại sao bạn tâm? Không ai có thể hiểu được cảm giác của tôi."

Người trong tang chế thường có xu hướng rút lui khỏi các tình huống xã hội. Những mối quan hệ có vẻ ngược ngạnh và bạn có thể cảm thấy rằng không còn được chấp nhận. Bạn có thể tránh né những người khác, cảm giác như một gánh nặng, hoặc bạn có thể muốn bảo vệ những người khác khỏi bị ảnh hưởng bởi nỗi đau đớn hay cay đắng của bạn. Bạn có thể thường ở vị trí của người ban cho, và bây giờ chống lại vai trò mới là người nhận ân huệ.

Giữ khoảng cách tình cảm đối với những người khác có thể làm kéo dài cảm xúc đau buồn.

Cuối cùng, bạn sẽ tìm thấy sự cân bằng cho nhu cầu về thời gian đau buồn cá nhân và cho sự hỗ trợ từ những người khác. Hãy tin tưởng chính mình và những người chung quanh bạn – đừng mong đợi quá nhiều, quá sớm.

Mối Bận Tâm "Tôi không thể quên được anh ấy."

Bất chấp những nỗ lực để suy nghĩ về những việc khác, những người đang đau buồn có thể thấy khó khăn chuyển đổi tâm trí của họ ra khỏi người quá cố. Hầu như bạn không thể hướng suy nghĩ về bất cứ điều gì khác vì những cơn lũ ký ức liên tục ập đến. Đôi khi những kỷ niệm này có thể đi kèm với ý thức về sự xuất hiện của thân nhân bạn.

Đôi khi bạn có thể cảm thấy rất cần thiết giữ chặt lấy những suy nghĩ về người thân yêu của mình, vì sợ rằng nếu không thường xuyên nghĩ đến họ, bạn có thể có nguy cơ quên họ. Hãy cho mình thời gian để nhớ cũng như một phương cách để nhớ - có lẽ bằng cách viết lại kỷ niệm trong một cuốn sách, hoặc lên khung bức ảnh đặc biệt. Bước về phía trước với một nhịp độ thoải mái cho bạn.

Trầm Cảm "Cuộc đời không đáng sống" "Trọng điểm là gì? "

Tang nhân thường cảm thấy thất vọng sâu sắc, cô đơn không thể tưởng tượng được, và một cảm giác tuyệt vọng - không gì cảm thấy đáng giá nữa. Cuộc sống của bạn đã thay đổi và bạn cảm thấy rằng mình không thể thích ứng. Những cảm xúc này mạnh mẽ nhất nếu bạn chỉ có một mình, có gia đình ít người hoặc sự hạn chế trợ giúp từ xã hội.

Trầm cảm không chỉ là cảm giác buồn. Nó là một tổng hợp của các cảm xúc và các phản ứng thể chất và có ảnh hưởng một thời gian dài. Trầm cảm kéo dài, bồn loạn, mong muốn chạy trốn, và ý nghĩ tự tử có thể xảy ra. Nếu bạn đang kinh nghiệm bất kỳ cảm xúc nào nêu trên, thì hãy nên tư vấn chuyên gia.

Mất "Chúng tôi đã thệ ước bên nhau." "Tôi không biết làm sao để sống một mình."

Cái chết của người bạn yêu thương có thể nói là cái chết của những giấc mơ, và mất mát cả tương lai như bạn đã nghĩ tưởng như vậy. Bạn có thể cảm thấy mình hoàn toàn bị mất tất cả. Cảm giác này thường đi kèm với sự lo sợ mãnh liệt vì không biết tương lai mình đi về đâu.

Một phần của quá trình hồi phục là lấy lại cảm giác của chính bản thân và mục đích. Bạn sẽ cần phải nỗ lực theo hướng này, hoặc giả nó vẫn có thể xảy ra ngoài nhận thức của bạn.

Sự Trút Bỏ "Tôi cảm thấy nhẹ hơn." "Cô ấy đã muốn nó như vậy."

Nếu cái chết theo sau một căn bệnh lâu dài, bạn có thể cảm thấy một cảm giác trút bỏ vì sau cùng sự chịu đựng đau khổ đã kết thúc. Điều này không có nghĩa là bạn thiếu tình yêu dành cho người thân nhân, và cũng sẽ không làm giảm đi thời gian đau buồn, sự cô đơn và nước mắt của bạn.

Cảm giác trút bỏ là chính đáng. Bạn có thể hướng tới một sự cân bằng giữa cảm xúc mất mát, và tôn vinh ký ức về người thân yêu đã khuất.

DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA THƯƠNG TIẾT

Ngoài những cảm xúc bất ổn của tàu lượn siêu tốc “roller-coaster”, có một số các phản ứng khác liên quan đến đau buồn. Nó có thể xảy ra ở bất kỳ thời điểm nào trong quá trình tang chế - ngay từ đầu, hoặc rất muộn về sau, ngay cả khi bạn cho rằng mình đã không còn chịu những ảnh hưởng của sự đau buồn. Mặc dù có một loạt các phản ứng đau buồn, một số phản ứng thông thường được liệt kê dưới đây:

Những Phản Ứng Vật Lý
kiệt sức, thờ dài thay
đổi khẩu vị nhạy
cảm với bệnh

những vấn đề về giấc ngủ
thiếu sức khỏe
nhức đầu
thiếu/tăng năng lượng

tăng nhận thức cảm giác
thay đổi trong tự chăm
mất cảm giác
đánh trống ngực/hụt hơi

Tín Ngưỡng Tâm Linh
rối loạn tâm linh
thắc mắc về hệ thống tín
ngưỡng
mất niềm tin
mất hy vọng
tìm kiếm ý nghĩa/mục đích
ơn huệ từ Quyền Lực Trên
Cao/Thượng Đế

Những Phản Ứng về Hành Vi
mất phương hướng về thời
gian và địa điểm
tìm kiếm và khao khát

trách lỗi người khác
lãnh đạm

Quá Trình Tư Tưởng
suy giảm lòng tự trọng
xem lại nhiều lần các sự
kiện
tách ra từ môi trường xung
quanh
khó tập trung
tăng/giảm những giấc mơ

Những Cảm Xúc Liên Hệ
sự trống rỗng
thất vọng
bất lực cay
đắng hưng
phấn

TẠI SAO MỖI NGƯỜI BIỂU HIỆN THƯƠNG TIẾT KHÁC NHAU

Khả năng để thích ứng với cái chết của những người thân yêu bị ảnh hưởng bởi các quan hệ của bạn đối với họ cũng như kinh nghiệm cá nhân của chính bạn. Sự thích nghi của bạn phụ thuộc vào nhiều yếu tố và các vấn đề trong mỗi yếu tố. Một số yếu tố này số này bao gồm:

Mất mát trong quá khứ	Cá tính
Hệ thống hỗ trợ	Tuổi
Những trợ giúp về tâm linh	Thái độ
Khả năng ứng phó	Văn hóa và niềm tin tôn giáo
Quan điểm giới tính	
Cái chết xảy ra như thế nào: tự nhiên, tai nạn, tự tử, bị giết	

Một trong những điều bạn có thể tìm ra là đau buồn là một mê cung của cảm xúc, phản ứng và kinh nghiệm. Mặc dù đau buồn đã được mô tả dưới hình thức của giai đoạn, thời kỳ, hoặc công việc, điều quan trọng cần nhớ là không phải ai cũng trải qua mọi kinh nghiệm như nhau. Các phản ứng mà bạn có thường không xảy ra theo một trình tự hoặc dự đoán trước được. Nó có thể xảy ra một cách riêng lẻ, cùng một lúc, trong một thời gian ngắn, hàng ngày, sâu đậm hay tái diễn theo định kỳ.

Chúng tôi mong rằng bạn sẽ thoải mái học hiểu về những phản ứng thương tiếc thông thường, và biết rằng rất nhiều người khác đã hồi phục sau những kinh nghiệm mất mát tương tự. Cách biểu hiện đau buồn của từng người cũng khác nhau tùy thuộc vào bối cảnh văn hóa và tôn giáo, kinh nghiệm đối với sự mất mát, tập quán của xã hội, lứa tuổi, hoặc mức độ hiểu biết của họ.

Hãy đặt câu hỏi nếu bạn đang bối rối, và tôn trọng phong cách thể hiện khác nhau về thương tiếc trong khi học sống với sự mất mát.

Ngay cả người đau buồn là nam hay nữ, hay một đứa trẻ, thiếu niên, hoặc người lớn, cũng có thể ảnh hưởng đến sự đau buồn sẽ được kinh nghiệm ra sao. Có một điều rõ ràng là không có "bản thiết kế" cho sự

thương tiếc, nó cũng cá biệt như từng mối quan hệ. Một số sự khác biệt rất cơ bản được mô tả vắn tắt ở đây.

Xin hỏi nhân viên về một số tài liệu đọc thêm. Bạn cũng có thể tìm thấy nhiều thông tin hơn ở nhà quán, thư viện địa phương, hoặc hiệu sách.

Đàn ông

Có khuynh hướng sử dụng các hoạt động và công việc để giải tỏa cảm xúc của họ

Thường đối diện với những cảm xúc nội tâm bằng sự cô độc vắng lặng

Thông thường cố gắng vận dụng trí óc để hiểu sự mất mát

Phụ nữ

Thông thường giải quyết đau buồn bằng cách tâm sự về những cảm xúc của mình

Dựa vào các mối quan hệ sẵn có để chia sẻ nỗi đau mất mát của họ

Lặp lại và ôn lại kinh nghiệm của họ với những cảm xúc mới

Thanh thiếu niên

Sự mất mát có thể ảnh hưởng đến động cơ tự nhiên để hướng tới sự độc lập

Mặc dù mâu thuẫn là một giai đoạn bình thường của tuổi vị thành niên, một cái chết có thể gây ra các phản ứng hồi hận thái quá và dẫn đến hành vi cảm tính không tự chủ

Sự giúp đỡ vững vàng của người lớn rất hữu ích, cũng như các mối quan hệ tốt cùng trang lứa

Trẻ em

Có các mức độ hiểu biết khác nhau về cái chết tùy theo lứa tuổi Lợi ích từ sự chứng kiến cha mẹ đau buồn và biểu hiện những cảm xúc

Cần sự giải thích đơn giản, phù hợp với lứa tuổi về tử vong và các nghi thức

Đòi hỏi nhiều giúp đỡ cho ý thức an toàn và ổn định của chúng

Đau buồn có thể là một kinh nghiệm mãnh liệt, rất phiền rối, bất kể tuổi hay giới tính. Hầu hết là bình thường và phải xảy ra. Tuy nhiên, nếu cảm xúc mãnh liệt kéo dài, hoặc không gì xảy ra, đi đôi với sự kiệt sức vật lý, đó có thể là báo hiệu cho thấy đau buồn của bạn không còn theo quá trình tự nhiên để hồi phục. Hãy tìm một chuyên gia để giám định cùng với bạn xem liệu sự đau buồn của bạn là lành mạnh hoặc già cần thêm nhiều hỗ trợ.

Có lẽ cản trở lớn nhất để cầu viện giúp đỡ có thể là cách bạn cảm nhận như thế nào về sự cần thiết đó. Yêu cầu giúp đỡ khi đau buồn trở nên phức tạp không phải là một dấu hiệu của sự yếu đuối, trái lại đầy lòng can đảm và sức mạnh.

Hãy tham khảo mặt sau của hướng dẫn này cho danh sách Hỗ Trợ cho tang quyến.

Cái Chết Xảy Ra Như Thế Nào

Người thân yêu đã chết như thế nào và những tính chất đặc biệt về mối quan hệ của bạn sẽ ảnh hưởng đến cách thương tiếc do tử biệt. Kinh nghiệm của bạn sẽ có khả năng khác nhau tùy thuộc vào cái chết xảy ra tự nhiên hoặc do nguyên nhân tai nạn, bất thành linh, hay

từ một căn bệnh ngắn, hoặc dài hạn; thông qua các phương tiện bạo lực, hoặc do bẩm sinh hoặc những biến chứng di truyền.

Hiểu Biết Mọi Quan Hệ của Bạn

Mỗi mối quan hệ của bạn đầy đầy những suy nghĩ và cảm xúc về người trong thế giới của bạn. Đau buồn của bạn ảnh hưởng bởi mối quan hệ xã hội và tình cảm của bạn với người đã khuất. Ngay cả người thân yêu của bạn là vợ chồng, cha mẹ, anh em trai, chị em gái, con, đồng hành, hoặc bạn bè cũng có thể gây ra các phản ứng khác nhau trong bạn tùy thuộc vào mức độ phụ thuộc, hỗ trợ, và mâu thuẫn, là một phần của mối quan hệ duy nhất đó.

TỰ GIÚP MÌNH TRONG GIAI ĐOẠN THƯƠNG TIẾT

Trong một tình huống đau buồn mãnh liệt có thể làm cho bạn cảm thấy bất lực và dễ bị tổn thương. Bạn không biết mình "sẽ ra sao" kể từ khi cuộc sống thay đổi một cách đáng kể như vậy. Nhận diện các lãnh vực bạn có thể còn một ít tự chủ sẽ giúp sức cho cuộc hành trình trước mắt của bạn.

Chấp Nhận Trợ giúp "Tôi đã không nhận ra rằng còn rất nhiều người quan tâm."

Điều này có thể rất khó làm, vì nó có thể đi ngược lại ý muốn của bạn. Tuy nhiên, hãy thừa nhận rằng, gia đình và bạn bè mà bạn cần sự hỗ trợ có thể làm giảm đau khổ và sự cô đơn của bạn.

Trợ giúp có thể ở nhiều dạng khác nhau. Hãy cho phép những người khác chia sẻ nỗi đau của bạn bằng cách chấp nhận sự giúp đỡ của

họ - tinh thần hay thực tế, chẳng hạn như nấu một bữa ăn hoặc giúp đỡ chăm sóc trẻ con.

Nếu thiếu sự hỗ trợ, thì bạn nên đặt nó là mục tiêu hàng đầu. Khi cần hãy tâm sự với bạn đời, gia đình, hoặc bạn bè về người thân và chia sẻ cảm xúc của mình, vì sự lặp lại là điều cần thiết và là phần chữa lành trong quá trình đau buồn.

Lời Khuyên "Những người bạn của tôi không đồng ý về những gì tôi nên làm."

Bạn bè thiện chí và gia đình có thể cho bạn lời khuyên. Họ có thể nói những lời có vẻ như phê phán, lại không để ý đến nhu cầu của bạn, chẳng hạn như thời gian cần thiết để thích ứng. Họ có thể thực sự quan tâm bạn, nhưng lời khuyên của họ có thể không.

Yêu cầu gia đình và bạn bè hãy kiên nhẫn với bạn khi bạn đang cố gắng để tìm lại chính mình trong giai đoạn bối rối. Cho phép trái tim hướng dẫn bạn.

Quyết Định "Tôi thậm chí không thể quyết định món ăn tối."

Đôi khi chúng ta có thể quyết định quá vội vã trong quá trình thời kỳ khủng hoảng hay mất mát. Quyết định có ảnh hưởng thay đổi lớn đến cuộc sống hoặc tài chính nên được hoãn lại cho tới khi bạn cảm thấy ổn định hơn và có thể tìm được lời khuyên tốt.

Khi có thể được, những thay đổi chẳng hạn như di chuyển chỗ ở, việc làm mới, hoặc các mối quan hệ nên được hoãn cho đến khi bạn cảm thấy sẵn sàng, có lẽ 6, 12, hoặc thậm chí 24 tháng. Từ khi khả năng

ứng phó của bạn đã giảm, tránh các hoạt động tạo thêm căng thẳng, chẳng hạn như tham gia một chuyến đi dài hạn. Cố gắng không để cho người khác quyết định thay cho bạn, chẳng hạn vất bỏ quần áo của người thân yêu.

Hỏi hạn về những quyết định vội vàng có thể làm phức tạp phản ứng đối với sự mất mát và ảnh hưởng sự hồi phục của bạn.

Đừng vội bạn cần phải quyết định đúng đắn cho chính mình.

Chấp Nhận "Tôi sợ rằng chấp nhận có nghĩa là quên đi anh ta."

Thời gian tự nó không thể chữa lành đau buồn. Bạn cũng phải thực hiện các bước để chấp nhận và ứng phó với nó. Điều này liên quan đến sự can đảm và sự cởi mở đối với đổi thay .

Chấp nhận cảm xúc của bạn, ngay cả những cảm giác khó chịu, sẽ giúp bạn hiểu về bản thân và ý nghĩa sự mất mát của bạn. Thật khó có thể chấp nhận thực tế là bạn không thể kiểm soát các biến cố dẫn đến sự mất mát. Bạn không tự chủ đối với những cảm xúc đau buồn làm bạn choáng ngợp ở những lúc bất ngờ hoặc không dự tính trước.

Tiến trình đau buồn đòi hỏi nỗ lực ở bạn. Thoát khỏi đau buồn là đi xuyên qua nó.

Tự Chăm Sóc "Tôi không có thời gian để suy nghĩ về bản thân mình."

Tất cả các thực hành hợp lý để duy trì sức khỏe tốt là điều quan trọng hơn trong lúc này. Có sự tương quan giữa cảm nhận áp lực lớn chẳng

hạn như sự chịu đựng khi mất người thân, và khả năng để chống lại bệnh tật của cơ thể.

Hãy làm hết sức những gì bạn có thể để chăm sóc tốt cho thể chất, tình cảm, và tinh thần của bạn.

Nghĩ Ngơi

Cố gắng trở lại các thói quen ngủ trước đây.

Duy trì thói quen nghĩ ngơi - ngay cả khi bạn không thể ngủ.

Tránh làm việc nhiều thêm.

Dinh Dưỡng

Cố gắng ăn một ít những gì bạn có thể, khi bạn có thể.

Nếu ăn một mình là khó khăn, hãy thử thay đổi nơi bạn ăn.

Phấn đấu cho một chế độ ăn uống cân bằng ít nhất một vài bữa. Có sẵn các món ăn vặt lành mạnh.

Thể Dục

Duy trì thói quen hàng ngày của bạn với những thay đổi nhỏ. Giữ những hoạt động đơn giản - đi bộ nhanh, chạy khoảng ngắn, hoặc các môn thể thao quen thuộc.

Không nên tập quá sức.

Những Chọn Lựa Lành Mạnh

Hãy cẩn thận với thuốc và rượu. Đau buồn không "chữa khỏi" bởi thuốc men, vì nó có xu hướng che đậy chứ không phải giải quyết cơn đau.

Rượu là chất quên đau.

Hãy cẩn thận khi lái xe: thiếu tập trung, dễ bị chia trí và "tâm trí rỗng" có thể đưa bạn hoặc những người khác gặp nguy hiểm.

Tự Chiếu Cổ Chính Mình

Đừng nghĩ mình sẽ thực hiện các chức năng như thường lệ. Tiếp tục các hoạt động cũ hoặc tìm những cái mới mà bạn thích. Đọc, viết, hoặc tìm những điều khác làm cho bạn thoải mái. Có thời gian riêng để tưởng nhớ người thân yêu đã khuất.

Tiếp Xúc Ngoại Giới

Nói hoặc lắng nghe – hãy để những người khác ở quanh bạn. Nhận sự trợ giúp và hướng dẫn từ nhà lãnh đạo tinh thần của bạn hoặc nhà tư vấn.

Tham dự nhóm hỗ trợ với những người cùng tình huống tương tự. Tìm tư vấn chuyên nghiệp nếu bạn không rõ mình như thế nào. Khám bác sĩ nếu các triệu chứng thể chất làm bạn lo ngại, hoặc chúng vẫn tiếp tục.

QUÁ TRÌNH HỒI PHỤC

Đến một lúc chỉ bạn mới có thể nhận định, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy sự việc đã thay đổi. Bạn đã sẵn sàng để nhìn về tương lai. Cuộc hành trình hướng tới cuộc sống mới có thể bao gồm những điều sau đây:

Tham Gia Trở Lại "Bây giờ tôi biết ý nghĩa của tình bạn chân thật."

Với thời gian, công sức, sự bộc lộ tình cảm, và rất nhiều hỗ trợ, Tang nhân trở lại với cuộc sống. Bạn có thể đương đầu với một số thích ứng khó khăn, thiết lập lại các mối quan hệ cũ, và hình thành quan hệ mới.

Bạn có thể phát triển các kỹ năng và thói quen mới. Bạn thậm chí có thể có những khoảng thời gian hạnh phúc. Năng lực trở lại cho các công việc của đời sống, và có thể nhớ lại sự mất mát với nỗi đau giảm thiểu. Vâng, bạn sẽ không bao giờ hoàn toàn trở lại như xưa, nhưng bạn có thể cảm thấy tin tưởng hơn ở chính bản thân và ở những người khác.

Hãy cảm kích những khía cạnh tích cực của cuộc sống bạn, trong khung thời gian riêng của bạn.

Sự Kiên Định

"Đến lúc để đi tới."

Không có điểm kết thúc chính thức cho cuộc hành trình đau buồn của bạn, bởi vì bạn sẽ mang theo kinh nghiệm này và tiếp tục sống. Bạn có thể thấy dễ chịu trong ký ức của quá khứ nó không còn cản trở bạn hìng dung đến tương lai. Khả năng điều chỉnh và thích ứng của bạn gia tăng.

Bằng cách trải qua những cảm xúc sâu sắc và chấp nhận nó, bạn có thể trưởng thành trong sự nhiệt tình, hiểu biết, và khôn ngoan. Các mối quan hệ và cơ hội khác có thể được khám phá.

Bạn có thể thấy rằng kinh nghiệm của bạn tại thời điểm này bao gồm:

- Kết thúc những công việc dở dang
- Tìm kiếm và ban cấp sự tha thứ
- Sự mạch lạc về tinh thần
- Sự hiểu biết
- Tình thương
- Sự sáng tạo

Dự kiến trải nghiệm một loạt các cảm xúc giúp bạn có được một cảm giác hồi phục và thay đổi.

SỰ TƯỞNG NIỆM VÀ NHỮNG DỊP ĐẶC BIỆT

Ngày lễ và những dịp đặc biệt như sinh nhật và giỗ chạp có thể đặc biệt khó khăn trong năm đầu tiên sau cái chết của người thân thương. Những thời gian này, cũng như ngày giỗ của chính người chết có thể vô cùng khó khăn và buồn thảm. Những ngày tháng gần đến các dịp này thường lấp đầy với lo âu và sợ hãi vì tang nhân thường dự đoán trước những cảm xúc và phản ứng của họ trong ngày hôm đó. Suy nghĩ về những ngày đặc biệt này trước khi nó thật sự đến có thể giúp bạn duy trì được năng lượng cần có để vượt qua những lần thử thách này. Bạn cũng có thể:

- Làm những việc bạn cảm thấy có thể làm; ủy nhiệm những gì bạn không thể.
- Chia sẻ cảm xúc của bạn với những người khác - cả điều hạnh phúc lẫn buồn thảm.
- Nhớ rằng gia đình và bạn bè không thể biết những gì đang diễn ra trong tâm trí của bạn - hãy truyền đạt những mong muốn, nhu cầu, và cảm xúc của bạn.
- Ghi nhận ký ức về người thân yêu thông qua một hành động đặc biệt - có thể là một quỳn tặng với danh nghĩa của người quá cố, làm việc thiện nguyện, viết sách tưởng niệm, lên khung một bức ảnh, hoặc giảm bớt một lát bánh mì trong bữa ăn.
- Tham gia vào các hoạt động tinh thần làm bạn thoải mái.

- Thiết lập một nghi lễ có ý nghĩa mà bạn có thể thực hiện hàng năm.
- Tạo những thay đổi giúp cho bạn cảm thấy thoải mái, đặc biệt xung quanh các công việc truyền thống.
- Nhận ra rằng mỗi ngày lễ và dịp đặc biệt đều khác nhau và mới lạ. Chúng không giống như những ngày lễ trong quá khứ, do đó giữ cho mọi thứ giống xưa, hoặc thay đổi chúng, tùy theo điều nào dễ dàng nhất cho bạn.

Những dịp đặc biệt và ngày lễ có thể là đau khổ lẫn vui vẻ khi bạn nhớ lại thời gian hạnh phúc đã chia sẻ với người thân của bạn, và nỗi buồn mà bạn cảm nhận trong giai đoạn sớm nhất của sự mất mát. Có thể là một cảm giác mới về sự cô đơn, cô độc và tuyệt vọng. Do vậy, bạn cần thiết lập giới hạn cho chính mình, và đặt ưu tiên cho những việc quan trọng cho bạn và gia đình của bạn. Hầu hết tang nhân cho biết khi mà "ngày đặc biệt" đến thật sự, nó không phải đến nỗi khó khăn như khi họ dự kiến. Nếu bạn lo lắng, kế hoạch cẩn thận trước có thể giúp ngày đó trôi qua một cách nhẹ nhàng.

SỰ PHẢN ÁNH

Từ ngữ đau buồn được trích từ ngôn ngữ Latin *gravare*, có nghĩa là "Gánh nặng" hay "Làm nặng". Thật vậy, trong nỗi thương tiếc chúng ta mang một gánh nặng nó ghì mãi xuống cho đến khi chúng ta thu thập đủ sức mạnh, dần dần, gánh nặng giảm bớt và cuối cùng ta để nó lại đằng sau. Đây là một quá trình.

Mặc dù thường khó khăn và đôi khi đau đớn khi tưởng tượng đến mọi việc xảy ra, dần dần bạn bắt đầu xây dựng lại cuộc sống. Những ký ức

vẫn còn, tình yêu tồn tại và đau buồn giảm nhẹ, cũng như sự phụ thuộc của bạn vào người khác. Bạn đang thay đổi trong vô số phương diện, nhưng bạn tiến về phía trước, đã tìm thấy cách sống chung hòa bình với kinh nghiệm mất mát mà chỉ có bạn mới có thể hiểu. Bạn xuất hiện trở lại như một người sống sót.

Những người kinh nghiệm sự mất mát của người thân yêu có thể cảm thấy mất tự chủ. Mục đích của chúng tôi là cố gắng và diễn giải cảm xúc đó bằng cách giúp cho bạn hiểu những gì có thể xảy ra khi người thân của bạn đã chết. Mục tiêu của hướng dẫn này là muốn bạn biết rằng:

- Một loạt các cảm xúc và phản ứng là bình thường.
- Bạn không đơn độc.
- Trợ giúp có sẵn để hỗ trợ bạn thông qua thời gian khó khăn này.

Xin vui lòng cho chúng tôi biết nếu chúng tôi có thể cung cấp thêm bất cứ trợ giúp gì.

NGUỒN TRỢ GIÚP

Nhà Quàn

Humphrey Funeral Home

1403 Bayview Ave.....(416) 487-4523

Jerrett Funeral Chapels

Toronto Chapel

1141 St Clair Ave. W.....(416) 654-7744

Willowdale Chapel

6191 Yonge St(416) 223-6050

Scarborough Chapel

660 Kennedy Rd.(416) 266-4404

Kane Funeral Home

6150 Yonge St (416) 221-1159

McDougall & Brown

Scarborough Chapel

2900 Kingston Rd.(416) 267-4656

Eglinton Chapel

1812 Eglinton Ave. W.(416) 782-1197

Morley Bedford

159 Eglinton Ave. W.(416) 489-8733

Murray E. Newbigging

733 Mt. Pleasant Rd.(416) 489-8811

Immediate Cremation or Burial A Basic Service

2966A Eglinton Ave. E.(416)226-2480

Ogden Funeral Home
4164 Sheppard Ave E.(416) 293-5211

The Simple Alternative
275 Lesmill Rd.(416) 512-1580

Trull Funeral Home
East Chapel
1111 Danforth Ave.(416) 465-4661

North Chapel
2704 Yonge St(416) 488-1101

Hong Kong Funeral Home
8088 Yonge St(905) 889-1734

Jewis Funeral Homes
Benjamin Park
2401 Steeles Ave W. (416) 663-9060

Hebrew Basic Burial
3429 Bathurst St (416) 780-0596

Steeles Memorial Chapel
350 Steeles Ave. (905) 881-6003

Những Số Điện Thoại của Chính phủ

Bộ Cựu chiến binh

Toronto Sunnybrook Quận OfficeAnh 1-866-522-2122
Pháp 1-866-522-2022

Trợ Cấp Chôn Cất.....(416) 923-1608

Human Resources Canada

Thông tin về Chương Trình Lợi Tức An Sinh, Chương Trình Hưu Bổng
Canada, Trợ Cấp Cao Niên hoặc Đảm Bảo Thu Nhập Bổ Sung, gọi Public
Inquiry Line:

Anh 1-800-277-9914

Pháp 1-800-277-9915

OHIP

Etobicoke & North York (905) 275-2730

Public Trustee(416) 314-2800

Trợ Cấp Xã Hội

Chương Trình Ontario Works

Sau giờ làm việc Dịch Vụ Khẩn Cấp(416) 392-8600

Văn phòng gần nhất với Bệnh viện đa khoa North York

20 Lesmill Rd.(416) 392-2850

Chương Trình Hỗ Trợ Người Khuyết Tật Ontario (416) 325-5666

Dịch vụ khách hàng (trước đây là lợi ích gia đình)

An Toàn Lao Động và Hội Đồng Quản Trị Bảo Hiểm..... (416) 344-1000

(trước đây là Hội Đồng Quản Trị Bồi Thường Lao Động)

Những Hồ Trợ Cho Tang Quyển

Liệt kê ở đây là tên và số điện thoại của các cơ quan và tổ chức cung cấp các hỗ trợ cho cá nhân, gia đình, hoặc nhóm. Nếu bạn không rõ dịch vụ nào thích hợp nhất cho bạn, hãy thảo luận với bác sĩ gia đình hoặc gọi điện thoại để tìm hiểu các thông tin cụ thể hơn.

Bayview Community Hospice (416) 385-8885

Viện Benjamin (416) 663-9060

Tư vấn, giới thiệu đến những chuyên gia và nhóm hỗ trợ người thân cho các thành viên của Cộng Đồng Do Thái.

Các Gia Đình Tang Quyển của Ontario (416) 440-0290

Một đối một hỗ trợ cho các bậc cha mẹ tang quyến, các nhóm hỗ trợ cho trẻ em, cha mẹ, và ông bà khi một đứa trẻ đã chết. Ngoài ra hỗ trợ cho tất cả các lứa tuổi mất người thân.

Trung Tâm Hành Trình Thương Tiếc(905) 624-8080

Hỗ trợ cá nhân, gia đình, và nhóm

Dịch Vụ Đời Sống Gia Đình Trung Quốc của Ontario (416) 979-8299

Tư vấn mất người thân

Circle of Care.....(416) 635-2860

Tư vấn, đặc biệt dành cho người cao niên

Rosar-Morrison Funeral Home (416) 924-1408

Humphrey Funeral Home - A.W. Miles Chapel (416) 485-6415

Hỗ trợ các nhóm tự-giúp-đỡ người lớn, giới thiệu, thư viện

Jerrett Funeral Home..... (416) 223-6050

Theo dõi giúp đỡ tang quyến, tư vấn cá nhân

Gia đình Do Thái và Phục Vụ Trẻ Em (416) 638-7800
Hỗ trợ cá nhân và nhóm

Sister Rita DeLuca(416) 222-1101
Tám tuần hỗ trợ nhóm cho các quả phụ và đàn ông góa vợ

Bệnh viện đa khoa North York

Dịch vụ Y tế Vị Thành Niên(416) 756-6750

Chương Trình Sức Khỏe Tâm Thần(416) 756-6642

Chăm Sóc Tâm Linh & Tôn Giáo (416) 756-6311

Trẻ Em và Thiếu Niên

Dịch vụ Y tế Ambulatory (416) 632-8703

North York Public Health Nurses(416) 338-7600
Hỗ trợ tại nhà theo giới thiệu

Chương Trình Hỗ trợ Cho Người Sống Còn..... (416) 595-1716
Một đối một và nhóm hỗ trợ cho người thân chết vì tự tử

Taylor Place..... (416) 447-7244 ext. 541
Nhóm hỗ trợ cho góa phụ mỗi hai tuần

Hỗ trợ nhóm tự giúp hàng tháng cho những góa phụ(416) 512-1257

Hỗ Trợ Cho Mất Thai Nhi..... (905) 472-1807
Dịch Vụ Hỗ Trợ Mất Thai Nhi, Ontario

Trang mạng

<http://www.aarp.org/griefandloss>

<http://www.centerforloss.com>

<http://www.willowgreen.com>

Các khu vực hỗ trợ khác bao gồm bệnh viện, lãnh đạo tôn giáo, trường học của trẻ em hay nhà giữ trẻ, hoặc chuyên gia y tế.

QUYỀN BÀY TỎ THƯƠNG TIẾT

1. Bạn có quyền trải nghiệm sự thương tiếc, đau buồn độc nhất của bạn.
Không ai khác sẽ kinh nghiệm đau buồn giống hệt như bạn. Vì vậy, khi bạn cầu viện người khác giúp đỡ, không cho phép họ bảo bạn nên hoặc không nên cảm nhận cách này hoặc cách khác.
2. Bạn có quyền nói về nỗi buồn của bạn.
Tâm sự về nỗi đau sẽ giúp bạn chữa lành. Tìm những người chịu lắng nghe bạn tâm sự nhiều như bạn muốn, thường như bạn muốn, về nỗi đau của bạn.
3. Bạn có quyền cảm nhận vô số những cảm xúc.
Bối rối, mất định hướng, sợ hãi, hối hận và giải tỏa chỉ là một vài trong số những cảm xúc mà bạn có thể nhận thức là một phần của cuộc hành trình của bạn. Những người khác có thể cố gắng nói cho bạn biết, ví dụ, cảm giác giận dữ là sai. Đừng để tâm những phán xét này. Thật vậy, tìm những thánh giả có thể chấp nhận cảm xúc của bạn vô điều kiện.
4. Bạn có quyền có những giới hạn chịu đựng về thể chất và cảm xúc.

Cảm giác mất mát và buồn rầu có thể sẽ làm cho bạn cảm thấy mệt mỏi. Tôn trọng những gì cơ thể và tâm trí của bạn đòi hỏi. Cần sự nghỉ ngơi hàng ngày. Những bữa ăn cân bằng. Và không để người khác đẩy bạn làm những việc mà bạn không cảm thấy đã sẵn sàng để làm.

5. Bạn có quyền kinh nghiệm những cuộc "tấn công" của đau buồn.

Đôi khi, bất thành linh, một sự trào dâng mạnh mẽ của đau buồn có thể phủ lấp bạn. Điều này có thể đáng sợ, nhưng là bình thường và tự nhiên. Tìm một người biết thông cảm để thổ lộ với họ.

6. Bạn có quyền sử dụng nghi lễ.

Nghi thức tang lễ không chỉ để thừa nhận cái chết của một người nào đó bạn yêu thích. Nó giúp bạn nhận được sự hỗ trợ từ những người quan tâm đến bạn. Quan trọng hơn, tang lễ là một dịp để bạn khóc than. Nếu người khác nói với bạn rằng các nghi lễ như thế này là ngớ ngẩn hoặc không cần thiết, hãy tảng lờ đi.

7. Bạn có quyền bảo vệ tâm linh của bạn.

Nếu đức tin là một phần của cuộc sống của bạn, thể hiện nó theo những kiểu cách phù hợp với bạn. Tiếp xúc với những ai xung quanh hiểu và hỗ trợ các tín ngưỡng tôn giáo của bạn. Nếu bạn cảm thấy nổi giận với Thượng Đế, hãy tìm một người nào đó không phê phán cảm xúc bị tổn thương và bị bỏ rơi của bạn để giải bày tâm sự.

8. Bạn có quyền tìm kiếm ý nghĩa.

Bạn có thể tìm thấy chính mình hỏi, "Tại sao anh ta hoặc cô ta chết? Tại sao xảy ra như thế này? Tại sao bây giờ" Một số câu hỏi của bạn có thể có giải đáp, nhưng một số sẽ không. Và hãy xem chừng những câu trả lời sáo ngữ mà một vài người có thể nói với bạn. Ý kiến như "Đó là ý muốn của Thượng Đế" hoặc "Hãy nghĩ về những gì bạn đang có được để biết ơn" thật sự vô bổ và bạn không cần phải chấp nhận chúng.

9. Bạn có quyền trân quý những kỷ niệm của bạn.

Ký ức là một trong những di sản tốt nhất tồn tại sau khi một người thân yêu đã quá vắng. Bạn sẽ luôn luôn nhớ. Thay vì bỏ qua những kỷ niệm, bạn hãy tìm người để có thể chia sẻ chúng.

10. Bạn có quyền hướng tới sự đau buồn và hồi phục của bạn.

Hòa giải với đau buồn sẽ không xảy ra một cách nhanh chóng. Hãy nhớ rằng, đau buồn là một quá trình, không phải là một sự kiện. Hãy kiên nhẫn và khoan dung với chính mình và tránh những người thiếu kiên nhẫn và không dung nạp được bạn. Cả bạn và những người xung quanh phải không thể quên rằng cái chết của một ai đó thân thương sẽ mãi mãi thay đổi cuộc sống của bạn.

Trích từ Alan Wolfelt, Tiến sĩ, Làm Thế Nào Để Cầu Viện Trợ Giúp Khi Bạn Đang Đau Buồn, (1993)..