

Tài liệu – Sầu bi & Bệnh tâm thần

Khi nói đến sầu bi, chúng ta thường nghĩ đến người sắp qua đời. Khi người thân thương bị bệnh tâm thần, chúng ta cũng trải qua những hồi xúc cảm sầu bi mãnh liệt khi xót thương những gì người ấy bị mất mát cũng như những thay đổi trong mối quan hệ với họ.

Cả người bị bệnh tâm thần lẫn những người thương yêu và chăm sóc cho họ đều bị mất mát.

Khi nói đến mất mát, chúng tôi có ý nói đến:

- ❖ Mất mát niềm hy vọng và ước mơ tương lai
- ❖ Mất mát trong quan hệ vì những thay đổi ***“..con gái tôi vốn rất dễ thương và thổ lộ với tôi tất cả mọi chuyện trước khi lâm bệnh...nay nó cứ luôn la hét với tôi..”***
- ❖ Những thay đổi về địa vị và vai trò ***“..chồng tôi vốn là người quyết định mọi việc và quản lý tiền bạc. Bởi vì anh ấy bị bệnh, nên tôi phải cán đáng và anh ấy không vui lòng khi tôi không có đủ mọi điều anh ấy muốn..”***
- ❖ Mất mát về những trợ giúp về mặt xã hội ***“..không ai hỏi han về thân nhân của tôi và tôi cũng không mời ai đến nhà vì lỡ có chuyện gì xảy ra, rồi chúng tôi lại cảm thấy khó chịu..”***
- ❖ Túng quẫn ***“anh ấy luôn hỏi xin tiền, vì lãnh được đồng cấp dưỡng là tiêu hết ngay, lại còn nói không đủ...rồi chúng tôi không có đủ tiền để sinh sống..”***

Nỗi sầu bi đi đôi với những mất mát vì bệnh tâm thần có thể tưởng chừng như vô hạn, bởi lẽ tiếc thương những mất mát trong lúc người bị bệnh tâm thần còn ở bên cạnh mình là điều khó làm. Xã hội chúng ta không có bao nhiêu nghi thức để giúp làm dịu nỗi sầu bi vì bệnh tâm thần.

Mặc dù nỗi sầu bi càng mãnh liệt hơn khi người thân thương đang bị bệnh, ngay cả những lúc họ khỏe, chúng ta vẫn cảm thấy ưu sầu. Đây là chuyện bình thường vì chúng ta thương yêu và lo lắng cho tương lai của họ. Chúng ta nghĩ ***“..khi tôi mất rồi thì sao, ai sẽ chăm sóc cho anh/chị/nó..”***

Những điều có thể có lợi?

- ❖ Chấp nhận là mình có cảm xúc như vậy cũng KHÔNG SAO
- ❖ Hãy để cho mình kinh qua nỗi đau và bày tỏ nó, thí dụ như khóc, la, hét (một mình)
- ❖ Tìm người thổ lộ nỗi đau này. Thoạt đầu, hãy thổ lộ nỗi đau với người bạn tin cậy nhưng nếu cảm thấy quá sức chịu đựng, nhờ chuyên viên giúp đỡ
- ❖ Quý vị có thể cần điều chỉnh những điều mình mong muốn và dần dà chấp nhận tình trạng mới
- ❖ Chấp nhận con người nếu không thể chấp nhận chứng bệnh của họ

**** Xin nhớ sống trong quá khứ với những giấc mơ phải chi/ước gì, có thể làm cho quý vị khó tận hưởng được những gì mình CÓ bây giờ!***

