

Cảm xúc

CHĂM NOM CHO THÂN NHÂN & NGƯỜI CHĂM SÓC

Tài Liệu Giúp Đỡ này bàn về một số những cảm xúc mà thân nhân và những người chăm sóc cho người bị bệnh sa sút trí tuệ thường trải qua. Những cảm xúc này có thể gồm mặc cảm tội lỗi, nỗi đau buồn, sự mất mát và sự tức giận.

Chăm sóc cho một người nào đó bị bệnh sa sút trí tuệ có thể là một việc đáng làm. Việc chăm sóc cũng có thể khó khăn, làm cho người ta cảm thấy kiệt sức, cô quạnh và đôi khi bị tràn ngập cảm xúc. Quý vị có thể phải đối phó với nhiều cảm xúc khác nhau khi những nhu cầu của người bị bệnh sa sút trí tuệ thay đổi quá nhiều qua thời gian.

Quý vị có thể cảm nhận một loạt gồm nhiều cảm xúc rất khác nhau và khá cực đoan. Điều này đặc biệt khó khăn, bởi vì khi bệnh sa sút trí tuệ dần dần làm cho những khả năng và cá tính của người bệnh thay đổi, tính chất của mối quan hệ của quý vị cũng sẽ thay đổi theo. Không có phương cách đơn giản nào để đối phó với những cảm xúc này, nhưng điều có thể có tác dụng hữu ích là biết được rằng những cảm xúc phức tạp và có thể đổi thay mà quý vị cảm nhận là một sự kiện hoàn toàn bình thường.

Hãy nhớ

Quý vị không đơn độc.

Hội Alzheimer's Australia cung cấp các dịch vụ hỗ trợ, thông tin giáo dục và tư vấn.

Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ (National Dementia Helpline) có thể được liên lạc qua số **1800 100 500** hoặc hãy truy cập địa chỉ của Hội Alzheimer's Australia trên liên mạng www.alzheimers.org.au

Những cảm tưởng của quý vị

Một số những cảm tưởng thông thường nhất mà thân nhân và những người chăm sóc bệnh nhân cảm thấy là mặc cảm tội lỗi, sự mất mát và nỗi đau buồn và sự tức giận.

Mặc cảm tội lỗi

Cảm thấy tội lỗi là một điều rất thường tình - tội lỗi về cách thức người bị bệnh sa sút trí tuệ đã được đối xử trong quá khứ, tội lỗi vì cảm thấy xấu hổ về hành vi lạ lùng của họ, tội lỗi về những cơn nóng giận không kiềm chế được hoặc tội lỗi vì không muốn đảm nhận trách nhiệm chăm sóc cho một người bị bệnh sa sút trí tuệ.

Nếu người bệnh được chăm sóc tại bệnh viện hoặc cơ sở chăm sóc bệnh nhân nội trú, quý vị có thể mang

mặc cảm tội lỗi rằng quý vị đã không giữ họ tại nhà trong thời gian lâu hơn, mặc dù tất cả những gì có thể làm thì đã được làm hết rồi. Thông thường người ta cảm thấy tội lỗi vì không thể thực hiện điều đã hứa trong quá khứ, như "Tôi sẽ luôn luôn chăm sóc cho bạn".

Sự Mất Mát và Nỗi Đau Buồn

Nỗi đau buồn là một đáp ứng tình cảm đối với sự mất mát. Sự mất mát có thể là một quan hệ bị mất đi, việc dời chỗ ở, mất tình trạng sức khỏe tốt, trường hợp li dị hoặc tử vong. Nếu một người thân nào đó đang phát bệnh sa sút trí tuệ, chúng ta đối diện với sự mất mát một người mà chúng ta đã từng biết và sự mất mát của một mối quan hệ. Những người chăm sóc cho người sống chung có thể cảm thấy nỗi đau buồn vì bị mất tương lai đã được cả hai người dự tính để cùng chia sẻ với nhau.

Nỗi đau buồn là một cảm xúc rất cá nhân và người ta sẽ cảm nhận nỗi đau buồn một cách khác nhau vào những lúc khác nhau. Thời gian trôi qua sẽ không luôn luôn xoa dịu được nỗi đau buồn này.

Sự tức giận

Cảm thấy chán nản và tức giận là một điều tự nhiên - tức giận vì phải làm một người chăm sóc, tức giận những người khác vì dường như họ không giúp đỡ gì cả, tức giận người bị bệnh sa sút trí tuệ vì hành vi khó chịu của họ và tức giận những dịch vụ hỗ trợ.

Đôi khi người chăm sóc bệnh nhân có thể cảm thấy muốn day lắt, xô đẩy hoặc đánh người bị bệnh sa sút trí tuệ. Những cảm xúc như sự phiến não, sự chán nản, mặc cảm tội lỗi, sự kiệt lực và sự bực mình là điều khá thường tình. Tuy nhiên nếu quý vị cảm thấy như thế này hoặc cảm thấy rằng quý vị có thể mất khả năng tự chế, thì điều quan trọng là quý vị nên thảo luận với một người nào đó như bác sĩ của quý vị hoặc chuyên viên tư vấn của Hội Alzheimer's Australia về những cảm xúc này. Hãy gọi điện thoại cho National Dementia Helpline (Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ) qua số **1800 100 500** hoặc cho Commonwealth Carer Resource Centre (Trung Tâm Của Chính Phủ Liên Bang Cung Cấp Thông Tin Cho Người Chăm Sóc) qua số **1800 242 636** để có thêm thông tin về dịch vụ tư vấn.

Nên thử làm những gì

Quý vị có thể nhận thấy một số trong những ý kiến sau đây là hữu ích khi đối phó với những cảm xúc như mặc cảm tội lỗi, sự mất mát và sự tức giận:

- **Hãy cảm nhận sự đau đớn.** Hãy cảm nhận những cảm xúc thật sự mà quý vị đang có, bất luận những cảm xúc đó là gì chẳng nữa. Sự chối bỏ những cảm xúc chỉ gia tăng cường độ và kéo dài sự đau đớn mà thôi.
- **Hãy khóc.** Nước mắt có thể là một tác nhân xoa dịu trong thuật chữa trị. Hãy để cho nước mắt rửa sạch và làm dịu cơn đau bên trong có thể là một điều hữu ích.
- **Hãy nói chuyện.** Hãy chia sẻ nỗi đau đớn. Điều quan trọng là nói chuyện về những cảm xúc của quý vị ngay cả vào những lúc khó khăn nhất. Chia sẻ sự đau buồn làm giảm bớt cảm giác đau đớn. Nói chuyện với một người ngoài gia đình, như một chuyên viên tư vấn chẳng hạn có thể là điều hữu ích.
- **Hãy viết nhật ký.** Nhật ký là một nơi chốn riêng tư trong đó bất cứ điều gì cũng có thể được ghi nhận kể cả những ước mơ không thành, mặc cảm tội lỗi, sự tức giận và những tâm tư và cảm xúc khác.
- **Hãy buông thả những cảm xúc.** Đừng để cho sự đặng cay bao phủ lấy mình. Sự oán giận là một gánh nặng và nó chỉ có thể tiếp tục kéo dài niềm đau mà thôi. Nếu có cội nguồn của sự tức giận, hãy cố gắng giải quyết vấn đề từ căn nguyên.
- **Hãy tìm sự an ủi.** Mỗi người có mỗi cách khác nhau để tìm nguồn an ủi. Đối với nhiều người nguồn an ủi có thể phát xuất từ những nghi thức tôn giáo, dù là cầu kinh, thiền định hoặc những sinh hoạt khác.
- **Hãy thông thả.** Phải thận trọng trước khi lấy quyết định. Phải thăm dò tất cả mọi phương án trước khi thực hiện các trình tự chính. Đôi khi quý vị có thể rất dễ bị tổn thương.
- **Hãy tử tế với chính mình.** Hãy kiên nhẫn với những cảm xúc của quý vị. Tìm ra sự đối trọng giữa cái vui và cái buồn, sự tức giận và sự bình thản mặc cảm tội lỗi và sự vui mừng. Hãy kiên nhẫn với chính mình.
- **Hãy tập cười trở lại.** Hãy khám phá lại tính khôi hài của quý vị. Tìm ra niềm vui trong đời có thể là một cách để làm vinh dự những thời gian vui vẻ đã từng chia sẻ với nhau.

Hãy nhớ

Hãy cố gắng bảo đảm rằng quý vị cần có những thời gian nghỉ ngơi đầy đủ trong tiến trình chăm sóc cho bệnh nhân để quý vị khỏi bị kiệt sức. Hãy yêu cầu thân nhân hoặc bạn hữu giúp đỡ.

Hãy liên lạc các dịch vụ hỗ trợ để tìm hiểu xem làm thế nào để quý vị có thể có những thời gian nghỉ ngơi thường xuyên. Hãy gọi điện thoại cho National Dementia Helpline qua số **1800 100 500** hoặc cho Commonwealth Carer Resource Centre qua số

'Sự việc sẽ dễ dàng hơn khi quý vị biết rằng quý vị không đơn độc trong vai trò chăm sóc bệnh nhân của mình ... lắng nghe cách thức những người khác giải quyết những vấn đề tương tự như thế nào ... tôi cảm thấy dễ chịu hơn nhiều khi biết rằng có những người khác cũng đang làm nhiệm vụ chăm sóc tương tự như tôi vậy'

1800 242 636 để có thêm thông tin về những thời gian nghỉ ngơi.

Những nhóm hỗ trợ

Hội Alzheimer's Australia có thể liên kết người ta với một số lớn những nhóm hỗ trợ trên khắp nước Úc. Nhiều người cảm thấy sự an ủi và sự giúp đỡ thực tiễn từ sinh hoạt tham gia những cuộc gặp gỡ với những người khác có kinh nghiệm trong việc chăm sóc cho người bị bệnh sa sút trí tuệ. Các nhóm hỗ trợ tạo điều kiện cho những người chăm sóc, thân nhân và bạn hữu của những người bị bệnh sa sút trí tuệ đến với nhau qua sự hướng dẫn của người triệu tập nhóm sinh hoạt. Người triệu tập thường là một người chuyên môn về lĩnh vực chăm sóc sức khỏe hoặc là một người nào đó có kinh nghiệm trực tiếp về việc chăm sóc cho một người bị bệnh sa sút trí tuệ. Hãy gọi điện thoại cho National Dementia Helpline qua số **1800 100 500** để biết thông tin về những nhóm hỗ trợ.



Thông tin thêm

Alzheimer's Australia cung cấp việc hỗ trợ, thông tin, giáo dục và cố vấn. Xin liên lạc với Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ qua số **1800 100 500**.

Muốn biết thêm thông tin và đọc các Tờ Giúp Đỡ khác, xin ghé xem trang mạng của chúng tôi tại www.alzheimers.org.au