

NÓI VỀ QUÍ VỊ... NHỮNG CẢM XÚC VÀ VIỆC THÍCH NGHI VỚI SỰ THAY ĐỔI

VIETNAMESE | ENGLISH

Nếu quý vị được chẩn đoán bị bệnh sa sút trí tuệ thì Tài liệu Trợ giúp này có thể giúp ích cho quý vị. Tài liệu này giải thích một số cảm xúc mà quý vị có thể đang trải nghiệm, và một số cách để thích nghi với những thay đổi do bệnh sa sút trí tuệ đem lại.

Việc trải nghiệm những thay đổi liên quan đến tình trạng mất trí nhớ hoặc bệnh sa sút trí tuệ có thể mang lại nhiều cảm xúc khác nhau. Tất cả những cảm xúc như bị sốc, buồn bã, chán nản, ngưng ngưng, tức giận và mất mát đều phổ biến khi đối phó với những thay đổi về trí nhớ. Dĩ nhiên bệnh nhân vẫn có những cảm xúc hạnh phúc, vui thích và hân hoan khi họ sống chung với bệnh sa sút trí tuệ.

Việc trải qua những cảm xúc khác nhau là điều bình thường và có những cách cân bằng giữa việc để cho bản thân cảm nhận buồn bã và chán nản với việc tìm ra những cách cảm thấy hạnh phúc và vui vẻ.

Cảm giác bị sốc

Trước tiên khi nhận được kết quả chẩn đoán bị bệnh sa sút trí tuệ, quý vị có thể cảm thấy bị sốc. "Tại sao lại là tôi?" và "Điều này có nghĩa là gì?" là những câu người ta vẫn thường tự hỏi. Khi nhận được bất cứ một tin rất buồn nào đó thì thường là người ta sẽ cảm thấy đau khổ trong một khoảng thời gian, trong tiến trình thích nghi với thông tin mới và hiểu được ý nghĩa của sự việc. Thông thường những tâm trạng này nguôi ngoai theo thời gian khi quý vị hiểu bệnh sa sút trí tuệ là gì và tìm ra những cách thích nghi với hoàn cảnh.

Ngoài ra, có người cảm thấy thanh thản vì họ có lời giải thích cho vấn đề trí nhớ và những vấn đề khác mà họ đã có thể đã lưu ý nhận thấy theo dòng thời gian. Họ có thể tiếp tục sống trong khi biết rõ nguyên nhân những triệu chứng họ đang bị và họ đang phải đối phó với những điều gì.

Cảm giác tức giận

Một số người cảm thấy bức tức về những thay đổi mà họ đang phải đối phó. Tức giận về chứng bệnh, tức giận về tình trạng mất trí nhớ, tức giận về vì thấy khó làm được những điều mà trước đây họ từng làm được. Đôi khi cảm thấy tức giận và phẫn nộ về những điều này là điều hoàn toàn tự nhiên.

Cảm giác chán nản

Có lẽ đây là cảm xúc thông thường nhất của những người sống với bệnh sa sút trí tuệ. Nhận thấy khó nhớ, khó làm những điều quý vị từng làm được, hoặc khó tìm một vật mà quý vị để lạc chỗ có thể khiến quý vị nản lòng.

Cảm giác mất mát và buồn bã

Cảm thấy buồn bã hoặc khó chịu về những mất mát quý vị có thể đang trải qua là điều hoàn toàn tự nhiên. Việc mất năng lực, kỹ năng hoặc khả năng tự lực có thể gây nên nỗi buồn to lớn và có thể khiến quý vị bị choáng.

Tâm trạng buồn bã dai dẳng trong thời gian dài mà không thấy nguôi ngoai có thể là dấu hiệu của chứng trầm cảm. Điều quan trọng là nói chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc với một chuyên viên tư vấn về những cách giải quyết tâm trạng buồn bã này. Đôi khi thuốc điều trị có thể giúp ích trong tình huống này.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500

Cảm giác ngưng ngưng

Việc quên hẳn một gương mặt quen thuộc hoặc không tìm được từ ngữ chính xác để truyền đạt ý tưởng của quý vị có thể khiến quý vị bị ngưng ngưng. Điều này sau đó làm cho quý vị cảm thấy tức giận hoặc chán nản.

Những điều nên làm thử

Những phản ứng về cảm xúc là rất bình thường bởi vì quý vị đang đối diện với nhiều thử thách và phải thích nghi. Mỗi người đều có cách riêng để đối phó với những cảm xúc của họ. Điều quan trọng là tìm ra những cách giúp họ đối phó với những cảm xúc khó khăn.

Trải nghiệm cảm xúc đó. Quý vị hãy để cho bản thân thật sự cảm nhận điều mà quý vị đang cảm thấy, bất luận đó là cảm xúc gì. Nếu quý vị cảm nhận nó, đó là điều bình thường. Việc chối bỏ cảm xúc và hy vọng rằng chúng sẽ biến mất thường có xu hướng làm trầm trọng hơn bất kỳ cảm xúc nào mà quý vị đang có.

Nói chuyện với một thân nhân hoặc bạn bè được quý vị tin tưởng có thể giúp ích. Việc chia sẻ những cảm xúc thường giúp tạo sự cảm thông và giảm bớt những cảm xúc đó. Quý vị nên nói chuyện với một chuyên viên tư vấn tại Alzheimer's Australia.

Khóc. Nước mắt có thể trị liệu rất hiệu quả vì nước mắt phóng thích những hóa chất tạo 'cảm giác thoải mái' trong cơ thể. Hãy để nước mắt làm sạch và xoa dịu đau đớn bên trong.

Cười. Cười cũng phóng thích những hóa chất 'tạo cảm giác thoải mái' trong người, vì vậy một điều bổ ích là tìm bất cứ cơ hội nào có thể để cười.

Viết nhật ký. Một số người nhận thấy hoạt động này rất hữu ích. Viết lại cảm xúc vào nhật ký hoặc ghi âm trên băng từ có thể giúp làm rõ và hiểu được những cảm xúc này, và một điều có thể có ích là bộc lộ cảm xúc bằng cách này ở một nơi riêng tư.

Thưởng thức những sinh hoạt. Làm một việc gì đó mà quý vị yêu thích hoặc nhận thấy thú vị có thể giúp ích rất nhiều nếu quý vị đang cảm thấy thất vọng. Hãy cố gắng chú tâm vào những thứ mà quý vị vẫn còn có thể làm được, và hãy thưởng thức chúng càng nhiều càng tốt.

Quý vị có thể thích thử dùng những cách khác để biểu lộ những cảm xúc của quý vị - Quý vị có thể nhận thấy âm nhạc, liệu pháp hương thơm, nghệ thuật, múa hoặc thể dục nhẹ nhàng giúp bản thân thoải mái. Nếu quý vị có cơ hội thử một số những hoạt động này, hãy làm thử cho biết.

Ý thức tâm linh có thể được cảm nhận từ những sinh hoạt tôn giáo, thiền định, thưởng thức nghệ thuật, thưởng thức cảnh hoàng hôn, đi bộ dọc bờ biển, hoặc dành thời gian cho gia đình. Điều rất quan trọng là hãy tiếp tục thưởng thức bất cứ điều gì đem lại ý nghĩa hoặc niềm vui cho cuộc đời quý vị.

Hãy buông bỏ một số điều. Có thể có lúc quý vị phải vất vả cố nhớ lại một chút thông tin nào đó dường như rất quan trọng. Liệu điều đó có đáng để quý vị phải trải qua tâm trạng chán nản và căng thẳng hay không? Hãy thử buông bỏ điều đó và chú tâm vào một điều khác.

Hãy tử tế và kiên nhẫn với bản thân. Quý vị đang trải nghiệm những thay đổi không phải do lỗi của quý vị, mà đây là một phần trong chứng bệnh quý vị mắc phải. Quý vị có thể cần thêm thời gian để làm việc hoặc nhớ lại thông tin. Vì vậy hãy kiên nhẫn với chính mình.

THÔNG TIN THÊM

Alzheimer's Australia cung cấp việc hỗ trợ, thông tin, giáo dục và cố vấn. Xin liên lạc tới Đường Dây Giúp Đỡ Toàn Quốc về Bệnh Sa Sút Trí Tuệ **1800 100 500**. Muốn biết thêm thông tin và đọc các Tài Giúp Đỡ khác, xin ghé xem trang mạng của chúng tôi tại fightdementia.org.au



Interpreter

Muốn được trợ giúp về ngôn ngữ, xin gọi Dịch Vụ Thông Ngôn và Phiên Dịch qua số **131 450**

ABOUT YOU... FEELINGS AND ADJUSTING TO CHANGE

If you have been diagnosed with dementia, this Help Sheet may be useful. It explains some of the feelings you might be experiencing, and some ways to adjust to the changes that dementia brings.

Experiencing changes related to memory loss or dementia may lead to a range of different emotions. Feelings of shock, sadness, frustration, embarrassment, anger and loss are all common when dealing with memory changes. Of course, feelings of happiness, pleasure and joy can also be experienced while living with dementia.

It is normal to experience a range of feelings, and there are ways to help find a balance between allowing yourself to experience the sadness and frustration and of finding ways of feeling happiness and pleasure.

Shock

When first receiving a diagnosis of dementia, you may feel shocked. "Why me?" and "What does this mean?" are common questions people ask themselves. With any major news it is usual to feel distressed for a time while adjusting to the new information and making sense of what it means. In time, these feelings usually diminish as you understand what dementia is, and find ways to adjust.

Alternatively, some people are relieved to have an explanation for the memory and other problems they have been noticing over time. They can move on with life knowing the reason for their symptoms and what they are now dealing with.

Anger

Some people feel angry about the changes they are now having to cope with. Anger about the illness, anger about memory loss, anger about having trouble with things they used to be able to do. It's natural to feel anger and resentment about these things at times.

Frustration

This is probably the most common feeling expressed by people living with dementia. Having trouble remembering, doing something you used to do, or searching for something you've misplaced can be extremely frustrating.

Loss and sadness

It is natural to feel sad or upset over the losses you may be experiencing. Loss of abilities, skills or independence can create enormous sadness and may at times feel overwhelming.

Sadness persisting for a long time without easing may indicate depression. It is important to talk to your doctor or a counsellor for ways of treating this. Sometimes medication can help in this situation.

FIGHTDEMENTIA.ORG.AU **NATIONAL DEMENTIA HELPLINE 1800 100 500**

Embarrassment

Forgetting a familiar face or not being able to find the right word to express yourself can be embarrassing. This may in turn make you feel angry or frustrated.

What to try

Emotional reactions are very normal because you are facing many challenges and adjustments. Everyone has their own way of dealing with their feelings. The important thing is to find ways that help cope with any difficult feelings.

Experiencing the feeling. Allow yourself to really feel what you are feeling, no matter what it is. Denying the feelings and hoping they will go away tends to intensify whatever feelings you are experiencing

Talking to a trusted family member or friend may help. Sharing feelings often helps to understand and reduce them. You might like to consider talking to a counsellor at Alzheimer's Australia

Crying. Tears can be very therapeutic because they release 'feel good' chemicals in the body. Let them cleanse and relieve the sadness inside

Laughing. This also releases 'feel good' chemicals in the body, so finding any opportunity to laugh can be a big help

Keeping a journal. Some people find this very helpful. Writing down feelings or recording on an audio tape can help to clarify and understand them, and expressing them like this in a private place can help

Enjoying activities. Doing something you enjoy or gain pleasure from can be a big help if you are feeling down. Focus on the things you are still able to do, and enjoy them as much as you can

You might like to try using other ways to express your feelings. You may find music, aromatherapy, art, dance or gentle exercise makes you feel good. If you have the opportunity to try some of these activities, give it a go

A sense of spirituality may be gained from religious activities, meditation, appreciating art, enjoying a sunset, walking along the beach, or spending time with family. It is very important to keep enjoying anything that gives meaning to your life or a sense of pleasure

Let some things go. There may be times when you are struggling to remember a piece of information that seems to be vital. Is it worth the feelings of frustration and stress? Try letting it go and focusing on something else

Being kind and patient with yourself. You are experiencing changes that are not your fault, and are part of an illness. You may need more time to do or remember things, so try to be patient with yourself

FURTHER INFORMATION

Alzheimer's Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at fightdementia.org.au



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**