

# CẢM XÚC

VIETNAMESE | ENGLISH

**Tờ trợ giúp này bàn về một số 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 hoặc sự tức giận.**

Chăm sóc cho người nào đó bị bệnh sa sút trí tuệ có thể là một công 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 bệnh sa sút trí tuệ thay đổi quá nhiều theo 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 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.

## Những cảm xúc 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, nỗi đau buồn, mất mát và tức giận.

### Mặc cảm tội lỗi

Mặc cảm tội lỗi là một điều rất thường tình - mặc cảm về cách thức người bệnh sa sút trí tuệ đã được đối xử trong quá khứ, mặc cảm về những cơn nóng giận không kiềm chế được hoặc mặc cảm vì không muốn đảm nhận trách nhiệm chăm sóc 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 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 mất đi, việc dời chỗ ở, mất tình trạng sức khỏe tốt, trường hợp ly 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 mối quan hệ. Những người chăm sóc người sống chung có thể cảm thấy nỗi đau buồn vì bị mất tương lai đã được cả hai dự tính sẽ 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 không phải lúc nào cũng 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 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 lắc, 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, kiệt sức 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 Alzheimer's Australia về những cảm xúc này. Hãy điện thoại Đường dây Toàn quốc Trợ giúp Sa sút trí tuệ qua số **1800 100 500** hoặc cho Commonwealth Carer Resource Centre (Trung tâm Liên bang Hỗ trợ Người chăm sóc) qua số **1800 242 636** để có thêm thông tin về tư vấn và hỗ trợ người chăm sóc.

## 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 tức giận:

### • 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 đi chăng nữa. Sự chối bỏ những cảm xúc chỉ gia tăng cường độ và kéo dài sự đau đớn mà thôi.

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

- **Khóc**

Nước mắt có thể là một tác nhân xoa dịu trong thuật chữa trị. Để nước mắt rửa sạch và làm dịu cơn đau bên trong có thể là một điều hữu ích.

- **Nói chuyện**

Hãy chia sẻ nỗi đau đớn. Điều quan trọng là tâm sự về những cảm xúc của quý vị ngay cả vào những lúc khó khăn nhất. Chia sẻ sự đau buồn làm giảm cảm giác đau đớn. Nói chuyện với một người bên ngoài gia đình, như một chuyên viên tư vấn chẳng hạn có thể là điều hữu ích.

- **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.

- **Buông rơi những cảm xúc**

Đừng để cho sự đả độn cay bao phủ lấy mình. Sự oán giận là một gánh nặng và nó chỉ có thể tiếp xúc kéo dài niềm đau mà thôi. Nếu có cội nguồn của sự tức giận, hãy cố gắng giải quyết vấn đề từ căn nguyên.

- **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, có thể là cầu kinh, thiền định hoặc những sinh hoạt khác.

- **Thông thả**

Thận trọng đừng đưa ra những quyết định hấp tấp. 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.

- **Tử tế với chính mình**

Hãy kiên nhẫn với những cảm xúc của quý vị. Tìm ra sự cân bằng giữa con người vui và buồn, con người tức giận và bình thản, cái tôi mặc cảm tội lỗi và vui mừng. Hãy kiên nhẫn với chính mình.

- **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 tôn vinh những thời điểm vui vẻ đã từng chia sẻ với nhau.

## Hãy nhớ

Hãy cố gắng đảm bảo rằng quý vị có 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 bè 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. Có thêm thông tin và được trợ giúp từ:

- National Dementia Helpline qua số **1800 100 500** hoặc vào thăm **fightdementia.org.au**

- Carer Advisory and Counselling Service qua số **1800 242 636** hoặc truy cập **carersaustralia.com.au**

- Carer Gateway qua số **1800 422 737** (điện thoại di động không được miễn phí) hoặc truy cập **www.carergateway.gov.au**

- Trung tâm Commonwealth Respite và Trung tâm Carelink cung cấp thông tin miễn phí và bảo mật về các dịch vụ hỗ trợ người chăm sóc, khuyết tật và cộng đồng tại địa phương. Các trung tâm này có mặt trên khắp nước Úc và quý vị có thể liên hệ với Trung tâm gần nhất bằng cách gọi số **1800 052 222** (miễn phí trừ những cuộc gọi bằng điện thoại di động).

- My Aged Care qua số **1800 200 422** (điện thoại di động không được miễn phí) hoặc truy cập **www.myagedcare.gov.au**

*“Sự việc sẽ dễ dàng hơn khi quý vị biết rằng mình không đơn độc ... lắng nghe cách thức 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 đã làm nhiệm vụ chăm sóc tương tự như tôi vậy”*

## Nhóm hỗ trợ

Alzheimer's Australia có thể liên kết mọi người với 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 người bị bệnh sa sút trí tuệ đến với nhau qua sự hướng dẫn của người triệu tập nhóm sinh hoạt. Người điều phối thường là một chuyên gia về lĩnh vực chăm sóc sức khỏe hoặc là một người nào đó có kinh nghiệm trực tiếp về chăm sóc cho một người bị bệnh sa sút trí tuệ.

## THÔNG TIN THÊM

Alzheimer's Australia chuyên cung cấp dịch vụ hỗ trợ, thông tin, giáo dục và tư vấn. Xin liên lạc với Đường dây Quốc gia Trợ giúp Sa sút trí tuệ qua số **1800 100 500** hoặc vào xem website của chúng tôi tại

**fightdementia.org.au**



Interpreter

Để được trợ giúp ngôn ngữ, mời bạn gọi dịch vụ Biên Phiên dịch qua số **131 450**

# FEELINGS

**This Help Sheet discusses some of the feelings that families and carers of people with dementia often experience. These may include feelings of guilt, grief, loss or anger.**

Caring for someone with dementia can be very rewarding. It can also be difficult, exhausting, lonely, and at times, overwhelming. You may have to deal with many different feelings as the needs of the person with dementia change over time.

You may experience a range of very different and often extreme feelings. This is particularly difficult because as dementia gradually causes the person's abilities and personality to change the nature of your relationship will also change. There is no simple way to deal with these feelings, but it may help to know that the complex and changeable emotions you feel are completely normal.

## Your feelings

Some of the most common feelings experienced by families and carers are guilt, grief and loss and anger.

### Guilt

It is quite common to feel guilty – guilty for the way the person with dementia was treated in the past, guilty at feeling embarrassed by their odd behaviour, guilty for lost tempers or guilty for not wanting the responsibility of caring for a person with dementia, and more.

If the person with dementia goes into hospital or residential care you may feel guilty that you have not kept them at home for longer, even though everything that could be done has been done. It is common to feel guilty about past promises such as "I'll always look after you", when this cannot be met.

### Grief and Loss

Grief is an emotional response to loss. This could be the loss of a relationship, moving home, the loss of good health, divorce or death. If someone close develops dementia, we are faced with the loss of the person we used to know and the loss of a relationship we previously had. People caring for partners may experience grief at the loss of the future that they planned to share together.

Grief is a very individual feeling and people will feel grief differently at different times. It will not always become easier with the passing of time.

### Anger

It is natural to feel frustrated and angry – angry at having to be a carer, angry with others who do not seem to be helping out, angry at the person with dementia for their difficult behaviours and angry at support services.

Sometimes you may even feel like shaking, pushing or hitting the person with dementia. Feelings of distress, frustration, guilt, exhaustion and annoyance are quite normal. However if you feel like this or that you could lose control, it is important to remove yourself from the situation and discuss your feelings with someone such as your doctor or an Alzheimer's Australia counsellor. Discussions with doctors and counsellors are confidential. Call the National Dementia Helpline on **1800 100 500** or the Carer Advisory and Counselling Service on **1800 242 636** for further information about counselling and carer support.

## What to try

You may find some of the following ideas helpful when dealing with feelings of guilt, loss and anger:

- **Feel the pain**

Allow yourself to really feel what you are feeling, no matter what that is. Denying the feelings only intensifies whatever feelings you are experiencing

- **Cry**

Tears can be therapeutic. Let them cleanse and relieve the sadness inside

- **Talk**

Share your feelings. It is important to talk about how you feel even at the most difficult times. Sharing grief will help diminish it. It can be helpful to talk to a person outside the family, such as a counsellor

- **Keep a journal**

A journal is a private place where anything can be written including unfulfilled wishes, guilt, anger and any other thoughts and feelings

- **Let go**

Don't be engulfed by bitterness. Resentment is a heavy load and can only continue the hurt. If there is a source of anger, try to resolve it

- **Find comfort**

Different people have different ways of finding comfort. For many there is comfort in rituals, whether prayer, meditation or other activities

- **Hold off**

Be wary of making hasty decisions. Thoroughly explore all options before making major steps. You can be vulnerable at times

- **Be kind to yourself**

Be patient with your feelings. Finding a balance between the happy and sad person, the angry and peaceful person, and the guilty and glad self. Have patience with yourself

- **Learn to laugh again**

Rediscover your sense of humour. Finding joy in life can be one way of honouring the happy times that can continue to be shared

## Remember

Try to make sure that you get adequate breaks from caring so that you do not get worn down. Ask relatives and friends for help.

Contact support services to see how you can get regular breaks. Help and further information can be obtained from:

- The National Dementia Helpline on **1800 100 500** or visit **fightdementia.org.au**
- The Carer Advisory and Counselling Service on **1800 242 636** or visit **carersaustralia.com.au**
- Carer Gateway on **1800 422 737** (not mobile phones) or visit **carergateway.gov.au**
- Commonwealth Respite and Carelink Centres provide free and confidential information on local carer support, disability and community services. Centres are located throughout Australia and you can contact your nearest Centre by phoning **1800 052 222** (free call except from mobile phones)
- My Aged Care on **1800 200 422** (not mobile phones) or visit **myagedcare.gov.au**

## Support groups

Alzheimer's Australia can link people to a large number of support groups throughout Australia. Many people find comfort and practical assistance by attending these meetings with others who know what it is like to care for a person with dementia. Support groups bring together families, carers and friends of people with dementia under the guidance of a group facilitator. The facilitator is usually a health professional or someone with firsthand experience of caring for a person with dementia.

*'It helps to know you're not alone... listening to how others deal with similar problems.....it makes me feel much better to know that there are other people with a similar caring role'*

## 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**