

Giúp đỡ Người Phổi ngẫu

Mỗi người đều có cách ứng phó riêng của mình. Điều này ảnh hưởng bởi trải nghiệm cuộc sống của quý vị, mạng lưới hỗ trợ và căn bệnh của con. Một số người sẽ cảm thấy được an ủi khi chia sẻ cảm xúc, hy vọng, ước nguyện và lo ngại của họ. Một số khác không muốn nói chuyện hay sợ bị quá xúc động. Nhiều đôi vợ chồng gặp khó khăn trong mối quan hệ trong lúc và sau thời gian chăm sóc cho con có căn bệnh giới hạn sự sống. Hãy cố gắng truyền đạt một cách thành thật và cởi mở, cùng nhau khám phá các giải pháp và hãy kiên nhẫn với nhau.

Bệnh có thể ảnh hưởng mối quan hệ như thế nào

Khi đang chăm sóc cho con bị căn bệnh giới hạn sự sống, có thể chia sẻ gánh nặng và cảm thấy được hỗ trợ bởi người phổi ngẫu là điều vô giá. Bất cứ trải nghiệm gây đau buồn nào cũng có thể tạo sự căng thẳng đáng kể cho mối quan hệ. Một số cha mẹ và người chăm sóc thấy rằng việc có con bị căn bệnh giới hạn sự sống làm cho họ gần gũi nhau hơn, mặc dù có những đôi vợ chồng thấy trải nghiệm làm họ cảm thấy quá sức chịu đựng, đó cũng là điều thường gặp.

“Bằng cách nhận ra và khắc phục được các vấn đề thường gặp của mối quan hệ, các đôi vợ chồng có thể cố gắng hướng tới hỗ trợ nhau tốt hơn.”

Các vấn đề thường gặp trong mối quan hệ

Chăm sóc cho con có bệnh nặng có thể tạo sự căng thẳng đáng kể cho mối quan hệ. Bằng cách nhận ra và khắc phục được các vấn đề thường gặp trong mối quan hệ, các đôi vợ chồng có thể cố gắng hướng tới hỗ trợ nhau tốt hơn. Dưới đây là một số cách ứng phó của cha mẹ khi con bị căn bệnh giới hạn sự sống, và một vài lời gợi ý và mẹo vặt giúp quý vị hiểu và hỗ trợ người phổi ngẫu của mình.

Tức giận

Thông thường cha mẹ của trẻ bị căn bệnh giới hạn sự sống có thể cảm thấy tức giận. Đôi khi, sự tức giận này có thể đặt không đúng chỗ và trút vào người gần gũi với họ nhất.

Cố gắng hiểu rằng:

- › sự tức giận thường là sự phản ứng khi bị mất, hoặc sắp bị mất con
- › người ta biểu lộ sự tức giận với những người cho họ cảm giác an toàn và được bao bọc
- › sự tức giận là một biểu lộ của tâm trạng thất vọng và không nơi nương tựa.

Khi cảm thấy tức giận:

- › hãy suy nghĩ điều quý vị muốn nói trước khi nói
- › cố gắng 'đừng để nỗi tức giận làm chủ' và tập trung vào những cảm xúc sâu xa; như vậy quý vị sẽ có thể cố gắng xích lại gần nhau thay vì xa cách

Các mong đợi không được thỏa mãn

Một người phối ngẫu có thể cảm thấy họ gánh chịu công việc và chăm sóc cho con mà không được sự hỗ trợ từ người bạn đời của mình. Họ có thể cảm thấy người kia 'không đang đầu tư' với người con bị bệnh nặng, dẫn đến tình trạng cảm thấy bị chùng chể quá nhiều và bỏ rơi. Một ví dụ cho điều này có thể là người phối ngẫu của họ đi xa nhà hoặc tránh các công việc chăm sóc. Một vài sách lược để đối phó với các cảm xúc này bao gồm:

- › nói ra điều quý vị cần ở người phối ngẫu
- › cố gắng tôn trọng những bất đồng và các sách lược ứng phó của nhau
- › chấp nhận sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè
- › tìm đến tư vấn chuyên nghiệp để khám phá những vấn đề và giúp các kế hoạch hỗ trợ.

Sự thân mật

Nhiều đôi vợ chồng biểu lộ sự lo ngại về quan hệ tình dục của họ. Những đòi hỏi tinh thần và thể chất cho việc chăm sóc con bị bệnh nặng cho một thời gian dài thường tác động đến sự ham muốn và khả năng duy trì quan hệ thân mật của đôi vợ chồng. Sự kiệt sức có thể ảnh hưởng nhiều đến ham muốn tình dục. Đôi khi, nhận ra đây là một phản ứng thông thường cho những hoàn cảnh đặc biệt căng thẳng có thể có ích.

Hãy cố gắng hiểu là trong những lúc có sự căng thẳng nhu cầu thân mật và tình dục của quý vị sẽ khác. Hãy bàn với nhau về những sự khác biệt này để quý vị không cho rằng những hành động của người phối ngẫu mình là không quan tâm hoặc hắt hủi. Chia sẻ những giây phút thân mật bằng cách chỉ sờ, nắm tay hay nói chuyện về cảm xúc của mình.

Hỗ trợ tinh thần

Tìm đến người phối ngẫu để được an ủi và hỗ trợ tinh thần là chuyện đương nhiên:

- › cố gắng nhớ rằng cả hai đang đau khổ và không có nhiều sức để an ủi cho nhau
- › gia đình, bạn bè, các mục sư, tư vấn viên, hoặc các bậc cha mẹ khác có thể là nguồn hỗ trợ và chăm sóc thay thế trong thời gian căng thẳng này.

Hỗ trợ thêm

Relationships Australia

Relationships Australia (Mối Quan Hệ Úc) cung cấp các dịch vụ hỗ trợ mối quan hệ cho các cá nhân, gia đình và cộng đồng.

relationships.org.au • 1300 364 277

The Compassionate Friends

The Compassionate Friends (Nhóm Bạn Hữu Tình Thương) là một nhóm tự giúp khắp nơi trên thế giới dành cho cha mẹ bị mất một người con ở bất cứ tuổi nào và vì bất cứ nguyên do nào. Nhóm cung cấp sự hỗ trợ và thông cảm. thecompassionatefriends.org.au

Griefline

Griefline là đường dây giúp đỡ riêng cho sự đau buồn cung cấp dịch vụ tư vấn miễn phí.

griefline.org.au • 1300 845 745, 12 giờ trưa – 3 giờ sáng

Australian Centre for Grief and Bereavement

Australian Centre for Grief and Bereavement (Trung Tâm về Đau Buồn và Tang Chế Úc) cung cấp thông tin bao gồm tài liệu – "After the Loss of a Child. A resource for parents of children in palliative care" tức "Sau khi mất con. Tài liệu dành cho cha mẹ của trẻ em đang được chăm sóc giảm nhẹ."

grief.org.au

Lifeline

Lifeline (Đường dây mạch sống) cho phép tiếp cận sự hỗ trợ 24 giờ cho trường hợp khủng hoảng và ngăn ngừa tự vẫn cho bất cứ ai đang trong hoàn cảnh khủng hoảng cá nhân.

lifeline.org.au • 13 11 14

'Bướm bướm' sáng tác của Naomi, 8 tuổi

palliativecare.org.au/children

Helping your Partner (Vietnamese)

Palliative Care Australia is funded by the Australian Government
Palliative Care Australia (Cơ quan Chăm sóc Giảm nhẹ Úc) được tài trợ bởi Chính phủ Úc