



Menjaga Diri Anda Selepas Pemergian Orang yang Tersayang



SINGAPORE
**HOSPICE
COUNCIL**

Living before Leaving



MENJAGA DIRI ANDA SELEPAS PEMERGIAN ORANG YANG TERSAYANG

Kesedihan merupakan reaksi semula jadi setelah kita kehilangan orang yang disayangi. Walaupun pemergian itu sudah dijangkakan, kita tetap akan mengalami respons kesedihan pada tahap yang berbeza-beza sebaik sahaja maut menjemput orang yang kita sayangi. Apabila selesai menyempurnakan tatacara seperti pengurusan dan pengebumian jenazah, dan tiba masanya untuk kembali ke rutin kehidupan seharian kita, ada di antara kita mungkin akan lebih peka tentang reaksi kesedihan kita.

Reaksi sedih yang biasa dialami

Emosi

- Terkejut
- Rasa tidak percaya
- Perasaan buntu
- Rasa bersalah
- Kekosongan
- Kebimbangan
- Berasa lega
- Kesengsaraan
- Sedih
- Marah
- Takut
- Tidak berupaya
- Rasa jengkel
- Tenang

Fizikal

- Perasaan kaku
- Resah
- Hilang selera makan
- Sukar tidur
- Tidur berlebihan
- Keletihan/rasa letih yang berpanjangan
- Pening kepala
- Sesak dada
- Ketegangan otot
- Jantung berdebar-debar
- Perut yang tidak selesa

Fikiran

- Keliru
- Menyalahkan diri sendiri
- Memikir tentang ketidakadilan
- Sukar menumpukan perhatian
- Sentiasa mengimbas kembali peristiwa tertentu yang berkaitan dengan pemergian tersebut

Tingkah laku

- Menangis
- Tidak mempedulikan kebersihan, makan dan minum
- Sukar melaksanakan tugas harian
- Menjauhkan diri daripada kawan-kawan atau keluarga
- Hilang minat untuk menyertai aktiviti-aktiviti yang digemari sebelum ini
- Terlalu asyik dengan barang-barang peribadi orang yang telah meninggal

Rohani

- Merasa marah terhadap Tuhan atau takdir
- Mempersoalkan kepercayaan anda kepada Tuhan dan erti kehidupan



Kesedihan merupakan pengalaman yang unik

Tidak ada pengalaman kesedihan yang boleh dinilai sebagai “betul” atau “salah”. Ada hari yang indah dan ada yang sebaliknya. Orang yang kelihatan tabah tidak kurang sedihnya berbanding dengan orang yang banyak mengalirkan air mata. Kesedihan seseorang itu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk:

- rentetan peristiwa sebelum pemergian tersebut
- jalinan emosi dan hubungan dengan orang yang anda kehilangan
- rangkaian sokongan keluarga, sosial dan agama anda
- personaliti anda
- pengalaman lampau anda berkaitan dengan kehilangan dan kesedihan
- kewujudan peristiwa atau keadaan yang memberi banyak tekanan semasa tempoh kesedihan



Kesedihan tidak mematuhi garisan masa

Ambillah masa yang diperlukan untuk bersedih. Ada yang dapat menyesuaikan diri dengan rutin hidup baru dengan cepat, sementara ada yang memerlukan lebih banyak masa dan perlu berusaha dengan gigih untuk menyesuaikan diri. Bukan satu perkara yang luar biasa jika seseorang berasa sedih selama bertahun lamanya.



Kematian adalah penghujung kepada satu kehidupan, bukan kepada sebuah hubungan

Kematian itu mungkin telah mengambil orang yang anda sayangi secara fizikal, namun kenangan yang dihargai akan kekal dalam ingatan. Apabila anda menguatkan jiwa dengan menggunakan kekuatan dalaman dan sokongan luaran untuk meneruskan kehidupan tanpa orang yang tersayang, cuba berkongsi secara terbuka atau mengenang kembali kenangan manis dari semasa ke semasa.



Bagaimana anda boleh membantu diri anda ketika berada dalam kesedihan

Berikut ialah beberapa langkah yang boleh anda lakukan untuk membantu diri anda melalui proses berduka:

- Anda mungkin akan bertanya diri anda soalan-soalan seperti “Kalaulah...” atau “Mengapa...” contohnya *Kalaulah saya menghubungi doktor dengan lebih cepat. Kalaulah saya meluangkan lebih banyak masa dengannya. Mengapakah dia perlu pergi? Mengapakah saya tidak memberi lebih bantuan?* Mengenang kembali masa lampau merupakan sesuatu yang memilukan. Luahkan perasaan bersalah anda dan sebarang kekesalan jika perlu, namun berikan diri anda ruang untuk menjalani kehidupan anda kini.
- Ambillah masa yang diperlukan untuk mendapatkan semula kekuatan dalam hidup anda. Usah bandingkan perjalanan duka anda dengan orang lain kerana setiap perjalanan adalah unik.
- Jagalah diri anda. Jangan memaksa diri anda untuk “meneruskan kehidupan” mengikut jangka masa tertentu.

- Anda mungkin perlu mempelajari kemahiran baharu atau menggalas peranan baharu seperti menjadi penjaga kepada ibu anda yang berumur, peranan yang sebelum ini dipegang oleh mendiang bapa anda. Mulakan dengan rutin yang mudah, kemudian tambahkannya sedikit demi sedikit mengikut keselesaan anda.
- Sediakan masa untuk “diri anda” dalam rutin baharu itu dengan berehat atau luangkan masa untuk mengingati orang yang disayangi – mendengar lagu kegemaran, menulis surat, atau melakukan sesuatu yang sebelum ini dinikmati bersama-sama.
- Berehat secukupnya, makan makanan yang berkhasiat dan lakukan senaman ringan. Jaga diri anda dan kesejahteraan diri.
- Luangkan masa bersama ahli-ahli keluarga atau kawan-kawan anda. Perasaan sedih lebih mudah ditangani jika anda berkongsi pengalaman anda dengan orang yang anda percaya dan selesa. Jangan teragak-agak untuk memberitahu mereka tentang jenis-jenis sokongan yang anda perlukan.

Apabila tiba sambutan hari lahir, ulang tahun perkahwinan, kematian, perayaan atau acara penting yang lain, perasaan sedih dan kehilangan akan kembali dirasai. Seeloknya persiapkan diri anda terlebih dahulu. Anda boleh merancang untuk memperingati hari tersebut. Jika anda ingin dikecualikan daripada acara tersebut, maklumkan kepada rakan-rakan dan ahli keluarga terlebih dahulu.



Bila kesedihan berubah menjadi sesuatu yang harus dibimbangkan

Walaupun kami menggalakkan setiap orang untuk mengambil masa yang diperlukan bagi menangani kesedihan dan menekankan bahawa setiap perjalanan yang dilalui dalam tempoh bersedih ini adalah unik, sesetengah individu mungkin memerlukan sokongan tambahan dalam melalui perjalanan kesedihan mereka. Jika anda mengalami tanda-tanda berikut, atau jika mereka yang rapat dengan anda merasakan bahawa anda menunjukkan tanda-tanda tersebut, adalah sesuai bagi anda untuk mendapatkan bantuan profesional.

- Kesukaran berfungsi dalam kehidupan seharian
- Sentiasa memikirkan tentang pemergian tersebut dan tidak boleh menumpukan perhatian pada perkara lain
- Rasa duka, marah, geram atau bersalah yang keterlaluan
- Mengabaikan penjagaan diri, kebersihan dan hias diri
- Penyalahgunaan bahan – memilih alkohol, dadah atau perbuatan-perbuatan yang tidak sihat
- Mendengar suara atau melihat sesuatu yang tidak wujud
- Merasakan bahawa diri anda tidak berguna dan berasa kecewa secara berterusan
- Tidak dapat menikmati kegembiraan, perasaan positif atau menghargai erti kehidupan
- Tidak lagi mengambil bahagian dalam aktiviti-aktiviti sosial, contohnya berjumpa kawan-kawan sambil makan, atau menghadiri acara-acara syarikat
- Mempunyai keinginan untuk membunuh diri atau mencederakan diri sendiri

Mendapatkan bantuan profesional akan membantu anda untuk menerima sokongan tambahan dalam perjalanan anda menangani kesedihan. Agensi-agensi berikut menyediakan sokongan perkabungan:

Children's Cancer Foundation

Untuk kanak-kanak and keluarga yang kehilangan seseorang akibat kanser

www.ccf.org.sg | Tel: 6229 3701

Counselling and Care Centre

Untuk mereka yang memerlukan kaunseling kerana kehilangan seseorang

www.counsel.org.sg | Tel: 6536 6366

Grief Matters

Untuk mereka yang kehilangan seseorang yang penting dalam kehidupan mereka

Emel: griefmatters@montfortcare.org.sg | Tel: 8181 0448

Hua Mei Counselling and Coaching


Untuk mereka yang berumur 50 tahun ke atas yang kehilangan seseorang penting dalam kehidupan mereka

www.tsaofoundation.org | Tel: 6593 9549

Life Point (by Society of Sheng Hong Welfare Services)

Untuk mereka yang kehilangan ahli keluarga warga emas

www.shenghong.org.sg/life-point/ | Tel: 6538 9877



O'Joy Care Services

Untuk mereka yang berumur 18 tahun ke atas yang memerlukan kaunseling akibat kehilangan seseorang
www.ojoy.org | Tel: 6749 0190

SAGE Counselling Centre

Untuk mereka yang berumur 50 tahun ke atas dan ahli keluarga/penjaga yang kehilangan seseorang
www.sagecc.org.sg | Tel: 1800-555 5555

Samaritans of Singapore (SOS)

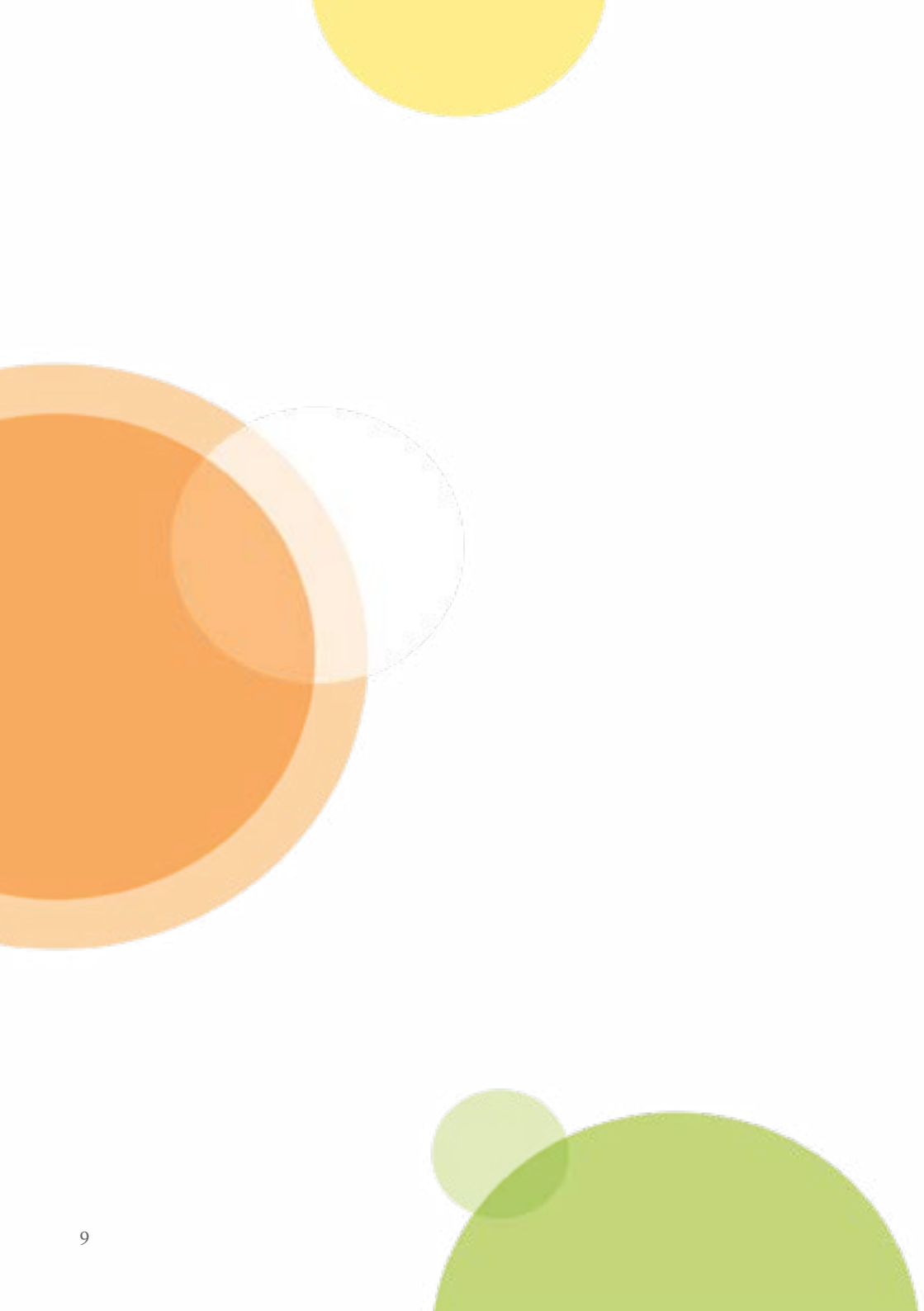
Untuk mereka yang kehilangan seseorang akibat membunuh diri atau mereka yang ada berfikiran untuk bunuh diri
www.sos.org.sg
Emel: pat@sos.org.sg
Tel: 1800-221 4444 (24 jam Hotline)

Viriya Community Services

Untuk individu dan keluarga yang kehilangan seseorang
www.viriya.org.sg
Emel: griefsupport@viriya.org.sg | Tel: 6285 8033

Wicare Support Group

Untuk mereka yang digelar janda dan anak-anak mereka
www.wicare.org.sg | Tel: 6354 2475





Hak Cipta © 2020 Majlis Hospis Singapura

Pertama kali diterbitkan pada Jun 2020 oleh:

Majlis Hospis Singapura

1 Lorong 2 Toa Payoh #07-00

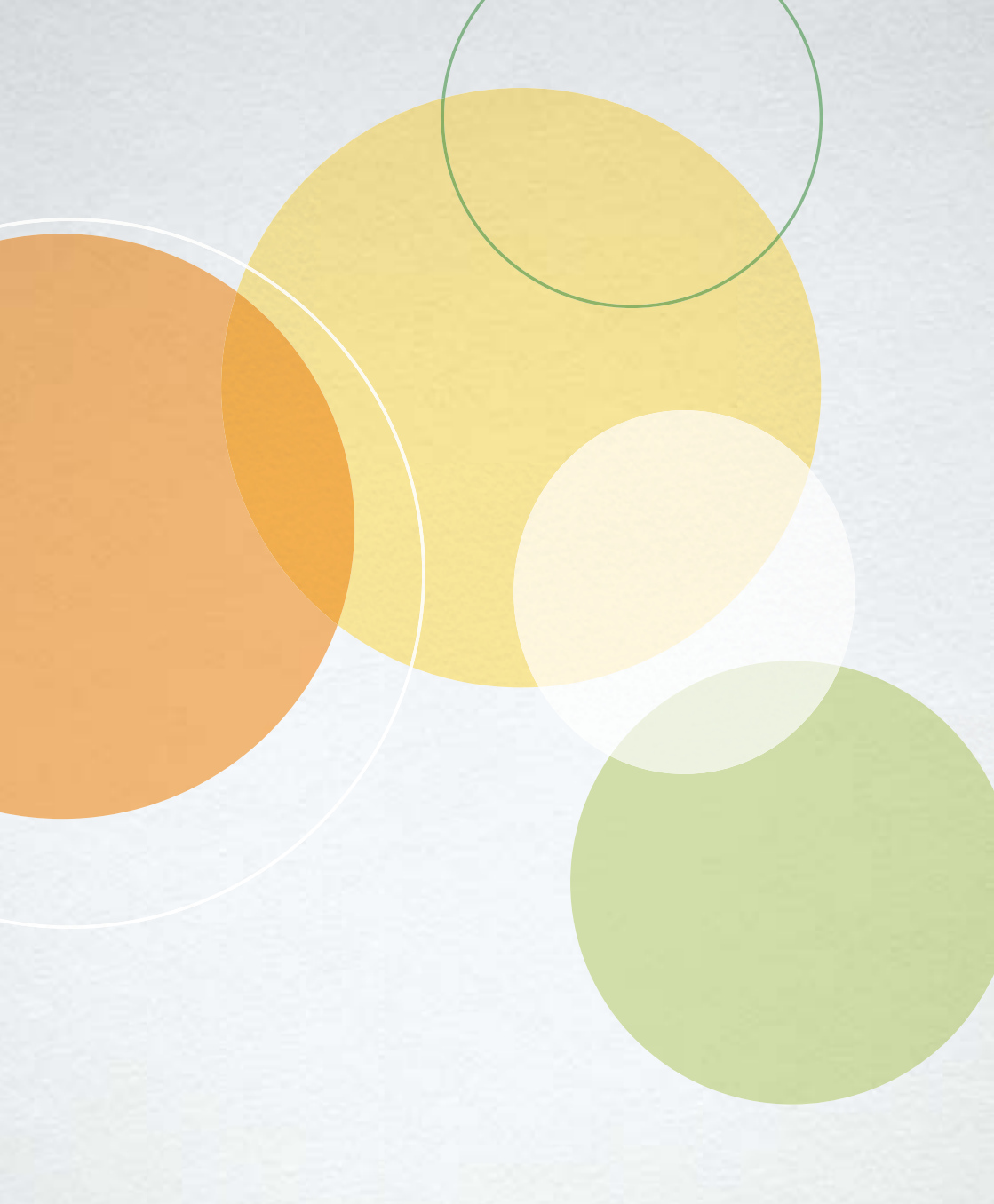
Braddell House Singapore 319637

Emel: secretariat@singaporehospice.org.sg

Laman Web: www.singaporehospice.org.sg

Tel: 6538 2231

Penafian: Buku kecil ini bertujuan sebagai panduan sahaja. Ia bukanlah pengganti bagi nasihat perubatan profesional. Sila rujuk laman web kami untuk maklumat yang terkini.



LIVE
WELL

Dibawakan kepada anda oleh:



Hidup dalam Kesejahteraan, Pergi dalam Ketenangan