

Đau khổ và COVID-19: Tờ chỉ dẫn thực tế dành cho người lớn tuổi



COVID-19 đã khiến nhiều người trải nghiệm sự đau khổ và mất mát ở mức độ cao trên toàn thế giới.^{1,2} Là một người lớn tuổi, quý vị có thể phải đương đầu với những mất mát khác trong cuộc sống của mình (sự đi lại, việc làm, mối quan hệ, vấn đề liên quan đến sức khỏe, v.v.).³⁻⁵ Điều này khiến đặc biệt khó khăn để vượt qua các cảm xúc mất mát và cô đơn quý vị có thể trải nghiệm do phải làm theo các hướng dẫn đại dịch. Tuy các hướng dẫn đó giúp giữ cho chúng ta được an toàn về mặt thể chất, chúng cũng có thể khiến chúng ta phải cách xa với mạng lưới hỗ trợ và các nếp quen thông lệ bình thường. Tờ tài liệu thực tế có mục đích giúp quý vị hiểu rõ hơn các cảm xúc quý vị có thể trải nghiệm và các phương pháp quý vị và/hoặc người thân quý vị có thể dùng để đối phó trong thời đại dịch COVID-19.

Đau khổ là gì?

Đau khổ là một phản ứng bình thường khi bị mất mát một điều gì hay người nào quan trọng với chúng ta. Khi chúng ta trải nghiệm sự mất mát, nó có thể ảnh hưởng đến sự ý thức về bản thân chúng ta và gây xáo trộn đáng kể cho lối sống thường lệ của chúng ta cũng như cách chúng ta tương tác với những người khác.^{6,7}

Trong thời gian đại dịch, quý vị có thể sống qua:

- việc mất mát người bạn hay người thân
- việc bị mất việc làm hay thu nhập
- việc bị mất liên lạc và không có các lễ kỷ niệm bình thường
- việc mất sự hỗ trợ của cộng đồng hay các mạng lưới hỗ trợ bình thường của quý vị.

Càng bị mất mát nhiều chừng nào thì một người càng khó để xử lý và đối phó. Điều quan trọng phải nâng cao nhận thức của điều này bằng cách nói về đại dịch và các mất mát chúng ta gặp phải, để chúng ta có thể nhận biết chúng ta đang gặp khó khăn về mặt nào và nhờ sự giúp đỡ nếu và/hoặc khi chúng ta cần đến nó.

Các dấu hiệu đau khổ

Không có cách nào gọi là “đúng” để thương tiếc, đau khổ vì mất mát. Mọi người trải nghiệm sự mất mát một cách khác nhau và trải nghiệm thường hình thành bởi chính trải nghiệm của quý vị đối với sự mất mát, bởi văn hóa và hệ thống niềm tin của quý vị, cũng như bởi mạng lưới hỗ trợ của quý vị. Tuy nhiên, chúng ta thường trải nghiệm một số các cảm xúc và hành vi chung khi sầu khổ.^{12, 13} Các điều này bao gồm:

- cảm thấy buồn và khóc
- giận dữ với sự việc
- mệt mỏi và việc ngủ bị thay đổi (khó ngủ/ngủ nhiều hơn)
- cảm thấy cô đơn
- cảm thấy tội lỗi và lo âu đối với tình huống hiện tại
- giảm ý muốn tham gia vào nếp quen hàng ngày của quý vị.^{12,14}

Các loại đau khổ

Quý vị có biết rằng một phản ứng đau khổ “bình thường” có thể kéo dài hàng nhiều tháng? Có được một mạng lưới hỗ trợ xã hội lành mạnh, và đáp lại nỗi đau của quý vị với lòng tự trắc ẩn và tốt với bản thân có thể có ích để hỗ trợ quý vị bình phục. Diễn hình trong thời gian của một phản ứng đau khổ “bình thường” quý vị có thể tiếp tục nếp quen sinh hoạt hàng ngày của quý vị, tuy điều này có thể cảm thấy khó. Đôi khi, sự đau khổ có thể tiến triển thành một điều gì phức tạp hơn đòi hỏi phải có thêm sự hỗ trợ chính thức, chẳng hạn như sự điều trị.



Các loại hình đau khổ khác quý vị có thể trải nghiệm trong thời gian đại dịch COVID-19 bao gồm “đau buồn được tiên liệu trước,” có thể xảy ra khi chúng ta trông đợi một sự mất mát to lớn, hay “đau khổ mà không thể chia sẻ” có thể xảy ra khi chúng ta không thể chia sẻ niềm đau của chúng ta với những người khác hay dùng các nghi thức chúng ta thường hay sử dụng. Hãy tìm đến bác sĩ gia đình của quý vị, một người bạn được tin tưởng, hay một đường dây hỗ trợ khủng hoảng tại địa phương

nếu quý vị thấy mình đang có thêm các cảm giác bị mất mát và đau khổ và chúng cản trở với nếp quen hàng ngày, động lực thúc đẩy, các mối quan hệ và sự mạnh khỏe về tâm thần của quý vị.

Đau khổ và khủng hoảng

Đại dịch này xảy ra cùng lúc với các sự kiện xã hội, và với các hướng dẫn phải ở yên trong nhà đã thay đổi cuộc đời của chúng ta theo nhiều cách. Các thay đổi này đã là một trải nghiệm khủng hoảng cho nhiều người lớn tuổi. Khủng hoảng gia tăng việc trải nghiệm sự đau khổ một cách khó khăn hơn.¹⁵ Nếu điều này đúng với quý vị, hãy nhờ sự hỗ trợ của một nhà chuyên môn lâm sàng.^{15,22}

Làm thế nào để tôi đối phó với sự đau khổ trong lúc đại dịch COVID-19?

- **Kết nối thường xuyên với người thân càng nhiều càng tốt** (có nghĩa là gia đình, bạn bè, những thành viên cộng đồng được tin tưởng) bằng cách dùng phương tiện giao tiếp đường dài quý vị chọn (có nghĩa là viết thư, gọi điện thoại, hay dùng công nghệ hội thoại qua video). Xin xem phần Các Nguồn Hỗ Trợ để biết các đường dẫn để tải xuống và tìm hiểu thêm về việc kết nối thông qua các phương tiện truyền thông khác nhau.^{2,23}
- **Khi cảm thấy an toàn để làm, “hãy nêu danh và thừa nhận” niềm đau của quý vị:** Nhận dạng và viết ra những mất mát quý vị đã trải nghiệm. Sau đó nghĩ đến các điểm mạnh và các phương pháp đối phó có thể có của quý vị cho mỗi điều đau khổ.^{23, 24}
- Thực hành lòng tự trắc ẩn, và cho quý vị có khoảng không gian và thời gian cần thiết để tự chữa lành.^{23, 25}
- Duy trì các thói quen ăn uống lành mạnh và kết hợp các hoạt động thể dục tại nhà vào nếp quen sinh hoạt hàng ngày của quý vị.²³
- Đừng ngần ngại tìm sự giúp đỡ của các nhà chuyên môn khi quý vị cần nó.

Các nguồn tài liệu hỗ trợ và để đọc thêm được cung cấp dưới đây.



Các nguồn hỗ trợ

Để kiểm soát sự đau khổ, do Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần thực hiện (Centre for Addiction and Mental Health, viết tắt CAMH; bấm vào phần chữ màu xanh dương để truy cập):

- [CAMH Các Mẹo Vật Kiểm Soát Đau Khổ Vì COVID-19 \(YouTube video\)](#)
- [Mất Mát, Đau Khổ, và Bình Phục \(nguồn hỗ trợ COVID-19\)](#)
- [Đau khổ: Đến đâu khi quý vị đang đi tìm sự giúp đỡ](#)
- [Đương Đầu với Những Mất Mát và Sự Đau Khổ](#)

Để kiểm soát đau khổ, do các tổ chức bên ngoài CAMH thực hiện (bấm vào phần chữ màu xanh dương để truy cập):

- [Các Nguồn Hỗ Trợ Vì Đau Khổ Trong Thời COVID-19 \(Gia Đình Trước Tiên; nguồn hỗ trợ COVID-19\)](#)
- [Bộ Công Cụ Hỗ Trợ Thời COVID-19 \(Spectrum Health Care; nguồn hỗ trợ COVID-19\)](#)
- [Hiểu Sự Đau Khổ Trong Thời Đại Dịch COVID-19 \(do Kendra Cherry for VeryWell Mind; nguồn hỗ trợ COVID-19\)](#)
- [Hiểu và Đối Phó với Sự Mất Mát và Niềm Đau Khổ \[Hội Sức Khỏe Tâm Thần Canada \(CMHA\) vùng Ontario\]](#)
- [Đau buồn \[Hội Sức Khỏe Tâm Thần Quốc Gia Canada \(CMHA\)\]](#)
- [Làm Thế Nào Để Hỗ Trợ Một Người Đang Đau Khổ \(Gia Đình Trước Tiên\)](#)
- [Các Nguồn Hỗ Trợ Khi Đau Buồn \(Gia Đình Trước Tiên\)](#)
- [Hiểu Niềm Đau Trong Bối Cảnh Bị Mất Việc và Phải Điều chỉnh Lối Sống \(Millicent Nuver Simmelink cho Hội Phát Triển Nghề Nghiệp Quốc Gia\)](#)

Cụ thể cho các cộng đồng Thổ dân (bấm vào phần chữ màu xanh dương để truy cập):

- [Tiếng Nói Thổ Dân: Vinh Danh Sự Mất Mát và Niềm Đau Khổ của Chúng Ta \(Video; livingmyculture.ca\)](#)
- [Các Giảng Dạy để Hỗ Trợ Khi Bị Đau Khổ và Mất Mát Tại Các Cộng Đồng Thổ Dân, Người Inuit, và Người Métis \(Cancer Care Ontario\)](#)
- [Đau Khổ Phức Tạp Ở Thổ Dân Bản Xứ \(Spivak et al., 2012\)](#)

Các đường dây điện thoại hỗ trợ người lớn tuổi (bấm vào phần chữ màu xanh dương để truy cập):

Talk2NICE bởi Sáng Kiến Quốc Gia Chăm Sóc Người Già (National Initiative for the Care of the Elderly, viết tắt NICE)

- Gọi hay yêu cầu một cú gọi thân thiện/hỗ trợ ngăn từ các cán sự xã hội của NICE hay các sinh viên ngành công tác xã hội. Ghi chú: Đây không phải đường dây trợ giúp khi khủng hoảng.
 - Gọi: 1 -844-529-7292
 - [Yêu cầu một cú gọi](#)

Đường Dây An Toàn Cao Niên (Seniors' Safety Line) (gọi miễn phí ở bất cứ nơi nào tại Ontario):

- Một dịch vụ điện thoại tư vấn và hỗ trợ cho cao niên trải nghiệm sự ngược đãi hay có rủi ro bị ngược đãi.
- Gọi: 1-866-299-1011

Học các điều căn bản của việc hội thoại qua video (bấm vào phần chữ màu xanh dương để truy cập):

[Các Dịch Vụ Cộng Đồng Tâm Thần Cao Niên Ottawa \(2020\): Năm Mẹo Vật Giúp Khỏe Mạnh Mùa Đông Cho cao Niên](#)

Các nguồn hỗ trợ trực tuyến:

- [Facetime - YouTube Tutorial](#)
- [Google Duo - Youtube Tutorial](#)
- [Skype -Youtube Tutorial](#)
- [Zoom -Youtube Tutorial](#)
- [Google Meet -Youtube Tutorial](#)

Tài liệu tham khảo

1. Berinato, S. (2020). Cảm giác khó chịu quý vị đang cảm thấy là sự đau khổ. *Tạp Chí Doanh Thương Harvard*. Có sẵn tại: <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>. Truy cập ngày 11 tháng Mười Hai, 2020.
2. Weir, K. (2020). Grief and COVID-19: Đau buồn cho các mảnh đời đã mất của chúng ta. *Tin Tức & Sự Kiện của Hội Tâm Lý Hoa Kỳ*. Có sẵn tại: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>. Truy cập ngày 11 tháng Mười Hai, 2020.
3. Windsor, T.D., Burns, R.A. & Byles, J.E. (2013). Tuổi tác, hoạt động thân thể, và hệ quả của tuổi trung niên và ở người lớn tuổi. *Các Tạp Chí Ngành Lão Khoa, Loạt B: Khoa Học Tâm Lý và Khoa Học Xã Hội*, 68 (3), 395–399.
4. Campbell, A.D. (2020, June 5). Các hậu quả thực tế của việc giãn cách vật lý, cách ly xã hội, và giảm thể chất ở người già để đáp ứng với COVID-19. *Tạp Chí Công Tác Xã Hội Ngành Lão Khoa*, 1–3.
5. Courtin, E. & Knapp, M. (2017). Cách ly xã hội, cô đơn và sức khỏe tuổi già: Đánh giá phạm trù. *Y Tế & Chăm Sóc Xã Hội tại Cộng Đồng*, 25 (3), 799–812.
6. Gillies, J. & Neimeyer, R.A. (2006). Mất mát, đau khổ, và tìm kiếm ý nghĩa: Hướng đến một mô hình tái xây dựng ý nghĩa trong việc bị mất người thân. *Tạp Chí Tâm Lý Xây Dựng*, 19 (1), 31–65.
7. Papa, A. & Maitoza, R. (2013). Vai trò của sự mất mát trong trải nghiệm của sự đau khổ: Trường hợp bị mất việc làm. *Tạp Chí về Sự Mất Mát và Khủng Hoảng*, 18 (2), 152–169.
8. Kokou-Kpolou, K., Mbassa, M.D., Moukouta, C.S., Baugnet, L. & Kpelly, D.E. (2017). Một phương pháp tiếp cận văn hóa đa dạng đối với các phản ứng đau khổ phức tạp giữa những di dân Togo–Tây Phi tại Châu Âu. *Tạp Chí Tâm Lý Văn Hóa Đa Dạng*, 48 (8), 1247–1262.
9. Shimizu, K. (2020). Các yếu tố rủi ro của việc rời đau buồn kéo dài ở những cá nhân trải nghiệm sự mất người thân khi về già tại Nhật Bản: Một nghiên cứu định tính. *Death Stud*, 1–9.
10. Spiwak, R., Sareen, J., Elias, B., Martens, P., Munro, G. & Bolton, J. (2012). Sự đau khổ phức tạp ở thành phần dân số Thổ dân. *Đối Thoại trong Khoa Học Thần Kinh Lâm Sàng*, 14 (2), 204–209.
11. Oyebode, J.R. & Owens, R.G. (2013). Mất người thân và vai trò của tôn giáo và các yếu tố văn hóa. *Chăm Sóc Mất người Thân*, 32 (2), 60–64.
12. Kavan, M.G. & Barone, E.J. (2014). Đau khổ và trầm cảm nặng: Tranh cãi về những thay đổi trong tiêu chuẩn chẩn đoán DSM-5. *Y Sĩ Gia Đình Hoa Kỳ*. 90 (10), 693–694.
13. Shear, K.M. (2012). Đau khổ và than khóc không như ý muốn: Lộ trình và quá trình đau khổ phức tạp. *Đối Thoại trong Khoa Học Thần Kinh Lâm Sàng*, 14 (2), 119–128.
14. Friedman, R.A. (2012). Đau khổ, trầm cảm, và DSM-5. *Tạp Chí Y Khoa Tân Anh Quốc*, 366 (20), 1855–1857.
15. Goveas, J.S. & Shear, M.K. (2020). Đau khổ và đại dịch COVID-19 ở người già. *Tạp Chí Tâm Thần Học Ngành Lão Khoa Hoa Kỳ*, 28 (10), 1119–1125.
16. Shear, M.K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N. et al. (2011). Đau khổ phức tạp và các vấn đề buồn đau do mất người thân cho DSM-5. *Giảm Lo Âu*, 28 (2), 103–117.
17. Maciejewski, P.K., Maercker, A., Boelen, P.A. & Prigerson, H.G. (2016). “Rối loạn đau khổ kéo dài” và “rối loạn phức tạp kéo dài do mất người thân”, nhưng không “đau khổ phức tạp”, là một và cùng một đối tượng chẩn đoán: Một phân tích dữ liệu của Yale từ Nghiên Cứu Về Việc Mất Người Thân. *Tâm Thần Học Thế Giới*, 15 (3).
18. Prigerson, H.G., Horowitz, M.J., Jacobs S.C., Parkes, C.M., Aslan, M., Goodkin, K. et al. (2009). Rối loạn đau khổ kéo dài: Công nhận giá trị về tiêu chuẩn đo nghiệm tinh thần được đề xuất cho DSM-V và ICD-11. *PLoS Med*, 6 (8), e1000121.
19. Shore, J.C., Gelber, M.W., Koch, L.M. & Sower, E. (2016). Đau khổ được tiên liệu. *Tạp Chí Chăm Sóc Cuối Đời & Điều Dưỡng Cận Tử*, 18 (1), 15–19.
20. Mortell, S. (2015). Giúp các thân chủ bị đau khổ mà không thể chia sẻ niềm đau. *Các Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần*, 53 (4), 52–57.
21. Wallace, C.L., Wladkowski, S.P., Gibson, A. & White, P. (2020). Đau khổ trong thời đại dịch COVID-19: Các xem xét dành cho những người làm công việc chăm sóc cận tử. *Tạp Chí Kiểm Soát Đau Đớn và Triệu Chứng*, 60 (1), e70–e76.
22. Wetherell, J.L. (2012). Liệu pháp đau khổ phức tạp như một phương pháp tiếp cận điều trị mới. *Đối Thoại trong Khoa Học Thần Kinh Lâm Sàng*, 14 (2), 159–166.
23. CAMH. (2020). Mất mát, đau khổ và bình phục. *Sức Khỏe Tâm Thần và Đại Dịch COVID-19*. Có sẵn tại: www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19/loss-grief-and-healing. Truy cập ngày 11 tháng Mười Hai, 2020
24. Pennebaker, J.W. (2018). Viết trình bày trong khoa học tâm lý. *Các quan điểm đối với Khoa Học Tâm Lý*, 13 (2), 226–229.
25. Các Dịch Vụ Cộng Đồng về Tâm Thần Lão Khoa của Ottawa (2020). 5 Mẹo Vật Giúp Cao Niên Khỏe Mạnh Mùa Đông. Có sẵn tại: www.gpcso.org/en/gpcso-resources/resources/5-Wellness-Tips-Winter-GPCSO-FINAL-2020-ENG.PDF. Truy cập ngày 16 tháng Hai, 2021.