

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Menghadapi Keduakaan



Kesedihan adalah tindak balas semula jadi terhadap kehilangan, seperti kematian orang yang disayangi. Kita semua mengalami kesedihan secara berbeza, menempuh pelbagai peringkat kesedihan, emosi dan keamatan.

Tanda dan gejala

Bagi sesetengah orang, mereka mungkin kelihatan tabah dan kebas dari segi emosi, nampaknya tidak terjejas dengan pemergian orang tersayang. Bagi yang lain, mereka mungkin bertindak balas dengan emosi yang sengit seperti kemarahan dan pergolakan.

Kadangkala kebas emosi mungkin merupakan cara seseorang untuk mengatasinya. Mereka menghubungi saudara-mara si mati dan mengatur pengebumian. Kebas ini akhirnya memberi laluan kepada kerinduan dan nostalgia yang kuat untuk orang yang meninggal dunia.

Pergolakan kadangkala boleh menggantikan kebas emosi. Bergantung kepada betapa kuatnya rasa gelisah ini, sesetengah orang mungkin sukar untuk berehat sehingga menjejaskan tidur mereka. Mereka juga mungkin sukar untuk memberi tumpuan tugas.

Orang yang mengalami kesedihan mungkin berasa marah terhadap doktor dan jururawat yang tidak menghalang kematian orang yang mereka sayangi, atau terhadap saudara mara atau rakan-rakan yang tidak melakukan cukup atau mungkin marah kepada orang itu yang telah meninggalkan mereka.



Seseorang mungkin mendapati diri mereka berfikir tentang perkara yang mereka boleh miliki dikatakan atau dilakukan secara berbeza untuk mengelakkan kematian orang yang mereka sayangi. Rasa bersalah ini juga mungkin timbul terutamanya jika rasa lega dirasai apabila seseorang telah meninggal dunia selepas penyakit yang amat menyakitkan atau menyedihkan.

Pelbagai peringkat kesedihan ini - kebas emosi, pergolakan, kemarahan, dan rasa bersalah - boleh bertindih, dan mungkin nyata dalam cara yang berbeza untuk orang yang berbeza. Apabila masa berlalu, emosi yang sengit mula pudar. Walaupun rasa kehilangan itu tidak pernah hilang sepenuhnya, kebanyakan orang pulih daripada kehilangan besar dalam masa satu atau dua tahun.



Open to Goo

Perkabungan adalah salah satu pengalaman paling menyakitkan yang kita alami. Walaupun kematian adalah sebahagian daripada kehidupan, adalah penting untuk memberi orang masa yang cukup untuk berduka. Sesetengah mungkin mengatasi kerugian mereka dengan cepat, tetapi yang lain mungkin mengambil masa yang lebih lama. Walau bagaimanapun, jika keluarga atau saudara-mara menyedari bahawa perasaan kehilangan dan kesedihan seseorang tidak bertambah baik dari masa ke masa, maka adalah perlu untuk berjumpa pakar psikiatri untuk mendapatkan sokongan profesional.

Untuk maklumat lanjut tentang cara anda boleh mendapatkan bantuan profesional di IMH, sila hubungi kami di 6389-2000 (untuk pertanyaan), atau 6389-2200 (untuk temu janji).