

Hidup dengan Demensia

Kit Sumber untuk
Para Penjaga



Penjagaan
Diri



"Sentiasa ingat bahawa sebahagian daripada tanggungjawab anda terhadap orang tersayang adalah menjaga diri sendiri dengan baik."

Bagaimanakah Kit Ini Boleh Membantu Anda?



Kit ini, ditulis di dalam empat bahagian yang mengandungi maklumat, tip praktikal, aktiviti dan sumber maklumat berkaitan demensia untuk membantu anda menjaga orang yang tersayang yang menghadapi demensia. Ia direka untuk menangani kebimbangan dan isu-isu yang mencabar agar dapat membantu anda menghadapi perjalanan anda sebagai penjaga dengan lebih baik, selain memastikan orang yang tersayang menerima penjagaan yang terbaik.

Walaupun demensia tidak ada ubatnya, anda boleh melambatkan proses perkembangan demensia dengan aktiviti, terapi dan ubat-ubatan. Ingatlah bahawa anda tidak bersendirian dalam menghadapi pengembaraan ini sebagai seorang penjaga pesakit demensia.

Jika anda mengetahui seseorang yang mungkin memerlukan bantuan atau ingin mengetahui lebih lanjut tentang sokongan dan perkhidmatan-perkhidmatan untuk demensia, sila hubungi kami di careinmind@aic.sg atau talian Singapore Silver Line di **1800 650 6060**.

Semua hak terpelihara @ Agency for Integrated Care Pte Ltd. Maklumat adalah tepat sehingga bulan Ogos 2018. Tiada sebarang bahagian daripada penerbitan ini boleh disalin, diubahsuai, diterbitkan semula, disimpan dalam sistem untuk tujuan digunakan semula atau dihantar dalam bentuk lain dengan apa-apa kaedah sekalipun (samada dalam bentuk elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman atau sebaliknya dan secara tidak sengaja penerbitan ini digunakan untuk tujuan lain) tanpa kebenaran bertulis daripada pemilik terlebih dahulu.

PENJAGAAN DIRI

Menjaga Diri Dengan Baik

Sentiasa ingat bahawa sebahagian daripada tanggungjawab anda terhadap orang tersayang adalah menjaga diri sendiri dengan baik.

Kebanyakan penjaga merasakan bahawa semua masa, tenaga dan perhatian harus diberikan kepada orang yang tersayang. Walau bagaimanapun, orang yang tersayang mungkin akan turut menderita, jika anda tidak menjaga diri sendiri.

Pertimbangkan tip-tip berikut:

Senaman

Kurang mengamalkan gaya hidup aktiviti fizikal sihat adalah faktor kepada risiko bagi semua penyakit kritikal. Aktiviti seharian, seperti berjalan, merupakan cara mudah untuk bersenam. Senaman yang kerap bukan saja boleh meningkatkan mood dan penampilan anda, tetapi juga membuka peluang untuk anda berkenalan dengan kawan baru. Seboleh-bolehnya, cubalah luangkan masa untuk bersenam di dalam kehidupan seharian anda.

Senaman selama 30 hingga 40 minit amat disyorkan, tetapi senaman selama 5 hingga 10 minit juga sudah memadai.

Nutrisi

Nutrisi adalah sangat penting. Jadikan tabiat untuk membaca label makanan dan elakkan makanan yang tinggi kandungan lemak. Belajar, faham, dan pantau saiz pengambilan supaya anda tahu berapa banyak nutrisi yang diperlukan oleh tubuh badan anda.

Tidur

Ramai penjaga tidak mendapat tidur yang cukup kerana orang yang anda jaga memerlukan bantuan pada waktu malam. Kebiasaannya, cara penyelesaian yang terbaik adalah dengan membuat jadual agar anda boleh bergilir dengan ahli keluarga yang lain untuk berjaga pada waktu malam.

Teknik Beristirehat

Kebanyakan orang menganggap bahawa beristirehat adalah untuk menenangkan fikiran semata-mata, tetapi sebenarnya ia adalah cara untuk menyelami dan memahami cara-cara mengatasi pemikiran yang negatif dan memupuk pemikiran yang sihat. Seseorang juga boleh pergi untuk berurut, sesi penjagaan muka atau berenang kerana semua aktiviti ini juga boleh dijadikan cara untuk berehat dan bermeditasi.

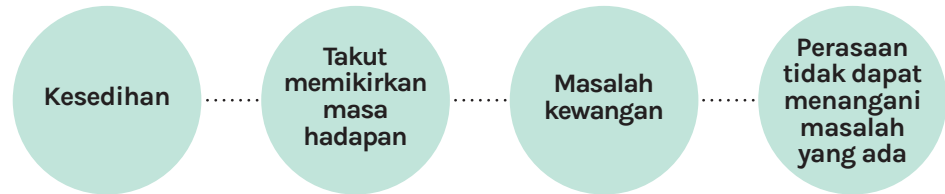


Berikut adalah tujuh langkah mudah untuk menangani tekanan melalui meditasi dalam 5 hingga 10 menit:

- ① Duduk tegak di kerusi atau di atas bantal besar yang padat.
- ② Semasa anda menarik nafas, tegangkan seluruh badan anda - lengan, kaki, punggung, kepala dan tangan. Lakukan pada otot-otot wajah anda juga.
- ③ Berada pada posisi ini untuk dua hingga tiga saat.
- ④ Hembuskan nafas dan rehat (ulang dua kali).
- ⑤ Tarik nafas dalam-dalam. Biarkan perut anda mengembang.
- ⑥ Hembuskan nafas dan rehat (ulang dua kali).
- ⑦ Bernafaslah dengan normal dan beri tumpuan kepada minda anda selama lima minit. Jangan mengalah dengan pemikiran anda atau menentang pemikiran anda.
- ⑧ Anggaplah semua pemikiran sebagai gelembung yang terapung hingga hilang ke penghujung - contoh; perasaan sedih, perasaan bahagia dan perasaan marah.

Menangani Emosi Negatif

Sebagai penjaga, pernahkah anda mengalami masalah seperti berikut?



Perasaan Bersalah

Walaupun semuanya berjalan lancar, anda mungkin berfikir bahawa anda masih belum melakukan yang terbaik. Perasaan bersalah timbul apabila apa yang berlaku tidak seperti yang anda harapkan. Ia mungkin termasuklah perasaan terpaksa menjalani tugas sebagai penjaga atau kurangnya masa berkualiti untuk diri sendiri.

Dalam keadaan sedemikian, **adalah baik untuk anda mengingatkan** diri sekurang-kurangnya sekali sehari:

- Betapa banyak dan besarnya bantuan yang diberikan kepada orang yang anda jaga
- Niat anda terbit dari perasaan sayang, perasaan untuk menjaga, dan belas kasihan kepada orang yang tersayang
- Cara ini bukan sahaja dapat memotivasikan diri anda bagi meningkatkan kemahiran menjaga; tetapi juga
- Memberi kepuasan sebagai seorang individu, untuk masa sekarang dan masa hadapan

Kemarahan

Adalah normal untuk berasa kecewa, berasa terperangkap dan marah di dalam diri anda. Walau bagaimanapun, menunjukkan emosi ini kepada orang yang tersayang atau orang lain bukanlah cara yang ideal untuk memperbaiki keadaan; namun ia juga tidak sihat untuk memendam perasaan ini kepada diri sendiri.

Anda boleh mempertimbangkan untuk **menyertai kumpulan sokongan bagi penjaga** untuk mendapatkan nasihat dan sokongan moral, **membuat temu janji dengan ahli terapi**, atau **membuat jurnal** bagi meluahkan perasaan anda. Sokongan dan perasaan saling memahami adalah penting, dan ia mungkin berguna untuk mendapatkan nasihat dan sokongan moral dari penjaga lain yang pernah atau sedang melalui pengalaman yang sama.

Kemurungan

Emosi penjaga boleh menjadi tertekan dan ini akan mencetuskan emosi negatif seperti yang disebutkan di atas. Kadangkala, emosi negatif ini boleh membawa kepada berlakunya kemurungan yang boleh membawa risiko kepada kesejahteraan anda dan orang yang tersayang.

Kemurungan juga boleh meningkatkan risiko penyakit seperti penyakit jantung. Oleh itu, luangkan masa untuk diri sendiri, mendapatkan ruang untuk bertenang, dan bercakap dengan golongan profesional, keluarga, atau rakan anda untuk meluahkan emosi anda adalah idea yang sangat baik.

Mengawal Emosi Anda

Anda mungkin merasa keseorangan dan menganggap anda bersendirian berhadapan dengan perasaan ini. Memandangkan orang yang menghadapi demensia menjadi lebih bergantung kepada penjaga mereka, **keluarga mereka kadang-kadang takut akan dihindari oleh masyarakat umum.**

Oleh itu, **ketenangan** dan kebolehan memberi sokongan adalah teknik pengendalian yang perlu ada pada setiap penjaga bagi **mewujudkan rangkaian sokongan emosi.**

Bilakah Masa Yang Sesuai Untuk Mendapatkan Bantuan - "Mengapa tidak ada seorang pun yang bertanya tentang keadaan saya?"

Adalah mudah untuk merasa tidak dilihat apabila berada di sebelah orang yang menghadapi demensia. Ramai penjaga mengatakan bahawa tiada siapa pun yang bertanya mengenai keadaan mereka kerana orang lain menumpukan perhatian mereka hanya kepada orang yang menghidap demensia. **Perasaan ini tidak seharusnya dibiarkan wujud**, seperti yang telah dinasihatkan oleh pakar kesihatan mental.

Kumpulan sokongan, penasihat agama dan rohani, atau kaunselor kesihatan mental boleh menasihati penjaga tentang cara-cara positif untuk mendapatkan bantuan apabila diperlukan.

Selain itu, segera dapatkan bantuan golongan profesional jika anda:

- Minum lebih banyak alkohol daripada biasa
- Selalu mengambil ubat tanpa nasihat dan preskripsi doktor
- Mengalami masalah ruam kulit, sakit belakang, berasa sejuk, atau selesema yang berterusan
- Hilang tumpuan atau tidak dapat berfikir dengan waras
- Berasa letih dan tidak mahu melakukan apa-apa
- Rasa tidak berguna, bersalah, atau sedih pada kebanyakan masa
- Berasa takut dan cemas
- Merasa tertekan selama dua minggu atau lebih
- Terfikir untuk melakukan kemudaratan kepada diri anda atau orang yang anda jaga

Pengurusan Tekanan untuk Para Penjaga

Jika anda merasa dibebani beban yang kritikal, berikut adalah beberapa tip-tip untuk menanganinya:

Tukar Cara Anda Berfikir



- **Ingatkan diri anda bahawa anda sedang melakukan sesuatu yang penting** untuk orang yang berada dalam jagaan anda.
- Ketahui had anda, jaga dan hormati diri anda
- Jangan mengalah apabila orang yang anda jaga terlalu mendesak terhadap sesuatu perkara
- Hadapi satu hari pada satu masa.

Uruskan Emosi Anda



- **Jangan merasa bersalah terhadap emosi anda.** Perasaan tersebut adalah semulajadi dan anda hanyalah manusia biasa.
- Luahkan kemarahan dan kekecewaan anda dengan menulis tentang perasaan anda.
- Benarkan diri anda menangis.

Uruskan Tugas Anda Dengan Lebih Baik



- **Tetapkan matlamat yang realistik** - ingat bahawa anda mungkin tidak dapat melakukan semua perkara seperti dahulu.
- Buat senarai bagi tugas yang penting.
- Fikirkan cara untuk menjadikan kerja anda lebih mudah, biarkan beberapa tugas sehingga masa yang sesuai tiba.
- Apabila mengendalikan tugas yang sukar, jadikananya lebih mudah dengan mendengar muzik.

Jaga Kesihatan Anda



- Ambil rehat yang dalam jangka masa pendek di antara aktiviti atau tugas.
- Fokus untuk mendapatkan tidur yang berkualiti dan bukan tidur yang lebih.
- Luangkan masa untuk meditasi, refleksi atau berdoa.
- Makan makanan yang seimbang, dan luangkan masa untuk bersenam.

Lakukan Perkara yang Anda Suka



- Luangkan masa untuk diri sendiri.
- Manjakan diri anda dengan sesi urutan.
- Berhubung dengan rakan dan menyertai aktiviti yang menyeronokkan.

Jangan Pikul Semua Masalah



- Luahkan sepenuhnya, secara terbuka dan jujur kepada orang yang dapat memahami dan membantu anda.
- Sertai kumpulan sokongan atau mulakan satu kumpulan sokongan untuk berkongsi idea dan sumber.
- Gunakan perkhidmatan sokongan penjagaan yang sedia ada yang boleh meringankan beban anda. Cari perkhidmatan yang sesuai dengan menggunakan aplikasi "AIC E-care".
- Bercakap dengan doktor tentang tanggungjawab penjagaan anda, kerana peranan anda sama pentingnya dengan keperluan orang yang tersayang.

Mengambil Ruang Untuk Bernafas

Persiapkan diri anda dari permulaan anda menjadi penjaga supaya anda tidak akan tertekan sepanjang melaksanakan tanggungjawab sebagai penjaga. Lebih penting lagi, minta bantuan dan berehat seketika supaya anda dapat memperbaiki diri untuk menempuh perjalanan seterusnya sebagai seorang penjaga.

Masa istirehat atau pelegaan

Menyediakan masa untuk diri sendiri akan memberi peluang untuk anda berehat seketika dari tanggungjawab. Ia boleh membantu anda **melegakan tekanan, menjadikan ia sebagai satu keperluan dalam peranan anda sebagai penjaga**. Mungkin sukar untuk memikirkan tentang keperluan sendiri ketika menjaga orang yang tersayang, tetapi jika ia diabaikan, tugas dan keletihan akan memonopoli kehidupan anda.

Berikut adalah beberapa pilihan alternatif penjagaan yang anda boleh cuba:

- Minta ahli keluarga atau rakan untuk menjaga orang yang tersayang selama satu jam atau lebih supaya anda boleh berehat.
 - Ahli keluarga atau rakan boleh menghadiri kursus yang diberi subsidi oleh Geran Latihan Penjaga untuk lebih mendalami tentang cara menjaga orang yang menghadapi demensia.
- Hantar orang yang tersayang ke pusat jagaan harian. Ini akan memberi anda peluang untuk beristirehat pada hari tersebut atau untuk beberapa hari.
- Dapatkan perkhidmatan penjagaan di rumah seperti perkhidmatan "Eldersitter" untuk membantu menjaga orang yang tersayang selama beberapa jam dalam seminggu atau sebulan.
- Mengambil pembantu warga asing. Terdapat Geran untuk menggaji pembantu warga asing yang boleh membantu anda mengurangkan kos anda.
- Membantu orang yang tersayang menyertai kumpulan sokongan.

Mencari bantuan alternatif akan memberi anda masa untuk menjaga keperluan peribadi anda juga.





Zon Istirehat

Zon berehat adalah kawasan yang disediakan khas untuk anda berehat saja. Ia boleh jadi bilik tidur anda, bilik kosong, atau pejabat. **Tempat ini sepatutnya menjadi tempat untuk anda berehat sementara orang yang anda jaga sedang berehat atau dijaga oleh orang lain.**

Berikut adalah beberapa perkara yang perlu diambil kira semasa membuat zon pelegaan anda:

- Cari ruang yang sesuai di rumah anda, seperti bilik kosong.
- Gunakan skrin atau tirai untuk tujuan privasi jika anda tidak boleh menutup pintu.
- Rancang aktiviti yang anda mahu lakukan di zon istirehat tersebut, seperti membaca, melukis atau menulis.
- Ubahsuai ruang mengikut kemahuan anda. Sediakan apa sahaja yang diperlukan untuk aktiviti waktu istirehat anda.
- Tentukan masa untuk menggunakannya, contohnya semasa orang yang tersayang sedang tidur, atau apabila seseorang mengambil alih tugas anda sebagai penjaga

Anda boleh mempertimbangkan untuk melayari Internet atau melakukan aktiviti riadah seperti menjahit dan menulis, **asalkan aktiviti ini dapat membantu anda berehat sebentar dari memikirkan tanggungjawab anda sebagai penjaga.**

Anda perlu merasa selesa di zon pelegaan anda. Adalah penting untuk orang lain memahami bahawa ruang ini adalah milik anda. **Perbuatan tersebut bukanlah dianggap sebagai mementingkan diri sendiri.**

Aktiviti & Hubungan Dengan Orang Luar

Penjaga tidak perlu mengubah keseluruhan rutin dan aktiviti mereka. Terdapat perkhidmatan sokongan yang boleh memberi peluang kepada para penjaga untuk berehat. Simpan senarai ahli keluarga, jiran-jiran dan rakan-rakan yang anda boleh harapkan untuk mendapatkan bantuan.



Jika rakan anda ingin tahu bagaimana mereka dapat meringankan beban anda, minta mereka untuk:

- Menelefon anda dan menjadi pendengar yang baik kerana anda mungkin meluahkan perasaan sebenar anda
- Memberikan kata-kata penghargaan atas usaha anda
- Berkongsi makanan
- Membantu anda mencari maklumat berguna tentang sumber komuniti.
- Tunjukkan minat yang ikhlas untuk membantu
- Datang melawat, menghantar kad, surat, gambar, atau keratan akhbar yang lucu
- Kongsi beban kerja jika mereka boleh

Cara Lain Untuk Berehat

Berikut adalah beberapa cadangan lain untuk membantu anda mendapatkan rehat dari segi mental atau fizikal:

- Belajar untuk mengatakan 'tidak' kerana menetapkan had dapat meningkatkan kualiti hubungan.
- Ubah cara pemikiran anda. Cuba untuk tidak memikirkan apa yang anda tidak ada atau tidak boleh ubah.
- Menghargai apa yang anda ada dan boleh lakukan.
- Cari cara yang mudah untuk berhibur - main permainan papan, membuat foto keluarga, mendengar muzik, membaca tentang orang yang boleh dijadikan inspirasi.
- Belajar cara untuk menguruskan masa dan aktiviti masa lapang anda dengan lebih baik.
- Ilmu pengetahuan adalah sumber yang amat bernilai. Dapatkan maklumat mengenai keadaan orang yang tersayang.
- Kongsi perasaan anda dengan seseorang.
- Membuat jurnal - senaraikan tiga perkara baru yang anda syukuri setiap hari
- Menghafal puisi yang memberi inspirasi.
- Ambil ubat atau lakukan senaman pernafasan apabila anda berasa tertekan.



Kumpulan Sokongan Penjaga



Dalam kebanyakan kumpulan sokongan, anda boleh berkongsi masalah anda dan mendengar masalah penjaga-penjaga lain. **Ini bukan sahaja akan membantu anda tetapi juga memberi anda peluang untuk membantu orang lain.**

Melalui kumpulan sokongan penjaga, anda akan faham bahawa anda tidak bersendirian dalam perjalanan hidup anda sebagai penjaga. Ahli-ahli dalam kumpulan sokongan anda mungkin mempunyai pengetahuan dan nasihat yang berguna - terutama sekali jika mereka sedang menjaga seseorang yang mempunyai penyakit yang sama seperti orang yang tersayang. Kumpulan sokongan penjaga wujud di hospital, dalam komuniti, dan juga atas talian.

Mencari Kumpulan Sokongan

Anda boleh bercakap dengan pekerja sosial perubatan di mana-mana hospital atau anda boleh bertanya kepada rakan penjaga untuk mengetahui lebih lanjut mengenai kumpulan sokongan untuk anda dan orang yang tersayang.

Berikut adalah beberapa kumpulan sokongan yang boleh dipertimbangkan.

Kumpulan Sokongan Hospital

Kumpulan Sokongan untuk Demensia:

- Persatuan Penyakit Demensia Sokongan Penjaga Demensia
- Kumpulan sokongan demensia di Hospital Khoo Teck Phuat dan Institut Neurosains Kebangsaan
- Kumpulan sokongan Demensia di Singapore General Hospital

Kumpulan Sokongan untuk Penyakit Parkinson:

- Kumpulan sokongan bulanan di Singapore General Hospital, Tan Tock Seng Hospital dan National University Hospital

Kumpulan Sokongan Komuniti

- Alzheimer's Disease Association (Tel: 6593 6440)
- Project Angels (Tel: 6274 6904)
- TOUCH Caregivers Support (Tel: 6258 6797)
- Caregivers Alliance Limited (Tel: 6753 6578)
- Filos Community Services (Tel: 6242 5978)
- Caregiving Welfare Association (Tel: 6466 7957)

Komuniti Dalam Talian

Terdapat banyak kumpulan komuniti swasta yang aktif di laman media sosial seperti Facebook.

Kumpulan ini boleh terdiri daripada:

1. **Kumpulan sokongan atas talian** di mana penjaga berinteraksi dengan rakan-rakan penjaga; atau
2. **Kumpulan yang mempunyai minat yang sama** iaitu pengasuh dan orang awam saling membantu mendapatkan maklumat yang relevan
3. Projek Rangkaian Komuniti, seperti **Project We Forgot Community Network**

Berhadapan Dengan Kesedihan Dan Kehilangan



Berhadapan dengan kehilangan orang yang tersayang adalah sebahagian daripada ranjau kehidupan dan **kita tidak perlu rasa bersalah untuk bersedih apabila kehilangan orang yang tersayang.**

Bersedih adalah reaksi terhadap sebarang bentuk kehilangan. Walaupun ia adalah pengalaman yang bersifat universal, penerimaan seseorang di atas kehilangan orang yang tersayang adalah berbeza untuk setiap individu, bergantung kepada pelbagai faktor seperti hubungan seseorang dengan orang yang dikasihi.

Proses kesedihan biasanya melibatkan lebih dari lima peringkat. Setiap peringkat membawa emosi yang berbeza untuk diatasi. Walau bagaimanapun, lima peringkat ini mungkin dilalui dalam susunan yang tidak sama bagi setiap individu, dan tidak semua orang mungkin melalui beberapa peringkat yang ditunjukkan di bawah.

Penafian

Kemarahan

Kekacauan

Kemurungan

Penerimaan

Peringkat Satu:
Penafian dan Pengasingan

Adalah perkara biasa untuk menafikan, mengabaikan atau menolak kehilangan sedemikian secara sedar untuk mengelakkan kesakitan dan kesedihan. Orang-orang pada peringkat ini sering ingin bersendirian untuk mengelakkan berurusan dengan orang lain.

Cara untuk mengatasi:

Sentiasa mengingatkan diri anda tentang apa yang telah anda lalui untuk membiarkannya berlalu pergi. Berkomunikasi dengan keluarga dan rakan anda sebanyak mungkin.

Peringkat Dua:
Kemarahan

Pada peringkat ini, orang mula **menyalahkan orang lain atau diri mereka sendiri di atas kehilangan ini.** Mereka mungkin bertelingkah dengan pihak yang terlibat, seperti pakar kesihatan dan ahli keluarga lain yang bertanggungjawab terhadap orang yang tersayang.

Cara untuk mengatasi: Seawal mungkin, dapatkan seberapa banyak yang anda boleh tentang keadaan orang yang tersayang dan baki hari-hari yang tinggal di dalam hidup mereka. Tanya doktor untuk menjelaskannya kepada anda dan fahami pilihan yang ada. Berikan masa untuk menerima apa yang sedang berlaku.

Peringkat Tiga: Kekacauan Juga dikenali sebagai tahap 'jika hanya', kekacauan berlaku kerana perasaan menyesal dan tidak berdaya. Penjaga sering **ingin tahu sama ada terdapat cara yang lain atau cara yang lebih baik boleh dilakukan untuk orang yang tersayang.**

Cara untuk mengatasi: Kekacauan adalah proses kesedihan yang semulajadi. Elakkan daripada menilai hidup anda berdasarkan perasaan; adalah lebih penting untuk berkomunikasi dan berkongsi pemikiran anda dengan keluarga dan rakan anda mulai sekarang.

Peringkat Empat: Kemurungan Pada peringkat ini, seseorang berasa sedih yang melampau terhadap segala-galanya apabila mereka mula menerima hakikat kehilangan orang yang tersayang. **la mungkin berasa seperti anda tidak akan dapat mengharunginya atau mencari sesuatu untuk melepasi.**

Cara untuk mengatasi: Ambillah sebanyak masa yang diperlukan untuk bersedih atas kehilangan orang yang tersayang. Tiada tempoh yang tetap; **setiap orang mempunyai tempoh berkabung yang berbeza.** Luangkan sedikit masa mengingati kenangan anda dengan mereka dan bercakaplah mengenainya dengan ahli keluarga dan rakan anda. Biarkan kesedihan dirasakan tanpa perlu menyembunyikannya.

Peringkat Lima: Penerimaan Pada tahap terakhir ini, anda mungkin masih merasa kecewa di atas kehilangan yang dihadapi, namun begitu, anda juga telah menemui ketenangan dan menerima takdir kehidupan. Anda kini sudah boleh menerima dan menemui idea untuk mencapai titik baru dalam kehidupan anda.

Cara untuk mengatasi: Tumpukan lebih perhatian pada aktiviti seharian. Daftarlah untuk kursus memperkasakan diri dan sesi perjumpaan sosial. Anda akan mendapati bahawa ia berguna untuk menjumpai hobi baru, bertemu seseorang yang baru, atau mendapatkan khidmat kaunseling.

Kesedihan Sebelum Kehilangan

Demensia mungkin akan mengubah keperibadian orang yang tersayang secara perlahan-lahan.

Kesedihan sebelum kehilangan adalah seperti mempersoalkan tentang adakah "orang asing" ini adalah orang yang sama yang kita kenal dan kita sayang. Ini mungkin sukar diterima, terutamanya jika anda mempunyai ikatan istimewa dengan mereka; tetapi ingat bahawa orang yang tersayang masih **orang yang sama walaupun mereka sedang berhadapan dengan cabaran dalam berkomunikasi dan penyampaian.**

Berikut adalah beberapa perkara yang harus diingat apabila berhadapan dengan kesedihan yang dijangka:

1

Menerima bahawa kesedihan yang dijangka adalah normal.

Anda boleh merasakan kesedihan jenis ini apabila semakin hampir dengan saat untuk kehilangan orang yang tersayang. Ini adalah fenomena biasa yang telah dibuktikan selama hampir satu abad. Anda tidak bersendirian.

2

Mengakui kehilangan orang yang tersayang.

Tiada masalah untuk bersedih walaupun orang yang tersayang masih hidup dan kehidupan anda masih berjalan dengan baik. Pertimbangkan untuk mempunyai cara terbaik untuk meluahkan perasaan pasrah, ketakutan dan kemurungan. Terokai teknik kesedaran minda sebagai cara untuk mengakui dan menyedari banyak emosi yang berlaku dalam diri anda. Berhubunglah dengan orang lain.

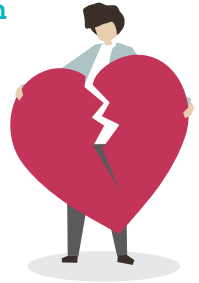
Kesedihan sebelum kehilangan adalah perkara biasa di kalangan penjaga; Malangnya, anda mungkin akan merasa keseorangan dan terpencil jika anda telah menumpukan sepenuh masa anda menjaga orang yang tersayang. Dapatkan kumpulan sokongan penjaga yang terdapat di kawasan anda atau atas talian, supaya anda boleh berhubung dengan orang lain yang memahami cabaran yang anda hadapi.



3

Ingat bahawa kesedihan sebelum kehilangan tidak bermakna anda telah mengalah.

Selagi anda berada di sisi untuk memberi sokongan dan menjaga orang yang tersayang, itu bermakna anda belum menyerah kalah. Penyakit yang tidak dapat diubati adalah di luar kawalan kita. Sebaliknya, fokus pada apa yang sedang anda lakukan dan alihkan perhatian anda ke arah mewujudkan detik indah dan bermakna bersama-sama.



4

Meluangkan baki masa

Luangkan baki masa anda bersama-sama melalui cara yang akan meninggalkan makna dan kesan untuk semua. Ini adalah masa untuk anda benar-benar melakukan sesuatu bersama-sama kerana anda tidak akan dapat mengulanginya lagi selepas ini. Jika orang yang tersayang bersifat terbuka, anda juga mungkin boleh berbincang tentang perkara-perkara yang praktikal, seperti pesanan terakhir dan urusan pengebumian mereka nanti untuk memastikan anda dapat merealisasikan permintaan mereka.

5

Berinteraksi

Kesedihan sebelum kehilangan berbeza untuk setiap orang. Anda perlu tahu bahawa semua orang dalam keluarga anda mungkin mengalami dan menangani masalah kesedihan sebelum kehilangan dengan cara yang berbeza, jadi pastikan komunikasi terbuka diamalkan untuk menyokong dan memahami antara satu sama lain. Pertimbangkan untuk membabitkan ahli keluarga terdekat dan rakan-rakan dalam detik-detik hidup orang yang tersayang.

6

Menjaga diri anda.

Lebih mudah untuk berkata-kata daripada melakukan, tetapi ia adalah benar. Seperti ungkapan lama: Anda tidak akan dapat menjaga orang lain jika anda tidak menjaga diri sendiri.

7

Mohon pertolongan pada rangkaian sokongan anda.

Penjagaan dan kesedihan sebelum kehilangan boleh menjadi sesuatu yang sukar. Rancang dan sediakan senarai rangkaian sokongan yang anda boleh dapatkan supaya anda tahu siapa yang boleh membantu anda nanti.

8

Dapatkan bantuan profesional jika anda memerlukannya.

Semua orang memerlukan tempat untuk menyelesaikan masalah yang rumit, masalah emosi dan mempunyai masa untuk diri sendiri. Sekiranya anda berasa tidak senang hati dengan perasaan kesedihan sebelum kehilangan dan emosi yang lain, Sila dapatkan bantuan professional.

9

Perasaan lega adalah normal.

Apabila seseorang meninggal dunia, merasai lega adalah tindak balas yang normal. Walaupun ini boleh menimbulkan perasaan bersalah, ingatlah bahawa perasaan lega yang timbul daripada kematian yang sudah dijangka tidak bermakna anda tidak menyayangi mereka. Ini adalah tindak balas semula jadi selepas keadaan yang amat menekankan dan mencabar dalam hidup anda.

10

Jangan menganggap anda tidak akan bersedih.

Hanya kerana kehilangan seseorang adalah sesuatu yang memang sudah dijangka, jangan anggap semua ini akan mempercepatkan atau melambatkan kesedihan anda selepas kematian orang yang tersayang. Ingatlah bahawa semua orang bersedih dengan cara yang berbeza.

Jangan teragak-agak untuk berjumpa doktor atau kaunselor jika anda masih mengalami lima atau lebih daripada simptom-simptom ini selepas 12 bulan orang yang tersayang pergi:

- Anda merasa kesedihan membuatkan anda berasa tidak sihat atau sakit
- Anda merasa bahawa anda telah bersedih lebih lama daripada yang anda perlu
- Anda terus memikirkan untuk mencederakan diri sendiri atau mengakhiri hidup anda
- Anda bimbang bahawa anda mungkin menyakiti orang lain
- Anda berhalunisasi mengenai perkara yang tidak wujud
- Tingkah laku atau rutin anda berubah secara tiba-tiba
- Anda berasa putus asa dan tidak dapat menjalani kehidupan normal selama lebih dari dua minggu
- Anda tidak dapat melakukan aktiviti di rumah, kerja atau sekolah
- Anda tidak dapat membuang perasaan bersalah
- Percakapan dan pergerakan badan anda menjadi perlahan dan letih

An Initiative by



Supported by

