



# Seterusnya? Memahami Kesedihan

---

Dapatkan maklumat lanjut di: [palliativecare.my](http://palliativecare.my)

Disediakan oleh:



Percetakan ini ditaja oleh:



## Apakah itu kesedihan?

---

Kesedihan ialah respons yang dialami selepas kehilangan seseorang. Kesedihan ialah sesuatu yang normal, semula jadi dan tidak dapat dielakkan, biasanya meninggalkan kesan kepada kehidupan seseorang.

Kesedihan seakan-akan perjalanan yang berlaku. Bayangkan anda berada di dalam sebuah bot kecil tatkala ribut dan cubaan anda untuk mengatasinya. Perasaan ini mungkin menyebabkan anda berada di dalam kegelisahan dan ketakutan.

Kesedihan juga membolehkan kita menyesuaikan diri kepada kehilangan itu dan mencari jalan untuk meneruskan hidup tanpa kehadiran seseorang yang disayangi.

## Bagaimanakah rupa kesedihan?

---

Pengalaman kesedihan adalah berbeza bagi setiap orang. Tiada cara yang betul atau salah untuk mengalami kesedihan.

Perasaan – Anda mungkin mengalami perasaan mendalam seperti terkejut, kelam-kabut, kesedihan, kemarahan, kegelisahan, tidak percaya, kelegaan atau perasaan kaku.

Ada yang bimbang bahawa pada masa mereka menyesuaikan diri terhadap kehilangan tersebut, mereka akan lupa atau hubungan dengan orang yang meninggal dunia akan terputus, dan ada juga yang mungkin berasa tidak setia.

Fikiran – Anda mungkin mengalami kekeliruan atau mendapati bahawa anda sukar untuk memberikan tumpuan. Ia juga bukan sesuatu yang luar biasa apabila bermimpikan seseorang yang baru meninggal atau merasakan kehadiran mereka. Biasanya, ini merupakan sesuatu yang menyenangkan dan membolehkan kita mengekalkan kerapatan dengan mereka yang meninggal dunia.

Kita mungkin berasa bahawa keadaan ini tidak dapat diatasi, ataupun menjadi tidak waras. Kita mungkin juga merasakan bahawa ia terlalu sukar untuk menjalani hidup tanpa mereka yang meninggal dunia dan ingin bersama dengannya. Ini adalah ungkapan kesakitan dan kesedihan kita.

*Gerak balas fizikal* – Kadangkala kita mungkin tidak dapat tidur lena. Kesedihan juga boleh mengakibatkan simptom fizikal seperti hilang selera makan, rasa mual atau sakit. Sekiranya simptom ini berterusan, dapatkan pemeriksaan doktor untuk memastikan puncanya.

*Perhubungan* – Perhubungan mungkin akan terjejas. Kadangkala kesibukan dan perasaan tertekan akan mengakibatkan kehilangan minat untuk bergaul ataupun terhadap sesuatu.

*Kelakuan* – Seseorang mungkin berasa letih dan lesu atau mempunyai terlalu banyak aktiviti. Ini menyebabkan kurang perhatian diberik kepada diri sendiri, yang membawa kepada keinginan untuk tidur, meminum alkohol, pengambilan ubat yang dibeli di kaunter serta kelakuan lain yang mungkin membahayakan diri sendiri.

*Kepercayaan* – Kepercayaan seseorang terhadap kehidupan mungkin dicabar. Mereka yang mengalami kesedihan sering kali bertanya mengapa mereka perlu kehilangan seseorang yang disayangi.

***Apabila anak lelaki kami meninggal dunia, kami mendapatkan kaunseling untuk anak-anak perempuan kami untuk menangani kesedihan mereka. Kaunseling tersebut membantu mereka menangani semua isu-isu mereka agar mereka dapat meneruskan kehidupan. Anak sulung kami mengambil masa dua tahun setengah untuk menangani kehilangannya manakala anak perempuan bongsu kami hanya menghadiri 10 sesi kaunseling sebelum dia dapat menangani kehilangan tersebut.***

## Berapakah lamanya proses ini?

Kesedihan tidak mempunyai jangka yang dapat tertentu. Terdapat keadaan di mana seseorang akan mengalami kesedihan untuk jangka masa yang panjang, sehingga beberapa tahun lamanya. Sejurus selepas ia berlaku, kesedihan tersebut pasti lebih dirasai. Selepas satu masa nanti, kita akan mempelajari cara untuk mengatasi keadaan itu.

Selepas satu tempoh yang mana kita berasa lebih tenang, terdapat kemungkinan perasaan sedih, putus harapan atau kemarahan akan melanda. Ini merupakan sifat kesedihan, yang mana perasaan ini akan datang dan pergi, dan kadangkala, ia mungkin akan berlaku berulang kali.

Lambat-laun, kita mampu menjalani kehidupan seperti biasa, tetapi kehilangan tersebut akan sentiasa menjadi sebahagian daripada diri kita.

## Bagaimanakah cara kita melalui kesedihan?

Setiap orang melalui kesedihan dengan cara mereka yang tersendiri. Tiada cara yang betul atau salah untuk melalui tempoh ini. Ada yang melalui proses ini secara peribadi dan tidak menunjukkan di khalayak ramai. Kita tidak akan selalu mengetahui bagaimana seseorang itu melalui tempoh kesedihan, hanya dengan berpandukan kepada apa yang kita lihat.

Ada yang akan menangis dan ingin berbincang mengenai kesedihan mereka. Ada juga yang tidak ingin berbuat demikian dan lebih gemar mengisikan masa mereka dengan berbuat sesuatu. Ahli keluarga yang berlainan boleh melalui kesedihan ini dengan cara yang berbeza. Dalam erti kata lain, tidak semestinya semua akan mempunyai perilaku yang sama pada masa yang sama.

Pemahaman ini adalah penting untuk menghormati cara setiap individu melalui kesedihan mereka masing-masing.

***Moto hidup kami ialah “sehari demi sehari...”. Moto ini mungkin agak klise, tetapi ia benar-benar dapat membantu kami melalui tempoh yang amat sukar di dalam kehidupan kami. Tiga tahun telah pun berlalu, kami dapat merasakan bahawa kesinambungan untuk memulihkan perasaan kami sentiasa ada dan kami percaya jalinan kasih sayang yang utuh di antara kami, yang banyak membantu kami untuk fokus dan meneruskan kehidupan.***

## Membantu diri-sendiri

---

Kesedihan ialah seperti perjalanan tanpa destinasi yang tidak dapat dikawal atau dirancang. Berikut merupakan beberapa cadangan untuk mengatasi saat-saat ini. Ingat! Anda akan menangani kesedihan dengan cara anda yang tersendiri.

### Bersendirian

Kadangkala, anda ingin menyimpan perasaan dan fikiran anda sendiri:

- elakkan daripada membuat keputusan yang penting terlalu awal ataupun terburu-buru
- jika bersesuaian, anda boleh menyediakan sesuatu sebagai tanda peringatan buat yang tersayang. Ini juga merupakan satu tanda penghormatan buat mereka yang telah pun meninggalkan dunia.
- teruskan perhubungan anda melalui perbualan tentang mereka, mengimbas gambar lama dan melawat tempat yang anda berdua pernah lawati.
- adakan amalan anda sendiri – nyalakan lilin, nikmati muzik istimewa, sediakan sebuah tempat yang khas untuk berfikir.
- luahkan fikiran dan perasaan anda secara peribadi – gunakan jurnal, lukisan, mengumpul gambar.
- bersenam – lakukan sesuatu dengan tenaga anda yang terpendam, contohnya dengan berjalan, berenang atau berkebun
- renungkan kepercayaan, keagamaan atau kerohanian jika ia dapat membantu
- baca mengenai pengalaman orang lain – dapatkan buku dan artikel
- cuba dapatkan idea untuk menjaga diri sendiri seperti bertafakur, mengurut atau aromaterapi.

## Dengan orang lain

Berkongsi dengan orang lain dapat mengurangkan perasaan terasing dan kesunyian yang biasanya mengiringi kesedihan:

- benarkan orang lain membantu anda – anda boleh membalas jasa ini dengan membantu orang lain di masa yang lain
- bergaul dengan keluarga dan sahabat – imbas kembali kenangan mengenai arwah
- pertimbangkan kumpulan sokongan
- jangan rasakan bahawa anda mesti sentiasa bersedih – cuba sesuatu yang menggembirakan apabila anda ingin berbuat sedemikian
- berjumpa dengan kaunselor untuk memberikan tumpuan kepada keadaan unik anda.

Menjadi penjaga kepada seseorang dalam keadaan tidak dapat disembuhkan agak mengakibatkan keterasingan dan keadaan yang memematkan. Selepas pesakit itu meninggal dunia, anda mungkin mendapati bahawa agak sukar untuk berintegrasi semula ke dalam kerjaya, kumpulan, persatuan atau aktiviti yang pernah diceburi dan dinikmati. Menjemput rakan atau sukarelawan untuk menemani anda beberapa kali pertama boleh membuat ia lebih mudah.

## Membantu yang lain

---

Tiada siapa yang dapat mengambil alih kesedihan selepas seseorang meninggal dunia, tetapi rasa prihatin boleh memberi mereka ketenangan tatkala di dalam kesedihan. Anda tidak boleh memperbaiki keadaan itu tetapi anda boleh membantu.

Berikut merupakan beberapa cadangan yang dapat membantu:

- kekalkan hubungan dan bersedia untuk menjadi pendengar
- bersikap terbuka dalam menunjukkan kebimbangan dan bahawa anda mengambil berat tentang mereka.
- bantu secara praktikal
- luahkan kesedihan anda atas kehilangan orang kesayangan mereka
- berbincang mengenai orang kesayangan mereka itu – gunakan namanya jika itu boleh diterima dalam budayanya
- Ingat! Ramai yang mungkin bersedih termasuk anak, datuk dan nenek serta sahabat mereka yang meninggal dunia
- Jika tiada *respons* pada kali pertama, cuba hubunginya lagi. Kadangkala mereka mungkin ingin bercakap, kadangkala tidak.
- kongsi kenangan dan cerita
- memperingati hari jadi, hari kematian, ulang tahun dan hari istimewa yang lain, jika bersesuaian.

Kadangkala, terdapat perkara yang tidak harus dilakukan termasuk:

- mengelak mereka yang sedang bersedih
- mengambil hati apabila seseorang itu meluahkan kemarahan mereka – lazimnya ini hanyalah luahan keperitan dan kesedihan
- berkata, “saya faham perasaan anda’, setiap orang mempunyai perasaan yang tersendiri dan berbeza.
- memberitahu mereka bahawa mereka ‘harus’ bersedih dengan cara yang tertentu.
- menukar topik perbincangan atau percubaan untuk mengembirakan mereka walaupun pada masa mereka belum bersedia.
- tidak menggunakan nama mereka yang meninggal dunia kerana bimbang mereka akan mengingatnya – pada dasarnya, tidak mungkin kita boleh melupakan orang yang kita sayangi dan hormati.
- mencari sesuatu yang positif daripada kematian itu
- membuat cadangan menggantikan mereka yang meninggal dunia dengan orang lain.



Gunakan pertimbangan anda. Jika anda bimbang mengenai seseorang, bertanyakan tentang keadaannya.

Jika anda membuat sebarang kesilapan, mohon maaf. Jangan biarkan persahabatan dan perhubungan menjadi tegang.

Akhir sekali, jangan benarkan ketidakbolehan anda untuk memperbaiki keadaan tersebut menjadi alasan anda menjauhkan diri daripada mereka yang bersedih dan jangan pandang rendah pada nilai kebaikan hati manusia.

***Perkhidmatan penjagaan paliatif memberikan sokongan yang begitu baik semasa suami saya di akhir hayatnya. Selepas beliau meninggal dunia, saya terus berhubung dengan mereka untuk mendapatkan sokongan dan ini membantu saya mengatasi kesedihan saya. Lama-kelamaan saya dapat melakukan semula aktiviti-aktiviti yang dijalani sebelum suami saya jatuh sakit. Namun, ia masih memerlukan usaha, ada kalanya lebih sukar, ada kalanya lebih mudah.***

## Adakah anda rasa ditenggelami?

---

Ada masanya, kita memerlukan bantuan. Kaunseling merupakan salah satu cara, atau mungkin dengan penyertaan kumpulan sokongan.

Walaupun pengalaman kesedihan ialah normal dan tidak dapat dielakkan, bagi sesetengah orang, ia boleh mengakibatkan penderitaan. Sekiranya ini berlaku, bantuan profesional diperlukan.

Di antara tanda bahawa anda memerlukan bantuan profesional termasuk:

- merasakan bahawa hidup ini tidak bermakna untuk tempoh yang lama
- tahap insomnia (tidak dapat tidur) yang tinggi
- ketidakbolehan meneruskan perhubungan dan persahabatan sebelumnya
- keinginan mendalam atau pencarian untuk seseorang yang meninggal dunia
- kemurungan dan kebimbangan yang ketara
- fikiran yang mendatangkan bahaya kepada diri sendiri ataupun kepada orang lain.

## Dari manakah saya boleh mendapatkan lebih maklumat?

[palliativecare.my](http://palliativecare.my)

Laman sesawang ini, mempunyai pelbagai maklumat yang boleh dimuat turun atau yang dicetak:

***Apakah penjagaan paliatif?*** – Risalah ini menerangkan penjagaan paliatif dan penjagaan akhir hayat.

***Apakah yang harus dikatakan? Apakah yang boleh saya lakukan?*** – Strategi untuk membantu mereka yang hidup dalam keadaan yang tidak dapat disembuhkan.

## **Beberapa organisasi boleh memberi anda maklumat atau kaunseling melalui telefon:**

---

### **Yayasan Penyakit Alzheimers Malaysia**

03-7956 2008 / 03-7958 3088

### **Befrienders**

03-7956 8144/ 03-7956 8145

### **Persatuan Kebajikan Kanser Payudara**

03-7954 0133

### **Yayasan Cancerlink**

03-7956 9499

### **Persatuan Kesihatan Mental Malaysia**

03-7782 5499

### **Majlis Kanser Nasional (MAKNA)**

03-2162 9178

### **Yayasan Buah Pinggang Malaysia**

03-7954 9048 / 03-7954 9049

### **Persatuan Strok Kebangsaan Malaysia (NASAM)**

03-7956 4840

### **Majlis AIDS Malaysia**

03-4045 1033

### **Persatuan Kebajikan Ti- Ratana**

03-7988 1818

Untuk maklumat lanjut mengenai hubungan utama, sila rujuk kepada:

Laman Sesawang : [palliativecare.my](http://palliativecare.my)

Email : [info@hospismalaysia.org](mailto:info@hospismalaysia.org)

Tel : 603-9133 3936

(Talian Umum Hospis Malaysia)

### **Penghargaan:**

Dokumen ini telah disediakan oleh Hospis Malaysia dengan maklumat yang diambil daripada "Now what? Understanding Grief" panduan yang disediakan oleh Paliatif Penjagaan Australia, dengan kebenaran ikhlas.

Pendapat yang dinyatakan di dalam dokumen ini tidak semestinya melalui warga Hospis Malaysia mahupun Paliatif Penjagaan Australia.