



## *Salam sejahtera kepada keluarga mendiang*

Sedang kita memperingati pemergian orang yang anda sayangi, mari kita bersama, mengingati detik-detik gembira dan mencabar. Mari kita memperingati kehangatan dan mengumpul kekuatan daripada kenangan indah. Mari kita terus memperingati kasih dan sayang buat mereka, dahulu dan kini dan pada masa akan datang.

Sedang kita memperingati dan menyambut orang tersayang, saya tahu yang anda masih berduka akan kehilangan anda dan kita semua lahirkan kedukaan dalam cara yang berbeza. Dan tidak kira dalam apa jua cara, perjalanan kami dalam menangani kehilangan amat peribadi dan tidak kurang rasa pedihnya. Ia bak ombak yang surut dan mengalir, ada hari-hari yang baik, dan ada hari-hari yang tidak begitu baik.

Anak lelaki saya, Thaddeus, meninggal dunia pada 2007, semasa dia berusia 17 tahun dan sepatutnya beliau sudah menjangkau 33 tahun, sekiranya masih hidup. Bagaimana saya hadapinya? Ia memang tidak mudah, meskipun selepas 16 tahun. Kami masih berduka, tapi kami juga gembira kerana kami mempunyai orang yang disayangi di syurga. Keimanan saya telah banyak membantu saya. Saya banyak berdoa dan kami masih buatkan tentang Thaddeus sepanjang masa, secara terbuka dan semasa waktu sunyi. Saya juga menyimpan jurnal dan mencatatkan apa jua yang terfikir mengenainya. Thaddeus kini di tempat yang lebih baik dan begitu juga orang yang anda sayangi.

Kita ingati orang yang kita sayangi, detik-detik berharga dan tawa riang yang dikongsi sama. Tiada siapa yang boleh mengambil kenangan indah ini daripada kita dan semuanya akan terus terpahat dalam minda kita. Hadapi dengan berani, masa akan memulihkan, ia pasti menjadi lebih baik. Anda tidak keseorangan, kita mempunyai satu sama lain kerana kita sebahagian daripada satu masyarakat yang disatukan menerusi peralihan dalam kehidupan.

Ahli falsafah Cina, Lao Tzu, berkata: “Disayangi seseorang memberi anda kekuatan, sedang menyayangi seseorang memberi anda keberanian yang mendalam.” Biarkan kasih sayang ini menjadi harapan yang menyinari laluan anda semasa kegelapan. Setiap perjalanan bermula dengan langkah pertama. Hari ini mari kita mulakan dengan satu langkah dalam perjalanan kita untuk sembuh. Biarkan kasih sayang kita terus berkembang dan kukuh dalam hati dan rumah kita, seperti juga sekuntum bunga matahari, agar ia turut menjadi sumber cahaya dan harapan bagi mereka yang berada di sekeliling anda. Jaga diri anda dan kuatkan diri!

Yang ikhlas  
*angie*



**HCA CAREs**  
Menghubungkan  
dan Mengingat  
Pengalaman  
bersama anda

# **Bab 1.**

# **Selamat tinggal**

# **& Penjagaan Diri**

**Pada hari anda perlukan seseorang untuk mendengar, anda boleh emel [pss@hcahospicecare.org.sg](mailto:pss@hcahospicecare.org.sg) atau hubungi / WhatsApp ke 9789 9217 untuk berhubung dengan seorang kakitangan HCA.**

**(Isnin hingga Jumaat, 9 pagi - 5 petang.  
Melainkan cuti umum.)**



**Sila beritahu kami menerusi kod QR ini cara terbaik untuk kami dampingi anda (contohnya memilih untuk mengubah kepada salinan yang dihantar menerusi WhatsApp atau emel), atau berhenti langganan daripada khidmat ini.**





**HCA CARES**  
**Bab 1.**  
**Selamat tinggal**  
**& Penjagaan Diri**

*Adakah apa yang saya alami itu normal?*

**Reaksi duka yang biasa dalam kalangan dewasa**

**Perasaan: Kesedihan, keresahan, takut, rasa bersalah, menyalahi diri sendiri, kesunyian, hilang kegembiraan, marah, terperanjat, kaku, lega**

**Reaksi pada tubuh: Hilang selera, hilang tenaga, gangguan tidur, sukar bernafas, gangguan pencernaan**

**Sikap: Agitasi, resah, letih, menangis, mengelak atau mencari situasi yang boleh menyebabkan kedukaan, 'mencari' mereka yang telah meninggal dunia.**

**Fikiran: Inginkan mereka yang telah meninggal dunia, fikiran diisi dengan mereka yang telah meninggal dunia, hilang harapan, rasa tidak percaya dan bukan realiti, sukar beri tumpuan.**



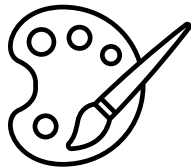
# *Tip tangani kedukaan*



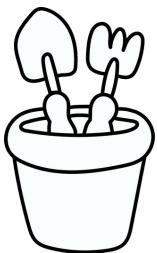
Makan sempurna, dan cuba dapatkan rihat dan tidur yang cukup.



Dapatkan dan terima sokongan daripada yang lain.



Lahirkan rasa duka menerusi tulisan, lukisan, atau beritahu seseorang mengenainya.



Teruskan kegiatan biasa anda atau cuba kegiatan baru yang yang boleh dilakukan seorang diri atau secara berkumpulan

(contohnya, berkebun, bersenam, meneroka Singapura)





**HCA CARES**  
**Bab 1.**  
**Selamat tinggal**  
**& Penjagaan Diri**

# *Berbuat baik pada diri sendiri*

*Kedukaan itu menyakitkan, namun ketahuilah bahawa ada seseorang yang mampu menenangkan anda 24 jam sehari dan tujuh hari seminggu.*

**Orang itu adalah ANDA.**

*Cuba amalkan ini sendiri: Letakkan tangan anda pada bahagian tubuh dekat jantung anda dan satu lagi tangan di pipi. Katakan pada diri anda sendiri:*

***“Saya ambil berat tentang anda.  
Saya bersama anda dalam hal ini.”***

*Layani diri anda seperti anda layan seorang sahabat yang disayangi, dalam erti kata lain, fikir dan berbuat baik. Berikan diri anda ruang untuk rasa sakit akan kedukaan itu dan izinkan diri anda untuk berihat apabila perlu.*

**Sedang anda ucap selamat tinggal, berbuat baiklah pada diri sendiri. Apa yang boleh anda lakukan untuk menjaga diri sendiri?**

**Hari ini, saya akan menjaga diri saya dengan**

---

**Catitkan tip penjagaan diri sendiri di sini**

Lekatkan pada cermin atau peti sejuk untuk mengingatkan diri anda setiap hari





## **HCA CAREs**

### **Bab 1.**

### **Selamat tinggal & Penjagaan Diri**

*“Anda akan kehilangan seseorang yang anda tidak dapat hidup tanpanya, dan hati anda akan hancur sekali, dan berita buruknya adalah anda langsung tidak dapat atasi kehilangan orang tersayang. Tapi ini juga berita baiknya. Mereka kekal hidup selamanya dalam hati yang remuk yang tidak akan pulih. Dan anda atasinya. Ia seperti anda mempunyai kaki yang patah yang tidak akan pulih dengan sempurna - yang masih sakit apabila cuaca berubah sejuk, tapi anda belajar menari dengan kaki yang tempang.”*

**- Anne Lamott, penulis Amerikar**



**Sesetengah orang mungkin perlukan lebih masa untuk berduka dan sedikit sokongan untuk harungi kehilangan mereka. Itu boleh diterima.**



## *Di mana untuk dapatkan bantuan*

### **HCA Bereavement Hotline**

Bagi individu yang terjejas dek kehilangan orang tersayang yang telah dijaga HCA  
[pss@hcahospicecare.org.sg](mailto:pss@hcahospicecare.org.sg) / Tel: 9789 9217

### **mindline.sg**

Satu platform pengurusan tekanan digital

### **Viriya Community Services**

Bagi individu dan keluarga yang terjejas dengan kehilangan  
[griefsupport@viriya.org.sg](mailto:griefsupport@viriya.org.sg) / Tel: 6256 1311

### **Samaritans of Singapore (SOS)**

Bagi mereka yang terfikir untuk membunuh diri  
Tel: 1800-221-4444 (24 jam)

