

## *Salam sejahtera kepada keluarga mendiang*

Dalam satu perbualan terkini dengan seorang individu yang berduka selepas pemergian isterinya 10 tahun lalu, beliau berkongsi analogi bahawa “kedukaan itu bak sakit sendi”. Mulanya saya terperanjat, tapi kemudian ia mula memberi makna kepada saya.

Secara umumnya anda kekal baik dan berdikari dan saban masa, anda mahir mengharungi pelbagai cara yang dapat disesuaikan kehidupan sekali lagi. Pada lain hari – seperti juga sakit sendi yang mula dirasakan semasa hari hujan – membuat anda berduka sehingga ia menjejaskan anda dengan teruk dan rasa sakitnya tiada kurang seperti semasa ia mula dirasakan. Maka anda belajar hidup dengan perasaan itu. Ia menjadi sebahagian kehidupan dan anda mula menerima hakikat, bahawa akan ada hari yang baik dan hari yang kurang baik.

Saya imbas kembali sepanjang dua tahun lalu semasa saya kehilangan “shero” saya: ibu saya dan orang favorit saya di dunia. Masih terdapat detik yang mana saya rasakan ia seperti semalam saya ucap selamat tinggal kepadanya. Rasa pedih kehilangannya, akan sentiasa menyakitkan ke satu tahap. Sering kali, saya hanya inginkan beliau kembali ke mari, berada di sisi saya. Namun meskipun kemungkinan itu tidak akan berlaku, saya tetap kagum – bahawa beliau tiada di mana-mana, namun tetap di sini sana.

Beliau tetap di hati kami, di rumah kami dan dalam foto-foto yang kami letakkan di atas piano. Beliau dalam perbualan keluarga, doa serta keputusan yang kami buat. Secara tiba-tiba, salah seorang daripada kami akan berkata: “Apa yang akan ibu lakukan dalam situasi sedemikian?” atau “Oh ya! Ibu pernah beritahu saya ini dan itu.” Beliau muncul dalam cara saya menghargai kehidupan dan apabila saya berdiri tanpa rasa takut, mengingati bagaimana beliau ajar saya tentang keberanian, semasa berhadapan dugaan. Beliau berada semasa saya memandang melihat langit; langit siang dan bintang pada sebelah malam, mengingatkan saya bahawa ada seseorang yang meninjau saya dari luar sana.

Beliau sebab mengapa kini saya membesar menjadi lebih penyabar dan lebih penyayang. Beliau sebab mengapa saya hidup lebih baik dan dengan senyuman. Kata-katanya: “Nak, ibu ingin kamu teruskannya” bergema kuat di telinga saya. Beliau tiada di mana-mana, tapi di sini sana, dalam dan di sekitaran. Dan inilah jenis kekuatan yang paling halus, yang saya temui menerusi kedukaan.

Baru-baru ini saya terdengar lagu ini, dan saya ingin berkongsi dengan anda: Visiting hours oleh Ed Sheeran.

Perjalanan akan datang mungkin tidak lagi membawa bersama jejak langkah orang yang disayangi. Namun lebih daripada itu, kita telah menjadikan sebahagian daripada mereka dalam diri kita. Warisan mereka akan terus kekal, oleh mereka yang disayangnya. Dan dari sini, di mana sahaja saya berada, di situ juga ibu berada.

Seorang rakan pengembara perjalanan duka,

*Candice*



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

# Bab 4. Warisan & Harapan

**Warisan yang ditinggalkan orang tersayang terus kekal.  
Nilai, semangat dan kasih sayang mereka.**

**Hadiah anda untuk saya adalah**

---

*Catitkan sesuatu yang anda pelajari / raih / terima daripada orang yang anda sayangi*

**dan ia membantu saya untuk**

---

Simpan nota ini dekat dengan anda atau kongsikannya dengan seseorang





**HCA CARES**  
**Bab 4.**  
**Warisan &**  
**Harapan**

*“Realitinya adalah anda akan berduka selamanya. Anda tidak akan dapat atasi kehilangan orang tersayang; anda akan belajar hidup dengan hal itu. Anda akan pulih dan akan akan bina semula diri anda menyusuli kehilangan yang anda alami. Anda akan jadi diri anda sekali lagi, tapi tidak seperti biasa. Malah anda tidak boleh jadi seperti biasa, atau anda juga tidak mahu. ”*

**- Elizabeth Kubler-Ross, pakar psikiatri dan penulis**

*Sedang tiada jangka masa tertentu diberikan untuk berduka, terdapat perbezaan antara kedukaan dengan kemurungan.*

## *Ketahui bila untuk dapatkan bantuan*

Sekiranya anda mempunyai kebimbangan tentang kesihatan atau kesejahteraan mental anda, atau kedukaan anda menjejaskan kehidupan harian anda (seperti perhubungan, sekolah atau tempat kerja), pertimbangkan untuk ke poliklinik terdekat bagi penilaian dan rujukan doktor, atau berhubung dengan seorang profesional daripada senarai sumber yang telah kami sediakan.



## *Mendekati acara-acara khas*

Hari lahir, cuti perayaan, dan ulang tahun akan menjadi sukar. Ia memang semula jadi untuk merasakan ketiadaan orang yang tersayang pada masa kini, dan mengalami semula sedikit reaksi kedukaan seperti di peringkat awal. Tidak kira jika orang tersayang dipilih sempena hari istimewa itu atau biarkannya berlalu pergi dengan sendiri. Ketahuilah bahawa tiada yang betul atau salah apabila tiba masa berkabung.

### *Beberapa tip menangani*

1. Kongsi dengan rakan dan keluarga anda apa yang diperlukan dan minta bantuan.
2. Kunjungi tempat persemadian terakhir orang tersayang atau tempat-tempat di mana detik-detik istimewa dikongsi.
3. Libatkan diri dalam satu kegiatan sebagai kenangan kepada orang tersayang (seperti menulis surat, masak lauk kegemaran mereka, bacakan doa, atau menderma atas nama mereka).
4. Teruskan tradisi yang anda gemari dan ketepikan yang anda tidak gemar. Anda juga boleh pertimbangkan untuk kenalkan tradisi baru bagi acara-acara ini.

**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)



Kita telah sampai ke bab terakhir HCA CAREs.  
Terimakasih kerana beri kami penghormatan berjalan  
bersama anda dan orang yang anda sayangi dalam  
perjalanan ini.



**HCA CAREs**



Semoga anda dapat keselesaan selepas mengetahui  
yang kita berdiri sebagai satu masyarakat, pengembara  
biasa dalam perjalanan kedukaan ini - sedang kita  
hidup dengan keberanian dan harapan, menggenggam  
kenangan, cinta dan warisan orang kita disayangi.