

Đôi phó với việc nghe thấy tiếng nói

Các phương pháp khác nhau có thể giúp bạn đôi phó với các tiếng nói của mình vào những thời điểm khác nhau. Một số ý tưởng này có thể không hữu ích hoặc khả thi cho bạn ngay bây giờ. Hãy thử một vài phương pháp khác nhau và xem phương pháp nào phù hợp nhất với bạn.

Hiểu các tiếng nói của bạn

Hiểu rõ hơn về các tiếng nói của bạn có thể giúp bạn:

- Cảm thấy kiểm soát hơn
- Nhận ra khi nào các tiếng nói đang gây ra vấn đề
- Đứng lên chống lại các tiếng nói của bạn
- Phát triển hoặc thay đổi mối quan hệ của bạn với các tiếng nói để chúng không can thiệp vào cuộc sống của bạn, hoặc ngăn cản bạn đưa ra quyết định của riêng mình

Không phải lúc nào cũng dễ dàng để xác định ý nghĩa của các tiếng nói. Đôi khi chúng có thể không có ý nghĩa gì cả. Và điều đó cũng không sao.

Các tiếng nói và quá khứ của bạn

Những câu hỏi sau có thể giúp bạn suy nghĩ về mối liên hệ giữa các tiếng nói và trải nghiệm quá khứ của bạn:

- Khi tôi lần đầu nghe thấy các tiếng nói, điều gì đang xảy ra?
- Tôi đang ở đâu? Tôi cảm thấy như thế nào?
- Chúng nói gì?
- Chúng có âm thanh như thế nào? Chúng có độ tuổi nào không?
- Chúng có đại diện cho một người hoặc vấn đề nào đó không?
- Có bất kỳ kỳ mẫu nào trong các tiếng nói không?

Bạn có thể nhận ra các tiếng nói là những người từ quá khứ của bạn hoặc là tiếng nói của chính bạn ở các độ tuổi khác nhau. Chúng có thể liên quan đến những trải nghiệm chấn thương hoặc đau đớn.

Các tiếng nói và cuộc sống hiện tại của bạn

Những câu hỏi sau có thể giúp bạn suy nghĩ về các tiếng nói trong cuộc sống hiện tại của bạn:

- Tôi có nghe thấy tiếng nói vào một thời điểm hoặc địa điểm cụ thể nào không?
- Điều gì đang xảy ra khi tôi nghe thấy các tiếng nói?
- Tôi cảm thấy như thế nào trước khi nghe thấy các tiếng nói?
- Các tiếng nói muốn tôi làm gì?
- Tôi muốn làm gì?

Bạn có thể bắt đầu nhận ra khi nào các tiếng nói gây ra vấn đề và điều gì làm chúng trở nên tồi tệ hơn.

Điều này có thể giúp bạn xác định khi nào bạn cần tìm kiếm sự hỗ trợ hoặc chăm sóc bản thân. Nó có thể giúp bạn cảm thấy kiểm soát hơn.

Ghi chép nhật ký

Một số người thấy rằng việc theo dõi các tiếng nói của mình có thể giúp họ trả lời một số câu hỏi này. Bạn có thể viết vào nhật ký hoặc ghi chú hoặc ghi âm trên điện thoại của mình.

Ví dụ, bạn có thể ghi lại khi nào bạn nghe thấy tiếng nói và viết xuống những gì đang xảy ra khi bạn nghe chúng. Bạn cũng có thể ghi lại những gì chúng nói, giọng nói của chúng và cách chúng làm bạn cảm thấy.

Nhìn lại các ghi chú của bạn có thể giúp bạn thấy bất kỳ mẫu nào của các tiếng nói. Điều này có thể giúp bạn hiểu cách chúng ảnh hưởng đến bạn trong thời gian dài. Bạn cũng có thể nhận thấy nếu một số điều nhất định dường như kích hoạt các tiếng nói của bạn.

Giao tiếp với các tiếng nói của bạn

Thay đổi cách bạn giao tiếp với các tiếng nói của mình có thể giúp bạn:

- Cảm thấy bạn có nhiều quyền kiểm soát hơn đối với chúng
- Xây dựng mối quan hệ tích cực hơn với chúng
- Ngăn chặn chúng có quá nhiều quyền lực đối với cuộc sống của bạn

Không phải lúc nào cũng dễ dàng để giao tiếp với các tiếng nói của bạn, đặc biệt là nếu chúng kiểm soát hoặc hung dữ. Có nhiều cách khác nhau mà bạn có thể thử, tùy thuộc vào loại tiếng nói và cảm giác của bạn.

Thách thức các tiếng nói của bạn

Thách thức các tiếng nói có thể giúp bạn cảm thấy kiểm soát hơn. Đây là một số điều bạn có thể thử:

- Đứng lên chống lại chúng. Nói với chúng rằng chúng không có quyền lực đối với bạn.
- Bỏ qua các lệnh hoặc đe dọa của chúng. Nói với chúng rằng bạn sẽ không nghe chúng hoặc làm theo những gì chúng nói.
- Tỏ ra quyết đoán. Hãy tưởng tượng bạn sẽ nói hoặc làm gì nếu bạn không sợ các tiếng nói. Thực hành hành động theo cách đó cho đến khi nó cảm thấy tự nhiên hơn.

Tử tế với các tiếng nói của bạn

Đôi khi, việc đối xử với các tiếng nói bằng sự tử tế và cảm thông có thể hữu ích hơn. Đây là một số điều bạn có thể thử:

- Hỏi chúng: “Bạn cần gì?” Cố gắng hiểu chúng có thể giúp bạn cảm thấy kiểm soát hơn.
- Nhớ nguồn gốc của các tiếng nói. Ví dụ, các tiếng nói giận dữ hoặc đáng sợ có thể đến từ nỗi sợ hãi, đau đớn hoặc chấn thương.
- Cảm ơn chúng vì đã cố gắng giữ bạn an toàn bằng cách nhắc nhở bạn về nỗi sợ của bạn. Nói với chúng rằng bạn hiểu, nhưng bạn sẽ không nghe theo chúng ngay bây giờ.
- Thực hành đối xử với các tiếng nói một cách rất tử tế. Có thể lúc đầu cảm thấy khó khăn, nhưng theo thời gian, điều đó có thể trở nên tự nhiên hơn.
- Tử tế với chính bản thân bạn. Cố gắng không phán xét bản thân nếu các tiếng nói nói những điều bạn thấy ghê tởm hoặc xúc phạm. Những gì chúng nói không phản ánh bạn là ai.

Phản ứng trung lập với các tiếng nói

Đôi khi, phản ứng trung lập với các tiếng nói có thể là cách giao tiếp hiệu quả nhất. Đây là một số điều bạn có thể thử:

- Công nhận những gì các tiếng nói nói mà không đồng ý hay không đồng ý với chúng.
- Sử dụng các cụm từ trung lập để trả lời chúng. Ví dụ, bạn có thể nói “được rồi, chắc chắn” hoặc “thế à?”
- Giữ phản ứng của bạn ngắn gọn và đơn giản.
- Sau khi bạn đã phản ứng, cố gắng phân tâm và tiếp tục công việc của bạn trong ngày.

Đàm phán với các tiếng nói

Có thể giúp thiết lập ranh giới với các tiếng nói của bạn. Đây là một số điều bạn có thể thử:

- Đưa ra thời gian khi bạn sẽ chú ý - và khi bạn sẽ không.
- Nói với chúng rằng bạn muốn chờ đợi trước khi làm theo những gì chúng nói.
- Cố gắng dần dần giảm thời gian bạn dành cho các tiếng nói, xây dựng điều này mỗi ngày.
- Đặt đồng hồ báo thức hoặc bộ đếm thời gian để giới hạn và theo dõi thời gian bạn dành cho các tiếng nói.

Giao tiếp theo cách của bạn

Không có cách đúng hay sai để giao tiếp với các tiếng nói của bạn. Đây là một số điều bạn có thể suy nghĩ:

- Cố gắng bỏ qua những tiếng nói bạn không thích và tập trung vào những tiếng nói bạn dễ nghe hơn.
- Bạn có thể muốn nói chuyện trực tiếp với các tiếng nói của bạn. Hoặc bạn có thể thấy dễ hơn nếu ghi chép lại.
- Bắt đầu từ từ và dành thời gian của bạn.
- Các tiếng nói khác nhau có thể yêu cầu phản ứng khác nhau. Một số có thể dễ hơn để thách thức, và một số có thể tốt hơn để bỏ qua.

- Có thể giúp bạn sử dụng các phương pháp sáng tạo để khám phá các tiếng nói của bạn, chẳng hạn như viết nhật ký. Làm nghệ thuật hoặc âm nhạc cũng có thể giúp bạn thể hiện các tiếng nói của mình theo cách cảm thấy tách biệt khỏi chính bạn.

Phân tâm khỏi các tiếng nói của bạn

Đôi khi bạn có thể muốn bỏ qua hoặc chặn các tiếng nói của mình. Điều này có thể hữu ích nếu bạn không muốn giao tiếp với chúng. Hoặc nếu bạn không có thời gian để lắng nghe chúng.

Dưới đây là một số điều bạn có thể thử:

- Tập trung vào những gì xung quanh bạn. Cố gắng liệt kê 5 thứ bạn có thể thấy, 4 thứ bạn có thể chạm vào, 3 thứ bạn có thể nghe, 2 thứ bạn có thể ngửi và 1 thứ bạn có thể nếm.
- Tập trung vào hơi thở của bạn. Hãy thở chậm và sâu. Cố gắng hít vào qua mũi và thở ra qua miệng. Một số người thấy hữu ích khi đếm trong khi làm điều này.
- Thực hiện các hoạt động hoặc nhiệm vụ để phân tâm. Ví dụ, bạn có thể thử tập thể dục, nấu ăn hoặc đan lát. Bạn có thể phải thử vài sự phân tâm khác nhau để tìm ra điều gì hiệu quả với bạn.
- Nghe những thứ khác. Một số người thấy nghe nhạc, sách nói hoặc podcast là cách hữu ích để phân tâm khỏi các tiếng nói. Có thể giúp sử dụng tai nghe.
- Sử dụng một vật dụng cảm giác. Giữ một vật nhỏ với bạn để cầm và tập trung vào khi bạn cảm thấy bị làm phiền bởi các tiếng nói của mình. Ví dụ, bạn có thể sử dụng một viên đá, một đồ chơi quay tay hoặc một mảnh vải.

Nói chuyện với những người khác cũng nghe tiếng nói

Một không gian an toàn để trò chuyện với những người khác cũng nghe tiếng nói có thể giúp bạn cảm thấy được lắng nghe và hiểu.

Các nhóm hỗ trợ đồng cảm cho những người nghe tiếng nói có thể:

- Giúp bạn cảm thấy bớt cô đơn - bạn có thể cảm thấy nhẹ nhõm khi nghe thấy rằng những người khác có trải nghiệm tương tự.
- Giúp bạn nói về việc nghe tiếng nói trong một không gian an toàn, không phán xét.
- Giúp bạn có cái nhìn mới về các tiếng nói của mình.
- Cung cấp cơ hội để hỗ trợ người khác - việc giúp đỡ người khác có thể cải thiện tâm trạng của bạn hoặc giảm căng thẳng.
- Giúp bạn cảm thấy được chấp nhận và lắng nghe.
- Làm tăng lòng tự trọng của bạn.
- Khuyến khích bạn đưa ra quyết định riêng về cách bạn muốn xử lý các tiếng nói của mình.

Bạn cũng có thể cân nhắc tìm kiếm hỗ trợ trực tuyến. Đây là một lựa chọn tốt nếu bạn không muốn tham gia một nhóm hỗ trợ hoặc nếu bạn không thể tìm thấy một nhóm ở địa phương. Bạn có thể thử Side by Side, một cộng đồng trực tuyến hỗ trợ do Mind điều hành.

Hoặc bạn có thể tìm kiếm trên mạng xã hội để tìm những người hoặc nhóm có trải nghiệm tương tự như bạn.

Chăm sóc bản thân

- **Cải thiện giấc ngủ:** Giấc ngủ có thể cung cấp cho bạn năng lượng để đối phó với những cảm xúc và trải nghiệm khó khăn. Nghe tiếng nói có thể khiến bạn khó ngủ, và nếu bạn không ngủ ngon, bạn có thể gặp khó khăn hơn trong việc quản lý các tiếng nói.
- **Suy nghĩ về chế độ ăn uống của bạn:** Ăn uống đều đặn và giữ mức đường huyết ổn định có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và mức năng lượng của bạn.
- **Học cách thư giãn:** Học cách thư giãn có thể giúp bạn chăm sóc sức khỏe tinh thần nếu bạn cảm thấy căng thẳng hoặc lo âu.
- **Dành thời gian ở ngoài trời:** Ở ngoài trời trong không gian xanh có thể cải thiện sức khỏe tinh thần của bạn và giúp bạn cảm thấy gắn bó hơn với môi trường xung quanh.
- **Thử tập thể dục:** Tập thể dục có thể rất hữu ích cho sức khỏe tinh thần của bạn.
- **Tìm kiếm sự hỗ trợ tâm linh**

Nếu bạn cảm thấy rằng các tiếng nói của bạn là một trải nghiệm tâm linh, bạn có thể muốn trò chuyện với ai đó từ niềm tin của bạn. Bạn có thể tìm sự hỗ trợ qua các địa điểm thờ cúng, trung tâm cộng đồng hoặc các nhóm hỗ trợ địa phương.

Hoặc bạn có thể thấy hữu ích khi kết nối với những người trực tuyến hoặc qua mạng xã hội. Thông tin của chúng tôi về sức khỏe tâm thần trực tuyến có thêm thông tin về cách thực hiện điều này một cách an toàn.

Đáng tiếc, không phải ai cũng hiểu trải nghiệm của bạn. Có thể khó khăn để tìm ai đó hiểu nhu cầu tâm linh cũng như nhu cầu sức khỏe tâm thần của bạn.

Một số bác sĩ tâm thần có thể gợi ý ai đó có thể giúp bạn. Hội đồng các bác sĩ tâm thần Hoàng gia có thêm thông tin về tâm linh và sức khỏe tâm thần.

Tôi có bao giờ ngừng nghe tiếng nói không?

Một số người ngừng nghe tiếng nói. Nhưng nhiều người thấy rằng họ không bao giờ hoàn toàn ngừng nghe. Có rất nhiều điều bạn có thể thử có thể giúp bạn đối phó và quản lý các tiếng nói của bạn. Tìm một phương pháp phù hợp nhất với bạn có thể giúp bạn phát triển mối quan hệ tốt hơn với chúng. Nhiều người làm điều này và sống một cuộc sống hạnh phúc và đầy đủ.