

## **Giúp đỡ người nghe tiếng nói**

Nếu người bạn quan tâm nghe thấy tiếng nói, bạn có thể thấy khó hiểu những gì họ đang trải qua. Bạn có thể không biết cách giúp đỡ. Nhưng có nhiều cách tích cực để hỗ trợ họ.

**Chấp nhận rằng trải nghiệm của họ về tiếng nói là có thật.** Mỗi người sẽ có trải nghiệm riêng khi nghe tiếng nói. Bạn có thể giúp bằng cách chấp nhận trải nghiệm của họ là có thật - ngay cả khi bạn thấy khó hiểu.

**Cố gắng không đưa ra những đánh giá về ý nghĩa của việc nghe tiếng nói đối với họ.** Một số người không nói về tiếng nói của mình vì lo lắng rằng bạn bè và gia đình sẽ không hiểu hoặc sẽ cho rằng họ bị bệnh nghiêm trọng.

**Tìm hiểu các yếu tố kích thích.** Hỏi xem có những tình huống hoặc trải nghiệm nào kích thích tiếng nói của họ không.

**Nhớ rằng họ vẫn là người như cũ.** Nghe tiếng nói không thay đổi con người của họ.

**Hỏi họ điều gì sẽ giúp đỡ.** Cố gắng không đưa ra giả định về những gì họ cảm thấy khó khăn. Mỗi người có thể cần sự hỗ trợ khác nhau vào những thời điểm khác nhau. Đôi khi, tốt nhất là hỏi họ cách bạn có thể giúp đỡ.

**Trấn an họ rằng họ không đơn độc.** Nhiều người nghe tiếng nói không nhận ra rằng cũng có người khác trải qua điều tương tự. Điều đó cũng có thể giúp nhắc nhở họ rằng việc nghe tiếng nói không luôn luôn có nghĩa là họ bị bệnh. Có nhiều lý do khác nhau khiến người ta nghe tiếng nói.

**Khuyến khích họ nói về trải nghiệm của mình.** Điều này có thể là nói chuyện với bạn. Hoặc họ có thể muốn nói chuyện với bác sĩ, nhân viên hỗ trợ hoặc những người khác cũng nghe tiếng nói.

**Tập trung vào cảm xúc.** Hỏi họ cảm giác của họ như thế nào khi nghe tiếng nói, thay vì nội dung của tiếng nói. Nội dung của tiếng nói có thể rất cá nhân, vì vậy hãy cố gắng trấn an họ rằng họ chỉ cần chia sẻ những gì họ cảm thấy thoải mái.

**Cố gắng không cá nhân hóa mọi chuyện.** Có thể rất khó để tập trung vào cuộc trò chuyện khi bạn đang nghe tiếng nói. Hãy kiên nhẫn nếu họ có vẻ bị phân tâm hoặc nói rằng họ cần thời gian một mình.

**Giúp họ phân tâm.** Hãy thử gợi ý những hoạt động hoặc nhiệm vụ, chẳng hạn như xem phim, đi dạo hoặc nấu bữa ăn.

**Tìm hiểu thêm về trải nghiệm nghe tiếng nói và giúp chống lại kỳ thị.** Bắt đầu với các trang của chúng tôi về việc nghe tiếng nói và các trải nghiệm liên quan.

**Giúp họ tìm kiếm điều trị hoặc hỗ trợ nếu họ muốn.** Xem trang của chúng tôi về cách hỗ trợ ai đó tìm kiếm sự giúp đỡ để biết thêm thông tin. Nhưng hãy nhớ rằng không phải ai nghe tiếng nói cũng muốn hoặc cần điều trị hoặc hỗ trợ.

**Chăm sóc bản thân.** Việc chăm sóc người khác có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của chính bạn. Đọc thêm về việc chăm sóc bản thân trong các trang của chúng tôi về cách đối phó khi hỗ trợ người khác, quản lý căng thẳng và duy trì sức khỏe của bạn.