

Phân ly và rối loạn phân ly

Bạn bè hoặc gia đình có thể làm gì để giúp đỡ?

Thật khó khăn khi thấy người bạn quan tâm trải qua hiện tượng phân ly. Nhưng gia đình và bạn bè thực sự có thể giúp đỡ.

- **Cố gắng kiên nhẫn và thông cảm trong cuộc sống hàng ngày:** Nếu ai đó bạn quan tâm trải qua hiện tượng phân ly, họ có thể không luôn phản ứng với bạn như bạn mong đợi.
- **Hãy hỏi họ điều gì có thể giúp đỡ:** Nhưng hãy nhận thức rằng họ có thể không luôn biết hoặc có thể nói cho bạn biết điều đó.
- **Nếu họ muốn chia sẻ về trải nghiệm của mình, hãy cố gắng lắng nghe với sự chấp nhận.**
- **Sự tiếp xúc và thân mật có thể khó khăn đối với một số người:** Có thể hữu ích khi hỏi họ điều gì là OK và cùng thảo luận về điều này.

Suy nghĩ về cách đối phó với sự thay đổi bản sắc

Nếu họ trải qua sự thay đổi bản sắc, bạn có thể phải giao tiếp với các phần khác nhau của bản sắc họ vào những thời điểm khác nhau. Bạn có thể cần phát triển các cách quản lý khác nhau khi các phần khác nhau của bản sắc họ chiếm ưu thế. Có thể hữu ích khi cố gắng tìm ra cách liên hệ với mỗi phần của bản sắc họ. Cố gắng giữ bình tĩnh. Điều này sẽ giúp nếu bạn có thể là một sự hiện diện an toàn và dễ chịu, ngay cả khi họ đang bị tổn thương, tức giận hoặc sợ hãi.

Giúp họ tìm kiếm hỗ trợ phù hợp Bạn có thể:

- Giúp họ tìm một người đại diện và hỗ trợ họ gặp gỡ các nhà trị liệu khác nhau
- Cung cấp thêm sự hỗ trợ và thông cảm trước và sau các buổi trị liệu
- Giúp họ lập kế hoạch khủng hoảng nếu họ nghĩ rằng điều đó sẽ hữu ích

Có thể có những lúc bạn không thể cung cấp sự hỗ trợ mà họ cần. Hãy suy nghĩ về người nào là người tốt nhất để liên hệ trong những lúc này. Xem thông tin của chúng tôi về việc hỗ trợ ai đó tìm kiếm sự giúp đỡ.

Suy nghĩ về cách bạn có thể giúp giữ an toàn cho họ Người thân của bạn có thể có những yếu tố kích thích gây ra triệu chứng phân ly và hồi tưởng. Hiểu các yếu tố kích thích của họ có nghĩa là bạn có thể giúp họ tránh xa chúng, hoặc cảm thấy chuẩn bị hơn khi triệu chứng phân ly xảy ra. Bạn có thể muốn hỗ trợ họ với các hoạt động làm căn bản. Bạn có thể đề nghị giúp người thân của bạn xác định những gì hiệu quả nhất cho họ, và nhẹ nhàng nhắc nhở họ sử dụng các kỹ thuật mà họ thấy hữu ích. Nếu người bạn yêu đang tự làm tổn thương bản thân hoặc đấu tranh với ý định tự tử, điều đó có thể rất đáng sợ. Có thể có những lúc người thân của bạn cần thêm sự giúp đỡ để giữ an toàn. Hãy trò chuyện với họ về những tình huống mà họ có thể cần hỗ trợ thêm và những gì bạn có thể làm để giúp đỡ.

Chăm sóc bản thân

Điều quan trọng là đảm bảo bạn cũng chăm sóc bản thân.

- Bạn có thể thấy hữu ích khi tìm một nhà trị liệu cho chính mình.
- Điều đó có thể hữu ích khi nói chuyện với những người có trải nghiệm tương tự.